

# INVITATION

## CONFÉRENCE en ligne GRATUITE



# STRESSE PAS AVEC LE STRESS !

Favoriser la résilience  
en contexte de pandémie

CRÉER, DÉVELOPPER ET RENFORCER LA SANTÉ MENTALE



**Le stress ! 6 lettres mises bout à bout qui nous en font voir de toutes les couleurs. Pouvons-nous éliminer le stress de nos vies question de voir la vie en rose ?**

### DESCRIPTION

Nous vous invitons à prendre part à cette conférence afin de comprendre les mécanismes de stress, d'être en mesure d'en identifier la source et de développer de meilleures stratégies d'adaptation pour favoriser notre résilience.

Alors le stress est notre ami ou notre ennemi? Prenons le temps de le découvrir ensemble !

### THÈMES

- La définition de la santé mentale
- Le concept de santé mentale positive
- La définition du stress et son utilité
- Les symptômes de stress
- Les sources de stress
- Les phases de réaction
- Les émotions en temps de crise
- Les facteurs de protection
- La résilience

**QUAND**  
**Jeudi 19 novembre à 19h**  
**ou**  
**Vendredi 20 novembre à 13h30**

**COÛT**  
**GRATUIT pour TOUS !**

#### **AU SUJET DE LA VIDÉOCONFÉRENCE**

La vidéo conférence aura lieu via la plateforme Zoom.

Le lien de connexion à la vidéoconférence *Stresse pas avec le stress !* sera transmis aux participants inscrits, quelques jours avant l'événement.

Ce sera votre première utilisation de la plateforme?

Voici le lien pour télécharger l'application sur votre ordinateur, votre tablette ou même sur téléphone intelligent. <https://zoom.us/download>

**IMPORTANT :** Bien que gratuites, les places sont limitées. Merci de ne vous inscrire que si vous comptez bel et bien assister à la conférence.

**INSCRIPTION**

#### **POUR ALLER PLUS LOIN**

Un cahier d'exercices sera transmis aux participants après l'événement pour leur permettre de mettre en pratique les notions abordées lors de la vidéoconférence.

**Au plaisir de s'y voir !**

110-5935, rue Saint-Georges  
Lévis (Québec) G6V 4K8  
[info@santementaleca.com](mailto:info@santementaleca.com)

© 2020 Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches

