

Groupes d'autogestion Saguenay—Lac-St-Jean

Hiver 2019

Coût : 50 \$ (pour les fascicules hebdomadaires remis aux participants)

Organismes offrant la démarche :

Thématique	Organisme	Ville	Coordonnées	Dates de début
Anxiété	Centre le Bouscueil	Roberval	418-275-0341	29 janvier 2019
Anxiété	Centre l'Escale	Jonquière	418-547-3644	Début février 2019
Anxiété	CSM l'ArrimAge	Dolbeau	418-276-6498	12 février 2019
Anxiété	Centre le Phare	La Baie	418-544-9301	À déterminer
Anxiété	Centre le Renfort	Alma	418-668-8706	11 mars 2019
Bipolarité	Nouvel Essor	Chicoutimi	418 549-3614	À déterminer
Bipolarité	Centre le Renfort	Alma	418-668-8706	À déterminer

L'approche du soutien à l'autogestion est basée sur les 4 principes suivants :

Connaître / Évaluer / Choisir / Agir.

L'autogestion est une forme d'intervention dans laquelle on fournit aux personnes des cahiers d'exercices conçus de manière à leur enseigner des habiletés afin de leur permettre une meilleure gestion de leur situation.

Accompagnées d'un intervenant, les personnes apprennent et appliquent les habiletés nécessaires à l'autogestion. Ce type d'intervention présente un degré impressionnant d'efficacité dans les cas de problèmes courants de santé mentale d'intensité légère à modérée.

Sous forme de rencontres psycho-éducatives pendant 10 semaines consécutives.

