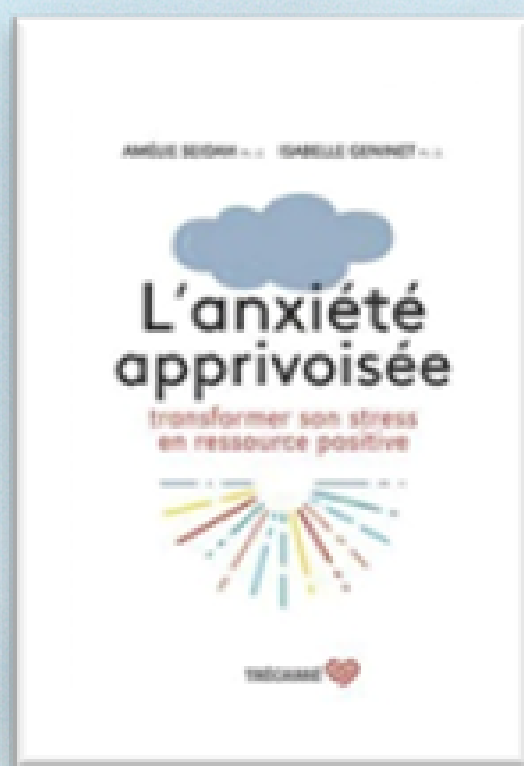


# **Activités annuelles de prévention de la violence et de la santé mentale**

Dans le cadre de ses activités annuelles de prévention de la violence et de la santé mentale, la Direction Santé et Bien-être du CNHW souhaite s'adresser aux jeunes adultes de 18 à 30 ans de Wendake en leur donnant l'opportunité d'obtenir gratuitement deux livres pouvant servir de guide d'auto-soins et influencer positivement la santé psychologique. Ils offrent des stratégies d'adaptation et peuvent ainsi réduire la vulnérabilité face à certaines difficultés. De plus, vous pourriez vous procurer un vêtement porteur d'un message essentiel. Il faut lire jusqu'à la fin!



**Livre 1 : L'anxiété apprivoisée : transformer son stress en ressources positives. Amélie Seidah et Isabelle Geninet, psychologues.**

**Livre 2 : Le décodeur de la manipulation. Yves-Alexandre Thalman**



**Face à la violence, il est important de ne pas rester des témoins silencieux. Prenez part à ce mouvement en portant le chandail: « Sans oui, c'est non! Sans consentement, c'est une agression! » Il est disponible pour vous!**

**Préciser ce que vous souhaitez obtenir, votre nom et numéro de téléphone et le tout vous sera déposé à la réception du centre de santé.**

**Mme Milaine Perron, M. PS, psychologue :**

[milaine.perron@wendake.ca](mailto:milaine.perron@wendake.ca)

**Mme Atsukué Boudreault, t.s travailleuse sociale :**

[atshukue.boudreault@wendake.ca](mailto:atshukue.boudreault@wendake.ca)

**Pour vous procurer les livres ou le chandail et ce gratuitement, faites votre demande auprès de :**

*Également, à visionner sur ces thèmes :*

**Conférence de presse sur la santé sexuelle:**

<https://www.youtube.com/watch?v=GgXQliYd9SE>

**Consentement et tasse de thé**

<https://tv.uqam.ca/consentement-pas-si-complice-finalement>

**Lettre aux petits gars (David Goudreault), en lien avec la violence**

[https://www.youtube.com/watch?v=CPh\\_6QXgCsY](https://www.youtube.com/watch?v=CPh_6QXgCsY)

**La lettre de David Goudreault à la santé mentale**

<https://fr-ca.facebook.com/BonsoirBonsoirRC/videos/1761588810679910/>

*À consulter :*

**Guide à l'intention des victimes d'agression sexuelle.**

<http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Violences/Guide-AS-2018.pdf>



Nation huronne-wendat  
Direction Santé et Mieux-être