

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

mouvementsmq.ca

Offre de services

Conférences • Ateliers • Tables d'info

2024 – 2025

**Ensemble
pour une bonne
santé mentale**





Notre vision

Que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour entretenir et améliorer leur santé mentale.

Sommaire

1	À PROPOS	4
	• Qui sommes-nous?	4
	• Notre objectif	4
	• Notre vision	4
2	LA SANTÉ MENTALE	4
	• La promotion	4
	• La prévention	4
3	NOS SERVICES	5
	• Territoires couverts	5
4	CONFÉRENCES ET ATELIERS	6
	• 7 ASTUCES pour se recharger	6
	• SE RESSOURCER c'est recharger sa batterie	8
	• S'ACCEPTER c'est être soi-même, ensemble	10
	• CRÉER DES LIENS et être bien entouré-es	12
	• RESSENTIR c'est recevoir un message	14
	• CHOISIR c'est ouvrir une porte	16
	• DÉCOUVRIR c'est voir autrement	18
	• AGIR pour donner du sens	20
5	TARIFS	22
	• Conférences et ateliers	22
	• Tables d'information	22
6	MODALITÉS DE RÉSERVATION	23
	• Politique d'annulation	23
7	DEVENEZ MEMBRE DE SOUTIEN	23
	• Cotation annuelle	23

À propos

Qui sommes-nous?

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes sans but lucratif qui travaillent en promotion et prévention en santé mentale.

Notre objectif

Créer, développer et renforcer la santé mentale.

Notre vision

Que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour entretenir et améliorer leur santé mentale.

La santé mentale

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale »

– Organisation mondiale de la santé (O.M.S.)

La santé mentale, c'est BON!

La santé mentale se trouve dans un équilibre dynamique entre les différentes composantes de la vie humaine : les sphères sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et psychologique.

Elle permet d'agir, de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.

Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

La santé mentale est une richesse individuelle et collective.

La promotion

La promotion de la santé mentale fait référence au processus consistant à accroître la capacité des individus et des collectivités à se prendre en main et à améliorer leur santé mentale. Elle a pour objet d'accroître les forces, les ressources, les connaissances et les atouts en matière de santé.

La prévention

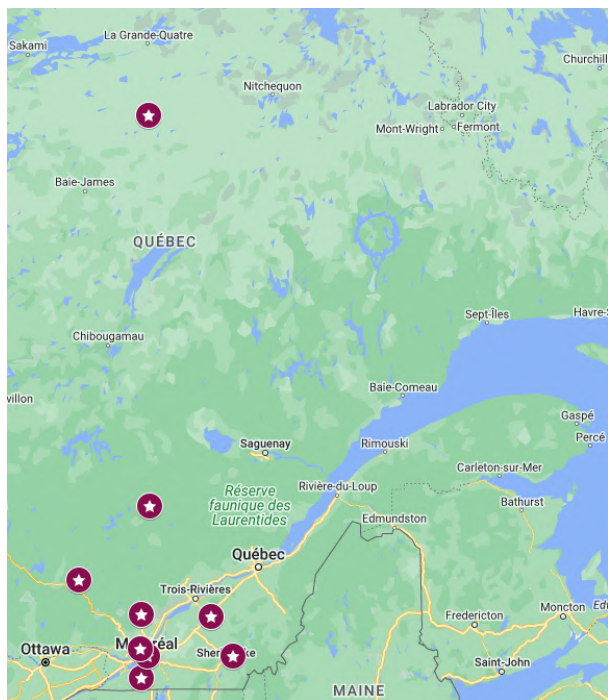
La prévention en santé mentale vise à réduire, voire éliminer sinon composer avec la présence de facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus en leur causant des souffrances et des troubles divers.

Nos services

Nos conférences, ateliers et tables d'information visent à sensibiliser la population et les organisations aux facteurs de protection et aux conditions qui favorisent le développement et le maintien d'une bonne santé mentale.

