



SANTÉ MENTALE QUÉBEC RIVE-SUD











Calendrier

Table des matières















MARS -	Semaine du 12 avril 2021	4	Semaine du 17 mai 2021.....	9
Semaine du 29 mars 2021	Semaine du 19 avril 2021	5	Semaine du 24 mai 2021.....	10
AVRIL – Semaine du 5 avril 2021.....	Semaine du 26 avril 2021	6	Semaine du 31 mai 2021.....	11
	MAI – Semaine du 3 mai 2021.....	7	JUIN – Semaine du 7 juin 2021.....	12
	Semaine du 10 mai 2021.....	8		

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
















Semaine du 29 mars 2021

	Lundi 29 mars 2021	Mardi 30 mars 2021	Mercredi 31 mars 2021	Jeudi 1 avril 2021	Vendredi saint 2 avril 2021	Samedi 3 avril 2021	Dimanche Pâques 4 avril 2021
	En rediffusion	En ligne	En ligne – gratuit !				Pâques
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen	Place des Arts  Percussion et voix (4/4) 10h00 – 12h00 Animateurs : Frédérique Drolet, Mohamed Ghoul				 Joyeuses Pâques !
		En ligne		En ligne	En ligne		
Après-midi		En route ...  En route vers une vie plus heureuse (8/12) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy		Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (7/10) 13h30 – 16h00 Animatrice : Lise Harbec		Deuil  Mon chemin de guérison (5/10) 14h00 – 16h00 Animatrice : Colette Lupien	
	En ligne		En ligne	En ligne – gratuit !			En ligne – gratuit !
Soir	The Work  Soirée de pratique Flip-flop 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen		Communication consciente  Soirée de pratique 19h00 – 21h00 Animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie	7 astuces  Cheminer vers l'équilibre – Choisir 19h00 – 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier			Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier
















AVRIL – Semaine du 5 avril 2021

	Lundi Pâques 5 avril 2021	Mardi 6 avril 2021	Mercredi 7 avril 2021	Jeudi 8 avril 2021	Vendredi 9 avril 2021	Samedi 10 avril 2021	Dimanche 11 avril 2021
	En rediffusion	En ligne				En ligne	En ligne
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Équipe de possibilités  9h30 – 11h30 <u>En route vers une vie plus heureuse (8/12)</u>  13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy				CNV  <u>Oser être soi-même</u> 9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00 Animateur : Erik Salazar	The Work  <u>M'aimer sans me comparer (1/2)</u> 9h30 – 12h00 et 13h00 – 15h30 Animatrice : Micheline Marcoux
		En ligne – gratuit !		En ligne	En ligne		En ligne – gratuit !
Après-midi		Place des Arts  <u>Percussion et voix</u> Présentation 12h00 – 12h30 Animateurs : Frédérique Drolet, Mohamed Ghoul		Cerveaux actifs  <u>Cerveaux actifs</u> (8/10) 13h30 – 16h00 Animatrice : Lise Harbec	Deuil  <u>Mon chemin de guérison (6/10)</u> 14h00 – 16h00 Animatrice : Colette Lupien		Café mortel  <u>Café mortel</u> 15h00 – 17h00 Animatrice : Marie-France Privyk
		En ligne	En ligne – gratuit !	En ligne – gratuit !	En ligne – gratuit !		En ligne – gratuit !
Soir		Yoga  <u>Yoga en ligne (1/8)</u> 19h00 – 20h00 Animatrice : Mihaela Bostan-Frandes	Communication consciente  <u>Soirée d'écoute empathique</u> 19h00 – 21h00 Animateurs : France Laurendeau, Atlantis Puisegur	7 astuces  <u>Cheminer vers l'équilibre – Agir</u> 19h00 – 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier	Soirée mieux-être  <u>Apprivoiser l'anxiété avec notre créativité</u> 19h00 – 20h30 Animatrice : Lucie Vallée		Groupe Facebook  <u>Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces</u> Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier



Semaine du 12 avril 2021

	Lundi 12 avril 2021	Mardi 13 avril 2021	Mercredi 14 avril 2021	Jeudi 15 avril 2021	Vendredi 16 avril 2021	Samedi 17 avril 2021	Dimanche 18 avril 2021
	En rediffusion	En ligne	En ligne				En ligne
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  <u>Équipe de possibilités</u> 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen	Finitude  <u>Parlons-en</u> (1/3) 9h30 – 11h30 Animatrice : Marie-France Privyk				The Work  <u>M'aimer sans me comparer</u> (2/2) 9h30 – 12h00 et 13h00 – 15h30 Animatrice : Micheline Marcoux
		En ligne	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne
Après-midi		En route ...  <u>En route vers une vie plus heureuse</u> (9/12) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy	Cerveaux actifs  <u>Cerveaux actifs</u> (1/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy	Cerveaux actifs  <u>Cerveaux actifs</u> (9/10) 13h30 – 16h00 Animatrice : Lise Harbec	Deuil  <u>Mon chemin de guérison</u> (7/10) 14h00 – 16h00 Animatrice : Colette Lupien		Atelier multidisciplinaire  <u>En dialogue avec l'anxiété</u> (1/3) 9h30 – 12h30 Animateurs : Atlantis P., Lucie V., Erik S., Ingrid S.
	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne – gratuit !	En ligne – gratuit !		En ligne – gratuit !
Soir	The Work  <u>Soirée de pratique Flip-flop</u> 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen	CNV  <u>L'art du dialogue authentique</u> (1/6) 18h45 – 21h15 Animateur : Erik Salazar <u>Yoga en ligne</u> (2/8)  19h00 – 20h00	Communication consciente  <u>Soirée de pratique</u> 19h00 – 21h00 Animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie	7 astuces  <u>Cheminer vers l'équilibre – Agir</u> 19h00 – 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier	Soirée mieux-être  <u>Accueillir l'anxiété</u> 19h00 – 20h30 Animateur : Erik Pena Salazar		Groupe Facebook  <u>Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces</u> Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier














Semaine du 19 avril 2021

	Lundi 19 avril 2021	Mardi 20 avril 2021	Mercredi 21 avril 2021	Jeudi 22 avril 2021	Vendredi 23 avril 2021	Samedi 24 avril 2021	Dimanche 25 avril 2021
	En rediffusion	En ligne	En ligne			En personne	En ligne
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen	Finitude  Parlons-en (2/3) 9h30 – 11h30 Animatrice : Marie-France Privyk			Communication consciente  Introduction aux cercles restaurateurs 9h30 – 16h30 Animatrice : France Laurendeau	Atelier multidisciplinaire  En dialogue avec l'anxiété (2/3) 9h30 – 12h30 Animateurs : Atlantis P., Lucie V., Erik S., Ingrid S.
		En ligne	En ligne	En ligne	En ligne		
Après-midi		En route ...  En route vers une vie plus heureuse (10/12) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy	Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (2/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy	Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (10/10) 13h30 – 16h00 Animatrice : Lise Harbec	Deuil  Mon chemin de guérison (8/10) 14h00 – 16h00 Animatrice : Colette Lupien		
	En ligne	En ligne	En ligne – gratuit !		En ligne – gratuit !		En ligne – gratuit !
	The Work  Soirée de pratique Millefeuilles 18h45 – 21h00 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	CNV L'art du dialogue authentique (2/6)  18h45 – 21h15 Yoga en ligne (3/8)  19h00 – 20h00	Communication consciente  Soirée d'écoute empathique 19h00 – 21h00 Animateurs : France Laurendeau, Atlantis Puisegur		Soirée mieux-être  Si l'anxiété serait un personnage que dirait-elle ? 19h00 – 20h30 Animatrice : Natasha Williot	Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier	










