

# La dépression n'était pas dans mon plan de carrière

À ne pas manquer!



Par  
**Sylvie  
Giasson**

Conférencière et auteure de deux ouvrages, dont *À l'ombre d'un doute, de la dépression à l'équilibre*, Mme Giasson compte près de 20 ans d'expérience au sein de la fonction publique, notamment à titre de formatrice et de spécialiste de développement organisationnel. Elle-même aux prises avec des difficultés de santé mentale, elle sait transmettre de manière originale son expérience personnelle, professionnelle et organisationnelle de la dépression. Humour, émotion et réflexions pratico-pratiques sont au rendez-vous.



# La dépression n'était pas dans mon plan de carrière c'est...

- ⊕ **une conférence d'une heure**  
ce témoignage personnel à la fois humoristique et touchant présente les signes précurseurs de dépression, les traitements, la prévention du suicide et des pistes de réflexion pour retrouver son équilibre personnel et professionnel. Cette conférence est tout sauf déprimante!
- ⊕ **un atelier d'une demi-journée**  
qui commence par un témoignage personnel et se poursuit par un exposé sur les enjeux de santé mentale au travail et les « premiers soins » nécessaires pour aider la personne en difficulté sans la prendre en charge. Cet atelier s'adresse aux employés et aux gestionnaires.
- ⊕ **une journée de formation à l'intention des gestionnaires**  
en plus du témoignage et de l'exposé sur les premiers soins en santé mentale au travail, les participants ont l'occasion de parfaire leurs habiletés de gestion en discutant de cas d'espèce avec une psychothérapeute spécialiste d'aide aux employés.
- ⊕ **un livre**  
à paraître aux Éditions Transcontinental en 2010-2011

