

Journal La Brise



Calendrier Printemps 2026

Café-Causerie (jour)	Mardi	21 avril
Café-Causerie (soir)	Mardi	26 mai
Atelier Lâcher-Prise (4 soirs)	Mardis	28 avril 5, 12 et 19 mai
Activité Bricolage (jour)	Jeudi	11 juin
Conférence (soir)	Mercredi	13 mai
Course du Juvénat-Notre-Dame	Jeudi	21 mai
Théâtre Beaumont-St-Michel	Vendredi	17 juillet
Assemblée générale annuelle	Mardi	16 juin

Café-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. Cette activité se déroule dans une ambiance d'accueil, d'ouverture et de respect. C'est également une occasion d'obtenir de nouveaux outils qui peuvent vous soutenir dans votre rôle d'aidant.

Thèmes	Dates	Heures
Je cultive mon bonheur	Mardi 21 avril	10h-11h30
L'Affirmation de soi	Mardi 26 mai	18h30-20h00

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

-Exclusif aux membres-

8 personnes maximum

Formation psychoéducatrice

Places limitées

Le lâcher-prise

Le lâcher-prise est un des grands défis de la vie. Il s'agit notamment de développer une attitude qui consiste à accepter une situation telle qu'elle est dans l'optique de trouver une certaine sérénité.

Cette formation n'a pas la prétention de vous rendre des maîtres d'œuvre du lâcher-prise, mais plutôt d'amorcer une réflexion et vous outiller afin de pouvoir appliquer ce mode de vie.

4 mardis de 18h30 à 21h

Du 28 avril au 19 mai 2026

Coût : 16\$, payable lors de la 1ère rencontre.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

-Exclusif aux membres-

8 personnes maximum

Atelier Bricolage

Jeudi 11 juin 2026 de 13h30 à 15h

Lors de cette activité, vous serez appelés à utiliser votre créativité afin de réaliser un projet surprise qui vous apportera un peu de bonheur pour la belle saison !

Nous en profiterons pour discuter tout en s'accordant un moment pour prendre soin de soi.

Le coût est de 4\$.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

-Exclusif aux membres-

6 personnes maximum

Théâtre Beaumont-St-Michel

Vendredi 17 juillet 2026 à 20h

LE THÉÂTRE BEAUMONT-ST-MICHEL
présente

**QUELLE
FAMILLE!**

Été
2026

une comédie de
FRANCIS JOFFÉ



Adaptation et mise en scène de JACQUES GIRARD - Avec CARL BÉCHARD
SUZANNE CHAMPAGNE - PATRICE COQUIEREAU - ÉVA D'ARNOUST
CAROLINE DARDENNE - JACOB GIRARD-DARDENNE - SÉBASTIEN DODGE

418 884-3344 • 1 866 884-3344 • theatrebeaumontstmichel.com

SOUPES-THÉÂTRE
CENTRE
COSMOS

Québec

RÉSUMÉ

Quand Denise débarque chez sa fille après avoir, une fois de plus, quitté son mari, personne ne se doute que, dans cette famille, les histoires d'amour compliquées sont contagieuses !

Et alors que Denise tente de garder le cap, voilà son père qui débarque à son tour et qui s'improvise conseiller matrimonial de sa propre fille, de sa petite-fille et de son arrière-petite-fille qui, elle aussi, vient de découvrir que la vie de couple comporte des hauts et des bas... Quatre générations d'une même famille qui réalisent, ensemble, que personne n'échappe aux tempêtes du cœur.

Non mais... QUELLE FAMILLE !!!

Places limitées!

Coût : 25\$

Inscription obligatoire
avant le 12 juin 2026 au 418-835-1967 ou par courriel

admin@contrevent.org

Réservé aux membres

COURSE ANNUELLE DU JUVÉNAT- NOTRE-DAME

Nous vous invitons à venir courir avec Le Contrevent et le Juvénat-Notre-Dame lors de la Course annuelle JND.

