

L'infolettre Épanouir FGA-FP

Le projet « Promouvoir les 7 astuces pour se recharger »
est offert gratuitement cette année!

Sensibilisez les élèves à l'importance de prendre soin de leur santé mentale grâce aux **7 astuces pour se recharger**.

👉 Conférence interactive

👤 Kiosque interactif

🍰 Midi-causerie

Des contenus adaptés à leur réalité, pour favoriser le bien-être, la motivation et la gestion du stress.

👉 **Pour en savoir plus :** equipeproximite.sp.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca



Une initiative de Santé mentale Québec Rive-Sud, en collaboration avec la Direction de santé publique de la Montérégie.



Nancy Choquette et Cardio mental tonic wow fait bouger les jeunes femmes

Faites découvrir aux jeunes femmes de 18 à 24 ans Nancy Choquette!
Avec ses vidéos **Cardio mental tonic Wow!**, elle invite les jeunes femmes à bouger pour le plaisir et pour leur santé mentale.

👉 Humour, énergie et bienveillance au rendez-vous !

👉 **Retrouvez-la sur la page :** [Cardio mental](#)

Une initiative de La Lancée, propulsée par M361.

L'infolettre Épanouir FGA-FP



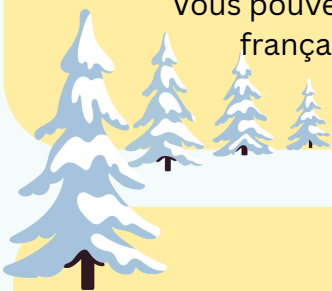
Du 1er au 7 février 2026
Semaine de prévention du suicide
« Tendre la main, soutenir l'espoir »

La campagne de cette année met de l'avant l'importance du soutien, de la bienveillance et de la solidarité envers les personnes en détresse.

 [Semaine nationale de prévention du suicide](#)

Elle nous rappelle que chacun de nous peut jouer un rôle pour prévenir le suicide en tendant la main à ceux qui en ont besoin.


Vous pouvez commander du matériel de sensibilisation en français ou en anglais via ce lien : [aqps boutique](#)



Campagne et concours : La nature en tête

La campagne de sensibilisation « La nature en tête » invite les résidents et les résidentes de la Montérégie à profiter de la nature, à en constater les bienfaits et à partager leur moment en photo.

Parce que dehors, tout est plus doux, plus clair et plus vrai.

 **Pour participer :** [Concours La nature en tête](#)

- Faites une activité en nature que vous aimez.
- Prenez une photo de votre activité en nature.
- Remplissez le formulaire de participation.

Des prix sont à gagner chaque saison, car la nature nous fait du bien toute l'année.



Une initiative de la DSPu Montérégie en collaboration avec Loisir et Sport Montérégie.

Besoin de soutien?

Diane Bouthillier (CS New Frontiers, CSS des Grandes-Seigneuries, CSS des Trois-Lacs)

diane.bouthillier.ciassmc16@ssss.gouv.qc.ca

Iliana Cortes (CSS des Patriotes, CSS Marie-Victorin, CSS Sorel-Tracy, CSS Vallée-des-Tisserands)

iliana.cortes.ciassmc16@ssss.gouv.qc.ca

Geneviève Dumas (CS Riverside, CSS de Saint-Hyacinthe, CSS des Hautes-Rivières) genevieve.dumas.csshrr16@ssss.gouv.qc.ca