



Vous désirez mettre en pratique des stratégies pour reprendre du pouvoir sur votre santé et pour mieux gérer les rechutes et entretenir une stabilité.

Voici un atelier qui peut vous aider !

# Autogestion de la **BIPOLARITÉ**

## Objectifs

- Développer une connaissance et une observation plus fines de soi, de sa bipolarité et des signes avant-coureurs ;
- Approfondir sa connaissance des ressources disponibles en vue de mieux y recourir ;
- Mieux comprendre le stress, ses effets et son importance dans le trouble bipolaire afin de mieux le gérer et y réagir ;
- S'interroger sur ses habitudes de vie et leur influence sur l'humeur ;
- Mieux comprendre ses émotions et trouver des façons de mieux les canaliser ;
- S'intéresser à ses relations avec l'entourage ;
- Bénéficier du soutien social et comprendre son importance ;
- Constituer un plan d'autogestion.

## Informations supplémentaires

- Diverses thématiques abordées lors des rencontres
- Information théorique
- Exercices pratiques et discussions (sur base volontaire)
- Exercices à faire entre chaque rencontre
- Intervention de groupe favorisant l'aide mutuelle
- Le mercredi de 13 h 00 à 15 h 30 (2 h 30) pendant 12 semaines
- Groupe de 10 à 12 participants
- Coût : carte de membre de Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent 10\$

**NOUVEAU GROUPE** débutant le 6 février 2019

**Inscription au plus tard le 20 décembre 2018**

Contactez-nous à Santé mentale Québec—Bas-Saint-Laurent

418 723-6416 poste 101 Ann-Renée Deschênes ou [Inscription en ligne](#)