



Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick

Aperçu des présentations

Nourrir l'estime de soi chez les enfants

Nourrir l'estime de soi chez les enfants nous donne les raisons pour lesquelles l'estime de soi est si importante. Thèmes abordés : "D'où vient l'estime de soi?" Les stades de développement. Questions telles que mon enfant a-t-il une faible estime de soi? Quel est le rôle des parents? Les techniques de communication afin de favoriser l'estime de soi et l'intégration de votre enfant à la vie et l'école sont également abordées.



L'équilibre entre vie professionnelle et personnelle

Qu'est-ce que le stress et l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle? Statistique Canada révèle que certains facteurs de stress sont présents au travail et à la maison. Le mieux-être émotionnel et l'équilibre entre le travail et la vie personnelle sont des notions que nous explorerons. Les signes avant-coureurs et l'épuisement au travail, ainsi que les moyens de prévenir l'épuisement et de développer le mieux-être mental. Les stratégies de soutien et les ressources communautaires en matière de santé mentale.

Attitude positive

Dans cet atelier, nous abordons ce qu'est une attitude positive, l'importance et la valeur de la pensée positive. Le dialogue avec soi-même, exercice de recadrage et discutons si l'attitude peut prédire le comportement et si le comportement peut prédire l'attitude. Les avantages et conseils pour une attitude positive. Pratique de la pleine conscience et les services de santé mentale dans la communauté.

Pour plus d'informations ou pour demander une présentation, veuillez nous contacter, visiter notre site web, ou contacter le bureau local de l'ACSM du N.-B. dans votre région :

506-455-5231 / info@cmhanb.ca / cmhanb.ca / [@CMHANB](https://www.instagram.com/cmhanb)



Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick

Aperçu des présentations

La gestion du stress

La gestion du stress comprend la santé mentale au travail, les statistiques sur le stress et un aperçu du continuum de la santé mentale. Nous discutons du stress et de la réaction de celui-ci, des signes qui peuvent indiquer que vous êtes en situation de stress et à quel moment le stress deviant un problème. Parmi les sujets abordés se trouvent l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle, sans oublier la valeur de la pensée positive et les mesures à prendre pour améliorer notre mieux-être.



Aperçu de la santé mentale

La santé mentale et les facteurs qui l'influencent, résilience, l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, l'attitude positive, la pleine conscience, l'estime de soi et notre santé physique. La santé mentale et le stress dans notre vie personnelle ainsi que leur gestion. Le rôle de la santé mentale et le développement du mieux-être mental, les ressources communautaires en matière de santé mentale.

L'autosoins

L'autosoins, qu'est-ce que c'est? Que risquons-nous lorsque nous ne prenons pas soin de nous? L'épuisement professionnel, les signes et symptômes, qu'est-ce que l'usure de compassion et le traumatisme indirect seront abordés. Le risque d'épuisement professionnel, de fatigue compassionnelle et de traumatisme vicariant, ainsi que des stratégies utiles afin d'éviter l'épuisement professionnel. Les avantages de l'autosoins sont examinés et nous apprendrons à créer un plan d'autosoins. La réflexion sur l'autosoins, l'évaluation des pratiques et l'autosoins d'urgence. Et que faire si je suis trop occupé? Nous verrons également comment développer l'auto compassion.

Pour plus d'informations ou pour demander une présentation, veuillez nous contacter, visiter notre site web, ou contacter le bureau local de l'ACSM du N.-B. dans votre région :

506-455-5231 / info@cmhanb.ca / cmhanb.ca / [@CMHANB](https://www.instagram.com/CMHANB)



Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick

Aperçu des présentations

La pleine conscience

Qu'est-ce que c'est et comment y être attentive? Comment la pratiquer et que faire lorsque je n'arrive pas à m'arrêter de penser? Pratiquer la pleine conscience, les avantages basés sur des preuves et l'importance de la pratiquer. Un bref tour d'oeil sur la science qui montre comment la pleine conscience modifie notre cerveau et nos perceptions. On passe en revue les mythes et réalité de la pleine conscience. On s'exerce à la relaxation musculaire progressive et on examine les choses à retenir afin de pouvoir pratiquer la pleine conscience.

La santé mentale au travail

Les statistiques et les facteurs importants qui peuvent augmenter ou influencer le risque de développer une maladie mentale. Les types de maladies mentales et le continuum de la santé mentale, la stigmatisation ainsi que celle en milieu de travail, le concept de l'iceberg, l'équilibre de vie, la santé mentale au travail et l'emploi, les signes avant-coureurs de la performance sur le lieu de travail et comment l'employeur peut aider seront tous abordés. Les meilleures pratiques et adaptation, les principes de ces adaptations, le mieux-être émotionnel, le développement du mieux-être mental, ainsi que les stratégies de soutien le seront également. Nous verrons les ressources communautaires en matière de santé mentale disponibles dans nos communautés.



