

atelier d'autogestion

vivre avec la dépression



rolief

le chemin de
la santé mentale

NOUVEAU GROUPE À VENIR

Vous êtes en **DÉPRESSION** ?

Vous voulez apprendre à retrouver un état de bien-être au quotidien ?

Voici un atelier qui peut vous aider :

Autogestion de la dépression

Objectif général :

Améliorer les capacités d'autogestion de la dépression.

- ↳ Thème différent chaque semaine
- ↳ Information théorique
- ↳ Exercices pratiques et discussions
(sur base volontaire)
- ↳ Exercices à faire entre chaque rencontre

Intervention de groupe intensive

2h30/semaine - 10 semaines consécutives

10 à 15 participants

Voici les sujets qui seront abordés :

- **Semaine 1**
Connaître la dépression pour mieux agir
- **Semaine 2**
Découvrir et choisir ses alliés
- **Semaine 3**
Remonter la pente
- **Semaine 4**
Bénéficier du soutien de son entourage
- **Semaine 5**
Trouver ses ancrages
- **Semaine 6**
Revoir ses habitudes de vie
- **Semaine 7**
Voir les choses autrement
- **Semaine 8**
Apprendre à diminuer la tension
- **Semaine 9**
S'harmoniser avec le milieu de travail
- **Semaine 10**
Consolider sa boîte à outils

Il y a deux ans, je me suis offert le cadeau de participer à l'atelier. Malgré mon diagnostic, je suis arrivée là avec la ferme intention d'aller chercher toute l'aide et les outils dont j'avais besoin pour favoriser un rétablissement optimal. J'ai apprécié le contenu, et ce, même si j'avais déjà des connaissances de base en ce qui a trait à la dépression.

Tout au long de l'atelier, j'ai pu aussi échanger avec d'autres personnes vivant ou ayant vécu des situations similaires. Ce que je retiens de tout l'atelier, c'est l'aspect autoprise en charge, le rôle déterminant qu'a chaque personne dans le rétablissement de la maladie, et ce, sans aucune culpabilité. Je suis fière d'avoir participé à cet atelier et je le recommande à quiconque cherche à s'en sortir ou à prévenir la rechute.

Merci d'avoir été là. Merci !

Martine



Contactez-nous
Rayon de Partage
en santé mentale

rayondepartage@globetrotter.net
67, rue Desbiens, Amqui, G5J 3P5

418-629-5197