

# Forum communautaire 2025

14 novembre, 9 h à 16 H

5<sup>e</sup> édition



**Ralentir : Cultiver le mieux-être ensemble**

**Centre multisports André-Chagnon**  
3093, boulevard de la Gare





Cette année, la cinquième édition du forum communautaire est consacrée à la promotion de la santé mentale positive. Nous sommes heureux de vous accueillir pour une journée riche en échanges, en rencontres, en idées novatrices et en partage d'outils concrets afin de bâtir ensemble une communauté toujours plus résiliente et bienveillante.

La santé mentale positive se construit à tous les niveaux. Que ce soit par des actions individuelles au quotidien, par des pratiques bienveillantes dans nos organisations ou par des actions collectives, tous ces petits gestes renforcent notre tissu social.

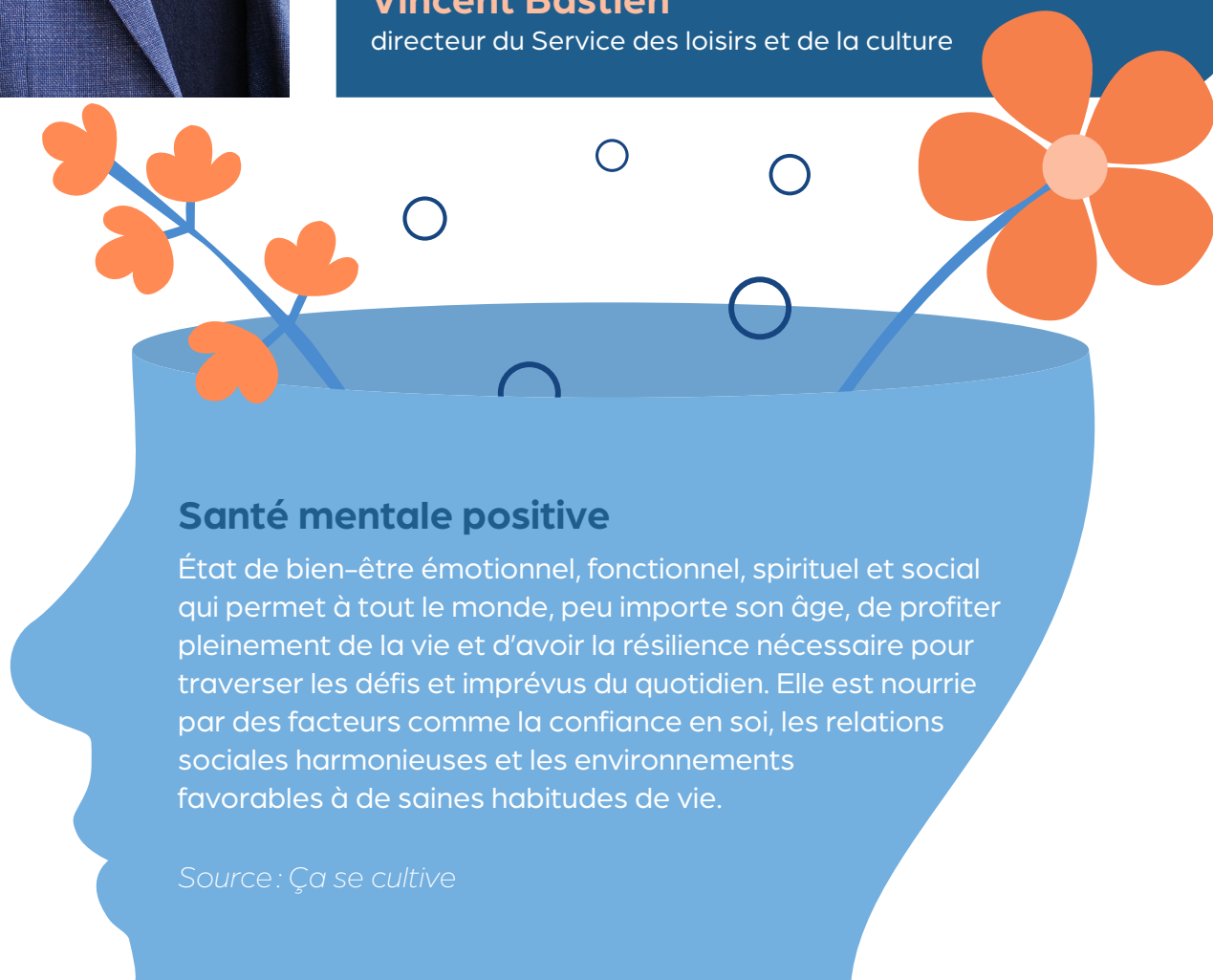
Que vous soyez ici pour partager vos connaissances ou découvrir de nouvelles perspectives, votre participation est essentielle à la réussite de cette initiative.