Santé mentale et résilience

Présentation qui traite de santé mentale et ce qui l'influence. La maladie mentale, les facteurs qui augmentent ou influencent le risque de développer une maladie mentale ainsi que le Continuum de la santé mentale. Le stress, la réaction au stress et à quelle moment il devient excessif. La résilience, comment la construire et comment changer d'objectif. Le bien-être et ses 8 dimensions. La base de ressources communautaires et de ressources personnelles de l'ACSM. La thérapie cognitive-comportementale (TCC). Certaines aides pratiques, dont la respiration de relaxation (4, 7, 8), l'ancrage pleine conscience (5, 4, 3, 2, 1) et terminerons par le développement du bien-être mental, le soutien aux autres, la recherche et l'accès à l'aide.

Pour plus d'informations ou pour demander une présentation, veuillez nous contacter, visiter notre site web, ou contacter le bureau local de l'ACSM du N.-B. dans votre région :

506-455-5231 / info@cmhanb.ca / cmhanb.ca / [@CMHANB](https://www.instagram.com/CMHANB)



Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick

Aperçu des présentations

Régulation des émotions

Comment faire face aux émotions négatives et les reconnaître, ce que sont les émotions, celles de bases, les roues de l'émotion, le modèle modal ainsi que la régulation avec leur différents types et les raisons pour lesquelles nous régulons nos émotions



Aperçu des maladies mentales

Qu'est-ce qui influence notre santé mentale? La maladie mentale et les facteurs qui peuvent augmenter ou influencer le risque de développer une maladie mentale. Le Continuum de la santé mentale, signes et symptômes de la maladie mentale, les différents types ainsi que la compréhension de celle-ci. La stigmatisation et le concept de l'iceberg, à la question : est-ce que rétablissement est possible? Les traitements de la maladie mentale et la thérapie cognitive-comportementale (TCC). Nous examinons le modèle de base de ressources communautaires de l'ACSM et l'équipe de traitement. Nous passons en revue les stratégies de développement du bien-être mental, soutien et de ressources communautaires en matière de santé mentale.

La boîte à outils

La boîte à outils d'adaptation traite de divers sujets telles que le continuum de la santé mentale, la compréhension du stress, la thérapie cognitive-comportementale (TCC) et la conscience de soi. Il sera question de changer de point de vue, de remettre en question les pensées négatives, les techniques d'ancrage ainsi que les techniques de soins personnels et de relaxation. Parmi les sujets abordés, mentionnons les relations avec les autres, l'exercice, les outils inutiles et le renforcement de la résilience. Nous traitons également de la gestion du stress pendant les événements actuels et des autres ressources disponibles.

Pour plus d'informations ou pour demander une présentation, veuillez nous contacter, visiter notre site web, ou contacter le bureau local de l'ACSM du N.-B. dans votre région :

506-455-5231 / info@cmhanb.ca / cmhanb.ca / [@CMHANB](https://www.instagram.com/CMHANB)



Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick

Aperçu des présentations

Comprendre les troubles de l'anxiété

Il y a des jours où l'on se sent inquiet et nerveux. Cette anxiété est normale car elle peut être une source de motivation pour la plupart d'entre nous. Elle peut aussi nous avertir de la présence d'un danger. Lorsque l'anxiété affecte notre vie quotidienne, c'est alors qu'elle devient plus qu'un symptôme. Elle affecte notre façon de penser, de réagir et de nous sentir. On planifie notre journée et notre vie autour de la maladie. Lorsque cela se produit, il est temps d'obtenir de l'aide, en parlant à un professionnel de la santé mentale. Les sujets abordés sont les suivants : Qu'est-ce que l'anxiété, quelles sont les causes, les différents types de maladies anxieuses, qui est affecté, si je suis atteint d'une maladie anxieuse, que puis-je faire, trucs et astuces pour contrôler l'anxiété, aider les enfants à faire face à l'anxiété, gérer l'anxiété pendant le Covid-19 et comment puis-je aider un proche atteint d'une maladie anxieuse?

La dépression

Nous examinons à la fois ce qu'est la dépression, la maladie bipolaire, la dépression saisonnière (SAD) et la dépression péripartum (PPD). Quelles sont les causes des troubles de l'humeur? Les signes et symptômes de la dépression (émotionnels, physiques et comportementaux). Les personnes affectées par les troubles de l'humeur, la dépression et les conditions médicales coexistantes, ainsi que les traitements, le soutien aux troubles de l'humeur. Comment vous pouvez aider un proche et quelles sont les services de santé mentale disponibles dans votre communauté.



