

# Changer de regard sur la santé mentale et la muscler un pas à la fois



## Offre de service

Conférences  
Ateliers  
Formation  
Tables d'information

## Table des matières

03	Qui sommes-nous
05	Territoires couverts
06	Nos services pour les milieux de travail
11	Nos services pour la population générale
16	Grille tarifaire
17	Comment réserver

# 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.

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.

---

## 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.



# « 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.



# Territoires couverts

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

Centre-du-Québec

Estrie

Laurentides

Laval

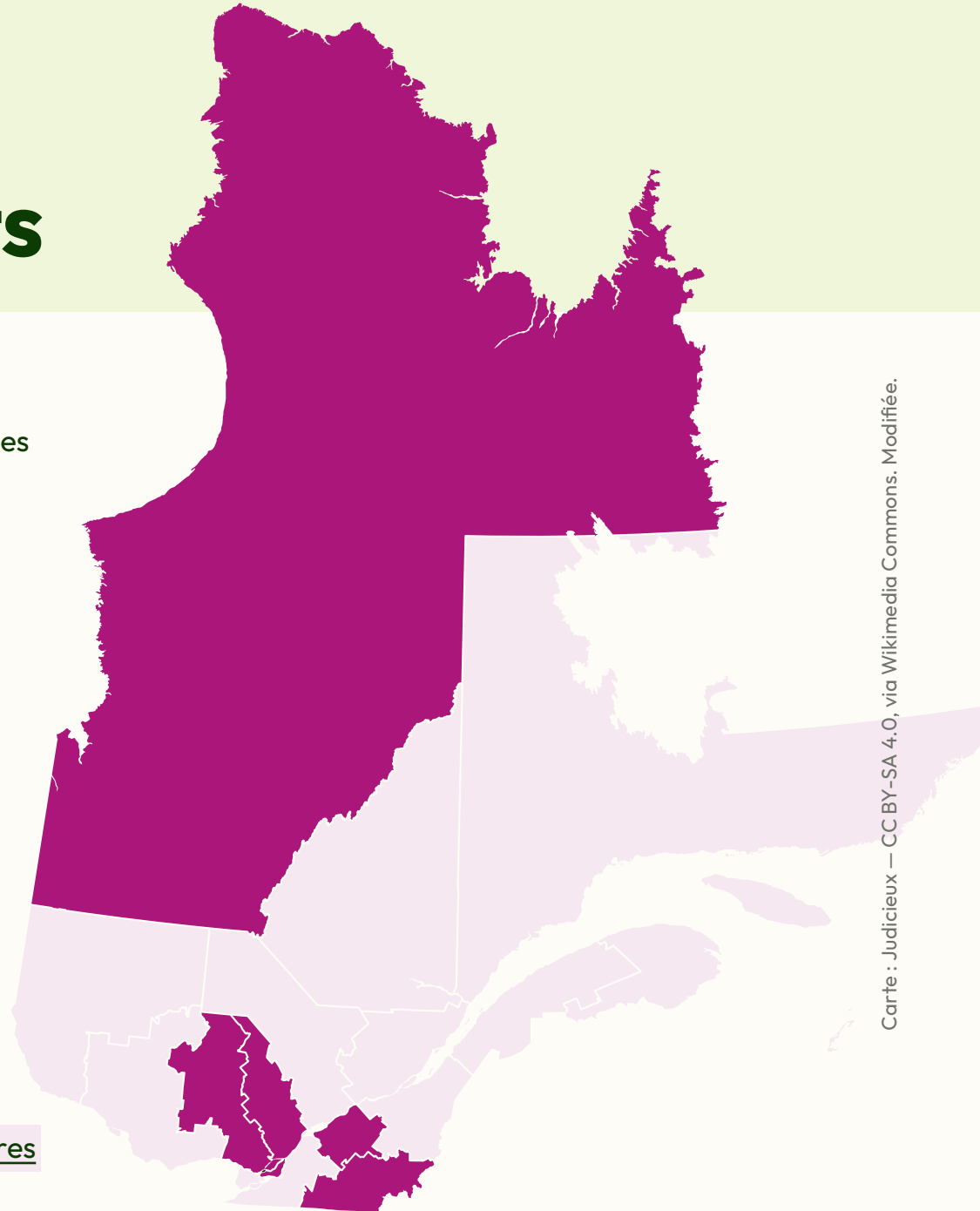
Montréal

Nord-du-Québec

Lanaudière

Les autres régions administratives sont desservies par les organisations membres. Consultez notre site Web pour obtenir leurs coordonnées.