Jeudi le 21 mai 2026

Départ à 10h

30, rue du Juvénat

Lévis (Québec) G6W 7X2

Venez encourager les jeunes et les motiver à courir pour notre volet jeunesse.



La levée de fonds pour le Volet jeunesse de Le Contrevent par le Juvénat, qui aura lieu du 15 avril au 21 mai 2026, se termine par cette course.

L'argent amassé servira à offrir gratuitement des activités de répit aux jeunes dont un de leurs proches vit avec un trouble de santé mentale.

Voici le lien vers la campagne de levée de fonds si vous souhaitez contribuer à la mission du Volet jeunesse.

[HTTPS://WWW.ZEFFY.COM/FR-CA/DONATION-FORM/COURSE-ANNUELLE-DU-JUVENAT-NOTRE-DAME](https://www.zeffy.com/fr-ca/donation-form/course-annuelle-du-juvenat-notre-dame)



La course aura lieu le jeudi 21 mai directement au Juvénat-Notre-Dame. Le départ est à 10h. C'est l'occasion de promouvoir les services du volet jeunesse et de faciliter l'accès à nos services pour ces jeunes.

Nous vous invitons à nous confirmer votre présence au 418-835-1967 ou par courriel à admin@contrevent.org.

Conférence

Pour souligner la semaine de la santé mentale

Conférence Augmenter le volume de sa vie:

Joie, émerveillement et antidote
au stress par la pleine conscience
avec Isabelle Soucy, Psychologue

**Le 13 mai 2026
de 19h à 21h
à la salle des Lions**

16, rue des Érables St-Flavien

Découvrez des trucs simples et concrets pour enrichir
votre vie, apaiser votre système nerveux et cultiver
un bien-être durable.

- Comprendre les effets du stress
- Explorer les bienfaits de la pleine conscience
- Adopter des pratiques faciles à intégrer au quotidien

Ouvert à TOUS!
C'est gratuit

Utilisez le QR suivant
pour vous inscrire

ou cliquez sur le lien suivant
<https://forms.gle/PRpZXDCfDBVX9Bg89>
Information au 418 728-4402



**CENTRE
FEMMES
DE LOTBINIÈRE**



L'Oasis
DE LOTBINIÈRE



Regroupement
des personnes
aidantes
de Lotbinière

Partenaire financier
Isabelle Lecours
Députée de Lotbinière-Frontenac

Invitation

Assemblée générale annuelle

Mardi 16 juin 2026 à 19h

**Maison du loisir 50+
10, rue Giguère, Lévis**

L'assemblée générale annuelle

c'est l'occasion de prendre
connaissance de nos principales
réalisations ainsi que des
activités prévues pour la
prochaine année.

