



**Les ateliers psychoéducatifs offerts par l’Arc-en-Ciel visent à soutenir les personnes dans la gestion autonome de leur santé mentale.** Ils constituent une approche complémentaire qui favorise le rétablissement et le mieux-être. Grâce à des outils pratiques et concrets, les participants sont invités à découvrir différentes stratégies et à retenir celles qui répondent le mieux à leurs besoins.

Ce programme comprend **neuf rencontres hebdomadaires de 2h30 chacune.** Il repose sur la participation active des membres du groupe, qui sont encouragés à s’impliquer dans les activités et les échanges tout au long du parcours. L’estime de soi joue un rôle important dans le maintien d’une bonne santé mentale et agit comme facteur de protection face aux difficultés de la vie. Cet atelier aborde cette thématique en raison des liens étroits qu’elle entretient avec les troubles de l’humeur et les troubles anxieux.

***En développant une meilleure compréhension des aspects sur lesquels il est possible d’exercer un pouvoir d’agir, les participants apprennent à renforcer leur confiance en eux et à construire une perception plus juste, positive et durable de leur valeur personnelle. Ils acquièrent ainsi des ressources précieuses pour faire face aux défis du quotidien.***

Chaque rencontre combine des notions théoriques permettant d’approfondir les connaissances avec des exercices pratiques favorisant l’intégration des apprentissages. Le partage des expériences personnelles occupe également une place importante, contribuant à créer un climat d’entraide et de soutien. La dynamique de groupe représente d’ailleurs un élément clé du succès de cette démarche d’autogestion. Avant le début des ateliers, une rencontre individuelle sera réalisée afin de vérifier que les besoins et les objectifs des participants correspondent au programme offert.

- Les inscriptions sont ouvertes jusqu’au 10 septembre 2026.
- Les places étant limitées, il est recommandé de réserver rapidement.
- Pour obtenir plus d’information ou pour vous inscrire, communiquez avec nous au **418 285-3847.**