

Mercredi 4 mai

**17h00 à 19h30**

**Le Pavois vous propose :**

***Parcours de deux femmes exceptionnelles***

Dans le cadre de cette activité organisée par le Pavois, nous aurons la chance d'entendre deux témoignages vibrants :

Molette est actuellement étudiante. Elle nous présentera son cheminement personnel et scolaire empreint de persévérance et de débrouillardise.

Sylvie est une femme investie et polyvalente. Elle nous partagera la façon dont elle a su faire face aux épreuves de sa vie avec authenticité et bienveillance.

**Lieu :**

**Centre Horizon**

801, 4e Rue (salle Horizon au 3e étage)

Québec

Isabelle Mongrain, responsable de l'évènement

☎ 418-627-9779

Jeudi 5 mai

**18h30**

**L'Équilibre vous propose :**

***Faire face aux petits nuages gris de la vie***

Comment faire preuve d'empathie envers soi-même et prendre soin de sa santé mentale?

À l'aide de son regard de père, d'intervenant et d'enseignant, Pierre-Luc Hardy explore cette question à partir de différents thèmes tels que le rapport aux émotions, les relations humaines, la réconciliation avec nos erreurs.

Pierre-Luc est un orateur hors pair, un homme bienveillant et authentique. Il met un peu de soleil dans la vie de ceux et celles qui vont à sa rencontre.

Les places étant limitées, nous vous demandons de vous inscrire par courriel à l'adresse suivante :

[lequilibresantementale@gmail.com](mailto:lequilibresantementale@gmail.com) ou par téléphone au numéro suivant : 418-522-0551

**Lieu :**

**L'Équilibre**

1650, Chemin de la Canardière #105

Québec

Ahmed Hassan, responsable de l'évènement

☎ 418-522-0551

Vendredi 6 mai

**16h00 à 20h00**

**Centre de nuit Demi-Lune vous propose :**

***Parcours de l'empathie***

Dans le cadre de la semaine de la santé mentale, le Centre de nuit Demi-Lune offrira une journée porte ouverte le 6 mai prochain de 16h00 à 20h00. Une belle façon de démystifier cet organisme offrant des services pour les noctambules.

Tous et toutes sont les bienvenues à nos locaux afin de participer à l'activité "Parcours de l'empathie", où différentes stations offrant diverses mises en situations seront présentées afin de susciter différentes réactions empathiques envers autrui. Par la suite, un léger goûter individuel vous sera offert.

*Prenez note que l'endroit n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite.*

**Lieu :**

**Centre de nuit Demi-Lune**

390, 8ème Rue, 2ème Étage

Québec

Caroline Caron, responsable de l'évènement

☎ 418-522-4002

Samedi 7 mai

**13h30 à 15h30**

**Le Centre Social de la Croix Blanche en collaboration avec le Centre de Parrainage Civique de Québec vous proposent :**

***Inauguration du Cube Tintam'Art***

Le projet Tintam'Art jumelle des étudiants en arts et personnes vivant avec une incapacité (physique ou intellectuelle) ou une problématique en santé mentale.

La fresque collective est réalisée en trois dimensions (cube de 6 pieds par 8 pieds) et prend enfin sa place permanente.

Venez nous voir le samedi 7 mai entre 13h30 et 15h30 au Parc Gilles-Lamontagne. Vous pourrez discuter avec les artistes, prendre un café, découvrir le livre témoin de cette aventure de médiation artistique.

**Lieu :**

**Parc Gilles-Lamontagne (Centre Saint-Rock)**

230, rue du Pont

Québec

☎ 418-683-3677

**Merci à nos collaborateurs et partenaire**



**Collaborateurs**

Accès Loisirs Québec

L'Arc-en-ciel

L'Amarrage

L'Équilibre

Centre de jour Feu Vert

Centre de Parrainage Civique  
de Québec

Centre Social de la

Croix Blanche

Centre de nuit Demi-Lune

Parents-Espoir

Le Pavois

Le Pivot

**Partenaire**

Bibliothèques Monique-Corriveau

# Programmation Région de Québec



Préparez-vous à **#ParlerPourVrai**

**La Semaine de la  
santé mentale de l'ACSM  
2 au 8 mai 2022**



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
Filiale de Québec

Lundi 2 mai

L'Arc-en-ciel vous propose :  
**Mon bien-être en image**

Afin d'éveiller la compassion et attirer le regard d'autrui sur les différentes façons qui peuvent constituer un « bien-être » pour chaque individu, nous organisons une exposition de photos personnalisées. Tous sont invités à nous faire parvenir une photo qui représente leur bien-être avec une petite explication (non-obligatoire). La créativité est au rendez-vous ! Les résultats n'ont pas besoin d'être « professionnels ». Le tout sera présenté lors d'une exposition de style « 5 à 7 » (**L'endroit reste à déterminer et dates à venir en juin**). Notre publicité se fera tout au long de la Semaine de la santé mentale et visera la promotion des concepts-clés : empathie, bien-être, santé mentale, etc.

Pour faire parvenir vos oeuvres allez à l'adresse suivante :

[larcencielportneuf.org/expo2022](http://larcencielportneuf.org/expo2022)

Pour plus amples informations, visitez le site :

[larcencielportneuf.org](http://larcencielportneuf.org)

**Lieu :**

L'endroit reste à déterminer

Jennifer Côté, responsable de l'évènement

☎ 418-285-3847

**10h00 à 11h00**

**Le Pivot vous propose :**

**L'empathie, c'est aussi de comprendre le regard des autres**

Deux personnes ayant une déficience physique partageront leur apprentissage de l'empathie afin de comprendre le regard des autres.

Venez échanger avec eux, ainsi qu'avec Myriam Dupuis, éducatrice spécialisée et animatrice responsable du loisir adapté au Pivot, de cette empathie qui est parfois oubliée, mais qui est tellement importante pour préserver notre santé mentale.

**Lieu :**

**Le Pivot**

4551, boul. Sainte-Anne

Québec

Myriam Dupuis, responsable de l'évènement

☎ 418-666-2371

Mardi 3 mai

**13h00 à 16h00**

**L'Amarrage vous propose :**

**Le processus sain des émotions  
(en web diffusion)**

L'atelier vise la compréhension de l'utilité du processus sain des émotions. Cela permettra aux participants d'identifier le lien entre les émotions et les besoins afin favoriser l'auto-empathie et l'empathie dans un second temps. Pour ce faire, la communication non violente sera abordée dans le but de faciliter ce processus. Ils seront en mesure de mieux comprendre l'impact du refoulement des émotions sur la confiance en soi et d'apprendre à accepter leurs émotions.

Une pause de 15 minutes est prévue à 14h30. Il y aura une période de questions à la fin de l'atelier à 15h30.

**Présenté en web diffusion sur ZOOM sur le lien suivant le 3 mai 2022 à 13h00 :**

[https://us06web.zoom.us/j/87285441665?](https://us06web.zoom.us/j/87285441665?pwd=MGdYMmUwNkVXZ3c3WGIXMWRzekdpUT09)

[pwd=MGdYMmUwNkVXZ3c3WGIXMWRzekdpUT09](https://us06web.zoom.us/j/87285441665?pwd=MGdYMmUwNkVXZ3c3WGIXMWRzekdpUT09)

