

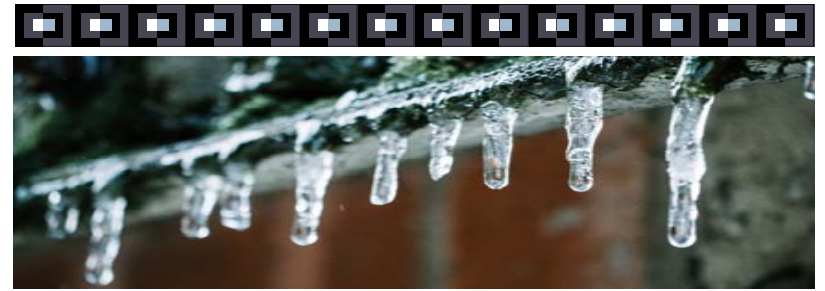
POUR NOUS JOINDRE

CLSC DE RIMOUSKI  
165, rue des Gouverneurs  
Rimouski (Québec) G5L 7R2  
Téléphone : 418 724-7204



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec 



## UN TEMPS POUR SOI

ÉDUCATION AU MIEUX-ÊTRE

Printemps 2019



Québec 

## CLIENTÈLE VISÉE

Ce service s'adresse aux adultes qui désirent développer des habiletés concernant un ou plusieurs des sujets traités.

## FONCTIONNEMENT

Chaque conférence traite d'un thème et est d'une durée de deux heures. Cependant, le thème *Apprivoiser l'anxiété* est d'une durée de quatre heures et nécessite donc deux rencontres.

## ANIMATRICE

Paskale Côté, intervenante sociale  
Services de santé mentale communautaires, dépendance et services sociaux généraux  
CLSC de Rimouski

## LIEU DES RENCONTRES

Local 331 du CLSC de Rimouski  
165, rue des Gouverneurs, Rimouski  
Note : accès à l'édifice par l'entrée principale à partir de 18h45.  
Veuillez vous présenter à l'heure, car les portes se verrouillent automatiquement à 19 heures.

## INSCRIPTION

La personne intéressée par un ou plusieurs sujets doit s'inscrire à chacun des thèmes choisis auprès de la réceptionniste du CLSC en composant le 418 724-7204.

Il est important d'aviser la réceptionniste du CLSC dès que possible si vous ne pouvez vous présenter à une rencontre.

**NOMBRE DE  
PLACES DISPONIBLES : 20**

## THÈMES ET DATES

### 1. ÉMOTIONS 101

Découvrons comment les émotions peuvent être des guides précieux pour mieux se connaître, répondre adéquatement à ses besoins et respecter ses limites.

**23 AVRIL 2019 À 19 HEURES**

### 2. TRANSFORMER NOS ATTENTES

Quelle est la différence entre besoin, désir et attentes? Quels impacts ont les attentes dans ma vie? Comment les transformer pour être plus confortable?

**30 AVRIL 2019 À 19 HEURES**

### 3. DIRE NON SANS CULPABILITÉ

Comment prioriser nos besoins et refuser les demandes de façon courtoise et sans culpabilité.

**7 MAI 2019 À 19 HEURES**

### 4. MIEUX VIVRE LES CONFLITS

Les conflits avec les autres ou avec soi-même sont inévitables dans la vie. Comment les vivre de façon constructive et en retirer des apprentissages.

**14 MAI 2019 À 19 HEURES**

### 5. APPRIVOISER L'ANXIÉTÉ

Nous explorons en quoi consiste l'anxiété, quelles sont ses manifestations et comment développer différentes stratégies pour mieux la gérer au quotidien.

**21 ET 28 MAI 2019 À 19 HEURES**

### 6. PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

Découvrons comment on « réussit » à s'épuiser mais, surtout, apprenons à s'outiller pour entretenir notre santé psychologique.

**4 JUIN 2019 À 19 HEURES**

### 7. L'ESTIME DE SOI

Réflexion sur l'amour et la fidélité à soi.  
Développer des stratégies pour les faire grandir.

**11 JUIN 2019 À 19 HEURES**

### 8. QUOI DÉCIDER

Ambivalence, sentiment de tourner en rond, impasse, vous connaissez? C'est ce que l'on décortique. Nous explorons les moyens pour prendre des décisions satisfaisantes pour soi.

**18 JUIN 2019 À 19 HEURES**