

Votre référence en santé mentale dans Chaudière-Appalaches

Offre de services 2026-2027



Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



NOTRE HISTOIRE

Depuis 1990, Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches (SMQ-CA) œuvre avec le milieu pour promouvoir, soutenir et outiller afin de développer et renforcer la santé mentale. Une équipe dédiée, supportée par les membres, les partenaires et les collaborateurs, multiplie les occasions de parler positivement de santé mentale et rappelle l'importance d'en prendre soin au quotidien.

Notre mission est de **PROMOUVOIR, SOUTENIR et OUTILLER** afin de **DÉVELOPPER et RENFORCER la SANTÉ MENTALE**. Par nos actions, nous voulons sensibiliser et contribuer à ce que la population entretienne et améliore sa santé mentale.

- Amener la population à considérer la santé mentale et le pouvoir d'agir individuel et collectif comme des composantes indissociables de la santé.
- Outiller la population de Chaudière-Appalaches en vue de maintenir et d'améliorer leur santé mentale et d'en faire un projet collectif et social.
- Être un rassembleur en promotion et prévention de la santé mentale auprès de ses membres, partenaires et collaborateurs en favorisant les échanges, le partage d'expérience et d'expertise et la création de projets conjoints.
- Exercer un leadership en vue de concerter et d'allier les forces en promotion et prévention en santé mentale.

La santé mentale étant une richesse individuelle et collective, les services et activités de SMQ-CA s'adressent à la population de 0 à 128 ans, **partout en Chaudière-Appalaches**.

SMQ-CA travaille également à promouvoir la santé mentale et à prévenir la détresse psychologique auprès des populations prioritaires.



SOMMAIRE

À propos

1.1 Notre histoire.....	2
-------------------------	---

La santé mentale

2.1 La santé mentale définition.....	4
2.2 Promotion et prévention : définitions.....	5
2.3 7 astuces pour se recharger.....	6
2.4 Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive.....	7

Nos services

3.1 À propos de nos services.....	8
3.2 Conférences jeunesse.....	9
3.3 Conférences population générale.....	11
3.4 Conférences milieux de travail.....	16
3.5 Conférences population aînée.....	18
3.6 Modalités.....	20

Nous joindre

4.1 Gardons contact.....	21
--------------------------	----



LA SANTÉ MENTALE

Définition

La santé mentale est **une composante essentielle de la santé**.

C'est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie :

- Sociale;
- Physique;
- Spirituelle;
- Économique;
- Émotionnelle;
- Mentale.

Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.

Ce qui influence notre santé mentale

La santé mentale est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Toute condition qui nuit à l'adaptation réciproque entre la personne et son milieu, telle que la pauvreté, la pollution ou la discrimination, constitue un obstacle à la santé mentale.

À l'inverse, toute condition qui facilite cette adaptation réciproque, comme l'accès à une éducation de qualité, à un emploi avec des conditions de travail adéquates, l'accès au logement, la réduction des préjugés favorise et soutient la santé mentale.



PROMOTION ET PRÉVENTION : DÉFINITIONS

Promotion

La promotion en santé mentale renvoie au processus consistant à accroître la capacité des individus et des collectivités de se prendre en main et d'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.

Prévention

La prévention en santé mentale vise à réduire, voire éliminer, sinon composer avec la présence de certains facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus, qui leur causent souffrance et troubles divers.

À travers leurs actions respectives, la promotion et la prévention apparaissent toutes deux essentielles au maintien de la santé mentale des individus, des communautés et des populations.

La complémentarité de leurs actions est très nette dans les résultats obtenus. De plus, ces deux approches sont complémentaires à d'autres approches en santé globale. Elles offrent la meilleure combinaison qui soit pour maintenir la population en santé mentale.



7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Les activités de promotion de la santé mentale cherchent à augmenter les facteurs de robustesse (facteurs de protection) ou encore à renforcer la résilience individuelle et le soutien du milieu.

C'est à travers sept facteurs de protection que se construisent des bases solides qui nous permettent de maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective. Par exemple :

Agir : Donner du sens à sa vie, exprimer de la gratitude, se mettre en action.

Ressentir : Accueillir et nommer ses émotions et celles des autres, répondre à ses besoins, gérer son stress.

S'accepter : Reconnaître ses forces, ses limites et celles des autres, avoir une bonne connaissance de soi, s'aimer.

Se ressourcer : Faire de la place à ce qui nous fait du bien, prendre des pauses, vivre le moment présent.

Découvrir : Faire preuve de curiosité, développer des stratégies d'adaptation, s'ouvrir aux autres et à la différence.

Choisir : Faire des choix conformes à nos valeurs, revoir ses priorités, demander de l'aide au besoin.

Créer des liens : Entretenir des liens bienveillants, faire partie d'un groupe, oser la vulnérabilité.



JOURNÉE NATIONALE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE



Depuis 2022, la journée du 13 mars est consacrée à la promotion de la santé mentale positive au Québec.

Initiée par le Mouvement Santé mentale Québec, cette journée a été votée à l'Assemblée nationale en 2022. Cette journée constitue aujourd'hui le premier moment fort de la Campagne annuelle puisque c'est à ce moment que le lancement est effectué.

La Journée met de l'avant l'importance d'accroître et de maintenir le bien-être personnel et collectif et de soutenir la résilience.

Cette journée vise à ce que toutes et tous se sentent interpellés à agir, autant par de petits gestes au quotidien que par de grands projets au sein des différentes communautés en vue de créer, développer et renforcer la santé mentale.

Le contexte de la pandémie et le long confinement qui a débuté le 13 mars 2020 ont ouvert un riche dialogue autour de la question de la santé mentale et ont permis de réaliser l'importance de mettre en place des astuces et des stratégies en vue de favoriser et renforcer la bonne santé mentale de toutes et tous.

NOS SERVICES

À propos

Nos services de promotion et de prévention en santé mentale sont là pour vous! Offerts sous formes variées pour mieux répondre à vos besoins, chacune de nos activités a pour but d'informer et de sensibiliser à l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

Vous préparez un événement?

Kiosques



Nous offrons des kiosques d'information.

Écrivez-nous au info@santementaleca.com pour demander notre présence lors de vos prochains événements!

Conférences



Nos conférences sont populaires pour la qualité et la quantité d'informations qui s'y retrouvent.

Toujours imaginées, elles sont animées par notre équipe qui est dévouée à vous livrer une conférence adaptée à votre réalité et à vos besoins.

Chaque conférence est conçue de sorte à ce qu'elles permettent la participation des auditrices et auditeurs.

Un minimum de 10 personnes participantes est requis pour la tenue d'une activité dans votre milieu.

Clientèle et territoire

Nos services se divisent en quatre volets : jeunesse, population générale, milieux de travail, population aînée de la région de Chaudière-Appalaches.





JEUNESSE

Prendre soin de nos jeunes, ça commence par prendre soin de soi au quotidien.

C'est pourquoi nous offrons des conférences pour toute personne qui les fréquente quotidiennement.

Témoignage

**Super exemples. Bons outils
à se rappeler!
Pertinent et intéressant.**

*Tiré de la conférence
L'union fait la force*



L'union fait la force

Prendre soin des enfants commence par prendre soin de soi. Cette conférence rappelle l'importance de la santé mentale des personnes œuvrant dans le milieu de l'éducation et de la petite enfance, en mettant en lumière leur rôle clé comme modèles et soutiens du développement social et affectif des enfants.

Thèmes abordés :

- La définition et la compréhension de la santé mentale;
- Le concept de santé mentale positive;
- Les facteurs de protection en santé mentale;
- Des stratégies concrètes et accessibles pour favoriser votre santé mentale et celle des enfants dont vous avez la charge.