Territoires couverts

En plus d'offrir ses services à toute organisation à portée provinciale, le Mouvement Santé mentale Québec dessert également les régions administratives suivantes :



- **Centre-du-Québec**
- **Estrie**
- **Lanaudière**
- **Laurentides**
- **Laval**
- **Montréal**
- **Mauricie**
- **Nord-du-Québec**

Les autres régions administratives sont desservies par nos organisations membres.

Consultez notre site internet au pour obtenir leurs coordonnées.



Conférences et ateliers

7 ASTUCES pour se recharger

Faisons ensemble un survol de 7 facteurs de protection en santé mentale applicables pour soi, sa famille, ses ami-es, dans les milieux de vie et les milieux de travail.



7 ASTUCES pour se recharger



« Il n’y a pas de santé sans santé mentale »
- Organisation mondiale de la santé

La santé mentale est une **composante essentielle** de la santé.

C’est une richesse dont il importe de prendre soin. Cependant, le temps que nous lui consacrons n’est pas toujours proportionnel à l’importance que nous lui accordons.

Les 7 astuces sont de solides fondations pour une bonne santé mentale individuelle et collective.

Durée

- **Conférence** : 90 minutes
(incluant période de questions)
- **Atelier** : 2 heures



Au menu

La définition de la santé mentale.

Le concept de santé mentale positive.

Les 7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale.

- **Agir** pour donner du sens.
- **Choisir** pour développer l'autonomie.
- **Créer des liens** pour établir des relations satisfaisantes et bienveillantes.
- **Découvrir** pour voir autrement.
- **Ressentir** pour reconnaître ses émotions, les comprendre, se les approprier et apprivoiser le stress.
- **S’accepter** pour reconnaître nos forces, nos limites et exprimer nos besoins.
- **Se ressourcer** pour faire de la place à ce qui nous fait du bien.



Le saviez-vous ?

Le site web du Mouvement Santé mentale Québec est un véritable coffre aux trésors! Il regorge d’outils pour prendre soin de soi téléchargeables entièrement gratuitement.

Visitez : **mouvementsmq.ca**.

SE RESSOURCER c'est recharger sa batterie

Dans un monde où tout va vite, se ressourcer, recharger sa batterie est vital.



SE RESSOURCER

c'est recharger sa batterie



SE RESSOURCER, c'est faire de la place à ce qui est important pour nous. C'est se donner le temps et l'espace de se déposer, se débrancher et tendre vers un rythme de vie en harmonie avec soi, ses besoins, limites, valeurs et aspirations et avec les autres.

Durée

- **Conférence** : 1 heure
(incluant période de questions)

- **Atelier** : 2 heures



Au menu

La définition de la santé mentale.

Le concept de santé mentale positive.

Se ressourcer pour :

- Sortir de l'impuissance, faire un pas à son échelle, pour ralentir et favoriser les changements sociaux et environnementaux.
- Accueillir, comprendre ses émotions et celles des autres et répondre à nos besoins.
- Pour se faire du bien et recharger nos batteries
- Faire preuve d'autocompassion, se choisir sans culpabilité.
- Développer ses stratégies d'adaptation pour faire face aux changements.
- Se connecter à soi, à ses valeurs, à ses besoins pour faire des choix qui nous ressemblent et nous rassemblent.
- Développer et nourrir ses relations.



Le saviez-vous ?

Ralentir ne veut pas dire avancer à pas de tortue, ça veut simplement dire : choisir la bonne vitesse. Ralentir, c'est mettre en place des conditions qui permettent de diminuer la pression et la surcharge et de créer des environnements où le rythme de vie devient un allié et non un obstacle à l'épanouissement individuel et collectif.

S'ACCEPTER **c'est être soi-même, ensemble**

Découvrons comment l'estime de soi et la confiance en soi et en ses compétences agissent comme des piliers sur lesquels reposent nos choix, nos relations et nos réalisations.



S'ACCEPTER

c'est être soi-même, ensemble



S'accepter, c'est reconnaître sa propre valeur, avoir une vision réaliste de ses forces, de ses capacités et de celles des personnes qui nous entourent.

S'accepter, c'est adopter une attitude de bienveillance envers soi-même, accepter ses limites, tirer des leçons de ses erreurs et de ses échecs.

