

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.

