

LA PAUSE

S'arrêter pour mieux
avancer au travail

Jeudi 19 mars 2026 de 8 h et 13 h 30

FLORENCE K



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Première édition de **LA PAUSE**,
Un nouvel événement dédié au bien-être au travail pour les entrepreneurs et
gestionnaires.

Saguenay, le 2 mars 2026. – La SADC du Fjord, la SADC du Haut-Saguenay, la MRC du Fjord-du-Saguenay, avec la participation financière du gouvernement du Québec, sont fières de lancer la toute première édition de LA PAUSE, un événement entièrement consacré au bien-être psychologique des entrepreneurs, des gestionnaires et de leurs équipes.

Dans un contexte où les dirigeantes et les dirigeants d'entreprises doivent continuellement naviguer entre incertitudes, gestion des équipes, responsabilités financières et pression de performance, la santé mentale devient un enjeu incontournable. LA PAUSE offrira une journée conçue pour « s'arrêter afin de mieux progresser » : un moment privilégié pour se recentrer, échanger et s'inspirer.

Les entrepreneurs et gestionnaires sont quotidiennement confrontés à une charge mentale invisible, mais bien réelle. Relations humaines complexes, ressources limitées, urgences à répétition, il n'est pas rare que leur propre bien-être passe au second plan.

LA PAUSE vise aussi à briser l'isolement en offrant :

- un espace bienveillant pour souffler;
- des conférences inspirantes;
- des outils pratiques pour retrouver l'équilibre;
- une occasion unique de recharger son énergie aux côtés d'experts reconnus;
- une programmation riche et humaine.

Horaire de la journée :

8 h – Accueil

8 h 30 – Mot de bienvenue

8 h 45 – Atelier-conférence *Avez-vous le gène du bonheur?* avec Simon Girard, professeur-chercheur à l'UQAC

10 h 15 – Pause


10 h 30 – Atelier *Au travail, la santé mentale est primordiale!* avec Joëlle Côté, conseillère à la promotion et prévention à l'Association canadienne de santé mentale - Saguenay


12 h – Dîner-conférence *Mener la danse en santé mentale* avec Florence K, artiste, autrice et candidate au doctorat en psychologie

13 h – Mot de clôture

13 h 30 – Fin

Un appel à prendre soin de soi et des autres. Cet événement s'adresse à tous ceux et celles qui dirigent, accompagnent, innovent, portent des équipes et donnent sans compter. LA PAUSE est un moment à partager autour d'un bon café ou d'un chocolat chaud, tenue confortable obligatoire !

 Quand : Jeudi 19 mars 2026

 Où : Centre du Lac Pouce

 Réservations : <https://lepointdevente.com/billets/lapause?lang=fr>

-30-

Pour obtenir davantage d'informations ou pour organiser une entrevue, veuillez contacter:
Christine Boily, directrice générale de la SADC du Fjord :

Christine.boily@sadcdufjord.qc.ca

418-544-2885 poste 1

Avec la participation financière de :