Métier de parent

Être parent, c'est aimer fort... mais aussi composer avec le stress et la fatigue. Cette conférence offre un espace de réflexion et des pistes concrètes pour soutenir la santé mentale des parents et faire de leur bien-être un allié précieux au cœur de la parentalité.

Thèmes abordés :

- La définition et la compréhension de la santé mentale;
- Le stress : définition, rôle et manifestations;
- L'épuisement parental : une réalité à reconnaître;
- Les stratégies de protection pour favoriser la résilience et le bien-être.



POPULATION GÉNÉRALE

**100% des gens ont une santé mentale,
comment va la vôtre?**

À travers ces conférences, on aborde différentes astuces pour prendre soin de sa santé mentale au quotidien.

Chacune des conférences offre des outils concrets, simples et scientifiquement prouvés pour aider à améliorer et/ou maintenir sa santé mentale.

Témoignage

**Très professionnel,
dynamique et concret!**

*Tiré de la conférence
7 astuces pour se recharger*



Ressentir c'est recevoir un message

Peur, colère, tristesse, joie... elles nous accompagnent chaque jour et influencent profondément notre bien-être. Cette conférence propose de mieux comprendre nos émotions, le stress et leurs messages, et d'en faire de véritables alliés pour notre santé mentale.

Thèmes abordés :

- La définition et la compréhension de la santé mentale;
- Le rôle et la fonction des émotions;
- Les 4 étapes pour décoder le message des émotions;
- Le stress et son lien avec les émotions;
- Les stratégies de protection pour soutenir le bien-être.



S'accepter c'est être soi-même ensemble

Une bonne estime de soi nous dispose à la fois à reconnaître nos forces, nos capacités, nos limites, et à exprimer nos besoins. Elle nous donne le pouvoir de dire non, de dire oui. Elle nous porte à utiliser notre créativité.

Thèmes abordés :

- Définition de la santé mentale;
- Composantes de la confiance en soi;
- Gestion par les forces;
- Trucs et astuces pour s'accepter et accepter les autres.





Se ressourcer

Se ressourcer, c'est reconnaître que notre énergie est précieuse et limitée. Cette conférence invite à ralentir, à sortir de la culture de performance et à découvrir des stratégies concrètes pour se recharger durablement, au bénéfice de sa santé mentale, de sa communauté et de notre planète.

Thèmes abordés:

- La définition et la compréhension de la santé mentale;
- La culture de performance et ses effets;
- L'énergie comme ressource limitée;
- Les stratégies concrètes pour se ressourcer;
- Ralentir pour sa santé, celle de sa communauté et celle de notre planète.



Découvrir c'est voir autrement

Dans un monde en constant changement, la curiosité, l'ouverture et la connaissance de soi sont de véritables alliées pour la santé mentale. Cette conférence vous invite à découvrir comment adopter un regard neuf sur soi, sur les autres et sur la vie peut renforcer votre capacité d'adaptation, nourrir votre bien-être et transformer l'inconnu en source de croissance.

Thèmes abordés:

- Définition de la santé mentale;
- Concept de santé mentale positive;
- Connaissance de soi;
- Curiosité;
- Ouverture à la vie et à la différence;
- Découvrir dans le changement.





Choisir, c'est ouvrir une porte

Chaque choix façonne notre chemin. Cette conférence met en lumière l'autodétermination comme moteur de bien-être, en aidant à faire des choix alignés avec ses valeurs, à reconnaître sa marge de manœuvre et à renforcer son sentiment d'autonomie et de confiance.

Thèmes abordés:

- La définition et la compréhension de la santé mentale;
- L'autodétermination et le pouvoir d'agir;
- Des clés pour faire des choix éclairés;
- Les valeurs au centre des décisions;
- La marge de manœuvre dans les situations de choix limité;
- L'autonomie, la motivation et le sentiment de compétence;
- Les choix : les assumer, les ajuster et les reconsidérer;
- L'écoute active et l'empathie comme soutien à l'autodétermination.



Créer des liens, c'est être bien entouré.es

Les relations sont au cœur de notre bien-être. Cette conférence explore l'attachement, l'appartenance et les liens humains, réels et numériques, en invitant à mieux se connaître, à oser la vulnérabilité et à s'ouvrir à la différence pour bâtir des relations plus riches et authentiques.

Thèmes abordés:

- La définition et la compréhension de la santé mentale;
- Le lien d'attachement et son influence sur les relations;
- Le besoin d'appartenance et la vie de groupe;
- La connaissance de soi et l'exploration identitaire;
- Les relations numériques : enjeux et opportunités;
- Le soutien social comme facteur de protection;
- La participation sociale et le capital social;
- La bienveillance et l'empathie dans les relations;
- La vulnérabilité;
- L'ouverture à la différence.





Stresse pas avec le stress

Le stress n'est pas un ennemi, mais un signal. Présent dans toutes les sphères de la vie, il peut nous aider à nous adapter et à mobiliser notre énergie. Toutefois, lorsqu'il devient trop intense ou qu'il perdure dans le temps, il peut nuire à notre équilibre. Cette conférence invite à poser un regard différent sur le stress, à en comprendre les mécanismes et à identifier des stratégies concrètes pour mieux y faire face, renforcer sa résilience et retrouver un meilleur équilibre au quotidien.

Thèmes abordés:

- La définition et la compréhension de la santé mentale;
- Le rôle du stress;
- Les types de stress et de stressseurs;
- La biologie du stress;
- Les sources de stress courantes;
- Le stress comme source d'énergie;
- Le stress chronique et ses symptômes;
- Les stratégies de protection favorisant la résilience.



7 astuces pour se recharger

Pour sensibiliser aux facteurs de protection individuels et collectifs favorisant le maintien et le développement d'une bonne santé mentale.

Thèmes abordés:

- La définition et la compréhension de la santé mentale;
- Les facteurs qui influencent la santé mentale;
- Les 7 astuces pour se recharger et renforcer sa santé mentale :
 1. Agir pour donner du sens;
 2. Ressentir pour reconnaître, comprendre ses émotions et apprivoiser le stress;
 3. S'accepter pour reconnaître ses forces, ses limites et exprimer ses besoins;
 4. Se ressourcer pour faire de la place à ce qui nous fait du bien;
 5. Découvrir pour voir autrement et élargir ses perspectives;
 6. Choisir pour nourrir l'autonomie;
 7. Créer des liens pour développer des relations satisfaisantes et bienveillantes.





Un pas, un geste, un mouvement...

Le contexte de polycrise dans lequel nous vivons – marqué par des incertitudes politiques, économiques et sociales – peut fragiliser notre santé mentale et notre sentiment d'espoir. Cette conférence invite à explorer le rôle de l'espoir dans nos vies, à comprendre comment il peut nous inspirer, mobiliser et guider le changement. À travers une réflexion sur nos gestes individuels et collectifs, vous découvrirez comment contribuer à créer des environnements plus favorables à la santé mentale, aujourd'hui et pour les générations à venir.

Thèmes abordés:

- La définition et la compréhension de la santé mentale;
- Le contexte de polycrise actuel et son impact sur le sentiment de sens et de l'espoir;
- Les 7 astuces pour se recharger et renforcer sa santé mentale :
 - Agir pour donner du sens;
 - Ressentir pour reconnaître, comprendre ses émotions et apprivoiser le stress;
 - S'accepter pour reconnaître ses forces, ses limites et exprimer ses besoins;
 - Se ressourcer pour faire de la place à ce qui nous fait du bien;
 - Découvrir pour voir autrement et élargir ses perspectives;
 - Choisir pour nourrir l'autonomie;
 - Créer des liens pour développer des relations satisfaisantes et bienveillantes.





