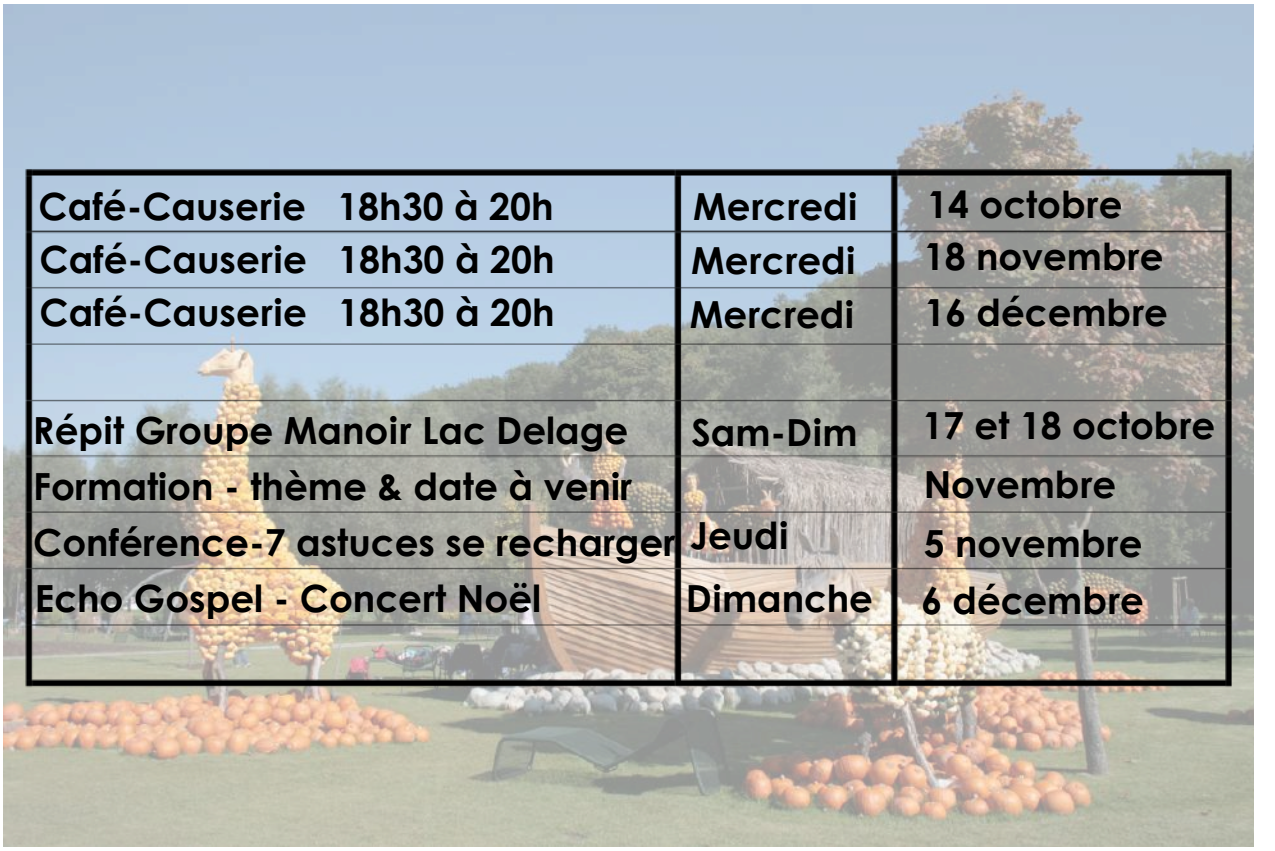
Journal La Brise

Calendrier Automne 2026



Café-Causerie 18h30 à 20h	Mercredi	14 octobre
Café-Causerie 18h30 à 20h	Mercredi	18 novembre
Café-Causerie 18h30 à 20h	Mercredi	16 décembre
Répit Groupe Manoir Lac Delage	Sam-Dim	17 et 18 octobre
Formation - thème & date à venir		Novembre
Conférence-7 astuces se recharger	Jeudi	5 novembre
Echo Gospel - Concert Noël	Dimanche	6 décembre

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	Mercredi	Heures
À venir	14 octobre	18h30 à 20h
À venir	18 novembre	18h30 à 20h
À venir	16 décembre	18h30 à 20h

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
-Exclusif aux membres-

8 personnes maximum

Fin de semaine de répit
Manoir du Lac Delage
Départ le samedi 17 octobre 2026
Retour le dimanche 18 octobre 2026

Le forfait comprend :

1 nuitée au Manoir du Lac Delage

1 dîner table d'hôte 3 services (samedi)

1 cocktail (samedi)

1 souper 3 services (samedi)

1 petit déjeuner brunch (dimanche)

Accès à l'espace détente (spa et piscine ext.)

