

# Promotion et prévention en santé mentale

## ATELIERS GRATUITS OFFERTS

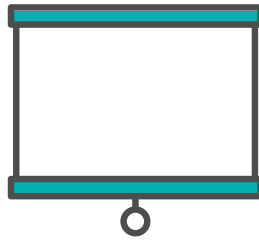


Association canadienne  
pour la santé mentale  
**Saguenay**  
*La santé mentale pour tous*



### CONFÉRENCE DÉCOUVRIR, C'EST VOIR AUTREMENT

D'une durée d'environ 45 minutes, voyez comment l'astuce "Découvrir" peut contribuer à une bonne santé mentale. Apprenez les bénéfices de la curiosité, l'importance de reconnaître ses forces et celles des autres et démystifiez différentes stratégies d'adaptation.



### CONFÉRENCE 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

D'une durée d'environ 60 minutes, sous forme de conférence ou d'atelier interactif. Démystifiez la santé mentale, apprenez quelques astuces pour en prendre soin et amorcez une réflexion concernant les effets de la stigmatisation en santé mentale.



### CONFÉRENCE RESSENTIR, C'EST RECEVOIR UN MESSAGE

Apprenez à décortiquer ce qu'est une émotion, augmentez votre vocabulaire émotionnel et découvrez l'utilité de ressentir des émotions. Cet atelier d'une durée de 45 à 60 minutes permet de survoler une des 7 astuces et de s'attarder aux 4 étapes pour Ressentir.



Pour en savoir plus, contactez la conseillère en promotion et prévention



(418) 549-0765 poste 250



acsmspromotion@videotron.ca



ACSMSaguenay02



www.acsmsaguenay.ca