



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 : 22 février 2019)

Plus d'une soixantaine 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.

Cliquez sur la région de votre choix :

[Abitibi-Témiscamingue](#)

[Bas-Saint-Laurent](#)

[Capitale-Nationale](#)

[Centre-du-Québec](#)

[Chaudière-Appalaches](#)

[Estrie](#)

[Gaspésie](#)

[Laurentides](#)

[Laval](#)

[Montérégie](#)

[Montréal](#)

[Outaouais](#)

[Saguenay—Lac-St-Jean](#)

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-Témiscamingue

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

Québec 

Ville-Marie

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété

Organisme : CLSC de Ville-Marie

Adresse : 22, rue Notre-Dame Nord, Ville-Marie

Renseignements : Christine Meunier au 819 629-2420, poste 4225

Coût : Gratuit

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 

La Pocatière

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété

Bientôt disponible : Autogestion de la dépression

Organisme : La Traversée – Association kamouraskoise en santé mentale

Renseignements : 418 856-5540 ou latraverseesm@videotron.ca

Site Web : <http://www.la-traversee.net>

Le Marigot 

Matane

Pas d'atelier pour le moment. De retour à l'automne 2019

Thématiques : Autogestion de l'anxiété, Autogestion de l'estime de soi

Organisme : Centre alternatif en santé mentale et sociale Le Marigot

Adresse : 196, rue Saint-Georges, Le Marigot

Renseignements : 418 562-4247 ou lemarigot@globetrotter.net


Rayon de Partage
en santé mentale

Amqui

Hiver 2019 : Autogestion de l'estime de soi,

Automne 2019 : Autogestion de la dépression

Autre thématique offerte : Autogestion de l'anxiété

Organisme : Rayon de Partage en santé mentale

Adresse : 67, rue Desbiens, Amqui

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

- Inscriptions acceptées en tout temps
- Offerts deux fois par année, à l'automne et à l'hiver, de jour et de soir.

La Maison des Tournesols

Mont-Joli

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété

Horaire : Dès le 6 mars : tous les mercredis 18 h 30

Date limite pour s'inscrire : 26 février 2019

Organisme : La Maison des Tournesols

Adresse : 141, rue de La Gare, Mont-Joli

Coût : Gratuit

Renseignements et inscription : Contactez Annie Larue ou Elizabeth Dupont au 418 775-8933

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

Québec 

Rimouski

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété, Autogestion de la dépression, Autogestion de l'estime de soi et Autogestion en milieu de travail

Organisme : CLSC de Rimouski

Adresse : 165, rue des Gouverneurs, Rimouski

Renseignements : Paskale Côté au 418 724-3000, poste 5277 ou

Isabelle Marquis au 418 724-3000, poste 5266

- Inscriptions acceptées en tout temps.
- Les ateliers ont lieu à l'automne, à l'hiver et au printemps.



Rimouski

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété, Autogestion de la bipolarité, Autogestion de la dépression, Autogestion de l'estime de soi et Autogestion en milieu de travail
Organisme : Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent (SMQ-BSL)
Adresse : 315, rue Rouleau, Rimouski
Renseignements : 418 723-6416 ou informations@smq-bsl.org
Site Web : <http://smq-bsl.org/croissance-et-entraide>
Coût : Gratuit

- Inscriptions acceptées en tout temps.
- Deux ateliers sont offerts par année, à l'automne et à l'hiver.



Rivière-du-Loup

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété, Autogestion de l'estime de soi
Organisme : Centre d'entraide l'Horizon
Adresse : 52 Fraserville, Rivière-du-Loup
Renseignements : 418 862-2333
Site Web : <http://www.lhorizon.ca>
Coût : 15 \$ (membre), 20 \$ (non-membre)

- Inscriptions acceptées en tout temps.
- Deux ateliers sont offerts par année, à l'automne et à l'hiver.



