

## *En d'autres mots...*

De manière plus générale, chaque personne peut avoir à se rétablir au cours de sa vie,

**que ce soit à la suite d'un deuil, d'une séparation, d'un évènement difficile.**

Nous croyons que chaque être hu-



main possède ses richesses personnelles. Il a le droit et la responsabilité

**de s'épanouir. Ainsi, bien que » Vivre son rétablissement s'adresse avant**

tout au personnes qui souffre dans

**leur cœur, tout individu peut y trou-**

ver son compte et découvrir des pistes et des outils qui faciliteront

**la découverte, l'actualisation et le**

développement de son potentiel et de ses rêves.

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Bas-Saint-Laurent

**Promouvoir. Soutenir. Outiller.**



315, avenue Rouleau, Rimouski G5L 5V5

418 723-6416 poste 101 ou 104

informations@smq-bsl.org

www.smq-bsl.org

*« J'ai décidé d'être heureux  
parce que c'est bon pour moi »*

## Vivre son rétablissement



# Vivre son rétablissement

## A été crée pour faciliter l'amorce du processus

de rétablissement des personnes ayant vécues des difficultés émotionnelles et qui désirent prendre soin de leur santé mentale.

### Ce programme s'adresse à:

- ◇ Celle qui a perdu espoir et cesser de **rêver...**
- ◇ **Qui ne reconnait plus toute l'étendue de** ses forces, ses qualités, de ses compétences, de ses connaissances et de sa **valeur personnelle...**
- ◇ Pour qui la problématique de santé mentale **à pris toute la place dans sa vie...**
- ◇ **Pour qui la peur, la tristesse, l'anxiété, la colère, la culpabilité consomment l'énergie de l'action et de la vitalité...**
- ◇ **Qui n'ose plus entreprendre des projets significatifs...**
- ◇ Qui ressent le vide ou la précarité face au sens de sa vie

## Objectifs

- ◇ Entreprendre une démarche active de rétablissement
- ◇ Se permettre de rêver et de prendre le temps **d'identifier ce qui le fait « vibrer »...**
- ◇ Se découvrir comme une personne ayant la capacité de créer son propre bonheur et une vie **épanouie...**
- ◇ Porter un nouveau regard positif sur soi, sur les **autres, sur la vie...**
- ◇ Oser vivre sa vie

## *8 grands thèmes abordés:*

- \* **L'espoir**
- \* **L'amour de soi**
- \* Se faire plaisir
- \* **L'appropriation du pouvoir**
- \* La redéfinition du soi
- \* Développer des pensées, des paroles, des actions positives ainsi que les émotions positives
- \* **L'entraide**
- \* Découvrir et développer mes propres **stratégies d'adaptation.**