Durée

- **Conférence** : 1 heure
(incluant période de questions)

- **Atelier** : 2 heures



Au menu

La définition de la santé mentale.

Le concept de santé mentale positive.

Les composantes de l'estime de soi.

- Le sentiment de confiance.
- Le sentiment de compétence.
- La connaissance de soi.
- Le sentiment d'appartenance.
- L'autocompassion.



Le saviez-vous ?

L'estime de soi n'est pas de l'égoïsme ou de l'individualisme ! C'est la reconnaissance de ses propres forces et, dans un même élan, de celle de l'autre, avec empathie et compassion.

C'est être soi-même, ensemble !

CRÉER DES LIENS et être bien entouré·es

Créer des liens, c'est faire ensemble !

Être bien entouré·e, c'est vivre un sentiment d'appartenance et de solidarité, c'est bénéficier du soutien d'un réseau ou développer sa capacité à en créer un à sa couleur.



CRÉER DES LIENS et être bien entouré·es



Créer des liens, c'est s'entourer de relations bienveillantes et satisfaisantes, oser faire de nouvelles rencontres, développer nos réseaux personnels et intimes, professionnels, de soutien, de loisirs et d'engagement social sont les éléments clés de la création de liens.

Créer des liens nous encourage à sortir de notre zone de confort, à nous ouvrir aux autres et à construire des relations positives et enrichissantes dans divers secteurs de notre vie.

Durée

- **Conférence** : 1 heure
(incluant période de questions)
- **Atelier** : 2 heures



Au menu

- La définition de la santé mentale.
- Le concept de santé mentale positive.
- L'importance des liens tout au long de la vie.
- Développer un réseau social à son image.
- Les liens un filet de sécurité.
- Le capital social.



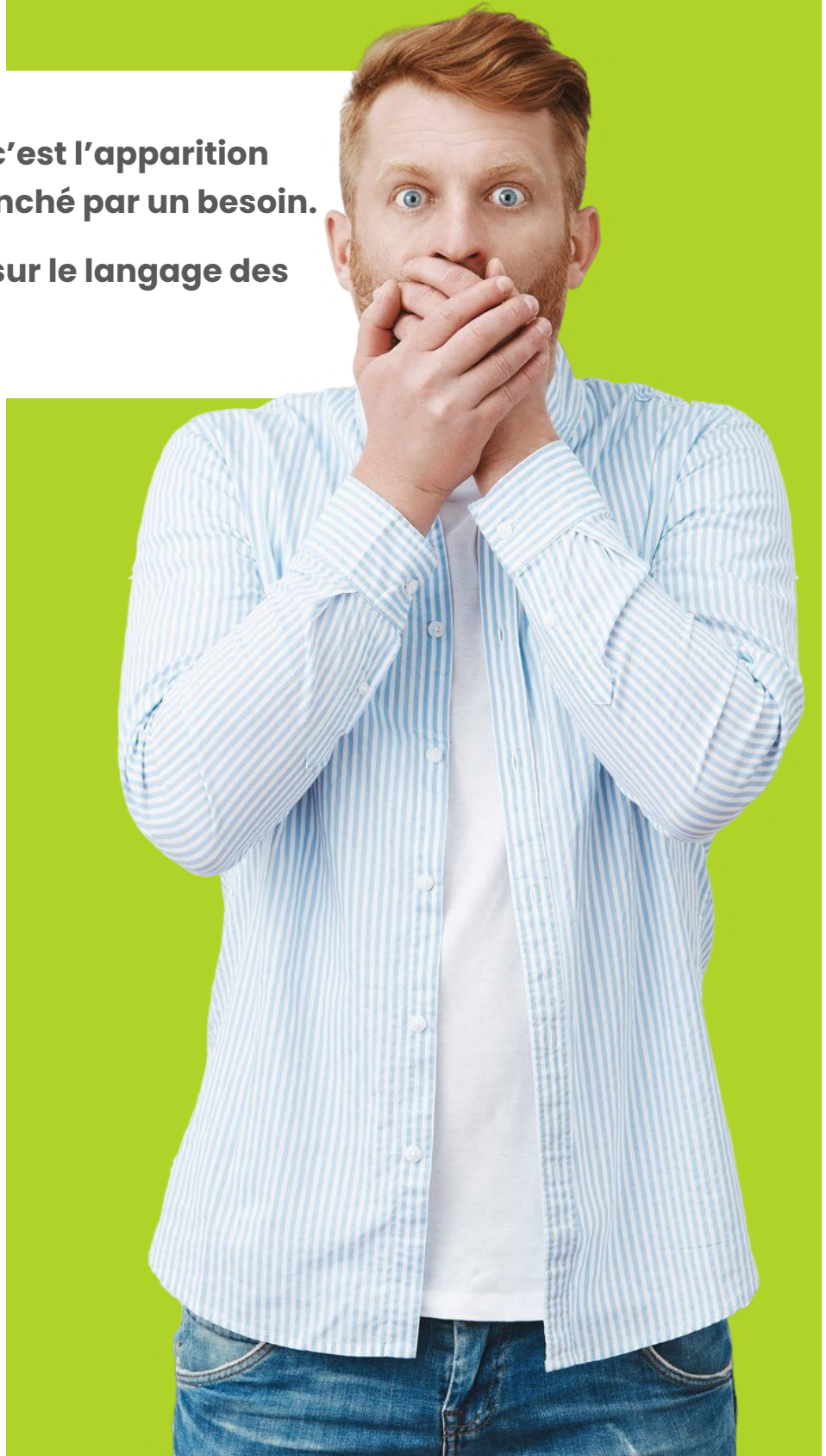
Le saviez-vous ?

