

« Région de l'Outaouais : Mieux-être en tête »

Guilhème Pérodeau

Santé mentale au Québec, vol. 19, n° 2, 1994, p. 239-240.

Pour citer ce document, utiliser l'information suivante :

URI: <http://id.erudit.org/iderudit/032325ar>

DOI: 10.7202/032325ar

Note : les règles d'écriture des références bibliographiques peuvent varier selon les différents domaines du savoir.

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter à l'URI <https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/>

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche. Érudit offre des services d'édition numérique de documents scientifiques depuis 1998.

Pour communiquer avec les responsables d'Érudit : info@erudit.org

Région de l'Outaouais

Responsable: Guilhème Pérodeau

Mieux-être en tête

À l'issue d'une campagne régionale de sensibilisation au mieux-être des aînés, C.A.P. Santé Outaouais, un organisme communautaire de promotion en santé mentale vient de publier un guide d'animation intitulé *Mieux-être en tête*.

Ce guide s'adresse à tout intervenant, qui par son travail ou ses intérêts est en contact avec des groupes de jeunes adultes, d'aînés ou d'adultes. Le guide vise à sensibiliser les collectivités à l'importance d'acquérir des habiletés pour maintenir et augmenter l'équilibre psychologique.

L'ouvrage de 143 pages se divise en quatre sections: le stress, l'estime de soi, l'affirmation de soi et le réseau d'aide. Il offre pour chacun de ces thèmes, une synthèse des théories et concepts développementaux, une méthode d'animation d'ateliers participatifs ainsi que des suggestions et modèles d'activités et exercices reliés à ces

thèmes. Les documents d'appui pour la réalisation des activités sont également fournis.

Le guide d'animation *Mieux-être en tête* est vendu au prix de 25 \$ plus 4 \$ de frais de transport. Les commandes sont payables à l'avance par chèque ou mandat-poste à l'adresse suivante: C.A.P. Santé Outaouais, Mieux-être en Tête, 92, boulevard St-Raymond, pièce 203, Hull, Qc, J8Y 1S7.

Pour plus de détails ou pour obtenir le dépliant promotionnel du guide, vous pouvez communiquer avec nous:

Tél. : (819) 771-2277 ou le 1-800-363-0718

Télécopieur : (819) 771-5566.