[📎 mouvementsmq.ca/nos-services/#organismes-membres](https://mouvementsmq.ca/nos-services/#organismes-membres)



Carte : Judicieux — CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons. Modifiée.

# Nos services pour les milieux de travail

Nous offrons des conférences, formations, ateliers et tables d'information adaptés à vos milieux et à vos besoins. Elles visent à sensibiliser les organisations aux facteurs de protection en santé mentale et aux risques psychosociaux.

Les facteurs de protection sont applicables au niveau de l'organisation, de la gestion et à l'échelle individuelle. Ils contribuent à créer des conditions favorables à une bonne santé mentale.

Conférences

Ateliers

Formations

en présence

en ligne

Tables d'information

en présence



# Options proposées

## Formation

La gestion des risques psychosociaux est devenue un impératif stratégique et légal. Cette formation propose un survol de la loi, l'explication des facteurs de protection ou de risques psychosociaux, et comment utiliser les 7 astuces comme leviers concrets pour agir. Cette formation guide les organisations vers une culture de prévention durable, où la santé mentale devient un moteur de réussite et de fidélisation.

## Table d'information

Ludique et informatif. Nous fournissons l'animation, des supports de présentation et des outils de sensibilisation.

## Conférences | Ateliers

Choix de thématiques

### **Survol des 7 astuces pour se recharger**

Survol de 7 facteurs de protection en santé mentale applicables au niveau de l'organisation, de la gestion et à l'échelle individuelle dans les milieux de travail.

### **Approfondissement ciblé**

Choisissez 1-3 facteurs de protection que vous souhaitez aborder en profondeur.

### **Un pas vers le sens et l'espoir**

Découvrez comment poser des gestes concrets qui contribuent à créer du sens et de l'espoir, un mouvement positif pour le bien-être de toutes et tous.

Pour toute demande d'information ou pour réserver une activité, veuillez remplir le formulaire suivant :

 [form.jotform.com/261595519970066](https://form.jotform.com/261595519970066)



Voir les facteurs  
de protection  
(page 08)



Consulter la  
grille tarifaire  
(page 16)

# Les facteurs de protection



Survol

## 7 astuces pour se recharger

La santé mentale est une composante essentielle de la santé et une richesse dont il importe de prendre soin. Au travail, le bien-être repose sur une responsabilité partagée entre les employé·es et l'organisation.

Les « 7 astuces » agissent comme des bouées de sauvetage : des **facteurs de protection** qui nous aident à maintenir un équilibre et à soutenir une bonne santé mentale individuelle et collective.

Visitez notre site Web pour en savoir plus sur les « 7 astuces pour se recharger ».

[🔗 mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces](https://mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces)



Ciblé

## Agir pour donner du sens

On dit que la souffrance est souvent liée à l'impuissance. Mais on n'est jamais trop petit pour agir avec les moyens dont on dispose, pour faire partie de la solution, pour attendre le bon moment, pour proposer ou effectuer un changement, pour choisir ses batailles.

### Ce que vos équipes en retirent concrètement

- Se sentir utile et aligné·e avec le sens de son travail
- Renforcer sa capacité d'agir et faire une différence
- Faire place à reconnaître ce qu'il y a de bon



Ciblé

## 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.

### Ce que vos équipes en retirent concrètement

- Mieux comprendre et accueillir ses émotions au quotidien
- Une meilleure gestion des situations stressantes
- Développer des réactions plus justes et gagner en confiance

# Les facteurs de protection



Ciblé

## S'accepter c'est découvrir, mobiliser et reconnaître les forces

Trop peu de personnes se sentent reconnues au travail par leurs collègues et leurs gestionnaires. La gestion par les forces mise sur la valorisation des talents et des compétences pour développer le plein potentiel des équipes.

### Ce que vos équipes en retirent concrètement

- Mieux reconnaître ses forces et celles des autres
- Renforcer le sentiment de valeur et la motivation au travail
- Favoriser le bien-être, la concentration et des relations plus positives



Ciblé

## Se ressourcer c'est recharger sa batterie

Dans un monde où tout va vite, se ressourcer est essentiel. C'est un pilier pour maintenir les autres facteurs de protection. Cela permet de faire de la place à ce qui est important et de retrouver un rythme de vie en harmonie avec soi et les autres.

