



# "Check tes lumières"

- Comment "piloter" sa santé mentale au quotidien ? -

## Récents témoignages de leaders de grandes organisations :

"Qui pourrait se vanter d'avoir su capter l'attention et rejoindre une clientèle si différente en même temps? Cols bleus, cols blancs, cadres, pompiers, directeurs et élus ont tous été cherché durant cette conférence des outils pour les aider à checker leurs lumières! Le contenu a rejoint tout le monde! Merci pour ce ravitaillement!"

- **Kim Dumais, CRIA, Médiatrice accréditée, Directrice au service du capital humain & de la performance organisationnelle pour la ville de Shawinigan**

"Je voulais prendre un court instant pour vous remercier pour votre prestation de ce matin. Vous avez pu le constater de vous-même – elle fut largement appréciée. On parle même d'un gros hit. C'est sans hésitation que nous recommandons votre conférence à quiconque souhaite sensibiliser et apporter un regard nouveau à la santé psychologique. N'en tient maintenant qu'à nous à faire vivre l'outil et à checker nos lumières!"

- **Emilie Germain, CRIA, Partenaire d'affaires capital humain pour les Aéroports de Montréal**

"La présence de Jean-François a suscité beaucoup d'intérêt et de réactions positives à notre plus récent colloque SST. Nos membres ont beaucoup apprécié sa passion, son contenu unique et son énergie. J'ai aussi été témoin de son professionnalisme et de son écoute active envers notre industrie, notre réalité et nos besoins du début jusqu'à la toute fin.

Non seulement le partage d'outils concrets a su marquer les esprits des nombreux participants mais le partage de son expérience, à la fois personnelle et professionnelle, a su grandement toucher, rejoindre et conquérir le cœur des gens."

- **Martin Gagnon, Directeur, Prévention et santé et sécurité du travail de l'Association minière du Québec**

"Merci à Jean-François d'avoir partagé son histoire avec nous, sans tabou. Chacun doit prendre soin de sa santé mentale et nos employés sont maintenant mieux outillés pour réagir dès les premiers signes. Sa méthode est simple, mais fort efficace pour faire le point sur sa santé mentale."

- **Hélène Michel, CPA auditrice, Associée responsable du département d'audit Québec chez Mallette S.E.N.C.R.L**



# "Check tes lumières"

- Comment "piloter" sa santé mentale au quotidien ? -

## Récents témoignages de leaders de grandes organisations (suite) :

"Jean-François a su capter l'attention de nos équipes en parlant d'abord de son expérience personnelle à qui tout le monde peut s'identifier et qui favorise une prise de conscience individuelle. Il a ensuite introduit des concepts très simples à comprendre et surtout qui semblent facile à intégrer à nos vies, comme la «tout doux liste» et le concept du 1 degré.

C'est rafraîchissant et réconfortant de se faire proposer des actions favorisant notre bien-être de façon saine, positive et bienveillante, sans tomber dans le piège de la performance encore une fois!"

- **Francisca Dupuis, Vice-présidente développement de l'équipe, culture et technologies pour le Groupe Dallaire**

"Jean-François porte son message avec authenticité et conviction. Il nous incite à nous questionner pour mieux rayonner."

- **Stéphane Breton, Directeur général à la Caisse Desjardins de Québec**

"Jean-François livre un message fort et authentique qui nous fait prendre conscience de l'importance de prendre soin de notre santé mentale. Il rend ce sujet encore très tabou, beaucoup plus facile à aborder. Il nous invite à réfléchir sur certains comportements tout en nous incitant à les modifier individuellement."

- **Lysa Bergeron, Vice-présidente RH, communication et développement durable chez Harnois Énergies**

"Notre premier colloque annuel de AG360, arpenteurs-géomètres a été un succès sur toute la ligne. C'est Jean-François qui a eu l'honneur de briser la glace et il a réussi à dynamiser la salle en quelques minutes. Même après deux mois, ses réflexions portent encore et je constate personnellement que les employés utilisent son outil et le garde bien vivant. Je vous recommande fortement cette conférence."

- **Chantal Arguin, Présidente et fondatrice du Groupe Trifide (groupe affilié à la plus importante firme d'arpentage au Québec : AG360)**



# "Check tes lumières"

- Comment "piloter" sa santé mentale au quotidien ? -

## Récents commentaires recueillis de la part des participant.e.s :

- Conférence très pertinente dans le contexte actuel
- Témoignage authentique et touchant
- Très belle façon de parler de la santé mentale
- Merci pour les outils de réflexion indispensables
- Pas assez long!
- Bravo! Intéressant, drôle, en douceur et sensibilisant
- Un moment qui va avoir eu un impact positif sur ma santé mentale
- WOW x 1000
- Oufff! C'est tout à fait vrai et une conférence juste à point pour moi
- Belle approche humaine, imagée, tu as su venir me toucher et je vais utiliser l'outil des lumières avec mes employé.e.s
- L'ensemble de l'oeuvre est mémorable. Tous les parallèles au monde de l'aviation, c'est brillant!
- Efficace et percutant!
- Je vais mieux que je pensais. Son intervention m'a donné davantage confiance en moi
- Amène une belle piste réflexion
- Merci d'avoir mis des mots sur certains sentiments / perceptions qui m'habitent. Hyper simple et pertinent. Outils faciles à utiliser
- Tout simplement révélateur
- Excellente présentation! Merci pour les outils et tout ces excellents exemples concrets, imagés, facile à retenir et à intégrer
- J'ai apprécié l'élément du tableau de bord - l'analogie est parfaite!
- Pertinent / Important / Nécessaire
- Permet de reprendre conscience de prendre soin de soi
- Motivant et pertinent!
- Conférence phénoménale
- Excellente conférence humaine
- J'adore l'analogie sur l'aviation. Aussi, l'humilité et la vulnérabilité
- Très belle conférence. Des outils pour la vie!
- J'ai pu prendre conscience en 1 heure que j'ai besoin de prendre le temps de m'écouter
- Réflexion, introspection, prise de conscience
- Impressionnante conférence
- J'adore le concept du début à la fin!
- Belles analogies et vulgarisation!
- Inspirant et courageux!
- Beaucoup de bons outils et analogies
- Cette conférence fait réfléchir de manière positive
- C'est intéressant de prendre le temps de réfléchir ensemble (collectivement) à tout ça
- Adoré ce nouveau genre de conférence!
- Pour avoir passé par le même chemin que toi, je trouve essentiel la participation à ce genre de formation
- Permet de prendre du recul sur notre rythme de vie
- Extrêmement ravi d'y avoir assisté, c'était très instructif!
- Captivant!
- Intervention très pertinente qui nous permet de faire le point sur notre propre situation
- Instructif, bienveillant et préventif
- Je me suis tellement reconnu...



MAYDAY!  
M'AIDER!

