

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

LES ACTIVITÉS DE SANTÉ MENTALE QUÉBEC RIVE-SUD

Description des activités en ordre alphabétique






Table des matières




7 astuces pour se recharger.....2	Contes de fées.....3	Méditation de pleine conscience.....4
Autolouange.....2	Deuil « Mon chemin de guérison ».....3	Soirées du mieux-être.....4
Biodanza.....2	En route vers une vie plus heureuse.....3	Le Travail – The Work.....4
Café mortel.....2	Faire le deuil d'une rupture amoureuse.....3	Yoga.....5
Cerveaux actifs.....2	Focusing.....4	Ateliers thématiques.....5
Communication consciente.....3	Journal créatif.....4	Ateliers d'intégration multidisciplinaires.....5

Pour plus de détails ou pour vous inscrire communiquer avec Ingrid Schmithüsen ou Danielle Bessette, équipe de Santé mentale Québec Rive-Sud, au (450) 616-1569 ou par courriel direction@smqrivesud.ca.

7 astuces pour se recharger	Autolouange	Biodanza	Café mortel	Cerveaux actifs
				
<p>Souhaitez-vous améliorer votre capacité à faire face aux aléas de la vie ? Les 7 astuces « Agir, Ressentir, S'accepter, Se ressourcer, Découvrir, Choisir et Créer des liens » sont de solides fondations pour une bonne santé mentale. Comme pour la santé physique, il est possible d'entraîner les muscles pour un bon équilibre mental. Nos conférences, webinaires, capsules vidéo et ateliers offrent des outils, des exercices, des échanges et du soutien qui contribuent à un soulagement au quotidien. Les 7 astuces sont développées par notre regroupement Mouvement Santé mentale Québec en collaboration avec des scientifiques de plusieurs universités du Québec.</p>	<p>Aimez-vous la créativité ? Aimez-vous l'authenticité? Aimez-vous les mots ? Si oui, l'autolouange, le nom donné par Marie Milis pour cette tradition millénaire, encore pratiquée dans nombreux pays de tradition orale, pourrait être pour vous. C'est une invitation à connecter à notre grand soi. Suite à l'écoute de cette voix toujours présente, nous recevons des mots d'une beauté et d'une authenticité surprenante qui sont proclamés pour honorer notre existence. Notre société a oublié comment nous célébrer nous-même en pleine humilité. Nos retrouvailles en pratiquant l'auto-louange sont l'estime de soi et l'auto-acceptation.</p>	<p>Venez danser votre Vie en toute simplicité, sans jugement, sans exigence, sans souci de performance ! Venez, vous connecter à la joie de vivre et au plaisir d'être en lien ! Une pratique de Biodanza s'apparente à un court voyage au cœur de la Vie. La danse devient alors une expression de notre appartenance à la communauté humaine et l'expression légitime de notre joie de vivre. Dans un groupe de Biodanza, chaque être humain a la capacité et le pouvoir de danser de sa Vie et se sentir profondément accepté dans sa couleur. La Biodanza est accessible à tous, aucune condition, préparation ni connaissance préalable n'est requise. Elle peut être pratiquée à tous les âges et elle est adaptable à toutes les conditions physiques.</p>	<p>Le Café mortel est un espace d'interaction où les gens se rencontrent pour discuter ensemble de la mort autour d'un café et d'un morceau de gâteau. L'idée est de nous familiariser avec le tabou de la mort dans notre culture en en discutant avec curiosité et ouverture. Nous jetons de la lumière sur le mystère, l'inconnu, l'attrance ambiguë, nos craintes et nos espoirs liés à notre finitude. En échangeant, nous élargissons notre regard sur la mort et la façon dont elle se manifeste dans nos vies. Aborder le thème de la mort revient surtout à parler de la vie et de notre attachement à la vie.</p>	<p>Les ateliers Cerveaux actifs s'adressent à toute personne qui souhaite entretenir ses facultés mentales. Chaque atelier propose des capsules d'information sur le fonctionnement du cerveau et sur les facteurs qui affectent sa santé, ainsi que diverses activités ludiques et captivantes conçues pour solliciter les différentes fonctions du cerveau : attention, observation, concentration, mémoire, raisonnement, créativité, flexibilité verbale et perception spatiale. Le tout se déroule dans une atmosphère ludique et conviviale, qui favorise l'échange et la collaboration plutôt que la compétition. Le plus difficile sera de vous arrêter de jouer ! « Cerveaux actifs – le grand livre » a été publié aux Éditions Bravo! en février 2020.</p>
<p>Animatrices : Angélique Lanthier, Stéphanie Laprise</p>	<p>Animatrice : Marie Muyard</p>	<p>Animatrice : Judith Dorismond</p>	<p>Animatrice : Catherine Tremblay, Olivette Rousseau</p>	<p>Animateurs : Gilles Bergeron, Lise Harbec, Yves Gariépy</p>
<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>