Semaine du 26 avril 2021

	Lundi 26 avril 2021	Mardi 27 avril 2021	Mercredi 28 avril 2021	Jeudi 29 avril 2021	Vendredi 30 avril 2021	Samedi 1 mai 2021	Dimanche 2 mai 2021
	En rediffusion	En ligne	En ligne				En ligne
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen	Finitude  Parlons-en (3/3) 9h30 – 11h30 Animatrice : Marie-France Privyk				Atelier multidisciplinaire  En dialogue avec l'anxiété (3/3) 9h30 – 12h30 Animateurs : Atlantis P., Lucie V., Erik S., Ingrid S.
		En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Après-midi		En route ...  En route vers une vie plus heureuse (12/12) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy	Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (3/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy		Deuil  Mon chemin de guérison (9/10) 14h00 – 16h00 Animatrice : Colette Lupien		Café mortel  Café mortel 15h00 – 17h00 Animatrice : Marie-France Privyk
	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne – gratuit !	En ligne – gratuit !		En ligne – gratuit !
Soir	The Work  Soirée de pratique Flip-flop 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen	CNV L'art du dialogue authentique (3/6)  18h45 – 21h15 Yoga en ligne (4/8)  19h00 – 20h00	Communication consciente  Soirée de pratique 19h00 – 21h00 Animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie	7 astuces  Cheminer vers l'équilibre – Suivi 19h00 – 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier	Soirée mieux-être  Pas de panique ! 19h00 – 20h30 Animatrices : Marie Claire Louillet Paule Morin		Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier












MAI – Semaine du 3 mai 2021

	Lundi 3 mai 2021	Mardi 4 mai 2021	Mercredi 5 mai 2021	Jeudi 6 mai 2021	Vendredi 7 mai 2021	Samedi 8 mai 2021	Dimanche 9 mai 2021
	En rediffusion	En ligne				En personne	
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen				Communication consciente  Accepter l'autre tel qu'il est 9h30 – 17h30 Animateur : Erik Salazar	
		En ligne	En ligne		En ligne		
Après-midi		En route ...  En route vers une vie plus heureuse (11/12) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy	Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (4/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy		Deuil  Mon chemin de guérison (10/10) 14h00 – 16h00 Animatrice : Colette Lupien		
	En ligne	En ligne	En ligne – gratuit !	En ligne – gratuit !	En ligne – gratuit !		En ligne – gratuit !
Soir	The Work  Soirée de pratique Millefeuilles 18h45 – 21h00 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	CNV L'art du dialogue authentique (4/6)  18h45 – 21h15 Yoga en ligne (5/8)  19h00 – 20h00	Communication consciente  Soirée d'écoute empathique 19h00 – 21h00 Animateurs : France Laurendeau, Atlantis Puisegur	7 astuces  Cheminer vers l'équilibre – conférence 19h00 – 20h30 Animatrice : A. Lanthier	Soirée mieux-être  La charge mentale 19h00 – 20h30 Animatrice : Ingrid Schmithüsen		Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier










Semaine du 10 mai 2021

	Lundi 10 mai 2021	Mardi 11 mai 2021	Mercredi 12 mai 2021	Jeudi 13 mai 2021	Vendredi 14 mai 2021	Samedi 15 mai 2021	Dimanche 16 mai 2021
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen					
			En ligne				
Après-midi			Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (5/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy				
	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne – gratuit !			En ligne – gratuit !
Soir	The Work  Soirée de pratique Flip-flop 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel	CNV L'art du dialogue authentique (5/6)  18h45 – 21h15 Yoga en ligne (6/8)  19h00 – 20h00	Communication consciente  Soirée de pratique 19h00 – 21h00 Animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie	7 astuces  Cheminer vers l'équilibre – Suivi 19h00 – 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier			Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier






Semaine du 17 mai 2021

	Lundi 17 mai 2021	Mardi 18 mai 2021	Mercredi 19 mai 2021	Jeudi 20 mai 2021	Vendredi 21 mai 2021	Samedi 22 mai 2021	Dimanche 23 mai 2021
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen					
		En ligne	En ligne				
Après-midi		En route ...  En route vers une vie plus heureuse (12/12) 13h00 – 15h30 animateur : Yves Gariépy	Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (6/10) 13h00 – 15h30 animateur : Yves Gariépy				
	En ligne	En ligne	En ligne – gratuit !	En ligne – gratuit !	En ligne – gratuit !		En ligne – gratuit !
Soir	The Work  Soirée de pratique Millefeuilles 18h45 – 21h00 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	CNV L'art du dialogue authentique (6/6)  18h45 – 21h15 Yoga en ligne (7/8)  19h00 – 20h00	Communication consciente  Soirée d'écoute empathique 19h00 – 21h00 animateurs : France Laurendeau, Atlantis Puisegur	7 astuces – gratuit !  Cheminer vers l'équilibre - Conférence 18h45 – 21h15 Animatrice : A. Lanthier	Soirée mieux-être  Regard sur la solitude 19h00 – 20h30 animateur : Erik Pena Salazar		Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier





Semaine du 24 mai 2021

	Lundi, Fête des Patriotes 24 mai 2021	Mardi 25 mai 2021	Mercredi 26 mai 2021	Jeudi 27 mai 2021	Vendredi 28 mai 2021	Samedi 29 mai 2021	Dimanche 30 mai 2021
	En rediffusion	En ligne				En ligne	
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen				Communication consciente  M'accueillir avec bienveillance 9h30 – 17h30 Animateur : Erik Pena Salazar	
			En ligne				
Après-midi			Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (7/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy				
	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne – gratuit !			En ligne – gratuit !
Soir	The Work  Soirée de pratique Flip-flop 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen	Yoga  Yoga en ligne (8/8) 19h00 – 20h00 Animatrice : Mihaela Bostan-Frandes	Communication consciente  Soirée de pratique 19h00 – 21h00 Animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie	7 astuces  Cheminer vers l'équilibre – Suivi 19h00 – 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier		Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier	




Semaine du 31 mai 2021

	Lundi 31 mai 2021	Mardi 1 juin 2021	Mercredi 2 juin 2021	Jeudi 3 juin 2021	Vendredi 4 juin 2021	Samedi 5 juin 2021	Dimanche 6 juin 2021
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  <u>Équipe de possibilités</u> 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen					
			En ligne				
Après-midi			Cerveaux actifs  <u>Cerveaux actifs</u> (8/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy				
	En ligne						En ligne – gratuit !
Soir	The Work  <u>Soirée de pratique Millefeuilles</u> 18h45 – 21h00 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel						Groupe Facebook  <u>Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces</u> Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier

JUIN – Semaine du 7 juin 2021

	Lundi 7 juin 2021	Mardi 8 juin 2021	Mercredi 9 juin 2021	Jeudi 10 juin 2021	Vendredi 11 juin 2021	Samedi 12 juin 2021	Dimanche 13 juin 2021
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen					
			En ligne				
Après-midi			Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (9/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy				
			En ligne / personne ?	En ligne – gratuit !			En ligne – gratuit !
Soir			AGA  Assemblée générale annuelle EN LIGNE Heures à déterminer Animateurs : L'équipe de Santé mentale Québec Rive-Sud	7 astuces  Cheminier vers l'équilibre – Suivi 19h00 – 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier			Groupe Facebook  Cheminier vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier

Semaine du 14 juin 2021

	Lundi 14 juin 2021	Mardi 15 juin 2021	Mercredi 16 juin 2021	Jeudi 17 juin 2021	Vendredi 18 juin 2021	Samedi 19 juin 2021	Dimanche 20 juin 2021
	En rediffusion						
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !						
			En ligne				
Après-midi			Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (10/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy				
							En ligne – gratuit !
Soir							Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier

