

## Les sujets 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.

---

### Coordonnées

315, Avenue Rouleau, Rimouski (QC)  
G5L 5V5

**418 723-6416**

informations@smq-bsl.org  
www.smq-bsl.org

atelier  
vivre son  
rétablissement



Un atelier offert par:

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Bas-Saint-Laurent  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



« J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE HEUREUX  
PARCE QUE C'EST BON  
POUR MOI »

# Vivre son rétablissement

---

A été crée pour faciliter l'amorce du processus de rétablissement des personnes ayant vécu des difficultés émotionnelles et qui désirent prendre soin de leur santé mentale.

## Les 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



---

Inscriptions et informations auprès de  
l'équipe d'intervention

418 723-6416 poste 0

## Cet atelier s'adresse à:

- ◆ Celle qui a perdu espoir et cessé de rêver...
- ◆ Qui ne reconnaît 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 a 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