

# Journal

# La Brise



Café-Causerie	Mercredi	17 Avril
Formation	Mercredi	24 avril
Formation	Mercredi	1 Mai
Café-Causerie	Mercredi	15 Mai
Conférence Jasmin Roy	Mercredi	22 Mai
Assemblée Générale Annuelle	Lundi	10 juin
Café-Causerie	Mercredi	19 juin

## Calendrier Printemps

## 2019

# L'équipe du Contrevent

## Conseil d'administration

<b>Président</b>	<b>M. Benoît Monette</b>
<b>Vice-Président</b>	<b>M. Martin Côté</b>
<b>Trésorière</b>	<b>Mme. Renée Brisson</b>
<b>Secrétaire</b>	<b>M. Normand Massé</b>
<b>Administratrice</b>	<b>Mme. Jocelyne Bastien</b>
<b>Administratrice</b>	<b>Mme. Lise Fiset</b>
<b>Administratrice</b>	<b>Mme Lise Julien</b>

## Employé(es)

<b>Directeur Général</b>	<b>Daniel Marquis</b>
<b>Intervenante Communautaire</b>	<b>Hélène Chartrand</b>
<b>Intervenante Communautaire</b>	<b>Marie-Ève Bruzzese</b>
<b>Intervenante Communautaire</b>	<b>Catherine Bégin</b>
<b>Adjointe Administrative</b>	<b>Martine Ménard</b>

# Assemblée générale annuelle

**Réservé aux  
membres**

Heure : **17h30**

**Lundi le  
10 juin 2019**

**Souper offert gratuitement**

Lieu : **Hôtel L'Oiselière Lévis**  
**165A Route du Président Kennedy, Lévis**

**Un avis de convocation sera envoyé au cours du mois de mai**

**4 postes au sein du conseil d'administration (CA) seront en élection**

**Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec  
le président du conseil d'administration, M. Benoît Monette :**

**[benoit.monette@hotmail.ca](mailto:benoit.monette@hotmail.ca) ou au 418-835-1967.**

**C'est une rencontre où les membres, le CA et les employés du Contrevent prennent le temps de s'arrêter un instant pour faire le point sur la dernière année. C'est aussi le moment de fêter ensemble l'arrivée de l'été !**

# Cafés-Causerie

*Un café-causerie est un groupe de soutien qui se veut un lieu d'échange où vous avez l'occasion de discuter de vos peines, de vos inquiétudes, mais également de vos joies et de vos espoirs avec d'autres membres de l'entourage. Les cafés-causerie se déroulent dans une ambiance feutrée, décontractée et sans jugement. C'est également une occasion d'obtenir de nouveaux outils qui peuvent vous aider dans votre rôle d'aidant.*

Thèmes	Dates
Pige dans l'pot (2 étudiantes du Cégep Lévis-Lauzon seront aussi à l'animation auprès de nos intervenantes)	17 avril 2019
Mes astuces pour ma santé mentale	15 mai 2019
Vivre l'instant présent une journée d'été à la fois	19 juin 2019

**Tous les cafés-causerie se tiennent les  
mercredis  
de 19h00 à 20h30  
au Contrevent**

Le **coût** pour chaque café-causerie est de **2\$**.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
**- Exclusif aux membres**





# Formation

## Quand communiquer établit un pont entre mon proche et moi

**Mercredi le 24 avril et le 1<sup>er</sup> mai**

*Présence requise pour les 2 soirs*

Heure : **18h30 à 20h30**

Coût : **8\$** pour les 2 soirs, payable lors du 1<sup>er</sup> soir.

Lieu : Au **Contrevent** (190, rue St-Joseph, Lévis)

### *Plan de formation des 2 ateliers :*

- Les bienfaits de la communication
- Découvrir mon modèle de communication

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
**Exclusif aux membres**



# Conférence

## Conférence

### Éloge de la bienveillance

Cultivez de saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles

- La bienveillance : un mode de vie
- L'ABC des émotions et des besoins
- Stimuler l'hormone du bonheur
- L'art de la maîtrise de soi
- L'hygiène émotionnelle et relationnelle
- L'empathie
- L'approche collaborative
- L'art de vivre avec les autres

Avec **Jasmin Roy**

**Mercredi le 22 mai 2019  
à 19h30**

À la salle des Lions,  
16 rue des Érables, St-Flavien, G0S 2M0  
(Autoroute 20, sortie Laurier-Station)

**Ouvert à tous !**

Dans le cadre de  
**LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE**



**Jasmin Roy**

Animateur, auteur, comédien et conférencier

**C'est gratuit!**

Information et inscriptions  
418-728-4402 ou sur  
[eloge.eventbrite.ca](http://eloge.eventbrite.ca)



**L'Oasis**  
DE LCTBINIÈRE



Centre-Femmes  
LCTBINIÈRES



Le  
Contrevent



COMITÉ DES  
USAGERS  
DES FILMÉS DÉPENDANTS

SOUTIEN AU RESPECT DES DROITS

# À Noter

**Veillez prendre note qu'en raison des nombreux jours fériés à l'horaire, nos bureaux seront fermés :**

**Vendredi le 19 avril 2019**

(Fête de Pâques)

**Lundi le 22 avril 2019**

(Lundi de Pâques)

**Lundi le 20 mai 2019**

(Fête de la Reine)

**Lundi le 24 juin 2019**

(Fête de la St-Jean Baptiste)

**Lundi le 1 juillet 2019**

(Fête du Canada)

## **IMPORTANT!**

**Nous sommes présentement en période de renouvellement membres.  
Les personnes concernées par le renouvellement ont déjà reçu le  
formulaire par la poste.**

**N'oubliez pas de le retourner afin de profiter au maximum des  
communications et des informations sur notre organisme!**

## EN CAS D'URGENCE

Pour un problème grave de santé ou une situation constituant un danger pour la vie : **composez le 911.**

Pour une situation de crise suicidaire :  
**1-866-APPELLE (1-866-277-3553)**

Pour des situations urgentes de crise psychosociale  
ne constituant pas un danger pour la vie :  
**composez : 811**

Pour une situation de crise touchant un jeune de moins de 18 ans :  
**Urgence DPJ : 1 800-461-9331**

Vous avez besoin de parler / pour une oreille attentive :  
**Tel-écoute du Littoral : Sans frais :(1-877-559-4095)**  
**Lévis (418-838-4095)**



**Bon**

**Printemps**