Communication consciente	Contes de fées	Deuil « Mon chemin de guérison »	En route vers une vie plus heureuse	Faire le deuil d'une rupture amoureuse
				
<p>La communication consciente selon Marshall Rosenberg, aussi connue sous le nom « communication non-violente » ou CNV, est beaucoup plus qu'une technique de communication : c'est une invitation à mettre le focus de notre attention là où nous avons le plus de chances de trouver ce que nous recherchons, c'est-à-dire sur ce qui est vivant en nous. Grâce au processus enseigné dans la CNV, il devient possible de développer une attitude susceptible de faciliter le rétablissement d'une relation bienveillante envers nous-même, et envers autrui. Les principes de l'approche sont simples et, en même temps, l'intégration demande de la pratique, du courage et de la persévérance. Ainsi, la CNV nous amène à nous exprimer de façon claire et cohérente, et à nous écouter nous-même et à écouter l'autre avec une ouverture et une compréhension, dans la qualité de présence et de cœur que nous souhaitons.</p>	<p>Souvent on essaie de « s'améliorer » avec le regard vers le « défaut ». Il est aussi possible de se développer en accentuant le positif qui existe déjà en nous. Par la sagesse d'un conte de fées, nous mettons en valeur nos qualités, nos forces et nos ressources pour les appliquer dans notre quotidien. Être fidèle à notre cœur est souvent un défi dans notre environnement et parfois nous avons l'impression de l'avoir perdu de vue. Les contes de fées peuvent nous donner la clé pour rester aligné avec la mission de notre âme et nous mettre à son service. Les contes de fées sont une source de sagesse inépuisable, pleine de renseignements concrets pour notre épanouissement.</p>	<p>Venez mettre du baume sur votre cœur en vous joignant à un groupe d'entraide pour le deuil, animé par une intervenante selon l'approche de Jean Monbourquette. Vous aurez ainsi la possibilité d'échanger en toute confiance avec des personnes vivant une situation similaire à la vôtre, de créer des liens, en plus d'avoir l'opportunité d'exprimer ce que vous ressentez. Ces rencontres sont conçues pour vous reconforter et vous rassurer, tout en favorisant la réflexion. Vous recevrez des éléments essentiels pour remplir votre coffre à outils et vous permettre d'être autonome à la fin des rencontres.</p>	<p>Cet atelier présente un programme développé par des chercheurs de la faculté en psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Cette approche s'adresse aux personnes qui veulent atteindre un but spécifique (p.ex. écrire ses mémoires, réaliser un vieux rêve, apprendre une nouvelle langue, faire le tri dans ses possessions etc.) ou l'accomplissement d'un but personnel (reprendre contact avec quelqu'un, changer une habitude, créer de nouvelles amitiés, etc.). Tout au long de la formation les participants intègrent cet outil concret qui leur sera utile au quotidien. Les résultats de la recherche démontrent l'impact positif sur le bien-être des participants à long terme, spécifiquement en regard de la joie de se mettre en action.</p>	<p>Une rupture amoureuse peut laisser des traces profondes et engendrer de fortes émotions de tristesse, de colère et même parfois de rancœur. Très peu de soutien professionnel est offert pour accompagner la personne qui vit une situation de rupture de lien amoureux. Au cours de 10 séances, vous serez accompagnés d'une intervenante formée à l'approche de Jean Monbourquette afin de retrouver votre équilibre émotionnel et votre élan pour entreprendre avec ouverture et joie, une nouvelle vie harmonieuse selon vos choix personnels.</p>
<p>Animatrices : Erik Pena Salazar, France Laurendeau, Claude Bougie, Marie Claire Louillet, Paule Morin, Ingrid Schmithüsen</p>	<p>Animatrice : Marie Muyard</p>	<p>Animatrice : Christiane Lerhe</p>	<p>Animateurs : Yves Gariépy, Angélique Lanthier, Erik Pena Salazar</p>	<p>Animatrice : Christiane Lerhe</p>
<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>

