

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# PROGRAMMATION COLLECTIVE – GROUPES MEMBRES

Semaine de lancement  
de la Campagne annuelle  
de promotion  
de la santé mentale

3 – 9  
mai  
2021

LUNDI 3 MAI

12h00 **FAIRE PLACE AUX ÉMOTIONS**

13h00 Conférence-web gratuite  
SMQ – Lac-Saint-Jean et ACSM – Saguenay

→ Événement Facebook

14h00 **COURTE VIDÉO LIVE SUR LES ÉMOTIONS**

ACSM – Saguenay

→ Courtes vidéos en direct

Cette conférence  
s'attarde à l'une  
des 7 astuces pour  
se recharger :  
**RESSENTIR**

Une nouvelle  
vidéo  
chaque jour !

**Courtes vidéos en direct sur les émotions**

La conseillère en promotion et prévention  
de ACSM – Saguenay présentera  
les 4 émotions dites « primaires »  
selon Paul Ekman :  
tristesse, joie, peur, colère,  
ainsi que leur utilité.





## MARDI 4 MAI

### 10h30 COURTE VIDÉO LIVE SUR LES ÉMOTIONS

ACSM – Saguenay

→ **Courtes vidéos en direct**

### 12h00 L'INTELLIGENCE DES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

13h00 Conférence-web gratuite

SMQ – Lac-Saint-Jean

→ **Rencontre ZOOM**

### 12h00 GARDER L'ÉQUILIBRE

13h00 Conférence-web gratuite

ACSM – Saguenay

→ **Rencontre ZOOM**

### 18h30 RESENTIR POUR PRÉVENIR LA TEMPÊTE

20h30 Webinaire du soir  
SMQ – Bas-Saint-Laurent

→ **Inscription**

Connaissez-vous  
les 7 astuces  
pour une bonne  
santé mentale ?



Cette conférence  
s'attarde à l'une  
des 7 astuces  
pour se recharger :  
**AGIR**

## MERCREDI 5 MAI

### AM PUBLICATION FACEBOOK D'UNE CAPSULE VIDÉO restez à l'affût POUR LES PERSONNES AU TRAVAIL

SMQ – Bas-Saint-Laurent

→ **Découvrir**

### 12h00 PROMOUVOIR LA COMPÉTENCE ÉMOTIONNELLE 13h00 DES 12-17 ANS

Conférence-web gratuite

SMQ – Lac-Saint-Jean

→ **Rencontre ZOOM**

### 12h00 AGIR POUR DONNER DU SENS

13h00 Conférence-web

ACSM – Saguenay

→ **Rencontre ZOOM**

### 14h00 COURTE VIDÉO SUR LES ÉMOTIONS

ACSM – Saguenay

→ **Courtes vidéos en direct**

### 18h30 LE SIGNAL D'ALARME DU TROP-PLEIN

20h30 Webinaire du soir  
SMQ – Bas-Saint-Laurent

→ **Inscription**

### 19h00 SOIRÉE D'ÉCOUTE EMPATHIQUE

20h30 SMQ – Rive-Sud

→ **Inscription**





**JEUDI 6 MAI**

10h30

## COURTE VIDÉO LIVE SUR LES ÉMOTIONS

ACSM – Saguenay

→ **Courtes vidéos en direct**

12h00

## L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

13h00

Conférence-web gratuite

SMQ – Lac-Saint-Jean

→ **Rencontre ZOOM**

12h00

## DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT

13h00

Conférence-web gratuite

ACSM – Saguenay

→ **Rencontre ZOOM**

PM  
restez  
à l'affût

## PUBLICATION FACEBOOK D'UNE CAPSULE VIDÉO POUR LES PERSONNES AU TRAVAIL

SMQ – Bas-Saint-Laurent

→ **Découvrir**

18h00

## LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ EN CONTEXTE DE PANDÉMIE

Formation

SMQ – Pierre-De Saurel

→ **Inscription**

19h00

## CHEMINER VERS L'ÉQUILIBRE

Conférence-web gratuite

SMQ – Rive Sud

**Inscription**



**VENDREDI 7 MAI**

AM  
restez  
à l'affût

## PUBLICATION FACEBOOK D'UNE CAPSULE VIDÉO POUR LES PERSONNES AU TRAVAIL

SMQ – Bas-Saint-Laurent

→ **Découvrir**

12h00

## LA STIGMATISATION EN SANTÉ MENTALE

13h00

Conférence-web gratuite

ACSM – Saguenay

→ **Rencontre ZOOM**

19h00

## LA CHARGE MENTALE

20h30

Soirée Mieux-être

SMQ – Rive-Sud

→ **Inscription**

Est-ce qu'on parle  
des problèmes de  
santé mentale de la  
même façon qu'on  
parle des problèmes  
de santé physique ?

Cette conférence  
s'attarde à l'une  
des 7 astuces  
pour se recharger :  
**DÉCOUVRIR**

**SUIVEZ-NOUS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX**

