

Podcast : Le temps d'EntreNous

Le Temps d'EntreNous, c'est un podcast qui vous donne la parole, qui aborde les sujets importants pour notre communauté et parfois tabous avec douceur, respect et sans jugement. C'est aussi un espace où l'on parle des expériences sans jugement. C'est un espace professionnel, familial, sécuritaire et chaleureux.

Une manière simple, familiale et chaleureuse d'aborder des sujets liés à la santé mentale et au bien-être. Il ne faut pas attendre que le problème s'enlise. Parfois en discuter nous permet de prendre de la hauteur et de la perspective et intervenir de manière préventive.

Soyez attentif aux sujets abordés et des dates.
Partagez-nous vos questions en toute confidentialité.

Un rendez-vous familial, professionnel et sécuritaire, pour prendre soin de soi et des autres.

- Posez vos questions en toute confidentialité.
- Écoutez chaque épisode sur notre site internet, Spotify, Apple Podcasts et YouTube
- Nouveaux épisodes : 2 fois par mois
- Suivez-nous sur facebook ou visitez : [\[www.myequilibre.ca\]](http://www.myequilibre.ca)



Parce que parler, c'est déjà prendre soin de soi et rechercher un équilibre

- Comment parler de santé mentale en famille
- L'anxiété chez les jeunes : prévenir plutôt que subir
- Briser les tabous autour de la dépression
- Isolement et communauté : comment se reconnecter ?
- Mieux vivre avec les émotions difficiles
- Prendre soin de soi sans culpabiliser
- Les hommes et la santé mentale : oser en parler
- Le poids du silence dans les familles immigrantes

Dates	Sujets
08 novembre 2025	Briser le tabou sur la santé mentale et le bien-être dans nos communautés.
22 novembre 2025	La communication intergénérationnelle : Construire des ponts entre les chocs culturels et les conflits de valeurs.
06 décembre 2025	Migration, déracinement et trauma transgénérationnel : le poids du silence des familles immigrantes.
20 décembre 2025	Quand la violence commence à la maison : oser en parler pour mieux guérir.
03 janvier 2025	Les femmes et la santé mentale : prendre soin de soi sans culpabiliser.
17 janvier 2025	Les hommes et la santé mentale : Briser le mythe de "l'homme fort".

Le planning s'étoffe ! De nouvelles dates seront mises en ligne bientôt.