

L'Université du Québec à Rimouski (UQAR), en collaboration avec les Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent, de Chaudière-Appalaches, de la Côte-Nord et de la Gaspésie, le Centre Universitaire des Appalaches en Beauce (CUA) ainsi que TELUS présentent une série de conférences publiques portant sur la santé mentale.

## CE PROGRAMME PERMETTRA AUX PARTICIPANTS DE :

- Mieux comprendre ce qu'est la santé mentale
- Connaître diverses façons de s'outiller pour en prendre soin
- Acquérir des connaissances sur différentes réalités en lien avec la santé mentale
- Être mieux informé pour prendre des décisions judicieuses quant à leur santé et celle de leurs proches

## ÉDITION VIRTUELLE

- Série de conférences présentées en ligne
- Possibilité de poser des questions aux conférencier(ère)s
- Environnement virtuel favorisant l'interaction
- Affiches virtuelles en lien avec le thème de la santé mentale
- Échanges avec des étudiants qui présenteront leur projet de recherche
- Contenu supplémentaire disponible en ligne

## POPULATION CIBLE

- Toutes personnes de la population ayant un intérêt pour en apprendre davantage sur la santé mentale
- Les professionnels de la santé désirant mettre à jour leurs connaissances. Possibilité d'obtenir une attestation de participation moyennant des frais de 25 \$.

## COÛTS (taxes incluses)

**Programmation complète** : 25 \$

Inclut les 5 conférences ainsi que l'accès aux activités complémentaires.

**Conférences à l'unité** : 7 \$

Inclut l'accès aux conférences choisies de même qu'aux activités complémentaires.

**Attestation de participation** (pour la série complète) : 25 \$ supplémentaire.

## DATES

6 avril au 4 mai 2021 – En mode virtuel

Les conférences ont lieu les mardis à 19 h.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Par internet (PayPal/cartes de crédit) : [fc.uqar.ca](http://fc.uqar.ca)

## INFORMATIONS

**Service de la formation continue de l'UQAR**  
au 418 723-1986 ou 1 800 511-3382, poste 1818 ou à  
[formationcontinue@uqar.ca](mailto:formationcontinue@uqar.ca)  
**Site Web** : [fc.uqar.ca](http://fc.uqar.ca)

Nous tenons à remercier les conférencier(ère)s, qui se sont tous impliqués bénévolement, pour leur généreuse contribution quant à la transmission des savoirs.

Nous remercions également tous les membres du comité scientifique qui se sont impliqués dans l'organisation de cette série de conférences.

**ENSEMBLE,  
PRENONS SOIN DE  
NOTRE SANTÉ MENTALE**

**6 avril au 4 mai 2021  
Les mardis à 19 h**

**EN MODE VIRTUEL**

**INSCRIPTION : [FC.UQAR.CA](http://FC.UQAR.CA)**

Au cours de cette série de conférences qui vous invite à prendre soin de votre santé mentale, vous aurez l'occasion de mieux comprendre ce qu'est la santé mentale et les façons de s'outiller pour l'entretenir. Les enjeux de la santé mentale seront abordés sous différents volets. Vous pourrez par exemple en apprendre davantage sur la réalité des enfants et des adolescents qui présentent des signes de stress et d'anxiété ainsi que sur les moyens d'interventions possibles. Il sera également question de la santé mentale chez les aînés, particulièrement lorsque ceux-ci sont victimes de maltraitance. Le stress au travail sera également abordé et permettra de mettre en lumière les principaux stressés ainsi que les pistes individuelles et organisationnelles de protection. Pour conclure cette série de conférences, un panel d'experts fera un retour sur ces enjeux de santé mentale, éclairé par les questionnements soulevés par les participants au fil des semaines.

## 6 AVRIL

### La santé mentale... qu'est-ce que ça mange en hiver?

**Audrey Lafond**, travailleuse sociale et agente de recherche et de transfert de connaissances à la chaire CIRUSSS

**Édith St-Hilaire**, agente de planification en promotion de la santé mentale, direction de la santé publique, CISSS Chaudière-Appalaches

**Geneviève Fradette**, usager-partenaire et mère au front

**Lily Lessard**, infirmière, professeure à l'UQAR, cotitulaire chaire CIRUSSS et chercheure du Centre de recherche du CISSS Chaudière-Appalaches

**CIRUSSS**

Chaire de recherche interdisciplinaire  
sur la santé et les services sociaux  
pour les populations rurales

### OBJECTIFS :

1. Démystifier ce qu'est la santé mentale.
2. S'initier à la promotion de la santé mentale pour les individus, familles et communautés.
3. S'outiller pour entretenir sa santé mentale et contribuer à celle de sa collectivité.

## 13 AVRIL

### Stress et anxiété chez les enfants et les adolescents : mieux comprendre pour mieux les soutenir

**Julie Beaulieu**, professeure-chercheuse en adaptation scolaire et sociale à l'UQAR

### OBJECTIFS :

1. Informer les intervenants ainsi que les parents sur la problématique du stress et de l'anxiété chez les enfants et les adolescents.
2. Sensibiliser les intervenants et les parents à la réalité des enfants et des adolescents présentant des signes de stress et d'anxiété.
3. Outiller les intervenants et les parents à mieux soutenir les enfants et les adolescents dans la saine gestion de leur stress et de leur anxiété.

## 20 AVRIL

### « La vie en mauve... »

**Dre Michèle Morin**, interniste-gériatre et cogestionnaire médicale à la direction du programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées du CISSS de Chaudière-Appalaches

**Julie Forgues**, travailleuse sociale et coordonnatrice régionale en matière de lutte contre la maltraitance envers les aînés au CISSS de Chaudière-Appalaches

### OBJECTIFS :

1. Résumer les conséquences possibles de la maltraitance sur la santé mentale des personnes aînées qui en sont victimes.
2. Identifier les facteurs de risque et de vulnérabilité de la maltraitance envers les aînés, dont les problèmes de santé mentale chez l'exerçant.
3. Discuter de la bientraitance comme culture permettant de « prendre soin ensemble de notre santé mentale ».

## 27 AVRIL

### Stress au travail et santé mentale : identifier les sources du stress et des pistes pour se protéger

**Frédéric Dionne**, psychologue et professeur agrégé au département de psychologie de l'UQTR

**Mahée Gilbert-Ouimet**, professeure agrégée au département des sciences de la santé de l'UQAR

### OBJECTIFS :

1. Connaître les principaux stressés psychosociaux du travail.
2. Acquérir des connaissances au sujet des associations entre ces stressés et la survenue de maladies chroniques.
3. Identifier des pistes individuelles et organisationnelles de protection.

## 4 MAI

### Panel d'experts

**Animation par Isabelle Toupin**, directrice du comité scientifique des Conférences populaires et professeure à l'UQAR

**Julie Beaulieu**, professeure-chercheuse en adaptation scolaire et sociale à l'UQAR

**Mahée Gilbert-Ouellet**, professeure agrégée au département des sciences de la santé de l'UQAR

**Lily Lessard**, infirmière, professeure à l'UQAR, cotitulaire chaire CIRUSSS et chercheure du Centre de recherche du CISSS Chaudière-Appalaches

**Luc Vigneault**, patient-partenaire de recherche et d'enseignement en santé mentale