Témiscouata-sur-le-Lac

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété
Organisme : Source d'Espoir Témis
Adresse: 30 B rue Pelletier, Témiscouata-sur-le-Lac
Renseignements : 418 854-0009

- Inscriptions acceptées en tout temps



Trois-Pistoles

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété
Organisme : CISSS Bas-Saint-Laurent/Centre hospitalier Trois-Pistoles, en collaboration avec le Périscope Les Basques
Adresse : 550, rue Notre-Dame Est, Trois-Pistoles
Renseignements : Hélène Bélanger, travailleuse sociale, 418 851-3700, poste 126
Coût : 15 \$

Capitale-Nationale



Les organismes suivants sont membres de l'AGIR, un regroupement d'organismes communautaires œuvrant en santé mentale.
Site Web : <https://www.agirensantementale.ca>



Ville de Québec

Atelier offert : Autogestion de la dépression
Organisme : Association canadienne pour la santé mentale-Filiale de Québec
Lieu des rencontres : Maison de la Famille Charlesbourg, 5560 1^{re} Avenue, Québec
Horaire : À compter de février 2019
Renseignements : 418 529-1979
Site Web : <https://acsmquebec.org>



Clermont, Baie-St-Paul

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété
Organisme : L'Éveil Charlevoisien
Lieux et horaires des rencontres :

- L'Éveil de Clermont, 22, rue des Érables, Clermont
Renseignements : 418 201-1142
- L'Éveil de Baie St-Paul, 37, boul. Raymond-Mailloux, Baie St-Paul
Renseignements : 418 435-6200

Coût : 40 \$
Site Web : <http://leveilcharlevoisien.com>



L'Arc-en-Ciel
Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf

Donnacona

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété
Organisme : L'Arc-en-Ciel
Renseignements : 418 285-3847
Site Web : <http://www.larcencielporneuf.org>



Ville de Québec

Atelier offert : Autogestion de la bipolarité
Organisme : L'Équilibre
Renseignements et inscription : 418 522-0551
Site Web : <http://www.lequilibre.org>



Ville de Québec (Beauport)

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété
Organisme : Communautés Solidaires
Quand : Début le 6 mars, les mercredis de 18 h à 20 h 30
Où : dans les locaux de la CDC Beauport, 2100, avenue Déblais, Québec
Coût : 75 \$
Renseignements et inscription : 418 666-2200 ou info@communautessolidaires.com
Site Web : <http://www.communautessolidaires.com>



Ville de Québec (Ste-Foy, Loretteville)

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété
Organisme : Le Pavois
Quand : Du 23 janvier au 10 avril 2019 : Tous les mercredis, 13 h à 15 h 30
Où : Le Pavois de Loretteville, 184, rue Racine, 2^e étage, Québec
Inscription et renseignements : Cindy Genois au 418 845-8442
Coût : Gratuit
Site Web : <http://lepavois.org>

Centre-du-Québec



MRC Nicolet-Yamaska : Nicolet

Ateliers offerts : Autogestion de l'estime de soi, Autogestion de la dépression
Organismes : La Traversée du Sentier, en collaboration avec le Centre des femmes Parmi Elles et la Chrysalide
Adresse : 690, rue de Monseigneur-Panet, Nicolet
Renseignements : 819 293-6416
Site Web : <http://laruchaireouverte.cbti.net>

Chaudière-Appalaches



Thetford Mines

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété; Autogestion de la bipolarité; Autogestion de la dépression; Autogestion de l'estime de soi; Autogestion en milieu de travail

Organisme : Clinique médicale La Pensée

Adresse : 570, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines

Renseignements : 418 332-3867

Site Web : <https://lapenseecliniquemedicale.business.site>

Les organismes suivants sont membres de la Table régionale des organismes communautaires actifs en santé mentale (TROCASM).



