



Communiqué

**Nouveauté !
Atelier d'autogestion de l'anxiété sur la Rive-Sud**

Longueuil, le 5 avril 2016 – Vos activités quotidiennes sont entravées par un trouble anxieux ? L'atelier sur l'Autogestion de l'anxiété est une opportunité de retrouver l'équilibre et de s'outiller pour la préserver. Grâce à une collaboration avec Revivre dans le cadre de son programme *J'avance!*, cet atelier est désormais offert sur la Rive-Sud au Carrefour le Moutier.

Cet atelier débutera le 20 avril prochain à Longueuil et représente une démarche d'intervention de groupe s'échelonnant sur 10 semaines à raison d'une rencontre de 2 h 30 par semaine. Le groupe comptera entre 10 à 15 personnes. Au cours des rencontres, les coanimateurs remettront un fascicule aux participants, lequel contient de l'information théorique, des exercices, des thèmes de discussions ainsi que diverses ressources. Inscription auprès de Revivre : 514 529-3081, poste 225. Information : www.carrefourmoutier.org.

Le programme *J'avance!* De Revivre est constitué de cinq types d'ateliers qui visent le soutien à l'autogestion de la santé pour les personnes touchées par l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.

Ces ateliers ont été conçus par Revivre, en collaboration avec une équipe de recherche et de nombreux experts. En plus des ateliers offerts par Revivre dans la région de Montréal, plus d'une vingtaine d'organisations offrent présentement les ateliers du programme *J'avance!* dans différentes régions du Québec. C'est maintenant possible sur la Rive-Sud avec le Carrefour le Moutier : Alain D'Amours coordonnateur des services de prévention de la détresse, et formé au soutien à l'autogestion, coanimera l'atelier.

Le Carrefour le Moutier est un organisme de première ligne à portée régionale, qui par la nature et la qualité de ses services qui contribue à la promotion de la personne, à la prévenir la détresse de même qu'à l'inclusion sociale. Il est situé à quelques pas de la station de métro Longueuil-Université-de-Sherbrooke.

-30-

Source : Héléna Roulet
Agente de développement
Carrefour le Moutier
450 679-7111
developpement@carrefourmoutier.org