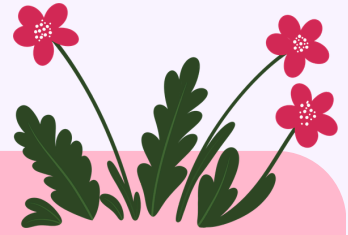


# L'infolettre Épanouir FGA-FP



## La nature en tête

De nombreuses études montrent qu'un contact régulier avec la nature réduit le stress et contribue à un apaisement général. Il constitue un facteur de protection important pour la santé mentale.

La tournée « **La nature en tête** » est une initiative qui vise à favoriser le contact avec la nature et la réalisation d'activités en/de plein air.

**Quoi :** 6 activités gratuites en nature

**Comment :** Inscription au: [Tournée La nature en tête](#)

**Date limite pour l'inscription:** 1er mai 2026



## 20e congrès de l'AQIFGA

Le 20e congrès de l'AQIFGA se tiendra les 23 et 24 avril 2026, au Centre des congrès de Saint-Hyacinthe, sous le thème *20 temps pour apprendre et choisir!* Cet événement rassemble chaque année les intervenant.e.s de la FGA autour de pratiques inspirantes et concrètes.

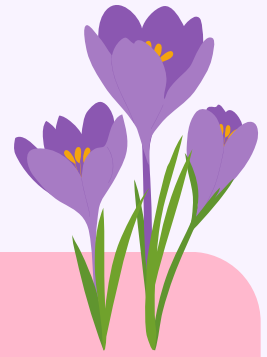
Parmi la programmation, soulignons la présence d'une membre de notre équipe, qui animera l'atelier ***Prévenir et grandir face aux défis : comment transformer les défis en opportunités.***

Cet atelier propose des stratégies pour soutenir vos élèves dans les moments difficiles, en mettant l'accent sur la compréhension et la gestion des défis. Vous découvrirez des outils simples pour anticiper les obstacles et favoriser des réponses constructives, tout en renforçant vos propres ressources professionnelles afin d'agir avec confiance auprès des jeunes adultes.

👉 **Pour s'inscrire :** [Congrès 2026](#)



# L'infolettre Épanouir FGA-FP

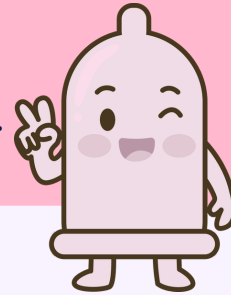


## Santé sexuelle saine: condoms gratuits offerts

La promotion de la santé sexuelle saine chez vos élèves inclut la réduction des infections transmissibles sexuellement, la planification des grossesses non planifiées et la promotion de comportements responsables et sécuritaires.

À cette fin, l'équipe de proximité vous offre de façon exceptionnelle des **condoms et une affiche** afin de vous aider dans la promotion d'une sexualité saine et responsable. Que ce soit lors de l'animation de kiosques, d'une consultation en individuel ou de toute autre activité de promotion/prévention, ce matériel est disponible pour vous.

👉 Pour vous prévaloir de cette offre, **communiquez avec nous.**



## Semaine de prévention de la santé mentale

La Semaine de la prévention de la santé mentale, créée par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), se déroulera du 4 au 8 mai 2026.

L'édition 2026 met l'accent sur l'importance des liens sociaux et du sentiment d'appartenance comme facteurs de protection pour la santé mentale, particulièrement chez les jeunes adultes.

À cette occasion, **notre équipe est disponible** pour accompagner les centres qui souhaitent organiser ou bonifier des activités durant la semaine. Nous pouvons offrir un soutien pour la planification, l'animation d'ateliers ou de kiosques, ainsi que le partage de ressources en promotion de la santé mentale.

**Besoin de  
soutien?**

Diane Bouthillier (CS New Frontiers, CSS des Grandes-Seigneuries, CSS des Trois-Lacs) [diane.bouthillier.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:diane.bouthillier.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca)

Iliana Cortes (CSS des Patriotes, CSS Marie-Victorin, CSS Sorel-Tracy, CSS Vallée-des-Tisserands) [iliana.cortes.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:iliana.cortes.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca)

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