

LE CERCLE POLAIRE
SE DISTINGUE PAR
SON ACCUEIL
CHALEUREUX
ET SA PHILOSOPHIE
ORIENTÉE VERS
L'**ESPOIR** D'UN
RÉTABLISSEMENT.

Les valeurs guidant nos interventions psychosociales sont le respect de la personne, de ses choix, de ses forces, de ses propres valeurs et de son rythme. L'appropriation du pouvoir et l'autodétermination des membres de l'entourage sont au centre des préoccupations du Cercle Polaire.

L'équipe est composée de travailleurs sociaux membres de l'OTSTCFQ* et d'intervenants sociaux.

*Ordre des Travailleurs Sociaux et Thérapeutes Conjugaux et Familiaux du Québec



Le Cercle Polaire

Depuis 1989, dévoué
au service des proches



Le Cercle Polaire

Aide aux proches/santé mentale

POUR NOUS JOINDRE

Le Cercle Polaire
5000, 3^e Avenue Ouest
Charlesbourg (Québec)
G1H 7J1

Téléphone: 418 623-4636
Télécopieur: 418 623-7800

info@cerclepolaire.com
www.cerclepolaire.com

HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi
8h00 à 12h00 et de 13h à 16h30



© Ce sceau atteste que l'association est certifiée conformément aux exigences fixées par le cadre normatif des associations-membres de la FFAPAMM.

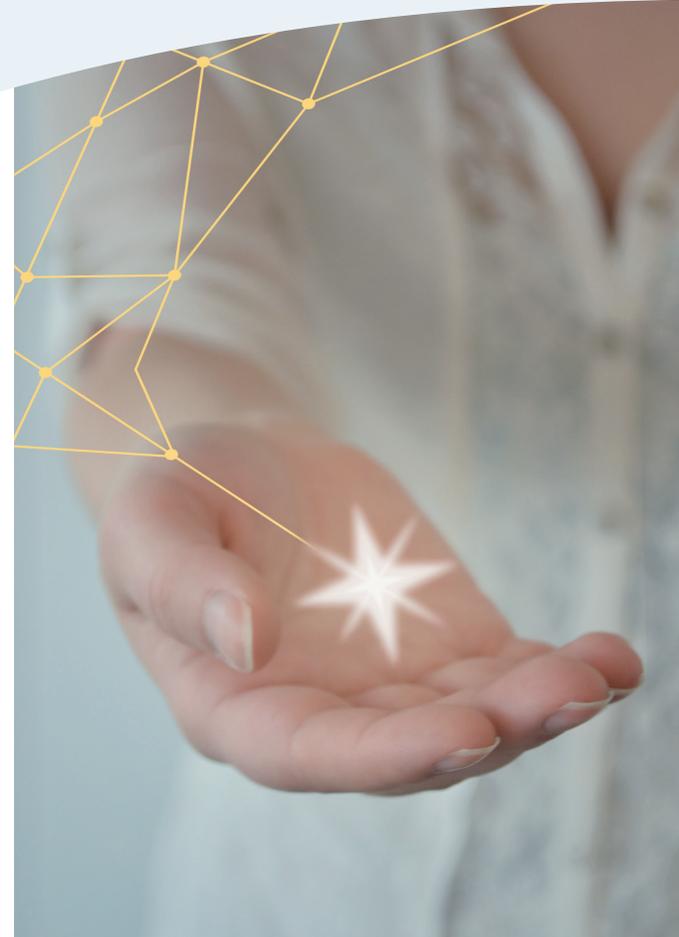


Ordre professionnel
des travailleurs sociaux du Québec
L'humain. Avant tout.

Agence de la santé
et des services
sociaux de la Capitale-
Nationale
Québec



DESIGN GRAPHIQUE MAYL'ANNE HÉBERT ET MARTINE GEOFFROY



POUR UN ACCUEIL CHALEUREUX,
DES SERVICES GRATUITS,
CONFIDENTIELS ET PROFESSIONNELS

TRAVAILLEURS SOCIAUX, MEMBRES
DE L'ORDRE DES TRAVAILLEURS SOCIAUX
ET DES THÉRAPEUTES CONJUGAUX
ET FAMILIAUX DU QUÉBEC, OTSTCFQ

418 623-4636
www.cerclepolaire.com

SI VOUS VIVEZ:

- Culpabilité, honte, colère;
- Isolement, tristesse;
- Impuissance et incompréhension;
- Perte d'intérêt, fatigue, épuisement;
- Inquiétude, stress, découragement;
- Problèmes familiaux et financiers;
- Accroissement des responsabilités;
- Perte de confiance et d'estime de soi;
- L'oubli de soi;
- Etc.

NOUS POUVONS VOUS AIDER À:

- Mieux comprendre la maladie et ce que vous vivez;
- Identifier et nommer vos émotions;
- Apprendre à communiquer de manière plus efficace;
- Apprendre à mettre vos limites et à vous affirmer;
- Identifier des pistes de solutions adaptées à votre situation;
- **Prendre soin de vous et retrouver l'espoir!**



MISSION ET CLIENTÈLE:

Le Cercle Polaire a pour mission d'offrir des **mesures de soutien, d'information et d'accompagnement** aux membres de l'entourage de personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale, avec ou sans diagnostic médical.

CHAMPS D'INTERVENTION:

- Dépression ;
- Schizophrénie ;
- Maladie affective bipolaire ;
- Trouble de personnalité limite ;
- Trouble obsessionnel-compulsif.

NOS SERVICES



Intervention téléphonique:
Ligne d'écoute et d'information.



Rencontres individuelles, conjugales et familiales.



Conférences* : Témoignages offerts par des proches et des membres de l'entourage. Présentations par des professionnels du milieu de la santé et des services sociaux.



Ateliers* : Sensibilisation et présentations adaptées à la demande des milieux (communautaire, scolaire, de travail, etc.).



Groupe de soutien: Groupe axé sur le partage d'expériences vécues par les membres de l'entourage. Lieu d'échanges et d'aide mutuelle.



Groupes psychoéducatifs: Groupes offrant de l'information sur les problématiques de santé mentale tel que les symptômes et les traitements. Des outils pour interagir avec votre proche sont proposés afin d'augmenter votre sentiment de compétence dans votre rôle d'accompagnateur.



Requête: Accompagnement au processus de requête en ordonnance d'évaluation psychiatrique.

TÉMOIGNAGE

« LE CERCLE POLAIRE, C'EST UN ORGANISME QUI NOUS OFFRE DE L'ACCOMPAGNEMENT DANS LES MOMENTS OÙ NOUS SOMMES LE PLUS VULNÉRABLES. LE CERCLE POLAIRE NOUS PERMET D'ALLER PUISER EN NOUS LA **FORCE** ET LE **COURAGE** NÉCESSAIRES POUR METTRE EN LUMIÈRE CE QU'IL Y A DE MEILLEUR EN NOUS, POUR NOUS PERMETTRE D'**ÉVOLUER** ET POUR RELATIVISER LES OBSTACLES RENCONTRÉS. »

– Mélanie, membre de l'entourage

**des coûts peuvent s'appliquer*