



J'avance!
Programme de soutien à l'autogestion
de l'anxiété, de la dépression et de la bipolarité

Pour reprendre du pouvoir sur sa santé

Liste des ateliers offerts dans les différentes régions du Québec

(mise à jour du 20 septembre 2016)

Plus d'une vingtaine d'organisations offrent présentement les ateliers du programme *J'avance!* dans différentes régions du Québec. Ils sont donnés par Revivre (région de Montréal) et par d'autres organisations œuvrant en santé mentale.

L'atelier qui vous intéresse n'est pas offert dans votre région? Si vous êtes situé dans une région où l'atelier qui vous intéresse n'est pas offert présentement, vous pouvez le mentionner à un professionnel ou à un intervenant en santé mentale travaillant dans une organisation de votre région susceptible de donner ces ateliers. Invitez-le à visiter la section de notre site Internet pour les professionnels et les organisations.

Modalités variables: Chaque organisme détermine quels ateliers seront offerts dans leur ville ou région, parmi les cinq ateliers d'autogestion du programme *J'avance!* Les tarifs et les modalités d'inscription varient également selon les organisations et les régions.

Endroits exclus de la liste: Cette liste exclut les endroits où sont offerts les ateliers pour lesquels les organismes ont préféré ne pas fournir l'information ou ne pas apparaître sur la liste.

Modification à apporter à cette liste ? Veuillez noter que nous tentons de réunir toute l'information sur les ateliers offerts en région. Merci de nous faire part de toute modification à effectuer à la liste en communiquant avec javance@revivre.org

Abitibi

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

Québec 

Ville-Marie

Organisme: Centre de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue
Coordonnées: Christine Meunier au (819) 629-2420, poste 4225
Types d'ateliers offerts: Autogestion de l'anxiété
Période d'inscription : jusqu'au 30 septembre 2016
Frais d'inscription : Sans frais
Début des ateliers: à compter du 6 octobre, les jeudis de 18h30 à 21h00
Adresse : 22 rue Notre-Dame Nord, Ville-Marie, J9V 1W8

Bas-Saint-Laurent

Les ateliers offerts dans la région du Bas-Saint-Laurent sont offerts en collaboration avec le Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

La Traversée

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

Kamouraska : Ville de La Pocatière

Organisme: Association kamouraskoise en santé mentale La Traversée en collaboration avec le CISSS du Bas-Saint-Laurent
Site Web: <http://www.la-traversee.net/>
Coordonnées: 418-856-5540 ou info@la-traversee.net

Le Marigot de Matane

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

La Matanie : Ville de Matane

Organisme: Centre alternatif en santé mentale et sociale Le Marigot de Matane en collaboration avec le CISSS du Bas-Saint-Laurent
Coordonnées: 418-562-4247 ou lemarigot@globetrotter.net



La Matapédia : Ville d'Amqui

Organisme: Rayon de Partage en Santé Mentale

Coordonnées: 418-629-5197 ou rayondepartage@globetrotter.net

Type d'ateliers offerts: Autogestion de l'anxiété et autogestion de l'estime de soi

Période d'inscription : inscriptions acceptées en tout temps

Début des ateliers: à déterminer

Adresse : 67, rue Desbiens, Amqui, Qc, G5J 3P2

La Maison des Tournesols

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec

La Mitis : Ville de Mont-Joli

Organisme : La maison des Tournesols en collaboration avec le CISSS du Bas-Saint-Laurent

Coordonnées: 418-775-8933

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec

Rimouski-Neigette : Ville de Rimouski

Organisme: CLSC – Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent

Type d'ateliers offerts: Autogestion de l'anxiété

Période d'inscription : jusqu'au 9 septembre 2016

Dates :

- Atelier du mercredi : du 21 septembre au 23 novembre 2016, de 18h30 à 21h00
- Atelier du jeudi : du 22 septembre au 24 novembre 2016, de 13h30 à 16h00

Adresse : CLSC, 165, rue des Gouverneurs, Rimouski, G5L 4N9

Pour information : Paskale Côté, au 418-724-3000 #5277 ou Isabelle Marquis, au 418-724-3000 #5266



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Rimouski-Neigette : Ville de Rimouski

Organisme: Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent (SMQ-BSL)

Coordonnées : 418-723-6416 ou informations@smq-bsl.org

Site Web: <http://smq-bsl.org/croissance-et-entraide/>

Type d'ateliers offerts: tous les ateliers d'autogestion

Période d'inscription : inscriptions acceptées en tout temps

Début des ateliers: voir notre site web <http://smq-bsl.org/croissance-et-entraide/>

Adresse : 315, Rouleau, Rimouski, Qc G5L 5V5



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec

Rivière-du-Loup : Ville de Rivière-du-Loup

Organisme: Centre d'Entraide l'Horizon en collaboration avec le CISSS du Bas-Saint-Laurent

Site Web: <http://www.lhorizon.ca/>

Coordonnées: 418 862-2333

Types d'ateliers offerts: Autogestion de l'anxiété et autogestion de l'estime de soi

Période d'inscription: inscriptions acceptées en tout temps

Frais d'inscription: 15 \$

Début des ateliers: à déterminer

Adresse: 52 Fraserville, Rivière-du-Loup, Qc, G5R 2B6



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec

Témiscouata : Ville de Témiscouata-sur-le-Lac

Organisme: Source d'Espoir Témis en collaboration avec le CISSS du Bas-Saint-Laurent

