



GROUPE ÉDUCATIF

pour les personnes désirant
surmonter des difficultés liées
à l'anxiété et à la dépression

– approche d'acceptation et
d'engagement (ACT) –

Le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
offre des groupes portant sur la gestion des
signes d'anxiété et de dépression.

Ces groupes visent à outiller et informer pour :

- mieux comprendre les signes d'anxiété et
de dépression.
- modifier la relation de la personne avec ses pensées,
ses émotions et ses sensations physiques.
- favoriser une plus grande acceptation de sa
situation.
- augmenter la cohérence de ses actions avec ses
objectifs et valeurs.

CLIENTÈLE CIBLÉE

- Avoir 18 ans et plus.
- Avoir une problématique d'anxiété ou de
dépression.

LIEU

CLSC du Plateau-Mont-Royal
4625, avenue De Lorimier
Montréal, H2H 2B4

Québec 

DÉROULEMENT

- Une évaluation personnalisée des besoins est réalisée avec la personne.
- Session de 4 rencontres de 2 heures animées par deux professionnels.
- Rencontres de groupe avec des volets d'enseignement, de discussions et d'exercices.
- La participation aux échanges et aux exercices est déterminée par le participant.

THÈMES ABORDÉS

- Signes anxieux et dépressifs
- Stratégies pour mieux vivre avec les signes d'anxiété et de dépression (comprenant les crises de panique).
- Informations sur les saines habitudes de vie (médication, sommeil, consommation d'alcool, activité physique, alimentation).
- Expérimentations d'outils et de gestion des signes anxieux (respiration, défusion cognitive, relaxation)
- Exercices de pleine conscience

INSCRIPTION :

► Pour les médecins

Vous devez remplir le *formulaire de référence aux guichets d'accès santé mentale* disponible sur Internet et le transmettre par télécopieur au : 514 847-9456.

► Pour la population

Vous devez **obligatoirement** être référée par un médecin, l'accueil psychosocial (CLSC), un professionnel de la santé ou un intervenant d'un organisme communautaire. Un formulaire intitulé *formulaire de référence aux guichets d'accès santé mentale* doit être transmis par télécopieur au : 514 847-9456.

QUESTION ?

Pour toute question, veuillez contacter l'équipe du Guichet d'accès santé mentale du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal au 514 527-9565, poste 3440.