

# Nos services

---

**2023-2024**

Conférences

Ateliers

Tables d'info

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# Sommaire



- ▶ À propos de nous.....3
- ▶ Notre objectif .....3
- ▶ Notre approche.....3
- ▶ Nos thématiques.....4
- ▶ Nos tables d'information .....5
- ▶ Modalités de réservation.....6
- ▶ Devenez membre de soutien.....6

# À propos de nous

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement de **15 organismes communautaires** qui œuvrent en **promotion et prévention** en santé mentale à travers le Québec. Nous comptons près de 70 ans d'histoire.

## Notre objectif

**Créer, développer et renforcer** la santé mentale.

## Notre approche

Notre approche est basée sur le concept de santé mentale positive développé par le psychologue et sociologue Corey Keyes. Ce concept englobe le mieux-être affectif, psychologique et social. Il inclut toutes les personnes, qu'elles aient ou non reçu un diagnostic.

Nous visons à ce que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour entretenir et améliorer leur santé mentale.

# Nos thématiques

Pour la population, les milieux de travail ou encore les équipes d'intervention psychosociale.



## INTRODUCTION



Présentation du Mouvement Santé mentale Québec et de son approche en santé mentale positive.

Cochez les éléments qui composeront votre activité :



### 7 ASTUCES pour se recharger



Un survol des 7 facteurs de protection en santé mentale pour soi, sa famille, ses ami·es, à la maison, dans les milieux de vie, les milieux de travail.

- Agir
- Ressentir
- S'accepter
- Se ressourcer
- Découvrir
- Choisir
- Créer des liens



### CRÉER DES LIENS et être bien entouré·es



Les liens sociaux comme facteur de protection en santé mentale tout au long de la vie.

- L'importance des liens tout au long de la vie
- Développer un réseau social à son image
- Les liens sociaux au travail, un super pouvoir
- Le capital social



### CHOISIR c'est ouvrir une porte



Les effets positifs pour la santé mentale de la réponse à nos besoins fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'affiliation.

- L'autodétermination
- La motivation intrinsèque
- Des clés pour favoriser le choix
- L'écoute active et l'empathie



### RESSENTIR c'est recevoir un message



Le rôle et l'importance des émotions.

- À quoi servent les émotions ?
- 4 étapes pour ressentir
- L'intelligence émotionnelle
- Le stress et les émotions



### DÉCOUVRIR c'est voir autrement



Découvrir les forces, développer la curiosité et trouver des stratégies d'adaptation, des solutions.

- L'importance de miser sur les forces
- Les stratégies pour faire face au changement
- Les bienfaits de la curiosité



### AGIR pour donner du sens



Le rôle et l'importance des émotions; des messages qui permettent d'agir.

- On n'est jamais trop petit·e pour agir
- Reconnaître ce qu'il y a de bon sans perdre son sens critique
- Savoir dire merci

## Choisissez votre formule :



### CONFÉRENCE



Pour en apprendre plus sur les facteurs de protection en santé mentale.

Nous privilégions une démarche dynamique et participative alternant apports théoriques et activités interactives.



### ATELIER



Pour réfléchir, s'exercer, discuter et mettre en pratique les notions théoriques abordées.

- Apports théoriques
- Quiz interactifs et exercices de réflexion
- Partage et discussions

## Tarifs

	CONFÉRENCES		ATELIERS	
	Minimum 20 participants		Maximum 20 participants	
	Régulier	Membre	Régulier	Membre
Organismes communautaires autonomes	125 \$	100 \$	200 \$	175 \$
Autres	500 \$	475 \$	700 \$	620 \$

\* **Activités en présence**, veuillez prévoir les frais additionnels suivants :

- Frais de déplacement (calculés à partir de nos bureaux) : 0,50 \$/km
- Frais d'hébergement (si distance supérieure à 120 km) : 150 \$
- Les frais de location de salle et d'équipement sont à la charge de l'organisation cliente

\* **Activités en ligne**, l'organisation technique de la conférence ou de l'atelier est gérée par l'organisation qui en fait la demande

# Nos tables d'information



## PROMOUVOIR, SOUTENIR et OUTILLER

Pour en apprendre plus sur la santé mentale et ses facteurs de protection.

► **Inclus**

- Une personne intervenante
- Des supports de présentation dynamiques
- Des outils de sensibilisation

► **Durée**

- 60 à 90 minutes

## Tarifs

	<b>TABLE D'INFORMATION</b>	
	Régulier	Membre
Organismes communautaires autonomes	50 \$ /h.	40 \$ /h.
Autres	110 \$ /h.	100 \$ /h.

\* Veuillez prévoir les frais additionnels suivants :

- Frais de déplacement (calculés à partir de nos bureaux) : 0,50 \$/km
- Frais d'hébergement (si distance supérieure à 120 km) : 150 \$

# Modalité de réservation

Veillez communiquer avec nous au [relationspubliques@mouvementsmq.ca](mailto:relationspubliques@mouvementsmq.ca) nous faire connaître vos besoins et vos disponibilités.

## Politique d'annulation

Annulation sans frais 5 jours ouvrables avant l'évènement. Au-delà de ce délai, des frais de 50 % du coût de l'activité seront exigibles.

# Devenez membre de soutien

Devenez [membre de soutien](#) pour profiter de nos tarifs spéciaux sur les activités et bénéficier de nombreux autres avantages.

	Cotisation annuelle
Organismes communautaires autonomes	50 \$
Autres	150 \$