Des neuroscientifiques ont démontré que les stimuli sociaux gratifiants - visages souriants, reconnaissance positive par nos pairs, messages chaleureux de nos proches - activent notre sécrétion de dopamine, l'hormone du bonheur.

RESSENTIR **c'est recevoir un message**

**La vie émotionnelle c'est l'apparition
d'un message déclenché par un besoin.**

**Apprenons-en plus sur le langage des
émotions.**



RESSENTIR

c'est recevoir un message



Ressentir, c'est observer ce qui se passe, accueillir l'émotion comme une invitée, prendre le temps d'identifier le besoin qui y est rattaché et choisir comment y répondre.

Durée

- **Conférence** : 1 heure
(incluant période de questions)
- **Atelier** : 2 heures



Au menu

- La définition de la santé mentale.
- Le concept de santé mentale positive.
- 4 étapes pour ressentir.
- L'intelligence émotionnelle.
- Le stress, c'est du CINÉ.



Le saviez-vous ?

Les compétences émotionnelles permettent d'accéder à une plus grande confiance en soi et à une réduction du stress, les émotions n'étant plus perçues comme envahissantes et inconfortables.

CHOISIR c'est ouvrir une porte



Explorons comment la réponse à nos besoins fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'affiliation peut contribuer au maintien d'une bonne santé mentale.

CHOISIR

c'est ouvrir une porte



Choisir c'est se sentir libre de faire des choix, les assumer et les reconsidérer.

C'est choisir en fonction de nos valeurs et de nos besoins, trouver notre marge de manœuvre dans les situations où les choix sont limités.

C'est développer notre sentiment d'autonomie et de compétence et favoriser celle des autres tout en développant des liens de confiance.

Choisir nous aide à prendre en main notre vie et à prendre des décisions en fonction de nos aspirations profondes.

Durée

- **Conférence** : 1 heure
(incluant période de questions)

- **Atelier** : 2 heures



Au menu

La définition de la santé mentale.

Le concept de santé mentale positive.

L'autodétermination.

La motivation qui vient de soi.

Des clés pour favoriser les choix.

L'écoute active et l'empathie.



Le saviez-vous ?

Prendre une décision réduit l'anxiété.

La prise de décision n'est pas chose facile. Les neurosciences expliquent que prendre une décision ferme « suffisamment bonne » envoie au cerveau un message indiquant que les choses sont maîtrisées.

DÉCOUVRIR c'est voir autrement

Marcel Proust a dit : « Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. »

Pourquoi ne pas essayer de voir autrement, ensemble ?