Beauceville

Ateliers offerts : Autogestion en milieu de travail; Autogestion de l'estime de soi

Prochaine session : Automne 2019

Organisme : Le Murmure

Adresse : 673, boul. Renault, Beauceville

Coût : 40 \$

Renseignements : 418 774-4224

Site Web : <http://web.lemurmure.org>



Lévis (Charny)

Atelier offert : Autogestion de l'estime de soi (début : le 26 mars 2019)

Organisme : La Passerelle

Adresse : 3288, avenue des Églises, Lévis (Charny)

Coût : 40 \$

Renseignements : 418 832-1555

Site Web : <http://www.la-passerelle.ca>



Lévis

Atelier offert : Autogestion en milieu de travail (début : mars 2019)

Organisme : Aux quatre vents

Adresse : 220, rue Saint-Joseph, Lévis

Renseignements : 418 833-3532 ou info@auxquatrevents.ca

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



Montmagny

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété (début : le 25 janvier 2019)

Organisme : Le Trait d'Union

Adresse : 64, St-Jean-Baptiste Ouest, Montmagny

Renseignements : 418 248-4948, poste 101 ou poste 102

Site Web : www.traitdunionmontmagny.com



Saint-Flavien

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété (début : le 5 février 2019)

Organisme : L'Oasis de Lotbinière

Adresse : 17, rue des Érables, Saint-Flavien

Coût : 40 \$

Renseignements : 418 728-2085, poste 1 ou 6

Site Web : <http://www.oasisdelotbiniere.org>



Saint-Gervais

Atelier offert : Autogestion de l'estime de soi (début : le 2 avril 2019)

Organisme : La Barre du Jour

Adresse : 35, rue Leclerc, Saint-Gervais

Renseignements : 418 887-7100

Site Web : <https://labarredujour.jimdo.com>



Sainte-Marie de Beauce

Atelier offert : Autogestion en milieu de travail

Organisme : La Rencontre

Adresse : 165, rue Notre-Dame Nord, Sainte-Marie

Coût : 40 \$

Renseignements : 418 387-3650 ou 386-7579

Site Web : <http://www.entraidelarencontre.org>

- Inscriptions acceptées en tout temps



Sainte-Perpétue

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété (début : le 8 février 2019)

Organisme : Les Nouveaux Sentiers

Adresse : 183, rang Terrebonne, Sainte-Perpétue

Coût : 40 \$

Renseignements : Stéphanie Dubé ou Gina Duval au 418 359-3348

Site Web : <http://www.nouveauxsentiers.org>

Estrie



Richmond, Valcourt ou Windsor

Hiver-printemps 2019

Autogestion de l'anxiété (Richmond) à partir du 7 février 13 h ***en anglais***

Autogestion de la dépression (Windsor) à partir du 18 avril 13 h

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété (anglais et français); Autogestion de la dépression

Organisme : Centre des femmes du Val-Saint-François

Renseignements : 819 845-7937 ou info@cfvsf.com

Site Web : www.cfvsf.com

Coût : Membre 50 \$ - Non membre 55 \$

- Pour les femmes de 18 ans et plus.
- Inscriptions acceptées en tout temps.

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 intégré
de santé
et de services sociaux
de la Gaspésie

Québec 

Sainte-Anne-Des-Monts

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété, Autogestion de l'estime de soi
Organisme : CLSC de Sainte-Anne-Des-Monts
Renseignements : 418-762-2261



Centre Accalmie

Pointe-à-la-Croix

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété, Autogestion de la dépression
Organisme : Centre Accalmie en collaboration avec le CISSS de la Gaspésie
Adresse : 66, rue Alexander, C.P. 9, Pointe-à-la-Croix
Renseignements : Mélanie Boudreau au 418-788-2406 ou
accalmie@globetrotter.net
Site Web : www.agcid.com
Coût : Gratuit

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Gaspésie

Québec 

Gaspé

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété
Organisme : Clinique externe de santé mentale
Lieu : Centre d'hébergement Monseigneur-Ross de Gaspé
Adresse : 150, rue Monseigneur-Ross, local 110
Renseignements et inscription : Karina Gagnon au 418 368-2349, poste 4220 ou
Nadia Lafrenière au 418 368-2349, poste 4149

