



Un service novateur en santé mentale à offrir à votre clientèle

Le **programme J'avance!** de Revivre s'adresse aux personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires. Il se compose de **cinq types d'ateliers psychoéducatifs** qui offrent un soutien pour l'autogestion de la santé, dont l'efficacité a été démontrée et qui est de plus en plus reconnue comme une composante indispensable dans le traitement des personnes souffrant de troubles anxieux ou de l'humeur.

Chaque atelier d'autogestion est une intervention de groupe intensive d'une durée de 10 à 12 semaines consécutives (2,5 heures/semaine) et est composé de 10 à 15 participants atteints d'un trouble anxieux ou de l'humeur. Il est constitué d'information théorique, d'exercices pratiques, de discussions et d'exercices à faire entre chaque rencontre.

L'autogestion comprend toutes les actions qu'une personne met en place pour **prendre du pouvoir sur sa santé**, par l'adoption de comportements qui :

- diminuent les symptômes;
- contribuent à prévenir les rechutes;
- améliorent le bien-être au quotidien.

Cela inclut l'utilisation de ressources en santé mentale (dont la médication et la psychothérapie) mais aussi l'adoption de saines habitudes de vie, l'entretien de relations positives avec les autres, la gestion optimale de son quotidien et le développement de son potentiel. (Houle, 2015)

Rigueur du programme J'avance!



Un contenu de qualité, validé scientifiquement par des experts, des chercheurs et des participants.

42 experts pour la validation
600 000 \$ en investissement
14 000 heures de travail

Recherche universitaire: Houle et al. (2014), UQAM



Joignez le réseau de collaborateurs de Revivre et offrez les ateliers *J'avance!* à votre clientèle!

Les ateliers du programme *J'avance!* sont présentement offerts par Revivre dans la région de Montréal et par **65 organisations** à travers **plus de 50 villes** au Québec. Depuis les débuts du programme, plus de 700 ateliers ont été donnés par Revivre ou ses collaborateurs, pour un total de **7 700 participants**. Revivre souhaite établir de nouveaux partenariats pour augmenter le nombre de personnes ayant accès aux ateliers.

Procédure pour offrir les ateliers à votre clientèle

En tant qu'organisation, voici comment vous pouvez offrir à votre clientèle les ateliers *J'avance!*

- Communiquer avec Revivre aux fins d'établir une entente
- Choisir les coanimateurs et leur demander de suivre la formation offerte par Revivre
- Déterminer quels types d'ateliers correspondent le mieux au profil de votre clientèle
- Acquérir le matériel (guide des animateurs et cahiers des participants)

Services offerts aux organisations par Revivre

Pour soutenir la mise en place d'ateliers partout au Québec, Revivre offre:

- La **formation** des professionnels et des intervenants en santé mentale sur le soutien à l'autogestion et sur l'animation des ateliers
- La vente de **matériel** pour l'animation des ateliers
- Du **soutien** auprès des gestionnaires et des animateurs afin d'assurer une mise en place efficace et le succès des ateliers

Formations pour les professionnels et intervenants

Depuis 2012, **900 intervenants et professionnels de la santé mentale**, ont participé à la formation sur le soutien à l'autogestion donnée par Revivre.

La formation sur le soutien à l'autogestion donnée par Revivre a été conçue pour permettre l'animation des ateliers *J'avance!* afin de respecter les normes de qualité et pour assurer l'efficacité de l'intervention auprès des participants. La formation peut également être pertinente dans le cadre de la pratique en santé mentale de manière générale.

Reconnaissance comme activité de formation continue

- La formation est reconnue par l'**Ordre des psychologues du Québec** et l'**Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**.
- Une formation « Soutien à l'autogestion de la dépression » est également offerte par Revivre dans le cadre du programme de formation continue de l'**Ordre des infirmières et infirmiers du Québec**. Pour vous inscrire, consultez la plateforme Mistral.



Pour plus d'information

javance.revivre.org

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

Revivre
Anxiété • Dépression • Bipolarité