Nous espérons que cet événement sera pour vous une source d'inspiration et d'action, et que vous repartirez avec des outils concrets pour contribuer activement à un avenir plus résilient et inclusif.

Ensemble, nous pouvons faire la différence !

## Vincent Bastien

directeur du Service des loisirs et de la culture



### Santé mentale positive

État de bien-être émotionnel, fonctionnel, spirituel et social qui permet à tout le monde, peu importe son âge, de profiter pleinement de la vie et d'avoir la résilience nécessaire pour traverser les défis et imprévus du quotidien. Elle est nourrie par des facteurs comme la confiance en soi, les relations sociales harmonieuses et les environnements favorables à de saines habitudes de vie.

Source: *Ça se cultive*

# Programme de la journée

**8 h** **Accueil des participants**

**9 h** **Mot de bienvenue**

**9 h 15** **Conférence d'ouverture :**  
***Agir pour la santé mentale :***  
***des pas concrets vers un bien-être collectif***

*Avec Renée Ouimet,*  
*directrice du Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ)*

Dans notre société, la santé mentale est souvent associée, à tort, aux troubles mentaux. Mais qu'est-ce que la santé mentale positive et comment pouvons-nous tous y contribuer, ensemble ?

Cette conférence interactive est une invitation à réfléchir aux impacts de notre mode de vie sur notre bien-être psychologique et nos relations. Nous explorerons des stratégies concrètes pour mieux intégrer des moments de ressourcement dans nos vies et ferons le point sur les actions possibles pour faire face aux défis du quotidien.

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



**10 h 30** **Pause et découverte de la zone inspirante**

**10 h 45** **Panel**

*Des lieux, des liens et des outils qui font la différence*

Participation de quatre intervenantes d'horizons variés qui partageront leurs expériences inspirantes liées à la promotion de la santé mentale positive.

**12 h 15** **Dîner**

*Offert par la Ville de Vaudreuil-Dorion*

**13 h 15** **Activité de ressourcement**

*Moment de détente et de méditation*

**13 h 45** **Tour d'horizon :**

*Les pratiques du bien-être autour du monde*

**14 h 45** **Mot de la fin**

**15 h** **Cocktail réseautage et zone inspirante**



Inscrivez-vous au forum [ici](#).

# Présentation des panélistes

## Micheline Goulet

Agente de relations humaines

(Équipe de proximité - Promotion prévention en santé mentale scolaire à la Direction de santé publique de la Montérégie)

### Capsules vidéo Jeunes influenceurs V-S

À travers le regard et la voix des jeunes de Vaudreuil-Soulanges, le projet de capsules vidéo *Jeunes influenceurs V-S* met en lumière trois grandes préoccupations vécues au quotidien: l'hyperconnectivité, la violence (incluant l'intimidation) et le stress/anxiété. Pour en parler, sensibiliser et agir, des jeunes de la région ont cocréé des capsules percutantes, inspirées de leur réalité et de leurs réflexions. Ce projet, pensé par et pour les jeunes, vise à briser l'isolement, ouvrir le dialogue et favoriser l'accès aux bonnes ressources.



## Safiétou Sakala

Directrice de projets en santé mentale

### Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

Près d'un tiers des Québécois se sentent dépassés par leur rythme de vie. Entre surcharge de travail et besoin de ralentir, comment préserver sa santé mentale? L'ASPQ propose des solutions concrètes de conciliation travail-famille et explore le rôle des municipalités, avec l'exemple inspirant de Lac-Mégantic et sa certification *Cittaslow*, pour bâtir des milieux de vie favorables à la santé mentale.

## Natacha Simard

Directrice générale

### Arc-en-Ciel Vaudreuil-Soulanges

L'organisme Arc-en-Ciel Vaudreuil-Soulanges est un espace d'entraide, de soutien et d'hébergement en santé mentale situé à la gare de Dorion. À travers des témoignages et des échanges, vous découvrirez comment les lieux et les liens peuvent faire une différence chez les gens, tout en contribuant concrètement à favoriser une santé mentale alternative et positive.



## Saadia Maaroufi

Coordonnatrice des services d'écoute et de santé mentale

et responsable du Réseau Sentinelles en prévention de la détresse

### Carrefour Le Moutier

À travers des actions concrètes et des projets pilotes, l'organisme adopte des pratiques d'écoute, renforce le filet de sécurité sociale et valorise le pouvoir d'agir des aînés. Cette initiative illustre une approche inclusive, fondée sur les forces et l'unicité de chaque individu: une place pour chacun... une écoute à la fois!

