

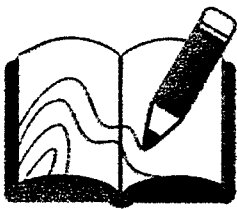
découvrez les ateliers d'autogestion de Relief

On vous propose des ateliers qui adoptent tous la même approche, celle de l'autogestion, pour apprendre à vivre avec l'anxiété, la dépression, la bipolarité, une meilleure estime de soi ou encore un meilleur équilibre au travail.

en quoi consiste un atelier d'autogestion?

L'atelier d'autogestion est une intervention psychoéducative de groupe. Chaque atelier d'autogestion est composé de 10 à 15 participant-e-s et dure 10 à 12 semaines avec une rencontre de 2h30 par semaine. On propose aux participant-e-s des exercices et réflexions à faire à la maison, des échanges en groupe et des ressources divisées par thème.

Les ateliers d'autogestion ont été développés selon un processus rigoureux de développement, de validation de contenu et de mise à l'essai des ateliers, encadré par Janie Houle, psychologue et professeure à l'Université du Québec à Montréal (UQAM). Ce processus a nécessité au total 14 000 heures de travail de la part de consultant-e-s spécialisé-e-s en psychologie et en développement de programme et a fait appel à 42 expert-e-s en santé mentale.



rigueur

un contenu de qualité, validé scientifiquement par des expert-e-s, des chercheur-e-s et des participant-e-s.



entraide

un contenu de qualité, validé scientifiquement par des expert-e-s, des chercheur-e-s et des participant-e-s.



prise de pouvoir

un contenu de qualité, validé scientifiquement par des expert-e-s, des chercheur-e-s et des participant-e-s.

qu'est-ce que l'autogestion?

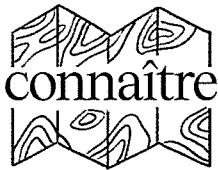
En quelques mots, l'autogestion, c'est de reprendre du pouvoir sur sa santé mentale.

Ce sont toutes les petites actions du quotidien que vous prenez pour aller mieux : vous faire couler un bain chaud, vous cuisiner un bon repas, vous occuper de vos plantes, faire un projet artistique ou encore écouter de la musique.

Tous ces comportements contribuent activement à :

- diminuer vos symptômes ;
- prévenir les rechutes ;
- améliorer votre bien-être au quotidien.

l'autogestion en quatre mots



Apprendre à vous connaître peut sembler évident, mais ça ne l'est pas toujours. Il est pourtant essentiel de connaître vos forces, vos faiblesses, vos signaux d'alerte et vos signes précurseurs de rechute. C'est aussi l'occasion d'en apprendre plus sur l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, les ressources disponibles et les différentes stratégies d'autogestion qui s'offrent à vous.



Quels sont les facteurs qui influencent votre bien-être, votre humeur ou votre niveau de stress? Il s'agit d'une question parmi tant d'autres que vous serez amené-e à vous poser pour mieux évaluer votre état de santé.



Votre santé mentale vous appartient, vos choix également. Vous pourrez choisir les comportements qui vous conviennent le mieux pour favoriser votre bien-être et votre qualité de vie, car vous êtes les expert-e-s de votre santé mentale.



Vous vous souvenez lorsqu'on parlait de votre pouvoir d'agir un peu plus tôt? Adopter une approche d'autogestion veut aussi dire passer à l'action en adoptant les comportements que vous aurez vous-mêmes choisis.