Santé mentale
Québec Rive-Sud

# PROGRAMMATION

## Hiver 2027

Des activités ouvertes à toute la communauté pour prendre soin de son mieux-être.
**Les activités gratuites et les tarifs indiqués s'appliquent aux membres.**
Devenez membre pour en profiter! Période d'inscription à partir du 15 novembre 2026.

Aidez-nous à soutenir notre mission!

Chaque don, qu'il soit modeste ou d'envergure, est un geste de solidarité pure qui nous touche droit au cœur. Votre générosité est le souffle qui nous permet de conserver notre agilité et de pousser plus loin notre offre de services là où les besoins sont criants.

Que vous souteniez nos campagnes annuelles, notre projet dans les écoles secondaires ou que vous choisissiez nos nouvelles plateformes de don en ligne pour propulser notre cause, vous posez un acte de foi envers le potentiel humain. Merci de croire en notre mission et de la porter financièrement avec autant d'amour.

C'est avec grand plaisir que notre collaboration avec la Place des Arts reprend cet hiver ! Vous allez pouvoir vous inscrire gratuitement aux ateliers Mots et mouvements qui se tiendront les jeudis, du 21 janvier au 25 février 2027, de 10h à 12h.

### Accueillir ses émotions
*(Série de 6 ateliers)*

Les mardis du 2 février au 9 mars — 13 h 30 à 15 h 30

**Par Denis D. | Tarifs pour la série : 30 $ membres et 60 $ non-membres**

### Fibromyalgie et santé mentale
*(Conférence donnée en présentiel et aussi présentée simultanément en virtuel)*

11 mars — 16 h à 17 h 30

**Par Carmen Bissonnette | Gratuit**

### Journal créatif: Apprivoiser l'inconfort

19 janvier — 13 h à 17 h

**Par Isabelle Côté | Tarifs: 30 $ membres et 60 $ non-membres**

### Grandir face aux défis
*(Série de 2 ateliers)*

6 février et 20 mars — 10 h à 12 h30

**Par Iliana Cuaquentzi | Gratuit**

### Ba Duan Jin Qigong
*(Série de 10 séances)*

Les mercredis du 3 février au 7 avril — 10 h 30 à 11 h 30

**Par Denis Morgnieux | Tarifs pour la série : 30 $ membres et 60 $ non-membres**

### Groupe de pratique CNV
*(En virtuel - Série de 6 rencontres)*

1 mercredi sur 2 du 20 janvier au 31 mars — 19 h à 21 h

**Par Claude Bougie | Gratuit**

### Causerie : Cultiver son mieux-être

Un jeudi sur 2 du 28 janvier au 25 mars — 13 h 30 à 15 h

**Par France Cambronne et Alyssa Campeau | Gratuit**

### Le bonheurd'être soi
*(Série de 5 ateliers)*

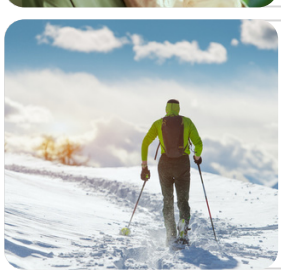
Les mercredis du 10 février au 10 mars — 14 h à 15 h 30

**Par Myreille Bédard | Tarifs pour la série : 20$ membres et 50$ non-membres**

### Comment faire de la nature une alliée pour sa santé mentale?
*(Au parc Michel-Chartrand à Longueuil)*

13 mars — 14 h à 17 h

**Par Hubert Mansion | Tarifs: 20 $ membres et 50 $ non-membres**



### Nordicité et réflexe nature
*(Webinaire)*

2 mars — 12 h 30 à 13 h 30

**Par Emilia Tamko | Gratuit**

### Comment poser ses limites avec respect?

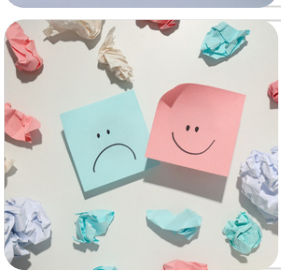
23 janvier — 9 h à 17 h

**Par Claude Bougie | Tarifs: 50 $ membres et 80 $ non-membres**

### Optimiser sa vitalité
*(Série de 5 ateliers)*

Les jeudis du 21 janvier au 18 février — 16 h à 17 h 30

**Par Cindy Bateman | Tarifs pour la série : 30 $ membres et 60 $ non-membres**



### Comment vas-tu?
*(En virtuel)*

1 mardi sur 2 du 19 janvier au 30 mars — 11 h à 12 h 30

**Par France Cambronne | Gratuit**

### Premiers soins en santé mentale
*(En virtuel)*

30 janvier — 9 h à 16 h

**Par Isabelle Dauphin | Tarif : 150 $**

### Cultiver de saines habitudes de vie
*(En virtuel - série de 5 ateliers)*

Les jeudis du 25 février au 25 mars — 10 h à 12 h

**Par Isabelle Dauphin et ses collaborateurs| Tarifs pour la série : 30 $ membres et 50 $ non-membres**

### Savoir communiquer avec authenticité et empathie

20 février — 9 h à 17 h

**Par Claude Bougie | Tarifs: 50 $ membres et 80 $ non-membres**

Pour faire un don

Pour devenir membre

150 rue Grant, bureau 227
Longueuil, QC, J4H 3H6
450 616-1569
bonjour@smqrivesud.ca
www.smqrivesud.ca