

**Retournez le coupon-réponse  
avec votre paiement à:**



**Santé mentale**

209, rue des Érables,  
Weedon, QC J0B 3J0

Téléphone: (819) 877-2674

Sans frais: 1-800-449-2674

Télécopie: (819) 877-5111

Messagerie: [viragesm@abacom.com](mailto:viragesm@abacom.com)

[www.viragesantementale.org](http://www.viragesantementale.org)



**VIRAGE** Santé mentale est un organisme communautaire sans but lucratif ayant à cœur le bien-être émotif de la personne.

### Notre mission:

- Promouvoir la santé mentale,
- Démystifier la maladie mentale,
- Prévenir des problèmes de santé mentale,
- Offrir du soutien aux personnes en besoin.

### Nous trouvons à Virage Santé mentale

un accueil chaleureux, une écoute attentive et sans jugement, le support nécessaire pour reprendre notre vie en main, des activités d'information, de formation et de soutien, un appartement supervisé, un milieu de jour, un groupe pour les entendeurs de voix, un plateau de travail.

#### VIRAGE SANTÉ MENTALE

209 rue des Érables, Weedon, QC J0B 3J0  
(819) 877-2674 // 1-800-449-2674

37 rue Angus Nord, East Angus, QC J0B 1R0  
(819) 832-4404 // 1-866-832-4404

[viragesm@abacom.com](mailto:viragesm@abacom.com)  
[www.viragesantementale.org](http://www.viragesantementale.org)



**VIRAGE SANTÉ MENTALE**

Ressource alternative en santé mentale

**Journée de formation  
avec  
Carol Allain**

**Le mercredi  
4 octobre 2017**

**À l' Hôtel Le Président  
3535 rue King Ouest,  
Sherbrooke, QC J1L 1P8**

**De 8h30 à 16h00**

*Pour prendre soin de soi...  
faire le plein d'énergie...*

## Stress et santé au travail et comment surmonter le néгативisme

### Stress et santé au travail

Notre univers du travail change tellement que notre cadre de référence doit aussi évoluer. La première personne dont nous devons nous occuper, c'est nous-mêmes. Dès que l'évasion devient prioritaire, nous sentons bien que nous vivons mal. Dans le contexte des nouvelles réalités du monde du travail, des vertus oubliées (tolérance, humour, douceur, sensibilité, lenteur) doivent nous habiter et contribuer à modifier nos attitudes.

Le malaise c'est que dans notre culture, on n'accepte pas d'attendre. Nous cherchons tous un état de mieux-être, alors que la guérison suppose une certaine remise en question. Quand le travail se fait brouillard, l'être humain se volatilise. Cesser d'interroger afin de trouver la quiétude...

### Comment surmonter le négativisme

- Les sentiers du négativisme: bilan parental, parents toxiques, enfance abîmée.
- La perception: la façon dont le cerveau enregistre la situation ou l'événement;
- Les croyances: les mauvaises perceptions et explications qui n'ont pas été remises en question et qui se sont transformées en habitudes;
- Les explications: le dialogue intérieur;
- La représentation de la réalité: l'organisation de l'information.

Comment vivre avec nos sentiments troublants, accepter sa part d'étrangeté, de contradiction, de remords ou d'ambiguïté,

Il y a 3 façons d'exercer sa force: résister, retenir et réprimer.

L'humeur positive entraîne une attention accrue à l'environnement (focus externe) alors que l'humeur négative provoque la situation inverse, c'est-à-dire une attention accrue à soi-même (focus interne).

## Carol Allain, conférencier, formateur et auteur

EN près de 30 ans de métier, Carol Allain a donné plus de 5 000 conférences et formations auprès d'entreprises d'organismes publics et parapublics, de ministères et du grand public.



Chaque année, il donne plus de 100 conférences, au Canada, en France, en Suisse, en Allemagne, en Martinique, au Portugal, et dans d'autres pays.

Comme auteur, il a écrit six ouvrages, dont les best-sellers *Changez d'attitude*, *Enfant-roi*, *Tout, tout de suite* et, plus récemment, *Le Choc des générations* vendu à plus de 40 000 exemplaires et qui en est à sa huitième édition. Son dernier ouvrage, *Génération Z*, est déjà à sa seconde édition.

Il est régulièrement sollicité par les médias pour analyser et commenter des sujets d'actualité (les relations parents-enfants, les générations, la conciliation travail-vie personnelle).

Son approche artistique décalée et teintée d'humour où les participants sont invités à apprendre à apprendre le distingué. Sur scène, il utilise un accessoire qui est devenu sa signature: la chaise.



## Bulletin d'inscription

- Produire un coupon-réponse par inscription
- Aucune inscription par téléphone ne sera retenue
- Libeller le chèque à l'ordre de:

### Virage Santé mentale

Prénom et nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_

Code Postal: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Télécopieur: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Profession: \_\_\_\_\_

## Tarif: 125 \$ incluant le dîner

Reçu désiré ? Oui  non

Si oui: à mon nom:  au nom de mon employeur

Nom et adresse de votre employeur:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_