

FORMULAIRE DE CONTRIBUTION

Oui, j'aimerais appuyer les initiatives de promotion de la santé mentale ainsi que soutenir la résilience et le rétablissement de 1 canadien sur 5 qui sont touchés par une maladie mentale à un moment de leur vie!

Information du donateur/donatrice (Pour reçu fiscal)

Prénom: _____
Nom: _____
Adresse: _____
Ville: _____
Province: _____
Code postal: _____
Courriel: _____
Téléphone (maison): _____
Téléphone (travail): _____

J'aimerais contribuer et faire un don de:

- \$250 ou plus
 \$100
 \$50
 \$25
 \$10
 Autre montant: \$ _____

Mode de paiement:

- Mandat postal
 Chèque (S.V.P. libeller à l'ordre de ACSM, Champlain Est)

S.V.P. poster ce formulaire avec votre don au:
ACSM/Champlain Est

329 rue Pitt, Cornwall, ON K6J 3R1
Merci de votre générosité!

*Reçus d'impôt seront émis pour les dons de \$10 ou plus
sauf avis contraire.*

Qui peut participer à un atelier?

Les ateliers sont disponibles aux écoles, groupes communautaires, lieux de travail, ainsi qu'aux professionnels qui sont intéressés à en apprendre davantage sur les maladies mentales et les stratégies d'adaptation.

Formation sur mesure

L'ACSM est fière d'adapter ses exposés et ses programmes de formation aux besoins de l'organisme d'après des besoins exprimés dans leur domaine.

Échéanciers et format:

La durée et le format de votre atelier peuvent varier selon vos besoins et vos domaines d'intérêts. Ils peuvent être offerts sous forme de dîners-conférences, de séances intensives de deux jours, de séries d'ateliers de formation ou simplement d'un kiosque d'information.

Coûts:

Les présentations sont offertes aux écoles et aux bénévoles de groupes communautaires sans frais.

Il y a des frais pour les services offerts aux organisations et aux groupes qui demandent une formation pour le développement de leur personnel.

Il y a des frais pour les ateliers de formation certifiés.

**Afin de vous inscrire pour une
présentation, veuillez communiquer avec
le Département de promotion
de la santé mentale
au 613-933-5845 ou 1-800-493-8271**

**La sensibilisation et la prévention sont les
clés de la réussite!**

09/09



**CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
Champlain East / Champlain Est**

Bureau principal

329 rue Pitt
Cornwall, Ontario K6J 3R1
Tél: 613-933-5845 / 1-800-493-8271
Télec: 613-936-2323

Bureau de Hawkesbury

444 rue McGill
Hawkesbury, Ontario K6A 1R2
Tél: 613-632-4924
Télec: 613-632-6522

Afin de réserver une présentation composez le
613-933 5845 ou 1- 800-493-8271

Subventionné en partie par:



Propriétaires:
Pascal, Jacques & Christian Brunet
Rockland, (2) Hawkesbury, Casselman, Alfred, Embrun



United Way
Stormont, Dundas
& Glengarry
Change starts here.
unitedwaysdg.com



PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE



**Programme offert par
l'Association canadienne
pour la santé mentale**

Champlain Est

www.cmha-east.on.ca
www.acsm-est.on.ca



Pamphlet available in English

FAIT: Une personne sur cinq éprouvera une maladie mentale durant sa vie!

FAIT: Les problèmes de santé mentale expliquent 50% des visites chez les médecins de famille.

QUI SOMMES-NOUS? L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de bienfaisance enregistré qui s'engage à mettre la santé mentale au premier plan. Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale est une des plus anciennes organisations bénévoles au Canada.

ÉNONCÉ DE MISSION

L'ACSM Champlain Est est déterminé à travailler de concert avec les personnes, les familles et les ressources communautaires en vue de favoriser l'essor et le soutien continu de la santé mentale de toutes les citoyennes et de tous les citoyens.

FINANCEMENT Le financement pour les programmes et services de notre association est reçu du Ministère de la Santé et des Soins de longue durée à l'exception du Programme de promotion de la santé mentale qui compte sur le parrainage de Centraide de SD & G et de Prescott-Russell, de Subway (Propriétaires: Pascal, Jacques & Christian Brunet), de subventions à court terme, de dons de la communauté et de campagnes de financement.

