

Groupe de soutien pour personnes endeuillées par suicide

**Un espace pour parler,
cheminer et
avancer ensemble!**

Vous vivez un deuil par
suicide?



Ce groupe vous offrira un lieu sécurisant et respectueux pour partager votre vécu, à votre rythme, entouré d'autres endeuillés par suicide.

Dans ces petits groupes de 3 à 8 personnes, accompagné par deux intervenants, vous trouverez un accueil chaleureux et vous pourrez :

- Briser l'isolement
- Vous sentir écouté et reconnu
- Retrouver des forces en vous
- Redonner du sens malgré la perte

Inscription

Par courriel à info@larcencielportneuf.org
ou par téléphone au **418 285-3847**

Groupe ouvert

- Possibilité de participer à une ou plusieurs rencontres, selon vos besoins.
- Inscription possible jusqu'à 24h avant chaque rencontre.
- Le lieu exact vous sera communiqué lors de l'inscription.



L'Arc-en-Ciel

Centre de prévention du suicide
de Portneuf **418 285-3283** 

Groupe de soutien pour personnes endeuillées par suicide

Calendrier des rencontres

Un mardi par mois - 19h à 20h30

23 septembre - Donnacona

L'autocompassion et le chemin vers la résilience

21 octobre - Pont-Rouge

Les vagues d'émotions, s'y retrouver sans se juger

2 décembre - Saint-Raymond

Les échos du calendrier, composer avec les dates marquantes

13 janvier - Saint-Marc-des-Carières

Cultiver l'optimisme et l'espoir

17 mars - Pont-Rouge

L'impact du deuil sur les relations avec ses proches

14 avril - Donnacona

Reconstruire un quotidien porteur de sens

19 mai - Saint-Raymond

Après la perte, croissance et renouveau



Inscriptions

Par courriel à info@larcencielportneuf.org
ou par téléphone au **418 285-3847**

Groupe ouvert

- Possibilité de participer à une ou plusieurs rencontres, selon vos besoins.
- Inscription possible jusqu'à 24h avant chaque rencontre.
- Le lieu exact vous sera communiqué lors de l'inscription.



L'Arc-en-Ciel

Centre de prévention du suicide
de Portneuf **418 285-3283** 