

## CHECK TES LUMIÈRES

### DATES :

27 novembre 2025, de 9h00 à 10h15

### DURÉE :

75 minutes

### COÛT :

Membre : **45\$** plus les taxes applicables

Non membre : **90\$** plus les taxes applicables

[POUR INSCRIPTION :](#)

### FORMAT :

Webinaire.

Le lien vous permettant d'accéder à la formation en visioconférence vous sera acheminé ultérieurement.

### CLIENTÈLE VISÉE :

Tous les gestionnaires de municipalités, MRC et régies intermunicipales

### DESCRIPTION :

À travers les élections municipales et en plein cœur des prévisions budgétaires, connaissez-vous les couleurs des lumières de votre tableau de bord ? Même si vos minutes sont extrêmement précieuses, voici une belle opportunité d'investir 75 minutes de votre temps !

Personne n'est à l'abri d'un trouble de santé psychologique et Jean-François était loin de se douter qu'il en ferait un jour les frais. Au fil des années, malgré les nombreuses ressources disponibles, il a réalisé s'être lui-même auto-piégé tout en cultivant un terrain propice à l'apparition de sa condition.

Convaincu que son histoire peut influencer positivement la trajectoire de quelqu'un d'autre, à travers cette intervention, il sensibilise positivement les gens sur l'importance de prendre soin de soi et de mesurer leur baromètre psychologique régulièrement via un outil d'auto-gestion. Chose certaine, avec ses nombreuses analogies avec le monde de l'aviation, votre équipe ne verra plus la santé mentale ainsi que l'importance d'en prendre soin de la même façon!

Bénéfices clés pour l'organisation et les participant.e.s :

- Acquisition de connaissances et de stratégies utiles pour maintenir le cap (outil + concepts)
- Langage facile à utiliser | L'activité "voyage" dans le temps via les analogies mises de l'avant  
Moment privilégié pour effectuer des rappels importants notamment, les ressources en place
- Intervention peu coûteuse -vs- les coûts directs et indirects reliés à un arrêt de travail

Voici quelques récents [témoignages](#)

## **FORMATEUR :**



**M. Jean-François Lacasse**  
**MAYDAY ! M'AIDER !**



Homme de cœur au service des autres, Jean-François a d'abord œuvré comme avocat en pratique privée au tout début de sa carrière pour ensuite se diriger dans le domaine des services financiers. Au cours des dernières années, il a occupé un poste de planificateur financier spécialisé auprès des professionnels et des chefs d'entreprises jusqu'au jour où sa vie a littéralement basculé...

Personne n'est à l'abri d'un enjeu de santé psychologique et Jean-François était loin de se douter qu'il en ferait un jour les frais. Convaincu que son histoire peut influencer positivement la trajectoire de quelqu'un d'autre, il a récemment entrepris une carrière de conférencier et de web-entrepreneur à l'international pour sensibiliser les gens mais surtout, pour contribuer, à sa façon, à faire de la santé psychologique un sujet accessible à l'intérieur de nos maisons, organisations et institutions.

Ambassadeur engagé en santé mieux-être, auteur, entrepreneur social et philanthrope, il est aussi le créateur de l'univers unique de MAYDAY M'AIDER. Chose certaine, après son intervention, vous ne verrez plus la santé mentale et l'importance d'en prendre soin de la même façon. Sans plus tarder, veuillez accueillir chaleureusement... Jean-François Lacasse!