Santé mentale
Québec Rive-Sud

# PROGRAMMATION

## Automne 2026

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 août 2026.

Depuis quatre décennies, Santé mentale Québec Rive-Sud s'investit passionnément pour favoriser le mieux-être et agir sur son territoire en prévention de la santé mentale. En célébrant ces 40 ans d'engagement, nous réaffirmons notre ambition : inspirer un monde où la santé mentale est pleinement valorisée et intégrée au cœur de nos vies.
Merci de faire partie de cette vision!

Un immense merci à nos bailleurs de fonds, partenaires, membres, conseil d'administration, bénévoles, équipes permanente et à l'animation qui rendent cet impact durable possible jour après jour. Ensemble, continuons d'inspirer le changement!

**Louis Moubarak, Directeur général**

### Accueillir et transformer sa colère avec la communication consciente (CNV)

17 et 18 octobre | 9 h à 17 h

**Par Claude Bougie | Tarif : 115 $**

### Grandir face aux défis

10 octobre et 5 décembre | 10 h à 12 h

**Par Iliana Cuaquentzi | Gratuit**

### Apaiser l'anxiété

*(Série de 7 ateliers)*

Les mardis du 6 octobre au 17 novembre | 13 h 30 à 15 h 30

**Par Denis D. | Gratuit**

### Groupe de pratique CNV

*(En virtuel - Série de 7 rencontres)*

1 mercredi sur 2 du 16 septembre au 9 décembre | 19 h à 21 h

**Par Claude Bougie | Gratuit**

### Bouger pour se sentir mieux

*(Série de 10 séances)*

Les lundis du 28 septembre au 7 décembre* | 16 h à 17 h

**Par Marco Chan | Tarif : 30 $ la série**

*Excepté le 12 octobre (férié)

### Le bonheur d'être soi

*(Série de 5 ateliers)*

Les mercredis du 4 novembre au 2 décembre | 14 h à 15 h 30

**Par Myreille Bédard | Gratuit**

### Causerie : Cultiver son mieux-être

Les jeudis du 24 septembre au 10 décembre | 13 h 30 à 15 h

**Par France Cambronne et l'équipe de milieu de vie | Gratuit**

### Nature et santé mentale

*(Webinaire)*

15 septembre | 12 h 30 à 13 h 30

**Par Emilia Tamko | Gratuit**

### Comment faire de la nature une alliée pour sa santé mentale?

*(Au parc Michel-Chartrand à Longueuil)*

26 septembre | 14 h à 17 h

**Par Hubert Mansion | Tarif : 20 $**

### Premiers soins en santé mentale

3 octobre | 9 h à 16 h

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

### Comment vas-tu?

*(En virtuel)*

1 mardi sur 2 du 15 septembre au 8 décembre | 11 h à 12 h 30

**Par France Cambronne | Gratuit**

### Transformer les conflits en situation gagnant-gagnant avec la CNV

21 et 22 novembre | 9 h à 17 h

**Par Claude Bougie | Tarif : 115 $**

### Cultiver de saines habitudes de vie

*(Série de 5 ateliers)*

Les jeudis du 24 septembre au 22 octobre | 10 h à 12 h

**Par Isabelle Dauphin et ses collaborateurs | Tarif : 30 $ la série**

### Yoga sur chaise

*(Série de 7 séances)*

Les jeudis du 29 octobre au 10 décembre | 16 h à 17 h

**Par Cindy Bateman | Tarif : 30 $ la série**

### Fibromyalgie et santé mentale

17 novembre | 16 h à 17 h 30

**Par Carmen Bissonnette | Gratuit**

### Zhineng Qigong

*(Série de 10 séances)*

Les mercredis du 7 octobre au 9 décembre | 10 h 30 à 11 h 30

**Par Denis Morgnieux | Gratuit**

*Programmation complète et inscription*

*Pour devenir membre*

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