

THÉMATIQUES ABORDÉES

- La résistance au changement et le lâcher-prise
- L'isolement et la solitude
- Les rôles et stéréotypes dans la société
- La communication
- L'affirmation de soi
- La gestion des émotions
- La gestion de problèmes et de conflits
- L'estime de soi et la confiance en soi
- La gestion du stress et de l'anxiété
- La relation amoureuse et la rupture amoureuse
- La dépendance affective



Territoire

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Inscription / Information

Saguenay : 418-545-3220 (24h/7j)

Lac-Saint-Jean : 1 877 276-5802

(Groupes Trajectoires)



DEMANDER DE L'AIDE C'EST FORT!



AUTRES RESSOURCES D'AIDE

Centre de prévention du suicide O2:

1 866 APPELLE (277-3553)

clavardage : suicide.ca ou texto : 535353

(direct, gratuit, 24/7, confidentiel)

Tel-Aide: 1 888 600-2433

(anonyme, gratuit, 24h/7j)

Programme Courage: 418 549-0765 #244

(pour hommes avec comportements violents)

Info-social: 811 (24h/7j)



TRANSITION
GROUPE D'ENTRAIDE POUR HOMMES

418-545-3220

(24H SUR 24/7 JOURS SUR 7)

TU TE RECONNAIS DANS CETTE DESCRIPTION?

Tu es un homme adulte*

Tu te sens isolé

Tu vis des situations difficiles :

- Rupture amoureuse
- Problèmes de couple
- Conflits
- Découragement
- Deuil, etc.

Tu te sens sous pression

Tu es tanné de tout garder
en dedans

Tu ne vois plus de solutions

Tu as l'impression de
tourner en rond

*Toute personne qui s'identifie au genre
masculin peut participer au groupe

TRANSITION
GROUPE D'ENTRAIDE POUR HOMMES



TU VEUX

Amorcer un changement et
mieux gérer tes forces

Acquérir de nouvelles
compétences

Maintenir ou améliorer
ta qualité de vie

Rencontrer des personnes
intéressées à s'entraider

Partager ton vécu avec
d'autres personnes

Découvrir la force d'un groupe

C'EST QUOI?

Groupes ouverts

Maximum de 8 personnes

Rencontres en soirée

12 semaines

Programmation
hebdomadaire

Rencontres individuelles au
besoin

VALEURS DU GROUPE

Confidentialité

Respect

Égalité

Engagement

Confiance

Entrevue individuelle préalable
à l'adhésion au groupe.
Contacte-nous au 418-545-3220