



L'autogestion... Pour participer activement à mon bien-être

Groupe virtuel

POUR MIEUX VOUS GUIDER

Nous avons tous un rôle à jouer pour prendre soin de notre santé mentale

L'autogestion pour mon bien-être... c'est quoi ?

Ce projet consiste à offrir des services aux personnes qui ont des symptômes du trouble de l'adaptation, anxieux ou dépressif.

Ces ateliers en groupe seront animés par 2 professionnels. Divers thèmes seront abordés. Un total de **5 rencontres** d'une **durée de 2 h 30** est prévu.

Comment se déroulent les rencontres ?

Les animateurs présentent du contenu. Des moments de partage en groupe sont prévus de façon volontaire. Des trucs et des stratégies seront démontrés pour surmonter les difficultés. Certaines pourront être essayées durant les ateliers.

À qui cela s'adresse... et dans quel but ?

Ce service est offert aux personnes de **18 ans ou plus** qui **vivent des difficultés** individuelles, de couple, familiales ou de groupe.

L'objectif des rencontres est :

- De permettre aux participants de constater qu'ils ne sont pas seuls à vivre avec une problématique. Le groupe peut apporter un grand soutien.
- De venir en aide rapidement aux personnes qui ont des difficultés sur le plan psychologique en leur offrant des services adaptés à leur situation.
- D'éviter que la situation empire pour les personnes en attente d'un suivi psychosocial.

Information

Date : _____

Heure : _____

Important

Ce service est réservé aux personnes ayant **un médecin de famille dans la région** ou **étant associées au guichet d'accès en première ligne (GAP)**.

Matériel requis : avoir accès à un ordinateur/tablette/cellulaire avec une caméra, un micro et des écouteurs.