Coordonnées: 418-854-0009

Types d'ateliers offerts: Autogestion de l'anxiété

Période d'inscription: inscriptions acceptées en tout temps

Début des ateliers: À déterminer, merci de contacter Source d'Espoir Témis

Adresse: 30 B rue Pelletier, Témiscouata-sur-le-Lac, Qc, G0L 1E0

Le Périscope



des Basques

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec

Les Basques : Ville de Trois-Pistoles

Nom de l'organisation: CISSS Bas-Saint-Laurent/Centre hospitalier Trois-Pistoles en collaboration avec le Périscope Les Basques

Coordonnées: Krystel Roy, T.S. CISSS du BSL, 418-851-3700 poste 250

Types d'ateliers offerts: Autogestion de l'anxiété

Période d'inscription : Jusqu'au 19 août 2016

Frais d'inscription : 10\$

Début des ateliers: À déterminer

Adresse: 550, rue Notre-Dame Est, Trois-Pistoles

Gaspésie

Les ateliers offerts dans la région de la Gaspésie sont offerts en collaboration avec le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Gaspésie

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Gaspésie

Québec 

Centre de santé et de services sociaux
de La Haute-Gaspésie

Sainte-Anne-Des-Monts

Organisme: CISSS de la Gaspésie- CLSC de Sainte-Anne-Des-Monts

Coordonnées: 418-762-2261

Types d'ateliers offerts: Autogestion de l'anxiété et autogestion de la dépression

Début des ateliers: À déterminer



Centre Accalmie

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Gaspésie

Québec 

Pointe-à-la-Croix

Organisme: Centre Accalmie en collaboration avec le CISSS de la Gaspésie

Coordonnées : Mme Mélanie Boudreau 418-788-2406, courriel : accalmie@globetrotter.net

Site Web : www.aqcid.com / www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca

Types d'ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété

Période d'inscription : jusqu'au 23 septembre 2016

Frais d'inscription : Sans frais

Début des ateliers: 4 octobre 2016 au 13 décembre 2016, le mardi de 18h00 à 20h30

Adresse : 66, rue Alexander, C.P. 9, Pointe-à-la-Croix, Qc, G0C 1L0

Centre de santé et de services sociaux
de La Côte-de-Gaspé

Gaspé

Organisme: CISSS de la Gaspésie - CLSC de Gaspé

Coordonnées: à venir

Types d'ateliers offerts: Autogestion de l'anxiété et autres

Début des ateliers: À déterminer

Montréal

 Carrefour le Moutier
Écoute Entraide Formation Prévention

ReviVre
Anxiété • Dépression • Bipolarité

Centre de santé et de services sociaux
Pierre-De Saurel

Longueuil

Types d'ateliers offerts: Autogestion de l'anxiété et Autogestion de l'estime de soi

Consultez notre site Web pour l'horaire des ateliers et la procédure d'inscription.

<http://javance.revivre.org/participer-a-un-atelier/>

Sorel-Tracy

Organisme: CSSS Pierre-de-Saurel

Coordonnées: à venir

Montréal

ReviVre
Anxiété • Dépression • Bipolarité

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 

Montréal

Consultez notre site Web pour l'horaire des ateliers et la procédure d'inscription.

<http://javance.revivre.org/participer-a-un-atelier/>

Montréal

Organisme: CLSC de Saint-Michel

Coordonnées: à venir

ReviVre
Anxiété • Dépression • Bipolarité

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Les ateliers offerts dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean sont offerts en collaboration avec le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean

Québec



Les organismes suivants, membres de l'ARACSM02, offrent les ateliers d'autogestion dans la région. Pour plus d'information, merci de visiter le <http://www.aracsm02.ca/services>



Alma

Organisme : Centre de rétablissement le Renfort
Coordonnées: 418-668-8706
Site Web: <http://www.renfort.ca/>



Chicoutimi

Organisme : Centre Nouvel Essor
Coordonnées: 418-549-3614
Site Web: <http://nouvelessor.com/>



Chicoutimi

Organisme: ACSM Saguenay
Coordonnées: 418-549-0765
Site Web: <http://acsmsaguenay.ca/>
OU



Organisme: Centre de prévention du suicide 02
Coordonnées: 418-545-9110
Site Web: <http://www.cps02.org/>



Dolbeau-Mistassini

Organisme : Centre de santé mentale L'ArrimAge
Coordonnées: 418-276-6498 ou 418-276-7925
Site Web: <http://csmlarrimage.org/>
Types d'ateliers offerts: Autogestion de la bipolarité et autogestion de la dépression
Frais d'inscription : 50 \$
Adresse : 1230 boulevard Wallberg, suite 310, Dolbeau-Mistassini, G8L 1H2



Jonquière

Organisme : Centre l'Escale
Coordonnées: 418-547-3644
Site Web: <http://www.escale.org/>
Type d'atelier offert: Autogestion de l'anxiété
Frais d'inscription: 50 \$
Adresse : 3958 rue de la Fabrique, Jonquière, QC G7X 3N2



La Baie

Organisme : Centre le Phare
Coordonnées: 418-544-9301
Site Web: <http://www.centrelephare.com/>
Type d'atelier offert: Autogestion de l'anxiété
Période d'inscription : Mars 2016
Frais d'inscription: 50 \$
Adresse : 293 ru Onésime-Côté, La Baie, Qc, G7B 3J7



Roberval

Organisme : ACSM Lac-Saint-Jean
Coordonnées: 418-275-2405
Site Web: <http://www.acsmlsj.ca/>



Roberval

Organisme : Centre le Bouscueil
Coordonnées: 418-275-0341