TRAVAIL

Se sentir bien au travail est un facteur de protection inestimable en santé mentale.

Se sentir bien au travail nous aide à nous sentir utile et à avoir une meilleure performance.

Témoignage

Super beau contenu! Avec des comparaisons que je n'ai jamais entendu avant. J'ai tout aimé.

*Tiré de la conférence
Favoriser une bonne santé
mentale au travail*



Favoriser une bonne santé mentale au travail

La santé mentale au travail ne repose pas uniquement sur les individus, mais aussi sur les environnements que nous créons. Cette conférence propose des pistes concrètes pour transformer les défis du quotidien – charge de travail, reconnaissance, autonomie, relations – en leviers de mieux-être collectif et durable. Un moment pour réfléchir autrement et agir ensemble en faveur de milieux de travail plus sains.

Thèmes abordés:

- La définition et la compréhension de la santé mentale
- Les facteurs de protection
- L'autonomie décisionnelle et le sentiment de contrôle
- La charge de travail raisonnable et soutenable
- La reconnaissance comme facteur de protection
- Le soutien des gestionnaires et des collègues
- La justice organisationnelle et l'équité
- La bienveillance au travail
- La conciliation travail – vie personnelle



POPULATION ÂÎNÉE

On est jamais trop vieux pour prendre soin de soi!

Pouvoir vieillir, c'est un luxe. Notre conférence pour la population aînée se veut un doux rappel de trucs et d'outils pour pouvoir profiter pleinement de la vie.





Jamais trop vieux pour se sentir bien

Vieillir n'est ni une performance à réussir ni un échec à éviter. C'est une étape de vie marquée par des transitions, des ajustements et des réalités changeantes. Dans un contexte où l'espérance de vie s'allonge, prendre soin de sa santé mentale permet de mieux traverser ces changements, de reconnaître ses ressources et de soutenir son mieux-être, à son rythme et selon son parcours. Cette conférence invite à porter un regard nuancé sur le vieillissement et à explorer des repères concrets pour prendre soin de sa santé mentale à chaque étape de la vie.

Thèmes abordés:

- La définition et la compréhension de la santé mentale;
- La vieillesse, préjugés et réalité;
- La vieillesse et les transitions de vie;
- Les 7 astuces (facteurs de protection) pour prendre soin de sa santé mentale.



MODALITÉS

À propos de nos conférences

Elles sont d'une durée d'une heure (1h).

Toutes nos conférences sont adaptables à votre réalité - La personne conférencière prendra contact avec vous pour discuter de vos besoins.

Elles sont offertes en ligne et en présentiel, selon vos préférences.

Des frais de déplacement de 0,53\$/km s'appliquent.

Sélectionnez vos dates et heures souhaitées en ligne.

Un minimum de 10 personnes participantes est requis pour la tenue d'une activité dans votre milieu.

TARIFS

Conférence	PRIX MEMBRE			PRIX NON-MEMBRE	
	Conférence en personne ou en virtuel uniquement	Conférence virtuelle + Frais de redistribution (jusqu'à 12 pays)	Conférence en virtuel uniquement (jusqu'à 12 pays)	US\$	Autres
Entre 10-19 participants	150\$	275\$		200\$	275\$
Entre 20-49 participants	300\$	425\$	375\$	350\$	425\$
Entre 50-99 participants	350\$	475\$		400\$	475\$
100 participants et +	400\$	525\$		450\$	525\$



Le saviez-vous?

Il y a de nombreux avantages à devenir membre chez nous! Nos membres partenaires, institutionnels et corporatifs ont non seulement des prix spéciaux sur nos conférences, mais ont également la possibilité de se faire faire une capsule vidéo gratuitement pour présenter leurs services!

Gardons contact!

300-3034 avenue Joseph-Hudon, Lévis (Québec) G6X 2S7
(418) 835-5920
www.santementaleca.com
info@santementaleca.com

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