Mandat de la Promotion de la Santé Mentale

Le MPSM a été conçu pour accroître la compréhension générale des sujets de la santé mentale, de dissiper les mythes et de fournir de l'information sur les ressources communautaires dans une expérience d'apprentissage dynamique et participative.

Séries de la santé mentale

Ces présentations explorent la relation entre nos pensées, notre comportement et la façon dont nous nous sentons et éprouvons notre vie. Des exercices et des conseils simples sont fournis durant ces ateliers pratiques et amusants.

- **Gestion du stress**
- **Penser positivement, se sentir bien**
- **Prendre soin de moi-même**
- **Investir dans soi-même**
- **Équilibre vie-travail**
- **Mise en forme du corps et de l'esprit**

Comprendre les maladies mentales

Ces présentations aideront à éclaircir des maladies mentales spécifiques et auront comme but d'éduquer, dissiper les mythes et réduire la stigmatisation que entoure les maladies mentales. Les présentations comprennent:

- **Mythes et réalités entourant la maladie mentale**
- **Comprendre la schizophrénie**
- **Comprendre l'automutilation**
- **Comprendre la dépression**
- **Comprendre les troubles d'anxiété généralisée**
- **Comprendre le trouble affectif saisonnier**
- **Comprendre la dépression post-partum**
- **Comprendre la dépression et la jeunesse**

Parlons de la maladie mentale

Ce programme réparti sur 3 à 5 jours pour les écoles du palier secondaire est conçu pour sensibiliser davantage les élèves à la question de la santé mentale et réfuter les préjugés associés aux maladies mentales. Les sujets discutés comprennent la santé mentale, les maladies mentales, la sensibilisation au suicide et la gestion du stress.



Sensibilisation et prévention du suicide

Cette séance vise à sensibiliser et approfondir les connaissances face aux comportements suicidaires. Les participants apprennent à identifier les signes précurseurs ainsi que les facteurs de risque. Ils reçoivent des conseils pour développer des attitudes et comportements de soutien et les ressources communautaires sont discutées.

Au-delà des étiquettes

Un atelier interactif à l'intention du personnel et des bénévoles qui travaillent avec des personnes aux prises avec des troubles de toxicomanie et/ou de santé mentale. *Élaboré en collaboration avec le Centre de toxicomanie et de santé mentale.*



La promotion de la santé mentale au travail

Nous possédons l'expertise pour élaborer et donner des exposés axés sur des habiletés pratiques et portant sur des sujets tels que:

- **Conquérir le stress en milieu de travail**
- **Développer et maintenir une attitude positive**
- **Comprendre la maladie mentale en milieu de travail**
- **Traiter des changements en milieu de travail**
- **Équilibre travail/vie**
- **La sensibilisation au suicide et prévention**
- **La santé mentale au travail**
- **Autres sujets reliés à la santé mentale**

FORMATIONS CERTIFIÉES



Formation en prévention du suicide (ASIST)

Formation de deux journées qui voit à l'acquisition d'habiletés pour cerner et évaluer le risque de comportement suicidaire afin de pouvoir déterminer l'intervention requise et identifier les ressources communautaires. Les participants recevront un certificat d'achèvement ASIST lorsqu'ils compléteront la formation avec succès. Il y a des frais pour cette certification. *Autorisé par Living Works.*

Un cours de recyclage ASIST Tune UP est aussi disponible.

La santé mentale au travail **la santé mentale AU TRAVAIL**

Les employeurs doivent tenir compte des problèmes de santé mentale, comme la détresse, la dépression et l'anxiété, dans le milieu de travail. Cela comprend les communications efficaces, les relations de travail, l'aménagement et la gestion du rendement.

Jusqu'à 80 % des chefs de service et des gestionnaires sont embauchés pour leur expertise technique ou professionnelle. La plupart ne sont pas formés pour traiter efficacement et aisément les troubles émotionnels de leurs employés.

Si ces problèmes ne sont pas traités, il y a risque de conflit au travail, de perte de productivité et même d'une plainte en matière de droits de la personne.

Participez à notre atelier primé pour acquérir des stratégies pratiques qui n'exigent pas que les chefs de service et les gestionnaires deviennent des conseillers. Notre démarche est axée sur le lieu de travail et la gestion efficace du rendement.