Focusing	Journal créatif	Méditation de pleine conscience	Soirées du mieux-être	Le Travail - The Work
				
<p>Le Focusing est un processus simple qui permet d'accorder toute notre attention avec ouverture et non-jugement à ce qui émerge en nous. À travers un ressenti corporel parfois flou qui se manifeste (tension, boule dans la gorge, douleur, inconfort, etc.) le Focusing nous permet d'accéder à ce qui est inscrit dans notre corps et notre inconscient, ainsi qu'à notre intuition, ou sagesse intérieure. Il nous amène vers une expérience sensorielle globale, plutôt qu'une expérience intellectuelle ou mentale de notre vécu. Le corps dans sa sagesse connaît le chemin vers le mieux-être, il nous invite à accueillir l'expérience de la réalité telle qu'elle est. Développer cette habileté d'écoute et d'accueil inconditionnel nous ouvre ainsi la voie à une présence plus ancrée et nous donne accès à plus de joie et de calme intérieurs. Le Focusing peut se pratiquer seul(e) ou accompagné(e).</p>	<p>Le journal créatif est un journal intime non-conventionnel dans lequel on utilise différentes techniques telles que l'écriture non linéaire, le dessin et le collage. Ces techniques nous permettent de faire jaillir des images, des formes et des écritures inédites, ce qui nous amène vers le cœur de notre être profond et souvent caché. Son objectif étant le développement général de la personne, l'emphase est donc mise sur le processus plutôt que sur le produit final. Le déroulement se fait en s'amusant et la magie de celui-ci c'est le mélange des trois techniques. Pas besoin de talent particulier, ni de modèles prescrits puisque qu'il s'agit plutôt de plonger en soi-même avec honnêteté et courage.</p>	<p>Nous connaissons aujourd'hui par la recherche scientifique le grand nombre des bienfaits associés à la méditation de pleine conscience. Nous faisons tous l'expérience de la pleine conscience de temps à autre, le plus souvent de manière furtive, en observant un feu de cheminée, ou pendant une promenade en pleine nature par exemple. La méditation permet de développer cet état de pleine conscience. Elle entraîne l'esprit à se libérer du flot de pensées pour se concentrer sur le moment présent. Les bienfaits sont tels que la méditation en pleine conscience est de plus en plus utilisée de façon clinique pour soigner toutes formes de stress.</p>	<p>Les « Soirées du mieux-être » de Santé Mentale Québec Rive-Sud sont une belle façon de se faire du bien les vendredis soirs ! Venez prendre soin de vous en participant à des conférences-ateliers qui offrent la légèreté, l'échange, le rire, le plaisir, la créativité, des idées, bref une transition du quotidien vers la détente de la fin de semaine. Non seulement vous pouvez expérimenter un avant-goût de certains ateliers et voir si la proposition vous plaît, mais aussi vous pouvez découvrir de nouvelles activités.</p>	<p>« C'est ta vérité, et non la vérité de quelqu'un d'autre, qui te libère. » Byron Katie décrit ainsi « The Work », nommé Le Travail en français : interroger nos pensées stressantes d'une manière à la fois méditative et ludique, avec quatre questions et ses retournements. Les réponses sont en vous et attendent d'être entendues ! La démarche du Travail mène à une compréhension profonde et surprenante de nos pensées qui, dans leur totalité, forment l'histoire que nous nous racontons à notre sujet et sur les autres. Le Travail nous indique notre chemin singulier vers une vie plus détendue, plus confiante, plus libre. Applicable seul, à deux ou en groupe, le Travail est très utile au quotidien. Avec un papier, un crayon et un esprit ouvert, chacun peut faire l'expérience du Travail.</p>
<p>Animatrices : Anne-Marie Lafortune</p>	<p>Animatrice : Lucie Vallée</p>	<p>Animatrice : Danielle Bessette</p>	<p>Divers animateurs et animatrices</p>	<p>Animatrices : Sarah-Maya Côté Jirik, Catherine Tremblay, Micheline Marcoux, Ingrid Schmithüsen</p>
<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>

