

Groupe de soutien

Le groupe de soutien est un lieu où les membres de l'entourage d'une personne vivant ou ayant vécu avec une problématique de santé mentale peuvent partager leur vécu. Si vous êtes le conjoint, la sœur, le père, le fils, le collègue de travail ou toute autre personne qui côtoie un individu ayant une problématique de santé mentale et que vous en vivez les répercussions, vous êtes invités à vous joindre au groupe.

Durant ces rencontres, vous pourrez créer de nouvelles amitiés et acquérir de nouveaux outils à mettre dans votre coffre afin de continuer à soutenir votre proche. De plus, vous serez invités à exprimer vos difficultés, vos peines, mais également vos joies et vos espoirs.



Animées par Julie Desrosiers, t.s., les rencontres se tiendront le **jeudi soir de 19h à 21h**. Le groupe est ouvert, c'est-à-dire que vous pouvez vous joindre à n'importe quel moment. Des thèmes seront abordés à chaque rencontre en lien avec votre réalité, mais les rencontres prendront la couleur que vous voudrez bien leur donner. Pour y participer, téléphonez dès maintenant au Cercle Polaire pour vous inscrire.

Rencontre 1	Nos priorités en tête de liste !	21 janvier (exceptionnellement le mercredi)
Rencontre 2	La culpabilité; un signal d'alarme qu'il ne faut pas ignorer.	5 février
Rencontre 3	De l'Amour de soi à l'Amour de l'autre !	19 février
Rencontre 4	La traversée d'une mer agitée; une apprentissage nécessaire.	5 mars
Rencontre 5	Surfons sur la vague !	19 mars
Rencontre 6	Aider l'autre «au meilleur de soi»...	9 avril
Rencontre 7	« On récolte ce que l'on sème...»	30 avril