

# MARS 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
26 FÉVRIER	27 FÉVRIER	28 FÉVRIER	29 FÉVRIER	01
ATELIER D'ART AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30			DÉCOMPRESSE TON PRESTO AVEC JULIE LAJEUNESSE À 9H ----- À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE (3/6)	FORMATION APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE À 10H00 AVEC JULIE LAJEUNESSE ET FRANCINE BEAULIEU ROY (3/5)
04	05	06	07	08
	ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON À 13H30		À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE (4/6)	
11	12	13	14	15
ATELIER D'ART AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30	ATELIER DE MUSIQUE DE 13H30 À 15H AVEC MYA THIBAUT	NOS BUREAUX SERONT FERMÉS POUR LA JOURNÉE NATIONALE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE	DÉCOMPRESSE TON PRESTO AVEC JULIE LAJEUNESSE À 9H ----- À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE (5/6)	FORMATION APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE À 10H00 AVEC JULIE LAJEUNESSE ET FRANCINE BEAULIEU ROY (4/5)
18	19	20	21	22
	ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON À 13H30 ----- CONFÉRENCE CONNAISSEZ-VOUS L'APPROCHE PAR LES FORCES EN SANTÉ MENTALE ? À 19H		À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE (6/6)	
25	26	27	28	29
ATELIER D'ART AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30	LONG MÉTRAGE PROJET ENTRE DEUX PÔLES 13H30 À 15H30		DÉCOMPRESSE TON PRESTO AVEC JULIE LAJEUNESSE À 9H	FORMATION APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE À 10H00 AVEC JULIE LAJEUNESSE ET FRANCINE BEAULIEU ROY (5/5)



**Voir au verso !**

341, RUE DE LA MADONE  
MONT-LAURIER (QUÉBEC) J9L 1S1  
819-623-3843

info@maisonclothilde.org  
www.maisonclothilde.org

Facebook : <https://www.facebook.com/MaisonClothildeMRCAL>



## Les bienfaits de la musique

Pour beaucoup d'entre nous, la musique occupe une place importante dans notre vie. Cependant, nous ne sommes pas toujours conscients de l'étendue de ses bienfaits. Cet atelier vous permettra de découvrir les avantages de la musicothérapie et de vivre une expérience musicale qui fera vibrer votre corps et votre âme.

Avec Mya Thibault  
de 13H30 à 15H00



MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## Nos bureaux seront fermés

Mercredi 13 mars 2024

## Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive

La promotion de la santé mentale fait référence au processus consistant à accroître la capacité des individus et des collectivités à se prendre en main et à améliorer leur santé mentale. Elle a pour objet d'accroître les forces, les ressources, les connaissances et les atouts en matière de santé. Il s'agit d'une approche qui considère chaque personne dans sa globalité, peu importe son état de santé mentale ou physique.

L'efficacité de la promotion en santé mentale nécessite l'implication individuelle, collective et politique.

## Conférence

### L'approche par les forces en santé mentale

Cette conférence propose un changement radical : déplacer l'accent mis sur la maladie ou les déficits pour mettre de l'avant les forces ou la résilience comme la voie la plus efficace vers le rétablissement. Proposant un accompagnement relationnel aligné sur les forces de la personne et de son environnement, cette approche vise l'idée que chaque personne peut effectuer des changements dans sa vie et qu'elle possède une expertise sur elle-même qui lui permet de résoudre ses problèmes et d'avancer dans son projet de vie. En tant que proche, nous pouvons être interpellé dans le processus de rétablissement et de reconnaissance de forces personnelles ou environnementales. De plus, l'approche par les forces est mobilisée dans les équipes de suivi intensif; il serait donc pertinent pour les proches de comprendre comment les forces de la personne atteinte, de sa famille, de ses proches et de son environnement sont pris en compte, afin travailler en collaboration avec les intervenant.e.s.

Le 19 mars à 19H



Le long métrage « Projet Entre Deux Pôles » est un documentaire sur la bipolarité qui a été créé par Loriane Denis et réalisé par Chroma Photo Vidéo. Le film est en collaboration avec le Carrefour Jeunesse-emploi Rivière-du-Nord et l'agence Tézig.

Le 26 mars  
de 13h30 à 15h30

Prenez note que nos bureaux seront fermés lundi 1er avril

**Le Sensora est disponible, prenez rendez-vous  
et apportez votre couverture**

