

Dans le cadre de la

## Semaine régionale en santé mentale – Jeudi, 9 mai 2019

de 9h00 à 21h00 à Place à l'emploi, 125 boul. Ste-Foy, Longueuil, J4J 1W7, salle Rosa Park

### Journée portes ouvertes – Santé mentale Québec Rive-Sud

Information : (450) 616-1569 [www.smqrivesud.ca](http://www.smqrivesud.ca) [direction@smqrivesud.ca](mailto:direction@smqrivesud.ca)

#### Avant-midi (jeudi, 9 mai 2019)

- 9h00 – 9h45 **Activité « Yoga debout et Yoga sur chaise »** avec Mihaela Bostan-Frandes.  
Pas besoin d'un matelas! 😊
- 10h00 – 10h45 **Activité « Cerveaux actifs »** avec Gilles Bergeron et Lise Harbec.  
Exercices cognitifs pour maintenir les capacités du cerveau.
- 11h00 – 11h45 **Présentation** de deux programmes :  
« **En route vers une vie plus heureuse** » avec Erik Pena Salazar, Yves Gariépy et Angélique Lanthier.  
Un outil (développé par des psychologues de l'UQTR) pour réaliser un but spécifique,  
et « **Mon parcours, ma vie, ma couleur** » avec Lucie Vallée et Gilles Bergeron  
Une invitation à évoquer et à partager les événements importants de votre vie.

#### Après-midi (jeudi, 9 mai 2019)

- 13h00 – 13h45 **Activité « 7 astuces pour se recharger »** avec Angélique Lanthier et Michelle Fleury.  
Comment développer de solides fondations pour un bon équilibre en santé mentale.
- 14h00 – 14h45 **Activité « Communication consciente »** avec Erik Pena Salazar et France Laurendeau  
S'écouter et s'exprimer pour faciliter la connexion à soi et aux autres, approche selon M. Rosenberg.
- 15h00 – 15h45 **Présentation** de deux ateliers  
« **Se ressourcer par la sagesse des contes de fées** » avec Marie Muyard.  
Dévoiler les consignes pratiques que le trésor des contes de fées nous offre,  
et « **À l'écoute de sa couleur** » avec Marie Muyard.  
En se mettant à l'écoute de soi, on laisse émerger des mots dans l'instant et les proclame.
- 16h00 – 16h45 **Présentation « Fréquenter les pertes »** avec Christiane Lerhe  
Chacun connaît ces petites et grandes pertes. Au-delà, il y a demain et de la place pour du nouveau.
- 17h00 – 17h45 **Activité « Retourne ta pensée stressante »**, The Work selon Byron Katie avec Ingrid Schmithüsen  
En interrogeant et retournant nos pensées stressantes nous découvrons notre vérité unique.

#### Soir (jeudi, 9 mai 2019)

- 19h00 – 19h45 **Atelier « Journal créatif »** avec Lucie Vallée.  
Le journal créatif est un journal intime non-conventionnel pour connecter avec notre cœur.
- 20h00 – 20h45 **Atelier « Dé-couvrir sa beauté intérieure »** avec Marie Muyard et Paule Morin.  
Parfois, notre beauté intérieure est juste cachée, prête à s'épanouir en enlevant nos doutes.