

# GROUPE DE MÉDITATION

## pour les personnes vivant des difficultés émotionnelles (méditation pleine conscience)

Le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal offre des groupes de méditation pleine conscience pour les personnes ayant des difficultés avec la gestion de leurs émotions.

Ces services visent à :

- améliorer la capacité de gestion des émotions.
- permettre l'acquisition de techniques de méditation pour mieux composer avec les émotions et les pensées envahissantes.
- développer des outils pour mieux faire face à des situations pouvant déclencher des émotions perturbantes ou désagréables.

### CLIENTÈLE CIBLÉE

- Avoir 18 ans et plus.
- Avoir des difficultés à composer avec ses émotions (anxiété, tristesse, colère, peur) occasionnant des pensées envahissantes ou de l'anxiété, des signes de dépression ou des problématiques relationnelles.

### LIEU

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

## DÉROULEMENT

- Une évaluation personnalisée des besoins est réalisée avec chacune des personnes du groupe.
- Session de 9 semaines, à raison d'une rencontre par semaine d'une durée de 2 h à 2 h 30.
- Le groupe est fermé, c'est-à-dire qu'il est composé des mêmes personnes pendant les 9 semaines et est animé par deux professionnels formés à la pratique de la méditation pleine conscience.
- Deux rencontres de bilan en groupe sont offertes; une première après un mois et la seconde après 6 mois.
- Deux groupes sont formés annuellement, soit à l'automne et à l'hiver.

## 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.