

INFORMATIONS POUR L'ACCOMPAGNATEUR

Cet atelier demande une attention particulière de l'accompagnateur pour identifier des moyens cohérents selon les situations stressantes soulevées par les participants.

Dans une rencontre subséquente, l'accompagnateur peut reprendre le plan d'action autogéré réalisé précédemment afin d'aider le ou les participants à évaluer les actions et apporter des modifications au besoin.

Consulter le site internet Vitalité à l'adresse suivante : **<http://vitalite.uqam.ca/accueil-repertoire-ressources.html>** pour obtenir d'autres exemples d'actions à prendre pour prendre soin de soi, dans différentes sphères de vie (ex. : santé physique, faire face à ses difficultés, entretenir de saines relations).

Bien que ce site ait été élaboré pour accompagner des personnes vivant avec certains troubles de santé mentale, les outils présentés peuvent être utiles à tous.