Vers un mieux-être ensemble

Qu'est-ce que c'est?

Le groupe « Vers un mieux-être ensemble » est un groupe de soutien et d'éducation offert dans le programme des services sociaux généraux.

Le groupe peut accueillir entre **4 et 12 personnes** par atelier. Les usagers de ce groupe se soutiennent mutuellement, discutent et échangent sur leurs expériences personnelles en lien avec la problématique pour laquelle ils consultent. Ils acquièrent également de nouvelles connaissances et habiletés par le biais d'expérimentation dans divers ateliers.

Quelles sont les thématiques des ateliers?

- **Qu'est-ce que la santé mentale?**
- **Vrai ou Faux sur la santé mentale, la demande d'aide et la dépendance;**
- **L'ouverture à recevoir de l'aide;**
- **Le changement;**
- **L'alimentation;**
- **L'activité physique;**
- **Mes sources de stress;**
- **Mon stress, ses manifestations et mes moyens;**
- **Mes ressources;**
- **L'estime de soi;**
- **Mes forces;**
- **Identifier et exprimer mes émotions;**
- **L'affirmation de soi;**
- **Mes valeurs;**
- **Hygiène de vie;**
- **Résolution de conflits;**
- **Autogestion de l'anxiété/dépression;**
- **Relaxation/méditation;**
- **Le sommeil.**

Quels sont les critères d'accessibilité?

- Être âgé de 18 ans ou plus;
- Être volontaire à entreprendre une démarche de groupe;
- Être en mesure de vivre une démarche de groupe mixte (hommes/femmes);
- Être ouvert à partager, en groupe, sur soi-même, sur son application des outils vus en groupe.

Quelle est la durée du groupe?

Le groupe est structuré sur 19 ateliers de deux heures chacun. Il s'agit d'un groupe ouvert, c'est-à-dire qu'il n'est pas nécessaire d'avoir assisté à un atelier pour pouvoir assister à un autre.

Comment s'inscrire au groupe?

Contactez le service d'accueil, d'analyse, d'orientation et de référence (AAOR) à la réception de votre CLSC ou de votre groupe de médecine familiale (GMF), si vous avez un médecin de famille, et expliquer votre intérêt à participer.

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

Québec

C 2021-032A | V02 - Mars 2025