Laurentides

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Mont-Laurier

Ateliers offerts : Autogestion de la dépression, Autogestion de l'estime de soi
Organisme : CLSC de Mont-Laurier
Adresse : 757, rue de la Madone, Mont-Laurier
Renseignements : Accueil psychosocial, 819 623-1228, poste 6673

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Sainte-Thérèse, Saint-Eustache

Atelier offert : Autogestion de l'estime de soi
Lieux :

- CLSC de Thérèse-De Blainville : 125, rue Duquet, Sainte-Thérèse
Renseignements : Accueil psychosocial, 450 433-2777
- CLSC Jean-Olivier-Chénier : 29, chemin d'Oka, Saint-Eustache
Renseignements : Accueil psychosocial, 450 491-1233

Laval



Association Amicale des Jeunes et Parents AGAPE Inc.
The Youth and Parents AGAPE Association Inc.

Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Québec 

Laval

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété en anglais
Organismes : Association AGAPE, en collaboration avec le CISSS de Laval
Lieu : 3950, boulevard Notre-Dame, Laval
Horaire : Dès le 7 mars : tous les jeudis à 10 h
Coût : Gratuit
Renseignements et inscription : 450 687-5691 ou 450 686-4333

Montréal



Longueuil

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété, Autogestion de l'estime de soi, Autogestion en milieu de travail
Organisme : Carrefour le Moutier
Adresse : 100, Place Charles-Le Moyne, 2^e étage, bureau 281 (bâtiment au-dessus de la station de métro Longueuil)
Consultez notre site Web pour l'horaire des ateliers et la procédure d'inscription.
<http://javance.revivre.org/participer-a-un-atelier>



Longueuil (Ville LeMoynes)

Atelier offert : Autogestion en milieu de travail
Organisme : Service d'intervention en santé mentale
Adresse : 1704, rue Saint-Georges, LeMoynes

- L'inscription à cet atelier est réservée exclusivement aux personnes qui utilisent déjà les services de l'organisme.

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est

Québec 

Sorel-Tracy

Atelier offert : Autogestion de la dépression
Pas d'atelier pour le moment. De retour à l'automne 2019
Organisme : CLSC Gaston-Bélanger
Adresse : 30, rue Ferland, Sorel-Tracy
Tél. : Accueil psychosocial, 450 746-4545, p. 5133
Coût : Gratuit



L'Arc-en-Ciel des Seigneuries
groupe d'entraide en santé mentale

Contrecoeur, Ste-Julie, Varennes

Printemps 2019
Autogestion de l'anxiété (Contrecoeur)
Dès le 8 avril : Les lundis de 13 h 30 à 16 h
Autogestion de l'estime de soi (Varennes)
Dès le 10 avril : Les mercredis de 18 h à 20 h 30
Organisme : L'Arc-en-ciel des Seigneuries, groupe d'entraide en santé mentale
Renseignements : 450 985-0522
Coût : 80 \$ + 5 \$ adhésion pour devenir membre



Farnham

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété, Autogestion de la dépression
Organismes : Le Phare Source d'entraide
Adresse : 525, rue St-Édouard, local 103
Renseignements : 450 293-0690
Site Web : <http://psentraide.org>
Coût : 10 \$

Montréal



Montréal

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété, Autogestion de la bipolarité, Autogestion de la dépression, Autogestion de l'estime de soi, Autogestion en milieu de travail
Organisme : Revivre

Adresse : 5140, rue St-Hubert, Montréal

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

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

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

Québec

Montréal

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété; Autogestion de la dépression;
Organisme : CIUSSS Est-de-l'Île-de-Montréal

Faire la demande en se rendant **en personne** à l'Accueil psychosocial de l'une des cinq installations suivantes :

