

Programmation collective en ligne GRATUITE - Mouvement Santé mentale Québec et groupes-membres

Semaine nationale de la santé mentale

LUNDI 2 MAI

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

SMQ – Lac-St-Jean
11h30 à 13h00
[En savoir plus](#)

PAUSE CRÉATIVE

SMQ – Rive-Sud
13h30 à 15h30
[En savoir plus](#)

MARDI 3 MAI

ÉQUIPE DE POSSIBILITÉ

SMQ – Rive-Sud
9h00 à 11h30
[En savoir plus](#)

IL ÉTAIT UNE FOIS, UN MONDE D'ÉMOTIONS

SMQ – Lac-St-Jean
12h00 à 13h00
[En savoir plus](#)

C'EST ÇA L'EMPATHIE

ACSM – Filiale de Québec
19h00 à 20h30
[En savoir plus](#)

CRISE ENVIRONNEMENTALE: QUELLE PLACE DONNER À SES ÉMOTIONS

Panel

Collaboration Maison du développement durable et Mouvement SMQ
19h00 à 20h30
[En savoir plus](#)

DU PLAISIR DANS MON MILIEU DE TRAVAIL

Capsule éducative
SMQ – Bas-St-Laurent
[Facebook](#)

MERCREDI 4 MAI

JAMAIS TROP VIEUX POUR SE SENTIR BIEN

Conférence pour aîné-es
SMQ – Chaudière-Appalaches
12h00 à 13h00
[En savoir plus](#)

JEUDI 5 MAI

L'AUTODÉTERMINATION, UNE VITAMINE POUR LE CERVEAU

Webinaire par Jacques Forest, professeur à l'École des sciences de la gestion de l'UQAM.
Mouvement SMQ
12h00 à 13h00
[En savoir plus](#)

ÉCO ANXIÉTÉ : ÉTAT DE LA SITUATION ET SOLUTIONS POUR PASSER À L'ACTION

Panel

Collaboration Maison du développement durable et Mouvement SMQ
19h00 à 20h30
[En savoir plus](#)

JE CHEMINE VERS L'ÉQUILIBRE

SMQ – Rive-Sud
19h00 à 20h30
[En savoir plus](#)

SE LIBÉRER DE L'ANXIÉTÉ

SMQ – Lac-St-Jean
19h00 à 20h00
[En savoir plus](#)

L'OCCASION DE SE CHOISIR

Capsule éducative
SMQ – Bas-St-Laurent
[Facebook](#)

VENREDI 6 MAI

CHOISIR, UN POUVOIR À SE RÉAPPROPRIER

SMQ – Rive-Sud
19h00 à 20h30
[En savoir plus](#)

ÇA FAIT BIEN DU SENS

Capsule éducative
SMQ – Bas-St-Laurent
[Facebook](#)

DIMANCHE 8 MAI

D'UN HÔPITAL À L'AUTRE

Course des infirmières au profit du Mouvement SMQ

Joignez-vous à nous pour encourager les coureuses!

ESTRIE

Au départ : 7h30
Hôpital de Magog
Entrée principale
[Page Facebook de la course](#)

MONTRÉAL

Au fil d'arrivée : 14h20
Belvédère du Mont-Royal
[Page Facebook de la course](#)

Tous ensemble
pour une bonne
santé mentale!

