



# Ensemble on prend soin de notre monde

Forum provincial sur la santé psychologique  
30 avril 2020



**UPA** POUVOIR NOURRIR  
POUVOIR GRANDIR  
*L'Union des producteurs agricoles*

## Programme préliminaire

En partenariat avec le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

Québec 

8 h 30

**Inscription**

9 h

**Mot de bienvenue**

**Le plan d'action de l'UPA en matière de santé psychologique**

**L'équilibre travail-vie personnelle**

Ginette Lafleur, doctorante en psychologie et Marie Ménard, coordonnatrice Service SST de l'UPA

**Le stress : ou comment chasser le mammoth sans y laisser sa peau**

Pierrich Plusquellec, Ph. D., co-directeur du Centre d'étude sur le stress humain

**PAUSE**

**Travail en atelier**

**Profondeur de champ : la santé psychologique en agriculture**

Ginette Lafleur, doctorante en psychologie, et Nathalie Villeneuve, conseillère en communications, UPA Outaouais-Laurentides

12 h

**DÎNER**

**Les manifestations diverses du stress : exercice en groupe**

**La demande d'aide et ses tabous**

Martine Éthier, M.Ps, MBA, directrice service d'aide, psychologue, Optima Santé Globale

**Les bonnes idées, ça se partage : quelques réalisations des régions**

**PAUSE**

**Travail en atelier**

**Mise en commun des ateliers**

16 h

**Synthèse et clôture de la journée – Mot de la fin**