DÉCOUVRIR c'est voir autrement



Découvrir, c'est voir les choses sous un angle différent, s'appuyer sur nos forces, prendre le temps de considérer différentes solutions, s'ouvrir à de nouvelles idées et aux différences et faire preuve de curiosité sont des stratégies pour faire face au changement.

Découvrir nous encourage à sortir de notre zone de confort, à apprendre de nouvelles choses, à cultiver notre curiosité et à observer le monde sous un angle différent.

Durée

- **Conférence** : 1 heure
(incluant période de questions)
- **Atelier** : 2 heures



Au menu

- La définition de la santé mentale.
- Le concept de santé mentale positive.
- Les bienfaits de la curiosité.
- Les stratégies pour faire face aux changements.
- La richesse de la différence.



Le saviez-vous ?

L'adaptation renvoie aux pensées et aux comportements d'une personne qui est aux prises avec une situation menaçante (stress) et qui veut en éviter les conséquences négatives sur son bien-être.

Les personnes qui développent un large éventail de stratégies d'adaptation vivent moins d'expériences négatives lorsque surviennent des difficultés ou des situations stressantes.

AGIR pour donner du sens

On dit que la souffrance est souvent liée à l'impuissance. Pourtant, on n'est jamais trop petit pour agir avec les moyens qu'on possède, pour faire partie de la solution, pour proposer ou effectuer un changement. Nous avons tous un pouvoir d'action sur les situations et les événements qui jalonnent notre vie.



AGIR pour donner du sens



Agir, c'est donner du sens à ce que l'on vit, reconnaître ce qu'il y a de bon et comprendre qu'on n'est jamais trop petit pour agir.

Agir, c'est apporter des changements dans notre vie personnelle et collective. En donnant du sens à certaines de nos expériences, en appréciant ce qu'il y a de bon dans notre vie et en utilisant notre pouvoir d'agir pour sortir de l'impuissance, on sent un certain état de bien-être.

Durée

- **Conférence** : 1 heure
(incluant période de questions)
- **Atelier** : 2 heures



Au menu

- La définition de la santé mentale.
- Le concept de santé mentale positive.
- Donner du sens.
- Développer le pouvoir d'agir.
- Les bienfaits de la gratitude.



Le Saviez-vous ?

Les neurosciences le prouvent : pratiquer la gratitude au quotidien est un gage de bonne santé physique et relationnelle.

Donner de soi après avoir reçu nous aide non seulement à résister au stress, mais aussi à prendre conscience que nous avons besoin des autres pour exister.

Tarifs

Conférences et ateliers

	Conférences <i>(minimum 20 personnes)</i>		Ateliers <i>(maximum 20 personnes)</i>	
	Membres	Non membres	Membres	Non membres
Organismes communautaires autonomes	100 \$	125 \$	175\$	200\$
Autres organisations	475 \$	500 \$	620 \$	700 \$

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

- Frais de déplacement : 50 \$
- Frais de kilométrage (calculés à partir de nos bureaux) : 0,70 \$/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

Tables d'information

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

	Tables d'info <i>(minimum 1 heure)</i>		Inclus : une personne intervenante, des supports de présentation dynamiques, des outils de sensibilisation.
	Membres	Non membres	
Organismes communautaires autonomes	40 \$/h	50 \$/h	
Autres organisations	100 \$/h	110 \$/h	

* Veuillez prévoir les frais additionnels suivants :

- Frais de déplacement : 50 \$
- Frais de kilométrage (calculés à partir de nos bureaux) : 0,70 \$/km
- Frais d'hébergement (si distance supérieure à 120 km) : 150 \$

Modalités de réservation

Pour toute demande d'information ou pour réserver une activité, veuillez remplir le formulaire que vous trouverez ici : <https://form.jotform.com/241556064209051>

Politique d'annulation

Annulation sans frais 10 jours ouvrables avant l'événement. 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 \$**

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

911 rue Jean-Talon Est, bureau 326
Montréal (Québec) H2R 1V5
(514) 849-3291

mouvementsmq.ca