Yoga	Ateliers thématiques	Ateliers d'intégration multidisciplinaires
		
<p>Le but du yoga est de promouvoir le bien-être physique et mental. Il est une invitation à ralentir et accroître l'attention et la présence à soi et à son corps. Il en résulte ainsi une meilleure harmonie corps-souffle-esprit. Les rencontres se déroulent dans l'accueil des limites et du rythme de chacun. Les participant(e)s, à travers une pratique régulière, développent davantage de souplesse, de tonus musculaire, d'attention et de concentration pour un mieux-être et un équilibre renouvelé. Santé mentale Québec Rive-Sud offre plusieurs cours de Yoga :</p> <p>Yoga classique Yoga doux dynamique Yoga sur chaise</p> <p>Pour plus de renseignement contactez-nous et il nous fait plaisir de vous aider à faire votre choix.</p>	<p>Santé mentale Québec Rive-Sud offre des ateliers thématiques qui utilisent une ou plusieurs approches présentées auparavant ou une autre approche :</p> <p>Accepter l'autre tel qu'il est (CNV) Aimer ce qui est à chaque saison de ma vie (The Work) Aimer ma relation avec mes enfants (The Work) Aimer son corps (The Work) Argent - convoité et détesté (The Work) Convertir la rancœur (CNV et The Work) De la honte vers la joie de vivre (CNV) Dé...couvrir sa beauté intérieure (autres approches) Faire la paix sans l'acheter ni l'imposer (CNV) Féminité et sexualité (The Work) Fréquenter les pertes (Jean Monbourquette) La mort et le deuil (The Work) Mythes et réalités des relations amoureuses (The Work) Mieux gérer son stress (The Work et autres approches) Oser être soi-même (CNV) Parents bienveillants (CNV) Prendre soin de soi (CNV) Préparer l'année suivante maintenant (autre approche) Se libérer du perfectionnisme (The Work) et autres</p> <p>En développement :</p> <p>Rêver pour s'aimer (autre approche) Vivre sa solitude (CNV et autres approches)</p>	<p>Est-ce que votre âme désire vivre de tout votre cœur ? librement ? ancrée en soi ? en gratitude pour ce qui est ? en paix ? en union avec tout ce qui vous entoure ? en choisissant de voir la beauté en tout ce qui vous arrive ? sans résistance ni défense ? en présence attentive et silencieuse ?</p> <p>Santé mentale Québec Rive-Sud développe une série d'ateliers qui combinent des approches multiples afin de soutenir ce désir. Notre intention est de vous offrir quatre à cinq ateliers d'une ou deux journées dans la saison 2020-2021, animés par deux à quatre de nos animatrices et animateurs. Nous aimerions proposer des thématiques spécifiques. Vous apportez un défi actuel de votre vie personnelle ou professionnelle lié à cette thématique et, à travers plusieurs approches, la problématique sera illuminée sous des angles multiples. Dans un climat de confiance mutuelle, nous cherchons à dénouer les obstacles, à prendre du recul, à reconnecter à notre inépuisable source de sagesse intérieure, à nous réapproprier notre pouvoir et à trouver le sens dans la situation difficile. Ainsi, vous pourrez à sortir de notre ancien conditionnement, vous expérimenterez une transformation intérieur et, grâce à une conscience élargie, vous pourrez opérer des choix dans votre situation initiale. Ces ateliers sont en développement. Voici quelques sujets possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mes relations proches • Mes erreurs • Mes intrications • Mes plaintes • Vouloir plaire
<p>Animatrices : Mihaela Bostan-Frandes, Marie-Christine Dubé</p>	<p>Divers animateurs et animatrices</p>	<p>Divers animateurs et animatrices</p>
<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Liens vers les ateliers : 1, 2, 3, 4, 5,</p>