

20
25

En 2025, la santé mentale devient la grande cause nationale !
Promotion Santé Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy vous invite à faire chaque mois un pas vers votre bien-être mental grâce à **12 conseils pratiques**.



**Promotion
Santé**

Guadeloupe
Saint-Martin
Saint-Barthélemy



La Présidente, Madame le Docteur Roberte HAMOUSIN METREGISTE,
les Membres du Conseil d'Administration, la Directrice et l'équipe professionnelle
de Promotion santé Guadeloupe, Saint-Martin, Saint Barthélemy vous présentent
leurs meilleurs vœux.

Offre de formation 2025

Développement des Compétences Psychosociales

Approfondir les compétences psychosociales grâce à un outil de communication

Développer des compétences psychosociales chez les enfants et adolescents

Santé Mentale

Premiers secours en Santé Mentale (PSSM Jeunes)

Premiers secours en Santé Mentale (PSSM standard)

Promotion de la santé : méthodes et outils

Concevoir un projet en promotion de la santé : méthodes et outils

Découvrir et utiliser les techniques d'animation de groupe dans une action de promotion de la santé

Expérimenter la création d'un outil d'intervention en Promotion Éducation Santé

Évaluer une action dans le secteur santé ou social : concepts, méthodes et outils pratiques

Réduction des risques liés aux pratiques addictives

Comprendre et acquérir les fondamentaux en addictologie

Savoir repérer et intervenir auprès des personnes qui ont des conduites addictives grâce à l'outil RPIB

Posture et outils pour l'animation d'un groupe en prévention des conduites addictives

Nutrition

Animer un groupe : posture et outils pour un atelier nutrition

Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)

Dispenser l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) : Formation de base des 40h

Vie affective et sexuelle

Promouvoir l'éducation à la vie affective et sexuelle auprès d'un public jeune

Santé et Environnement

Sensibilisation : Comprendre la chlordécone pour préserver sa santé

Personne en situation de handicap

Questionner sa pratique professionnelle autour de l'accueil des personnes en situation de handicap

Conduire un entretien motivationnel pour un changement de comportement

Conduire un entretien motivationnel pour un changement de comportement

Personnes âgées

Sensibiliser les aidants à la prise en charge gériatrique

Accompagner la prise en charge palliative de la personne âgée

Séminaires

Séminaire Promotion Santé

« Un nouveau nom, une vision à partager » **Novembre** (date à préciser)

RAGA : Rencontre des Acteurs Guadeloupéens en Addictologie

Juin (date à confirmer)

Séminaire Parentalité

16-17 mai



Flashez pour retrouver toutes les formations et les dates !

“ Les câlins ne sont pas
seulement délicieux,
ils sont nécessaires. ”

Kathleen Keating

#CâlinsQuiFontDuBien

21 janvier

Journée internationale des câlins

Janvier

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

“ La nature est éternellement
jeune, belle et généreuse. Elle
possède le secret du bonheur,
et nul n'a su le lui ravir.

George Sand

#ConnexionNature

10 février

Journée internationale des
légumineuses

Février

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

“ Le rire et le sommeil sont
les meilleurs remèdes du
monde. ”

Proverbe Irlandais

#SommeilRéparateur

17 mars

Journée nationale du sommeil

Mars

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

“ Lire c’est voir le monde
par mille regards.”

Proverbe Irlandais ”

#MomentDeLecture

23 avril

Journée mondiale du livre
et du droit d’auteur

Avril

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

“ Le rire est le premier pas vers la libération. On commence par rire. On rit donc on se libère. On se libère donc on peut combattre.”

Maryse Condé

#Rire

7 mai

Journée mondiale du rire

Mai

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

“ La vie, c’est comme une
bicyclette, il faut avancer
pour ne pas perdre
l’équilibre.”

Albert Einstein

#ActivitéPhysique

3 juin

Journée mondiale pour le vélo

Juin

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

“ Zouk la sé sèl médikaman nou ni

Kassav’ ”

#ChanterDanser

1^{er} juillet

Journée mondiale du reggae

Juillet

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

“ Exprimer ses émotions, c'est
comme enlever les nuages noirs
devant le soleil pour laisser
pousser les fleurs. ”

Tanya Sénécal

#ExprimerSesÉmotions

12 août

Journée internationale de la jeunesse

Août

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

“
**Fais de ta vie un rêve, et
d'un rêve, une réalité.**

Antoine de Saint-Exupéry”

#LibérerSaCréativité

25 septembre

Journée mondiale du rêve

Septembre

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

“ La santé mentale n'est pas une destination mais un processus. Ce qui compte, c'est la façon dont vous conduisez, et non la destination que vous prenez. ”

Noam Shpancer

#CohérenceCardiaque

10 octobre

Journée mondiale de la santé mentale

Octobre

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

“ L'esprit de tolérance est
l'art d'être heureux en
compagnie des autres ”

Pauline Vaillancourt

#CélébrerLaDiversité

16 novembre

Journée internationale de la tolérance

Novembre

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Chacun peut se mobiliser à sa façon et cultiver un état d'esprit altruiste pour devenir un maillon de l'immense chaîne de la solidarité qui dépasse les frontières, les castes, les genres et les religions

Matthieu Ricard

#PartageEtEmpathie

5 décembre

Journée mondiale des volontaires

Décembre

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Promotion Santé Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy

Siège : 6, résidence Casse - Rue Daniel Beauperthuy
97100 Basse Terre

Tél : **0590 41 09 24** – Courriel : **contact@promotion-sante.gp**
Ouvert de 8h à 13h et de 14h à 17h (fermé le mercredi après-midi)