## Tour d'horizon: Les pratiques du bien-être autour du monde

Animé par Rachida Azdouz

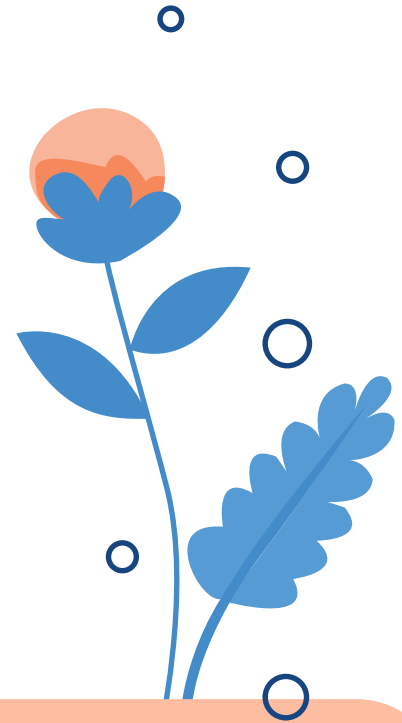
Psychologue, autrice, chroniqueuse et chercheure au Laboratoire de recherche en relations interculturelles



Partout dans le monde, les sociétés, qu'elles soient modernes ou traditionnelles, ont développé diverses stratégies pour prendre soin de leur bien-être.

Dans les pays occidentaux, où cohabitent des populations d'origines variées, les approches transculturelles permettent de mieux répondre aux besoins de chacun en matière de santé mentale.

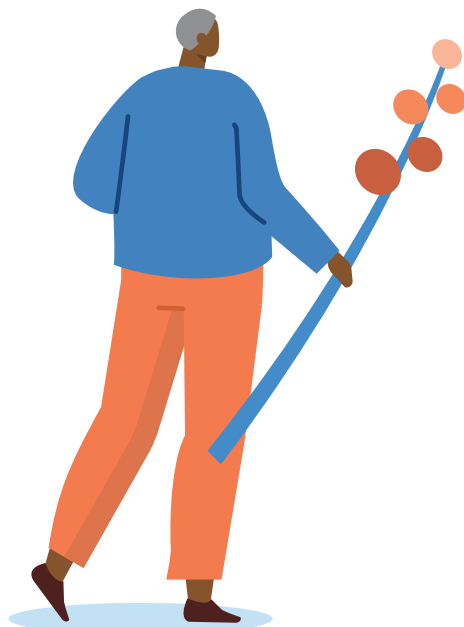
Cette présentation explore différentes pratiques inspirantes, traditions et visions du bien-être issues de différentes cultures. Elle invite à réfléchir à leur richesse, à leur utilité... mais aussi à leurs limites.



## Zone inspirante

Un espace pour favoriser le réseautage, inspirer les participants et remplir leur bagage d'outils concrets!

- **Fondation Jeunes en Tête** : Prévention de la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans grâce à des programmes de sensibilisation et d'outils concrets (trousses pour les jeunes, familles et écoles).
- **Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)** : Promotion de la ressource *Ça se cultive*.
- **Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ)** : Présentation de la *Fête des voisins au travail* et de l'outil *Se ressourcer en relations intergénérationnelles*.
- **Réseau d'Éclaireurs de Vaudreuil-Soulanges** : Programme renforçant le bien-être communautaire en reliant les personnes vulnérables aux services existants.
- **CLSC** : Partage de fiches informatives sur les saines habitudes de vie (sommeil, alimentation, activités physiques et nature)





## Animation de la journée



À l'animation  
pour une 5<sup>e</sup> édition :  
**Natalie Poirier**



Co-animatrice :  
**Stéphanie Baril**  
*Psychoéducatrice*

### Comité de programmation

La Ville de Vaudreuil-Dorion tient à remercier les membres du comité de programmation pour leur implication. Grâce à leur engagement, le forum communautaire s'affirme comme un rendez-vous rassembleur et porteur de sens, offrant aux participants une journée à la fois enrichissante et inspirante.

**Judith Girouard**, École secondaire de la Cité-des-Jeunes

**Caroline Grenier**, École secondaire des Échos

**Stéphane Benoît, Gabrielle Rancourt et Karine Daigle**, CISSMO

**Sandra Robert**, Le Versant

**Natacha Simard**, Arc-En-Ciel Vaudreuil-Soulanges

**Ville de Vaudreuil-Dorion**

*Les matières résiduelles  
produites à l'issue de  
l'événement seront  
compensées par la  
plantation d'arbres, dans  
le cadre du Programme  
de Reboisement Social™.*

