

Atelier d'autogestion de l'estime de soi (automne 2025)

Les ateliers psychoéducatifs de Relief offrent un soutien pour l'autogestion de la santé mentale et s'avèrent une stratégie efficace et complémentaire dans le processus de rétablissement. Les ateliers d'autogestion proposent des outils concrets pour prendre soin de soi et les participants ont la responsabilité de choisir ce qui leur convient. Il s'agit d'une série de 10 ateliers hebdomadaires d'une durée de 3 heures dans lesquelles les participants sont amenés à s'impliquer et s'investir.

L'estime de soi représente un facteur de protection pour une bonne santé mentale. L'atelier a pour objectif l'estime de soi en raison de son lien étroit avec les troubles de l'humeur ou anxieux.

« En comprenant mieux les aspects sur lesquels on peut retrouver du pouvoir, en sachant par quels mécanismes on peut retrouver la confiance et la capacité de s'accorder une valeur plus juste et plus stable dans le temps, on se dote de précieux outils pour faire face aux défis de la vie ».

« Le développement d'une représentation positive et nuancée de soi et la capacité d'agir des participants sont mis de l'avant en favorisant des principes de bienveillance, d'expériences pratiques et d'accompagnement ».

En bref, le contenu et le format de l'atelier sont variés et s'inspirent de plusieurs approches psychologiques reconnues. Les ateliers comportent une partie théorique (développer des savoirs) et aussi plusieurs exercices pratiques où le partage des expériences de chacun (savoir-être) se révèle un point central. La force et le soutien du groupe favorisent le succès de ces ateliers d'autogestion.

Des entrevues seront réalisées en individuel afin de s'assurer que les besoins et objectifs des participants sont en lien avec le type d'atelier proposé. ***Vous avez jusqu'au 22 août 2025 pour vous inscrire.*** Les groupes sont limités. ***Contactez-nous pour de l'information au 418 285-3847.***

Date : Tous les jeudis du 25 septembre au 27 novembre 2025

Heures : 13h à 16h

Lieu : Centre multifonctionnel Rolland-Dion, au 375 rue Saint-Joseph, Saint-Raymond

Prix membre : 40\$

Prix non membre : 50\$