

ATELIERS DE GROUPE D'AUTOGESTION DE L'ANXIÉTÉ À BAIE-COMEAU

Baie-Comeau, le 4 novembre 2021 – Vous éprouvez de l'anxiété ou des symptômes dépressifs ayant un impact sur votre vie? Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord organise des groupes d'autogestion à Baie-Comeau afin d'aider les personnes qui vivent ces situations.

L'autogestion vise à reprendre du pouvoir sur sa santé mentale par le biais de petites actions du quotidien. Offerts gratuitement, les ateliers, animés par deux professionnels, se tiennent en groupe de 10 à 15 participants. Chaque rencontre dure environ 2 heures 30 par semaine sur une période de 10 à 12 semaines. Un diagnostic d'anxiété ou de dépression émis par un professionnel de la santé n'est pas nécessaire pour participer à ces ateliers.

Programme d'autogestion Relief

Les ateliers proviennent du programme d'autogestion de l'organisme Relief, dont la mission est de soutenir les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches.

Ils s'appuient sur les éléments suivants :

1. **Connaître** : Apprendre à vous connaître à travers vos forces, vos faiblesses, vos signaux d'alerte et vos signes précurseurs de rechute.
2. **Évaluer** : Quels sont les facteurs qui influencent votre bien-être, votre humeur ou votre niveau de stress?
3. **Choisir** : Votre santé mentale vous appartient, vos choix également, car vous êtes les experts de vous-même.
4. **Agir** : L'autogestion veut aussi dire passer à l'action en adoptant des comportements que vous aurez vous-même choisis.

Les personnes intéressées à s'inscrire ou qui désirent plus d'information sont invitées à téléphoner au 418 296-2572, poste 315203 ou à envoyer un courriel à l'adresse guichet.acces.09cisss@ssss.gouv.qc.ca. La date du début des ateliers sera précisée ultérieurement.

- 30 -

Source : Pascal Paradis
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 342268