



Journée nationale  
**promotion  
santé mentale  
positive**

# Ensemble

pour la Journée nationale  
de promotion  
de la santé mentale  
positive !

Elle se tient  
chaque  
**13 mars**  
depuis 2022.

Cette 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.

Au Kamouraska,  
quelques organisations  
s'unissent pour  
promouvoir la santé  
mentale positive !

### **Maison des jeunes de Saint-Pascal**

13 mars midi

#### *Un moment de douceur*

- Offre de petits muffins aux jeunes.
- Discussion: Quelles sont vos façons de vous faire du bien en période de stress ?

### **Éducation des adultes de Saint-Pascal**

13 mars

#### *Atelier sur la connaissance de soi*

Aider les participants à mieux se comprendre, à identifier leurs forces, leurs valeurs, leurs motivations et leurs limites. L'objectif est d'améliorer la confiance en soi, la prise de décision et les relations interpersonnelles.

### **Maison de la Famille du Kamouraska**

13 mars

- **Publication:** Gestion du stress pour les parents.
- **Discussion:** Qu'est-ce qui vous fait du bien ou vous aide à maintenir une bonne santé mentale ?

### **La Traversée**

13 mars

- **De 9 h 30 à 12 h:** Atelier les 3C *L'Art d'aimer avec Martin et Judith*
- **De 13 h 30 à 16 h:** Se ressourcer, Journée nationale de la santé mentale positive avec Maxandre
- **De 19 h à 21 h:** Soirée Jam (ouvert à tous)

### **Municipalité de Rivière-Ouelle**

13 mars de 13 h 30 à 15 h 30

#### *Café discussion : Herboristerie et santé mentale*

Un café discussion gratuit où une herboriste expérimentée partagera ses connaissances sur les plantes médicinales et leurs effets bénéfiques sur la santé mentale.

### **Municipalité de Sainte-Hélène- de Kamouraska**

13 mars à 19 h

#### *Comment prendre soin de sa santé mentale ?*

Atelier interactif et gratuit pour apprendre et discuter des meilleures pratiques pour prendre soin de votre santé mentale.

### **Municipalité de Saint-Pacôme**

13 mars à 18 h

#### *Atelier de création artistique*

Découvrez le pouvoir libérateur de l'art. Exprimez librement votre imagination, vos émotions et votre créativité. Cet atelier est une invitation à explorer divers matériaux et techniques dans une ambiance ouverte et accueillante. Gratuit et ouvert à tous !

### **Collège St-Anne de La Pocatière**

14 mars de 11 h 30 à 12 h 45

#### *Jeux de société avec le Pion Joue !*

Explorez comment les jeux de société peuvent contribuer à réduire le stress, améliorer les compétences sociales et encourager la pensée positive.