

Programmation collective en ligne GRATUITE - Mouvement Santé mentale Québec et groupes-membres

# Semaine nationale de la santé mentale

## LUNDI 2 MAI

### 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

SMQ – Lac-St-Jean  
11h30 à 13h00  
[En savoir plus](#)

### PAUSE CRÉATIVE

SMQ – Rive-Sud  
13h30 à 15h30  
[En savoir plus](#)

## MARDI 3 MAI

### ÉQUIPE DE POSSIBILITÉ

SMQ – Rive-Sud  
9h00 à 11h30  
[En savoir plus](#)

### IL ÉTAIT UNE FOIS, UN MONDE D'ÉMOTIONS

SMQ – Lac-St-Jean  
12h00 à 13h00  
[En savoir plus](#)

### C'EST ÇA L'EMPATHIE

ACSM – Filiale de Québec  
19h00 à 20h30  
[En savoir plus](#)

### CRISE ENVIRONNEMENTALE: QUELLE PLACE DONNER À SES ÉMOTIONS

#### Panel

Collaboration Maison du développement durable et Mouvement SMQ  
19h à 20h30  
[En savoir plus](#)

### DU PLAISIR DANS MON MILIEU DE TRAVAIL

Capsule éducative  
SMQ – Bas-St-Laurent  
[Facebook](#)

## MERCREDI 4 MAI

### JAMAIS TROP VIEUX POUR SE SENTIR BIEN

Conférence pour aîné-es  
SMQ – Chaudière-Appalaches  
12h00 à 13h00  
[En savoir plus](#)

## JEUDI 5 MAI

### L'AUTODÉTERMINATION, UNE VITAMINE POUR LE CERVEAU

Webinaire par Jacques Forest, professeur à l'École des sciences de la gestion de l'UQAM.  
Mouvement SMQ  
12h00 à 13h00  
[En savoir plus](#)

### ÉCO ANXIÉTÉ : ÉTAT DE LA SITUATION ET SOLUTIONS POUR PASSER À L'ACTION

#### Panel

Collaboration Maison du développement durable et Mouvement SMQ  
19h00 à 20h30  
[En savoir plus](#)

### JE CHEMINE VERS L'ÉQUILIBRE

SMQ – Rive-Sud  
19h00 à 20h30  
[En savoir plus](#)

### SE LIBÉRER DE L'ANXIÉTÉ

SMQ – Lac-St-Jean  
19h00 à 20h00  
[En savoir plus](#)

### L'OCCASION DE SE CHOISIR

Capsule éducative  
SMQ – Bas-St-Laurent  
[Facebook](#)

## VENREDI 6 MAI

### CHOISIR, UN POUVOIR À SE RÉAPPROPRIER

SMQ – Rive-Sud  
19h00 à 20h30  
[En savoir plus](#)

### ÇA FAIT BIEN DU SENS

Capsule éducative  
SMQ – Bas-St-Laurent  
[Facebook](#)

## DIMANCHE 8 MAI

### D'UN HÔPITAL À L'AUTRE

Course des infirmières au profit du Mouvement SMQ

Joignez-vous à nous pour encourager les coureuses!

### ESTRIE

Au départ : 7h30  
Hôpital de Magog  
Entrée principale  
[Page Facebook de la course](#)

### MONTRÉAL

Au fil d'arrivée : 14h20  
Belvédère du Mont-Royal  
[Page Facebook de la course](#)

Tous ensemble  
pour une bonne  
santé mentale!