Sandrine Fauteux, responsable de l'évènement

☎ 418-843-5877

**19h00**

**L'Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec vous propose :**

**C'est ça, l'empathie (en présentielle et en web diffusion)**

Dans le cadre de la **Semaine nationale pour la santé mentale édition 2022**, l'Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec vous invite à assister à la conférence intitulée : « **C'est ça, l'empathie** » avec madame Marlène Duchesne, conférencière. L'Empathie...pour la majorité d'entre nous, on souhaite en recevoir et on espère en offrir! Mais savons-nous exactement ce qu'est l'empathie? Dans cette conférence, venez découvrir en toute simplicité cette qualité d'*Être* qui permet d'adoucir le quotidien, nos relations avec les autres et pourquoi pas aussi avec nous-même. Marlene Duchesne est d'abord et avant tout une femme passionnée par l'être humain et le cheminement de celui-ci. Elle est diplômée en technique de travail social et ce depuis 25 ans. Elle fait partie des membres fondateurs de la Maison l'Éclaircie spécialisée en trouble alimentaire et ce durant 15 ans. Par la suite, elle laisse ses pantoufles pour explorer d'autres avenues pour se retrouvée aujourd'hui responsable du service d'écoute à l'Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec.

Les inscriptions sont obligatoires et se font via notre site :

[www.acsmquebec.org](http://www.acsmquebec.org) où en communiquant avec nous au :

418-529-1979.

Prenez note que les personnes inscrites pour la diffusion en ligne, recevront le lien quelques heures avant la conférence pour participer à celle-ci.

**Lieu :**

**Bibliothèque Monique-Corriveau**

1100, route de l'Église

Québec

Lucie Clabaut, responsable de l'évènement

☎ 418-529-1979

Mardi 3 mai

**19h00 à 20h30**

**Parents-Espoir en collaboration avec Accès Loisirs Québec vous propose :**

**Conférence-témoignage « Un souffle d'espoir pour une Famille en santé » (en web diffusion)**

Joignez-vous à notre 2e conférence-témoignage sous le thème « Un souffle d'espoir pour une Famille en santé » qui aura lieu le mardi 3 mai 2022 (voir tous les détails sur l'affiche en pièce jointe). Quoi de mieux pour souligner la 71e édition de la Semaine de la santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale qui a pour thème elle-même : « C'est ça, l'empathie. »

Cet évènement vous permettra d'en savoir plus sur les 4 parcours de développement d'habiletés positives et bienveillantes du programme GESPER offert par l'organisme PARENTS-ESPOIR et sur les possibilités que peut offrir l'organisme ACCÈS-LOISIRS QUÉBEC aux familles de la région de la Capitale-Nationale. Cet évènement soulignera aussi notre désir de vous sensibiliser à la possibilité de maintenir ou d'améliorer la santé mentale au sein des familles québécoises, jusqu'à prévenir des problèmes en suscitant plus d'espoir et d'empathie.

Nous espérons donc avoir le plaisir de vous rencontrer dans ce climat d'échanges qui vous permettra aussi de poser vos questions, le tout en ligne et entièrement gratuit. Pour vous inscrire et recevoir le lien Zoom, vous n'avez qu'à nous le faire savoir en nous envoyant un courriel à :

[contact@parents-espoir.ca](mailto:contact@parents-espoir.ca)

Marianne Benny, responsable de l'évènement

☎ 418-522-7167

Mercredi 4 mai

**13h00 à 15h00**

**Centre de Jour Feu Vert vous propose :**

**Court-métrage : Les lunettes de l'empathie**

Présentation d'un court-métrage : Les lunettes de l'empathie. Il s'agit d'une réalisation des membres du Centre de Jour Feu Vert. Cette œuvre fictive nous en apprendra davantage sur l'empathie. À la suite de la présentation de ce court-métrage, une collation sera servie aux participants et une activité en lien avec l'empathie sera proposée. Vous êtes tous les bienvenus! *Prenez note que les lieux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite.*

Les inscriptions sont obligatoires soit par courriel :

[k.cote@cdjfeuvert.org](mailto:k.cote@cdjfeuvert.org) ou par téléphone au : 418-525-9977

poste 201. Date limite d'inscription, mardi 3 mai. Merci !

**Lieu :**

**Centre de Jour Feu Vert**

1410, de la Trinité

Québec

Karell Couture Côté, responsable de l'évènement

☎ 418-525-9977