### Ce que vos équipes en retirent concrètement

- Mieux gérer son énergie et réduire la surcharge
- Retrouver un rythme de travail plus équilibré et durable
- Prendre du recul et se recentrer sur ses priorités



Ciblé

## Découvrir c'est voir autrement

Adopter de nouvelles perspectives, s'ouvrir à de nouvelles idées et faire preuve de curiosité permet de mieux s'adapter au changement. Cela nous invite à sortir de notre zone de confort et à apprendre autrement. Et si on essayait de voir autrement, ensemble ?

### Ce que vos équipes en retirent concrètement

- Développer sa capacité d'adaptation face au changement
- Faire preuve de curiosité et s'ouvrir à de nouvelles perspectives
- Mieux analyser les situations et choisir des solutions adaptées

# Les facteurs de protection



Ciblé

## Choisir c'est ouvrir une porte

Choisir, c'est faire des choix en fonction de ses valeurs et de ses besoins, tout en reconnaissant sa marge de manœuvre, même dans des contextes limités. Cela permet de développer son autonomie et de prendre des décisions en accord avec ce qui compte vraiment.

### Ce que vos équipes en retirent concrètement

- Faire des choix plus alignés avec ses valeurs et ses besoins
- Renforcer son autonomie et sa capacité de décision
- Réduire l'incertitude et le stress liés aux décisions



Ciblé

## Créer des liens et être bien entouré·es

Être bien entouré·e, c'est ressentir un sentiment d'appartenance et bénéficier de relations de soutien. Créer des liens, c'est s'entourer de relations bienveillantes, s'ouvrir aux autres et développer des réseaux qui enrichissent différentes sphères de notre vie.

### Ce que vos équipes en retirent concrètement

- Renforcer son sentiment d'appartenance et de soutien
- Développer des relations de travail positives et bienveillantes
- Se sentir mieux outillé·e grâce à un réseau solide



## 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 sous le thème des « 7 astuces pour se recharger ».

[🔗 mouvementsmq.ca/outils](https://mouvementsmq.ca/outils)

# Nos services pour la population générale

Nos conférences, ateliers et tables d'information sont conçus pour s'adapter à vos milieux et à vos besoins. Ils visent à sensibiliser aux facteurs de protection en santé mentale, applicables pour soi, sa famille, ses ami·es, ainsi que dans les milieux de vie.

Conférences

Ateliers

en présence

en ligne

Tables d'information

en présence



# Thématiques proposées

Nous offrons un choix de trois thématiques pour les conférences et ateliers.

## Thématique globale

### Un pas vers l'espoir

Découvrez comment poser de petits gestes concrets qui contribuent à créer du sens et de l'espoir, un mouvement positif pour le bien-être de toutes et tous.

## Thématique globale

### 7 astuces pour se recharger

Survol de 7 facteurs de protection en santé mentale applicables à l'échelle individuelle et collective.

## Thématique spécifique

### Approfondissement ciblé

Choisissez 1-3 facteurs de protection que vous souhaitez aborder en profondeur.

Pour toute demande d'information ou pour réserver une activité, veuillez remplir le formulaire suivant :

 [form.jotform.com/261595519970066](https://form.jotform.com/261595519970066)



Voir les facteurs  
de protection  
(page 13)



Consulter la  
grille tarifaire  
(page 16)

# Les facteurs de protection



Survol

## 7 astuces pour se recharger

La santé mentale est une composante essentielle de la santé et 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 » agissent comme des bouées de sauvetage : des **facteurs de protection** qui nous aident à maintenir l'équilibre et à soutenir une bonne santé mentale, tant individuelle que collective.

Visitez notre site Web pour en savoir plus sur les « 7 astuces pour se recharger ».

[mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces](https://mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces)



Ciblé

## Agir pour donner du sens

On dit que la souffrance est souvent liée à l'impuissance. Mais on n'est jamais trop petit pour agir avec les moyens dont on dispose, pour faire partie de la solution, pour attendre le bon moment, pour proposer ou effectuer un changement, pour choisir ses batailles.

### Retombées concrètes

- Se sentir utile et aligné·e avec le sens de ce que l'on vit
- Renforcer sa capacité d'agir et faire une différence
- Faire place à reconnaître ce qu'il y a de bon



Ciblé

## 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.

### Retombées concrètes

- Mieux comprendre et accueillir ses émotions au quotidien
- Une meilleure gestion des situations stressantes
- Développer des réactions plus justes et gagner en confiance

# Les facteurs de protection

Grille tarifaire p. 16

Comment réserver p. 17



Ciblé

## S'accepter c'est être soi-même, ensemble

L'estime de soi et la confiance en ses compétences influencent nos choix, nos relations et notre façon d'avancer. S'accepter, c'est reconnaître sa valeur, accueillir ses forces et ses limites avec bienveillance afin de grandir à travers ses expériences et ses apprentissages.

### Retombées concrètes

- Mieux reconnaître ses forces et celles des autres
- Accepter ses limites, tirer des leçons de ses erreurs et de ses échecs
- Favoriser le bien-être, la concentration et des relations plus positives



Ciblé

## Se ressourcer c'est recharger sa batterie

Dans un monde où tout va vite, se ressourcer est essentiel. C'est un pilier pour maintenir les autres facteurs de protection. Cela permet de faire de la place à ce qui est important et de retrouver un rythme de vie en harmonie avec soi et les autres.

### Retombées concrètes

- Mieux gérer son énergie et réduire la surcharge
- Retrouver un rythme de vie plus équilibré et durable
- Prendre du recul et se recentrer sur ses priorités



Ciblé

## Découvrir c'est voir autrement

Adopter de nouvelles perspectives, s'ouvrir à de nouvelles idées et faire preuve de curiosité permet de mieux s'adapter au changement. Cela nous invite à sortir de notre zone de confort et à apprendre autrement. Et si on essayait de voir autrement, ensemble ?

### Retombées concrètes

- Développer sa capacité d'adaptation face au changement
- Faire preuve de curiosité et s'ouvrir à de nouvelles perspectives
- Mieux analyser les situations et choisir des solutions adaptées

# Les facteurs de protection



Ciblé

## Choisir c'est ouvrir une porte

Choisir, c'est faire des choix en fonction de ses valeurs et de ses besoins, tout en reconnaissant sa marge de manœuvre, même dans des contextes limités. Cela permet de développer son autonomie et de prendre des décisions en accord avec ce qui compte vraiment.

### Retombées concrètes

- Faire des choix plus alignés avec ses valeurs et ses besoins
- Renforcer son autonomie et sa capacité de décision
- Réduire l'incertitude et le stress liés aux décisions



Ciblé

## Créer des liens et être bien entouré·es

Être bien entouré·e, c'est ressentir un sentiment d'appartenance et bénéficier de relations de soutien. Créer des liens, c'est s'entourer de relations bienveillantes, s'ouvrir aux autres et développer des réseaux qui enrichissent différentes sphères de notre vie.

### Retombées concrètes

- Renforcer son sentiment d'appartenance et de soutien
- Développer des relations positives et bienveillantes
- Se sentir mieux outillé·e grâce à un réseau solide



## 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 sous le thème des « 7 astuces pour se recharger ».

[🔗 mouvementsmq.ca/outils](https://mouvementsmq.ca/outils)

# Grille tarifaire

Veillez noter que ces tarifs peuvent varier en cas de circonstances particulières.

	Tarif régulier	Organismes communautaires
<b>Conférences</b> <span>en présence</span> <span>en ligne</span> 🕒 Durée : 1h à 1h30 <span>👤</span> Minimum 20 personnes	500 \$	125 \$
<b>Ateliers</b> <span>en présence</span> <span>en ligne</span> 🕒 Durée : 1h30 à 2h <span>👤</span> Maximum 25 personnes	700 \$	200 \$
<b>Formations</b> <span>en présence</span> <span>en ligne</span> 🕒 Durée : 1h30 à 3h <span>👤</span> Maximum 25 personnes	850 \$	300 \$
<b>Tables d'information</b> <span>en présence</span> 🕒 Minimum 1 heure <span>📋</span> Inclus : l'animation, des supports de présentation, des outils de sensibilisation	130 \$/h	50 \$/h

**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 \_\_\_\_\_ 200 \$

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 cliente.

# Comment réserver

---

## Formulaire

Pour toute demande d'information ou pour réserver une activité, veuillez remplir le formulaire suivant :

 [form.jotform.com/261595519970066](https://form.jotform.com/261595519970066)

---

## Délai de préparation requis

Afin d'assurer une préparation adéquate, veuillez soumettre votre demande au moins un mois avant la date de l'activité.

---

## Facturation

Une facture sera transmise après la tenue de l'événement. Celle-ci sera payable dans les trente (30) jours suivant sa réception.



---

## Politique d'annulation

Toute annulation effectuée au moins 10 jours ouvrables avant l'événement est sans frais. Au-delà de ce délai, des frais correspondant à 50 % du coût de l'activité seront facturés.

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

[mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca)  
[info@mouvementsmq.ca](mailto:info@mouvementsmq.ca)

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC   
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



**Ensemble pour  
une bonne santé  
mentale!**