

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# PROGRAMMATION COLLECTIVE – GROUPES MEMBRES

Semaine de lancement  
de la Campagne annuelle  
de promotion  
de la santé mentale

3 – 9  
mai  
2021

LUNDI 3 MAI

12h00 **FAIRE PLACE AUX ÉMOTIONS**

13h00 Conférence-web gratuite  
SMQ – Lac-Saint-Jean et ACSM – Saguenay

→ Événement Facebook

14h00 **COURTE VIDÉO LIVE SUR LES ÉMOTIONS**

ACSM – Saguenay

→ Courtes vidéos en direct

Cette conférence  
s'attarde à l'une  
des 7 astuces pour  
se recharger :  
**RESSENTIR**

Une nouvelle  
vidéo  
chaque jour !

**Courtes vidéos en direct sur les émotions**

La conseillère en promotion et prévention  
de ACSM – Saguenay présentera  
les 4 émotions dites « primaires »  
selon Paul Ekman :  
tristesse, joie, peur, colère,  
ainsi que leur utilité.

