

# Ateliers thématiques sur les maladies mentales 2018-2019

## Quoi?

Vous aimeriez en apprendre davantage sur les maladies mentales? Ces ateliers sont pour vous, vous pouvez venir à un ou plusieurs ateliers qui vous conviennent et à l'endroit de votre choix. Les ateliers sont d'une durée de 2h30 incluant une pause café et biscuits de 15 minutes.

## Pour qui ?

À tous les gens qui désirent approfondir leurs connaissances sur les maladies mentales.

## Coût ?

Les ateliers et la pause café sont offerts gratuitement, gracieuseté de La Croisée.

## Inscription :

Une inscription serait appréciée 7 jours avant la date de l'atelier auquel vous aimeriez assister. Vous n'êtes cependant pas obligé de vous inscrire pour y participer. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter directement à La Croisée au **418-335-1184**.

Rencontres	Sujets	Description	Dates pour Black Lake	Dates pour Kinnear's Mills
1	Troubles anxieux	→ Les différents troubles anxieux → Symptômes → Causes → Traitements → Comment aider une personne atteinte?	<b>27 septembre 2018</b>  13h à 15h30	<b>4 octobre 2018</b>  13h à 15h30
2	Dépression	→ Déprime vs dépression → Symptômes → Causes → Les différentes dépressions → Traitements → Comment prévenir les rechutes → Comment aider une personne atteinte?	<b>8 novembre 2018</b>  13h à 15h30	<b>15 novembre 2018</b>  13h à 15h30
3	Troubles de la personnalité	→ Traits de personnalité VS Troubles de la personnalité → Symptômes → Causes → Les différents troubles de la personnalité → Traitements → Comment aider une personne atteinte?	<b>31 janvier 2019</b>  13h à 15h30	<b>7 février 2019</b>  13h à 15h30
4	Double problématique Santé mentale et dépendance (Les troubles concomitants)	→ Que sont les troubles concomitants? → Symptômes → Causes → Traitements → Rétablissement et prévention des rechutes → Comment aider une personne atteinte?	<b>21 mars 2019</b>  13h à 15h30	<b>28 mars 2019</b>  13h à 15h30
5	Le gène du bonheur	→ Qu'est-ce que le bonheur? → Une approche qui change notre façon de faire et de voir la vie : La thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) → Être dans son expérience mentale ou dans les 5 sens (terme utilisé dans l'ACT) → Qu'est-ce que la flexibilité psychologique?	<b>9 mai 2019</b>  13h à 15h30	<b>16 mai 2019</b>  13h à 15h30

## Où ?

**Pour Black Lake :** Édifice St-Jean, 4334, rue Saint-Jean, Black Lake (Thetford mines), G6H 2M1 À la salle 236

**Pour Kinnear's Mills :** Municipalité de Kinnear's Mills, 161 rue des Églises, Kinnear's Mills, G0N 1K0 À la salle municipale

1197, rue Notre-Dame Est, bureau 700 | Thetford Mines (Québec) | G6G 2V2

☎ : 418-335-1184 | 📞 418-335-2638

✉ : lacroisee1@cogocable.ca

Site Web : lacroisee.info