

Promotion de la santé

BASE VALCARTIER



Les rencontres annuelles d'informations pour l'équipe de la Défense qui sont mandatées par les chaînes de commandement locales ont pour mandat principal la prévention par la sensibilisation.

Le contenu des rencontres pourra être déterminé selon la réalité et les besoins propres à votre unité.

2026-2027

Violence conjugale

Mieux comprendre le piège du cycle de la violence conjugale

Cette présentation vise à mieux comprendre la dynamique de la violence conjugale à travers les différentes étapes du cycle de la violence, afin d'en reconnaître les signes, les impacts et les possibilités d'agir.

Suicide

La solitude : la maladie du 21^e siècle

On n'a jamais été aussi connectés, et pourtant, la solitude augmente. Cette présentation explore ce qu'est réellement la solitude, ses causes et ses impacts souvent sous-estimés sur la santé mentale et physique, tout en proposant des stratégies pour briser l'isolement et renforcer les liens. Parce que la connexion sociale n'est pas un luxe, c'est un pilier de la santé mentale et physique.

Dépendances

Paris et jeux : l'illusion du contrôle

L'excitation du jeu repose principalement sur une illusion : celle de pouvoir prévoir le prochain résultat ou le prochain coup. Ce cours explore ce qui rend le jeu si attrayant, les signes qui indiquent que ça devient problématique, les facteurs de risque et les moyens de prévention.

Suite des rencontres annuelles au verso



Promotion de la santé

BASE VALCARTIER



Tendances générationnelles : Mieux se comprendre pour mieux communiquer – 2025

Cet atelier explore les différences entre les générations dans un contexte militaire, en identifiant leurs origines, forces, faiblesses et sources de conflit. Il met en lumière les enjeux de communication intergénérationnelle. Des solutions concrètes sont proposées pour mieux se comprendre et collaborer efficacement.

** Pour une expérience plus percutante, ce cours devrait être donné à un groupe de 40 au maximum.*

Adaptation face aux changements

Cet atelier propose de mieux comprendre le changement et ses impacts sur le stress, afin de développer une capacité d'adaptation plus sereine et efficace. Les participants exploreront les différentes sortes de changement et les étapes qui les accompagnent, ainsi que le rôle du filtre mental dans la perception et la réaction face aux situations nouvelles. Des outils concrets seront présentés pour mieux gérer le stress, ajuster sa vision du changement et renforcer sa flexibilité au quotidien.

Formulaire d'inscription

Rencontres annuelles d'informations



Pour rejoindre la Promotion de la santé Valcartier



418 844-5000, #666-4677



promosante.valc@forces.gc.ca



www.SBMFC.ca/Valcartier



Promotion de la santé Valcartier