Dépression chez les adultes et les personnes âgées

Traite du sentiment de bien-être en vieillissant et des causes de la dépression chez les adultes et les personnes âgées. Nous abordons les signes et symptômes de la dépression ainsi que la dépression sans tristesse chez les aînés. Nous passons en revue les conditions médicales qui peuvent causer la dépression chez les aînés ainsi que les médicaments sur ordonnance qui peuvent causer ou aggraver la dépression. Nous abordons également les questions suivantes : s'agit-il de dépression ou de démence? S'agit-il de deuil ou de dépression? Comment aider une personne âgée déprimé et l'autoassistance. Les services de santé mentale disponibles dans votre communauté.

Pour plus d'informations ou pour demander une présentation, veuillez nous contacter, visiter notre site web, ou contacter le bureau local de l'ACSM du N.-B. dans votre région :

506-455-5231 / info@cmhanb.ca / cmhanb.ca / [@CMHANB](https://www.instagram.com/cmhanb)



Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick

Aperçu des présentations

La dépendance

Nous apprendrons quelques statistiques importantes et discuterons de ce qu'est la dépendance et du spectre de la consommation de substances, comment reconnaître la dépendance, quelles sont les symptômes et les facteurs de risques ainsi que les types de dépendance. Nous apprendrons également sur les substances les plus couramment consommées au Canada et les classerons en quatre catégories : alcoolisme, cannabis, tabagisme et médicaments sur ordonnance. Nous verrons comment naissent les dépendances. Nous apprendrons sur la relation entre la dépendance et les conditions suivantes soit : maladie mentale, le stress, l'anxiété et la dépression. Également nous verrons à la façon d'aider votre proche et comment demander de l'aide et accéder aux services de santé mentale dans nos communautés.



Gérer le mieux-être de votre équipe

Se penche sur les réalités de la santé et de la maladie mentale, du stress, de l'anxiété et les traumatismes. Nous traçons de l'impact des événements actuels ainsi que du bien-être et de la résilience. La santé mentale au travail et les différentes stratégies de gestion du stress, du développement du mieux-être mental sont également abordées. Cet atelier se penche sur la manière dont nous pouvons faire la différence sur notre lieu de travail, ainsi que sur la manière de trouver et d'obtenir de l'aide. Suivra une séance de questions-réponses.

Sensibilisation au suicide

Mythes et réalités, statistiques sur le suicide au Canada. Qu'est-ce que le suicide et quelles sont les personnes à risque? Comment aider et connaître les signes avant-coureurs du suicide. Que faire si vous avez des pensées suicidaires ou si vous vous trouvez dans une situation à haut risque. Les services d'urgence disponibles en santé mentale seront abordés.

Pour plus d'informations ou pour demander une présentation, veuillez nous contacter, visiter notre site web, ou contacter le bureau local de l'ACSM du N.-B. dans votre région :

506-455-5231 / info@cmhanb.ca / cmhanb.ca / [@CMHANB](https://www.facebook.com/CMHANB)



Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick

Aperçu des présentations

Le vieillissement et le stress

Portent sur la santé mentale des aînés. Nous passons en revue ce qu'est le stress et les symptômes à court et à long terme du stress physique. Les changements physiques, le deuil, la solitude, la retraite, la dépression et les signes et symptômes de la dépression ainsi que les moyens d'y faire face afin de vivre sainement. Nous abordons également le droit des aînés.



Le stress du temps des fêtes

En cette période que l'on pourrait considérer comme la plus belle de l'année, nous nous penchons sur la réalité contraire pour certains d'entre nous. Nous verrons ce qu'est le stress des fêtes : les éléments clés sur lesquels se concentrer et la capacité à reconnaître les déclencheurs et les facteurs contributifs des fêtes. On examine ce que représente la période des fêtes pour vous. La question des cadeaux, des réceptions, des réunions de famille et du stress familial pendant les fêtes. Les attitudes liées au stress et la gestion de la solitude pendant la période des fêtes le seront également. Nous abordons la gestion du temps, le contrôle des festivités et la nécessité de prendre soin de soi.

Comprendre les comportements difficiles dans la démence

Nous verrons les symptômes psychologiques et comportementaux de la démence. Les causes courantes des comportements difficiles et les moyens de les prévenir. Parmi les sujets figurant les questions à poser, les évaluations et les problèmes comportementaux les plus fréquents qui ne répondent pas aux médicaments. Certains défis et comportements spécifiques seront discutés. Les dix principaux problèmes qui peuvent être liés à la prise de médicaments et à la prise en charge de l'aidant sont examinés, ainsi que les ressources disponibles.

Pour plus d'informations ou pour demander une présentation, veuillez nous contacter, visiter notre site web, ou contacter le bureau local de l'ACSM du N.-B. dans votre région :

506-455-5231 / info@cmhanb.ca / cmhanb.ca / [@CMHANB](https://www.instagram.com/cmhanb)