



Communiqué de presse  
Pour diffusion immédiate

Association des Ressources Alternatives et Communautaires en Santé Mentale du Saguenay–Lac-Saint-Jean-  
Chibougamau-Chapais

## **Des ateliers d'autogestion de la dépression, des troubles anxieux et de la bipolarité offerts à la population du Saguenay–Lac-Saint-Jean**

**Alma, le 17 août 2015** – C'est à compter du mois de septembre que débiteront les ateliers d'autogestion des soins offerts par six organismes œuvrant dans le domaine de la santé mentale dans la région. Concrètement, il s'agit d'une démarche de groupe permettant aux personnes vivant avec l'une de ces problématiques d'acquérir les habiletés nécessaires à l'autogestion et à ainsi améliorer sa qualité de vie.

« Accompagnées d'un intervenant, les personnes apprennent et appliquent les habiletés nécessaires à l'autogestion. Ce type d'intervention présente un impressionnant degré d'efficacité dans les cas de problèmes courants en santé mentale. En réalité, ces ateliers aident les personnes à développer une meilleure gestion de leur situation », a indiqué Cynthia Tardif, directrice de l'ARACSM-02.

Offerts par l'Association canadienne de santé mentale Lac-Saint-Jean (Roberval), le Centre de rétablissement le Renfort (Alma), le Centre de santé mentale l'ArrimAge (Dolbeau-Mistassini), le Centre l'Escale (Jonquière), le Centre Nouvel Essor (Chicoutimi) et le Centre le Phare (La Baie), les ateliers se donnent sous forme de rencontres psycho-éducatives qui s'échelonnent sur une période de 10 à 12 semaines. Entre autres, les rencontres sont constituées d'informations théoriques, d'exercices pratiques, de discussions et d'exercices à faire entre chaque rencontre. Les frais d'inscription pour les ateliers sont de 50\$ et servent à défrayer les coûts du matériel qui est remis au participant.

Pour s'inscrire, les personnes intéressées doivent téléphoner dans l'organisme le plus près de chez eux afin de connaître la date du début des ateliers. Voici donc la liste des organismes qui offrent la démarche :

ACSM Lac-Saint-Jean (Roberval) : 418-275-2405  
Centre l'Escale (Jonquière) : 418-547-3644  
Centre l'Arrimage (Dolbeau) : 418-276-6498

Centre de rétablissement le Renfort (Alma) : 418-668-8706  
Centre le Phare (La Baie) : 418-544-9301  
Nouvel Essor (Chicoutimi) : 418-549-3614

Veuillez noter que les bureaux de l'ARACSM-02 sont situés à Alma (30, rue St-Joseph Sud). Le numéro de téléphone pour nous joindre est le 418-662-1163 poste 231.

– 30 –

Source : Cynthia Tardif, directrice, Association des Ressources Alternatives et Communautaires en Santé Mentale 02  
418-662-1163 poste 231