

# Groupe de soutien

## Être proche aidant : mes forces, mon pouvoir



### Le groupe

Le groupe vise à se centrer sur les aptitudes et les compétences des participants. Le but étant qu'ils puissent mieux s'outiller afin d'accomplir leur rôle d'aidants et mieux faire face aux défis pouvant être rencontrés quotidiennement.

### Est-ce que ce projet s'adresse à moi?

Je suis l'aidant d'une personne souffrant d'un problème de santé mentale ou d'un trouble de la personnalité, diagnostiqué ou non;

Je suis âgé de 18 ans ou plus;

Je vis une (des) difficulté(s) ou une (des) insatisfaction(s) dans mon rôle d'aidant.

### Où?

Dans les locaux de l'organisme Le Cercle Polaire : 5000, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest, bureau 202, Charlesbourg (Qc) G1H 7J1

### Inscription :

Téléphone | 418 623-4636

Courriel | [info@cerclepolaire.com](mailto:info@cerclepolaire.com)

### Quand?

Les mercredis soirs, de 19h00 à 21h00.

Début prévu le 11 octobre ou lorsque le nombre de participants aura été atteint

### Thèmes des rencontres\*

- Être proche aidant : mon quotidien
- Et mes besoins à moi?
- S'affirmer pour mieux communiquer
- Mes limites, c'est important qu'elles soient respectées!
- Mon propre réseau de soutien : une force à développer
- Le lâcher-prise comme zone de pouvoir
- Prendre soin de soi, c'est important! (Gestion du stress et relaxation)
- Pour une saine résolution de problèmes

*\*Il est à noter que les thèmes peuvent être sujets à modification selon les besoins des participants.*

En raison de la nature du groupe, celui-ci sera "**fermé**", c'est-à-dire qu'aucune nouvelle personne ne pourra s'ajouter au groupe une fois qu'il sera commencé.

Catherine Prévost, T.S.  
Étudiante à la maîtrise en service social  
Université Laval  
[catherine.prevost.3@ulaval.ca](mailto:catherine.prevost.3@ulaval.ca)

Sous la **direction** de  
Bernadette Dallaire, Ph. D.

et la **supervision** de  
Stéphanie Demers, T.S., M.S.s.