

Ateliers sur la santé mentale

Santé publique Ottawa offrira quatre ateliers **en français** en 2018 pour partager des outils qui aident à promouvoir la santé mentale positive. Voici les dates et un aperçu des ateliers qui seront tous offerts en avant-midi :

- **Mardi 20 mars : Promotion de la santé mentale 101**
 - Un atelier de base sur la santé mentale positive et la stigmatisation entourant les maladies mentales.

- **Mercredi 13 juin : Campagne « temps D'EN parler »**
 - Une série de vidéos sur la santé mentale et le guide d'activités qui présentent les thèmes suivants:
 - Comment parler de sa santé mentale
 - Réduire la stigmatisation
 - Améliorer sa résilience personnelle
 - Proche aidant, prenez soin de VOUS!
 - Améliorer ses liens sociaux

- **Jeudi 20 septembre : Résilience et liens sociaux**
 - Un atelier portant sur des outils et stratégies qui peuvent aider à renforcer sa résilience et à améliorer ses liens sociaux.

- **Mardi 20 novembre : safeTALK**
 - L'atelier prépare les participants à reconnaître les personnes qui ont des pensées suicidaires, à les inciter à en parler, puis à les mettre en contact avec des ressources en mesure de les aider davantage. Cette formation encourage la vigilance de tous à l'égard du suicide.

Des renseignements supplémentaires (invitation, endroit, heure) suivront en temps et lieu. Veuillez s.v.p. transmettre ce message dans vos réseaux, votre milieu de travail, auprès de vos collègues et partenaires. Si vous recevez ce message par un ou une intermédiaire et que vous aimeriez recevoir plus d'info et de faire partie de la liste de distribution de SPO, envoyez un message à guylaine.gratton@ottawa.ca.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec Guylaine Gratton par courriel ou par téléphone au 613-580-6744, poste 26126.

A workshop series in English will follow. Dates to come.