

## Comment cultiver une bonne santé mentale

### Bâtir la résilience

**15 février de 19h-20h30**

[lien pour se connecter](#)

Nous savons tous qu'il est important de prendre soin de sa santé mentale, cependant comment faire pour y arriver? Venez nous rencontrer pour en apprendre davantage sur la différence entre santé mentale et maladie mentale, ce qui influence la santé mentale et connaître des stratégies afin de favoriser la résilience familiale et garder l'équilibre.



Conférencières: Marlène Doepner MSS (travailleuse sociale au CEPEO, volet bien être et sécurité) et Véronique Lebeau (technicienne en éducation spécialisée au CEPEO, volet bien-être et sécurité) en collaboration avec Miche-Lyne Chagnon, superviseure clinique au CAP.