Transport en autobus aller-retour

COMPLET

125$ par personne

Les places sont limitées !
Réservez rapidement avant le 11 septembre 2026.

Cette activité de répit est réservée aux membres du Contrevent



Photo source: site Manoir du Lac Delage

Conférence

proposé par
Mouvement Santé mentale Québec

Jeudi 5 novembre à 18h
au Contrevent

Des pistes concrètes pour nourrir
et préserver sa santé mentale

Prendre soin de sa santé mentale, ça peut se faire à travers des gestes bien simples. Cette conférence présente 7 astuces concrètes pour se recharger, renforcer ses facteurs de protection et cultiver un mieux-être durable au quotidien.



Inscription obligatoire

(Exclusif aux membres)

10 personnes maximum

7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER

Photo source: : santementaleca.com/

ACTIVITÉ

ECHO GOSPEL

Dimanche 6 décembre 2026
Église Saint-David à 14h30

Inspiration – Concert de Noël d'Echo Gospel Lévis

En cette période où la magie des Fêtes rassemble les cœurs, Echo Gospel Lévis vous invite à vivre Inspiration, un concert chaleureux, vibrant et rempli d'émotions.

Laissez-vous porter par la puissance du gospel à travers un répertoire qui marie avec bonheur les grands classiques du genre et les plus belles chansons de Noël revisitées à la saveur gospel. Des harmonies envoûtantes, des rythmes entraînants et des moments de douceur se succéderont pour vous faire vivre toute la richesse de cette musique empreinte d'espoir, de joie et de partage.

Que vous soyez amateur de gospel, passionné de musique ou simplement à la recherche d'un moment inspirant pour célébrer le temps des Fêtes, Inspiration vous promet une soirée mémorable où l'esprit de Noël prendra vie dans une ambiance festive et rassembleuse.

Venez chanter, vibrer et vous laisser inspirer par la magie de Noël et l'énergie contagieuse d'Echo Gospel Lévis.



Photo source: www.echogospel.com

Inscription obligatoire

(Exclusif aux membres)

15$ par personne

SEPTEMBRE JAUNE
MOIS DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE





Photos sources : site AQPS et www.mieuxenseigner.ca

L'équipe du Contrevent

Conseil d'administration	
Président	Richard Morissette
Vice-présidente	Lise Julien
Trésorier	Laurent Mercier
Secrétaire	Nathalie Lachapelle
Administratrice	Caroline Duchaine
Administratrice	Marie-Ève Bruzzese

Équipe de travail	
Directrice Général	Martine Ménard
Adjointe administrative	Nathalie Pelletier
Intervenante sociale adulte	Anne
Intervenante sociale adulte	Karine
Intervenant social adulte	Denis
Intervenante soc. Jeunesse	Florence

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

L'APPUI: HTTPS://WWW.LAPPUI.ORG/FR/

RESSOURCES POUR TOUS LES PROCHES AIDANTS

ASTUCES ET CONSEILS POUR AIDANTS:

HTTPS://WWW.LAPPUI.ORG/FR/JE-SUIS-AIDANT/

CAP MIEUX-ÊTRE: HTTPS://WWW.CAPMIEUXETRE.CA/FR/

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

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE.CA : HTTPS://SANTE-PSYCHOLOGIQUE.CA/

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

CAP SANTÉ MENTALE: HTTPS://WWW.CAPSANTEMENTALE.CA/

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

COFFRE À OUTILS CAP SANTÉ MENTALE:

HTTPS://WWW.CAPSANTEMENTALE.CA/OUTILS/?DOSUP=PORTAIL

SUICIDE.CA: HTTPS://SUICIDE.CA/FR

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

MES OUTILS.CA: 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)