- **CLSC de Saint-Michel**, 3355, rue Jarry Est
- **CLSC de Mercier-Est**, 9503, rue Sherbrooke Est
- **CLSC de l'Est-de-Montréal**, 13 926, rue Notre-Dame Est
- **CLSC de Rosemont**, rue Rachel Est
- **CLSC de Hochelaga-Maisonneuve**, 4201, rue Ontario Est

Site Web : <http://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/installations>

Douglas
INSTITUT MENTAL HEALTH
UNIVERSITAIRE EN UNIVERSITY
SANTÉ MENTALE INSTITUTE

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

Québec

Montréal

Ateliers offerts : Autogestion de l'anxiété, Autogestion de la bipolarité, Autogestion de la dépression, Autogestion de l'estime de soi, Autogestion en milieu de travail
Organisme : CIUSSS Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Site Web : <http://www.douglas.qc.ca>

- L'inscription est réservée exclusivement aux patients suivis par un psychiatre ou tout autre professionnel de l'Institut Douglas.

Outaouais

Les ateliers offerts dans la région de l'Outaouais sont offerts en collaboration avec le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec



Les organismes suivants sont membres du Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais.

Site Web : <https://www.rocsmo.ca>



Gatineau

Atelier offert : Autogestion de l'anxiété

Organismes : La Maison Réalité, le Centre Inter-Section, L'Apogée et Tel-aide Outaouais

Renseignements : 819 966-6550

Site Web : <https://ciyss-outaouais.gouv.qc.ca>

- Les ateliers sont réservés aux personnes en attente de service au CISSS de l'Outaouais – Guichet Accès Santé Mentale.
- Faire la demande par l'entremise du **CLSC de Gatineau, situé au 777, boulevard de la Gappe.**



Gatineau

Ateliers offerts : Autogestion en milieu de travail; Autogestion de l'estime de soi

Organisme : L'Envol SRT

Lieu des rencontres : 92, boulevard St-Raymond

Renseignements : contactez Marilyn au 819 770-1622, poste 207

Site Web : <http://www.envolsrt.org>

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec

Gatineau

Atelier offert : Autogestion de la bipolarité

Renseignements : à venir

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>.

Ateliers offerts : Autogestion de la dépression, Autogestion de l'anxiété et Autogestion de la bipolarité

Coût : 50 \$

- [Cliquez ici](#) pour télécharger l'horaire (PDF).



Alma

Organisme : Centre de rétablissement le Renfort

Renseignements : 418 668-8706

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

Les services d'intégration sociale



Chicoutimi

Organisme : Centre Nouvel Essor

Renseignements : 418 549-3614

Site Web : <http://nouvelessor.com>



Chicoutimi

Organisme : ACSM Saguenay

Renseignements : 418 549-0765

Site Web : <http://acsmsaguenay.ca>

OU

Organisme : Centre de prévention du suicide 02

Renseignements : 418 545-9110

Site Web : <http://www.cps02.org>



CENTRE DE SANTÉ MENTALE



Dolbeau-Mistassini

Organisme : Centre de santé mentale L'ArrimAge

Adresse : 1230 boulevard Wallberg, suite 310, Dolbeau-Mistassini

Renseignements : 418 276-6498 ou 418 276-7925

Site Web : <http://csmlarrimage.org>



Jonquière

Organisme : Centre l'Escale

Adresse : 3958 rue de la Fabrique, Jonquière

Renseignements : 418 547-3644

Site Web : <http://www.escale.org>



La Baie

Organisme : Centre le Phare

Adresse : 293 rue Onésime-Côté, La Baie

Renseignements : Julianne Lavallée au 418 544-9301

Site Web : <http://www.centrelephare.com>



Roberval

Organisme : Mouvement Santé mentale Lac-Saint-Jean

Renseignements : 418 275-2405

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



Roberval

Organisme : Centre le Bouscueil

Renseignements : 418 275-0341

Site Web : <http://bouscueil.ca>