Dès 17h30, un souper sera servi pour les membres

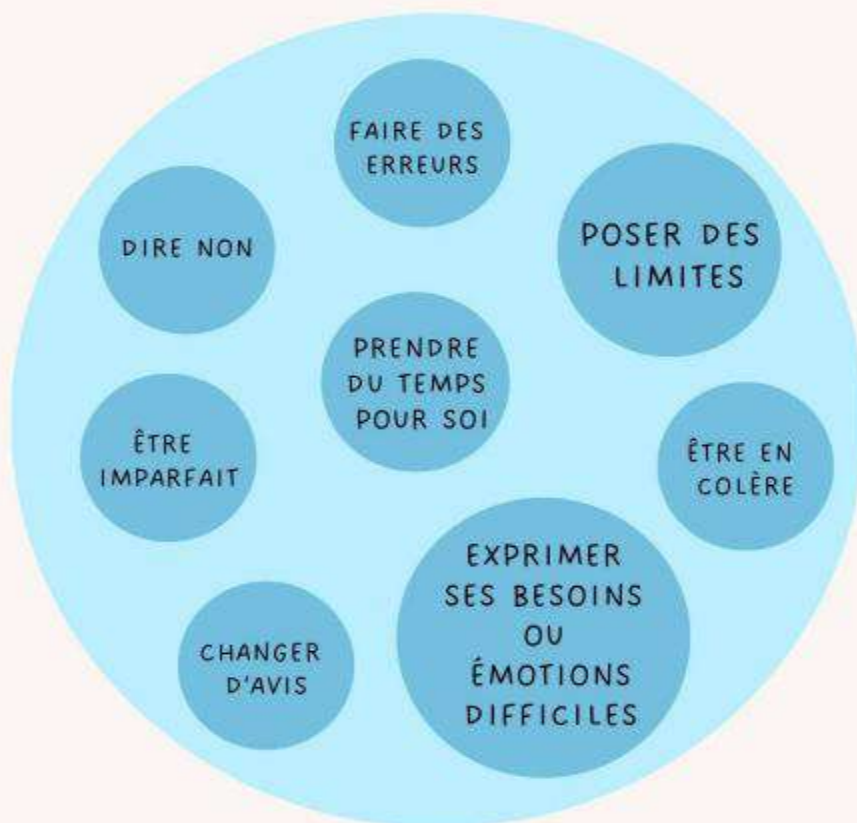
Inscription obligatoire

Nous vous invitons à nous confirmer votre présence
avant le 16 mai au 418-835-1967 ou par courriel

admin@contrevent.org

Réflexion

ON PEUT ÊTRE UNE BONNE
PERSONNE ET ...



Outils et Ressources Utiles pour l'entourage d'une personne vivant avec une problématique de santé mentale

L'APPUI: [HTTPS://WWW.LAPPUI.ORG/FR/](https://www.lappui.org/fr/)

RESSOURCES POUR TOUS LES PROCHES AIDANTS

ASTUCES ET CONSEILS POUR AIDANTS:

[HTTPS://WWW.LAPPUI.ORG/FR/JE-SUIS-AIDANT/](https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/)

CAP MIEUX-ÊTRE: [HTTPS://WWW.CAPMIEUXETRE.CA/FR/](https://www.capmieuxetre.ca/fr/)

OUTIL D'AUTO-GESTION POUR LES PROCHES EN SANTÉ MENTALE

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE.CA : [HTTPS://SANTE-
PSYCHOLOGIQUE.CA/](https://sante-psychologique.ca/)

CONNAÎTRE SON ÉTAT DE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET QUOI FAIRE SELON MON ÉTAT

CAP SANTÉ MENTALE: [HTTPS://WWW.CAPSANEMENTALE.CA/](https://www.capsanementale.ca/)

OUTILS POUR L'ENTOURAGE D'UNE PERSONNE VIVANT AVEC DES ENJEUX DE SANTÉ
MENTALE

COFFRE À OUTILS CAP SANTÉ MENTALE:

[HTTPS://WWW.CAPSANEMENTALE.CA/OUTILS/?DOSUP=PORTAIL](https://www.capsanementale.ca/outils/?DOSUP=PORTAIL)

SUICIDE.CA: [HTTPS://SUICIDE.CA/FR](https://suicide.ca/fr)

SERVICE D'AIDE EN LIEN AVEC LE SUICIDE ET OUTILS DISPONIBLES

MES OUTILS.CA: [HTTPS://MESOUTILS.CA/FR/ACCUEIL](https://mesoutils.ca/fr/accueil)

OUTIL AFIN DE GARDER UNE BONNE SANTÉ MENTALE EN TANT QUE PROCHE ET SE
FAIRE UN PLAN EN CAS D'URGENCE

SCANNEZ-MOI
POUR AVOIR
ACCÈS À TOUS
LES LIENS
INTERNET!



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 option 2

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 :
Convergence tel-écoute → Sans frais : (1-877-559-4095)
→ Lévis : (418-838-4095)

