

**Nous vivons dans un monde où les problèmes de santé mentale font partie intégrante du quotidien de bien des gens.**

## **ANXIÉTÉ, STRESS...**



**UNE PREMIÈRE DANS LA RÉGION!**  
Les organismes communautaires œuvrant dans le domaine de la santé mentale vous proposent un colloque.

## **PU CAPABLE ?**

**Si** vous voulez en connaître davantage sur ces thèmes et avoir des pistes de solutions et de réflexions,

**Si** vous-même ou un de vos proches est au prise avec de l'anxiété ou du stress,

**Si** vous êtes un professionnel de la santé ou une personne de la communauté qui souhaite en apprendre plus sur le sujet ...

**... ce colloque est pour vous!**

**Seulement 3 étapes faciles pour y participer :**

1. Prenez note du déroulement de la journée et des ateliers proposés ;
2. Choisissez vos deux ateliers ;
3. **Remplissez le formulaire et envoyez-le avec le paiement** pour faire votre inscription.

Adresse d'envoi : La maison du Goéland, 66 Rue Saint Pierre, Saint-Constant, QC J5A 1C1

**QUAND :** vendredi, 12 mai 2017 de 9h00 à 12h30

**OÙ :** Centre Aimé-Guérin, 5365, boul. St-Laurent, Ste-Catherine, QC

**COÛT :** 10 \$ (collation et 2 ateliers)

**INFO :** (450) 699-7059

# ANXIÉTÉ, STRESS... PU CAPABLE ?

## ATELIERS PROPOSÉS POUR MIEUX Y FAIRE FACE

<p><b>ATELIER A</b></p> <p><b>L'Accolade Santé mentale</b></p> <p>Mme Gabrielle Brind'Amour Directrice</p>	<p><b>Ton anxiété me stress... plus du tout!</b></p> <p><i>Composer avec l'anxiété des autres peut être stressant pour soi. Quoi faire et comment réduire les impacts? Cet atelier saura répondre à ces deux grandes questions.</i></p>
<p><b>ATELIER B</b></p> <p><b>L'Avant-garde</b></p> <p>Mme Connie Bleau Directrice</p>	<p><b>Regard critique sur l'anxiété : de l'entraide et l'intervention à l'action communautaire</b></p> <p><i>Dans un monde où tout doit être rangé et compris, le diagnostic est un outil institutionnel afin d'agir sur les symptômes. Comment survivre la "tendance" et agir sur les causes en se donnant le droit, le temps et les moyens de comprendre notre discours intérieur et développer nos propres stratégies afin d'atteindre le bien-être que nous recherchons.</i></p>
<p><b>ATELIER C</b></p> <p><b>La maison du Goéland</b></p> <p>Mme Lise Campeau Directrice</p>	<p><b>Méditation pleine conscience</b></p> <p><i>Un exercice qui permet de chasser le stress et qui aide à décompresser sans médication. Il ne vous faut que quelques minutes pour retrouver votre quiétude. Les recherches confirment les impacts positifs de la méditation pleine conscience sur le cerveau. C'est une méthode qui aide à avancer sur le chemin de la sérénité et d'être en amitié avec soi-même car si le cerveau est à l'origine de la souffrance, il peut aussi être son remède.</i></p>
<p><b>ATELIER D</b></p> <p><b>La Maison sous les Arbres</b></p> <p>Mme Isabelle Simard Formatrice</p>	<p><b>Quand l'anxiété mène au désespoir</b></p> <p><i>L'anxiété peut en venir à prendre trop de place et mener certaines personnes à vivre du désespoir. Cet atelier vise à mieux outiller les gens ou leur proches afin de reconnaître les signes et les indices de détresse pour favoriser une demande d'aide.</i></p>
<p><b>ATELIER E</b></p> <p><b>Les toits d'Émile</b></p> <p>Mme Raymonde Gosselin Conférencière</p>	<p><b>Les cactus aussi ont besoin d'eau !</b></p> <p><i>Pas seulement pour assurer leur survie, mais aussi pour fleurir, même les cactus ont besoin d'une précieuse gouttelette d'eau. Il en va de même pour notre propre vie. Tout comme eux, nous devons tenter de capter le plus souvent possible ne serait-ce que quelques gouttes du puissant élixir nommé plaisir. Apprenez à retrouver un peu d'équilibre dans une vie où le stress est omniprésent.</i></p>

Événement organisé par les organismes communautaires œuvrant en santé mentale :



## Déroulement de la journée :

8h15 à 9h00 : Accueil des participants  
9h00 à 10h00 : Mot de bienvenue et conférence par Mme Karen Hetherington  
10h00 à 10h30 : Collation et tour des kiosques  
10h30 à 11h15 : Atelier 1er choix  
11h15 à 11h30 : Pause  
11h30 à 12h15 : Atelier 2ième choix  
12h15 à 12h30 : Mot de fermeture

S'il vous plaît, remplir le formulaire ici-bas et cocher **deux cases pour chacun** des ateliers de votre choix.  
Découper le formulaire et l'envoyer au plus tard le 30 avril avec votre paiement à l'adresse suivante :  
La maison du Goéland, 66 Rue Saint Pierre, Saint-Constant, QC J5A 1C1

## Formulaire de choix d'ateliers et d'inscription

Nom \_\_\_\_\_ Institution \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

	<b>Choix 1</b> <b>Atelier 10h30</b>	<b>Choix 2</b> <b>Atelier 10h30</b>	<b>Choix 1</b> <b>Atelier 11h30</b>	<b>Choix 2</b> <b>Atelier 11h30</b>
<b>Atelier A</b> Ton anxiété me stresse ... plus du tout!				
<b>Atelier B</b> Regard critique sur l'anxiété				
<b>Atelier C</b> Méditation pleine conscience				
<b>Atelier D</b> Quand l'anxiété mène au désespoir				
<b>Atelier E</b> Les cactus aussi ont besoin d'eau !				