

atelier d'autogestion

# vivre avec la dépression



L'autogestion vivre avec la dépression s'adresse aux personnes souffrant ou ayant souffert de dépression. L'atelier vise à acquérir les compétences et les connaissances nécessaire pour jouer un rôle actif dans son rétablissement.

Grâce à cet atelier, vous pourrez améliorer votre qualité de vie en **apprenant à vous connaître** et à connaître ce que vous vivez, **en évaluant** votre état de santé et les options qui s'offrent à vous, **en choisissant** ce que vous croyez être le mieux pour vous et **en agissant** concrètement pour apporter des changements dans vos comportements au quotidien.

Il n'est pas nécessaire d'avoir reçu un diagnostic pour participer à nos rencontres

**Début: le mercredi 6 octobre 2021 à 9h 15**

**Durée: 10 semaines**

**Lieu : L'Échelon des Pays-d'en-Haut  
168, rue de la Vallée du Golf, Sainte-Adèle**

**Inscription: avant le 28 septembre 2021**

**Sur place ou par téléphone 450 745-0133**

**Coût : 25\$**

*Les ateliers Relief sont offerts en partenariat avec l'Échelon des Pays-d'en-Haut et le Café communautaire l'Entre-Gens, grâce à l'aide financière de la MRC des Pays d'en-Haut*

**relief**



**L'ÉCHELON**  
DES PAYS D'EN HAUT

