

Contenu des rencontres

- *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 de ses émotions*
- *La gestion de problèmes et de conflits*
- *L'estime de soi et la confiance en soi*
- *La gestion du stress*
- *La relation amoureuse et la rupture amoureuse*
- *Dépendance affective*

**Groupe
Transition** 

Parce que l'entraide...
c'est fort!

Territoire

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Coût

GRATUIT

Inscription / Information

- **Saguenay**

418 545-3220

(24h / 7j)

- **Lac-Saint-Jean**

1 877 276-5802

(Groupes Trajectoires)

N.B.: Entrevue individuelle préalable à l'adhésion au groupe

Autres ressources d'aide

- ▶ **Centre de prévention du suicide 02:**
(direct, gratuit, 24/7, confidentiel)
1 866 APPELLE (277-3553)
- ▶ **Tel-Aide:**
418 695-2433 / 1 888 600-2433
(de 16h00 à minuit - 7j)
- ▶ **Programme Cou..rage:**
(pour hommes avec comportements violents)
418 549-0765 #244
- ▶ **Info-social:**
811 (24h/7j)

**ENTRAIDE
SOUTIEN**



**Groupe
Transition** 

Problème
ACTION
Intervention
SOLUTIONS
**POUR
HOMMES**

Transition

Pour Qui?

- Tu es un homme adulte
- Tu te sens isolé
- Tu vis des situations difficiles :
 - Rupture amoureuse
 - Problèmes de couple
 - Perte d'emploi
 - Conflits
 - Découragement
 - Deuil, etc.
- Tu te sens sous pression
- T'es tanné de tout garder en dedans...
- Tu ne vois plus de solutions
- T'as l'impression de tourner en rond

Transition

Pour Quoi?

- Amorcer un changement et mieux gérer tes forces
- Partager ton vécu avec d'autres gars
- Rencontrer des personnes intéressées à s'entraider
- Maintenir ou améliorer ta qualité de vie
- Découvrir la force d'un groupe
- Acquérir de nouvelles compétences

MISE SUR L'ENTRAIDE!

**Joins-toi
au GROUPE**

Transition 

Transition

C'est Quoi?

- Groupes ouverts
- Maximum de 8 personnes
- 11 thématiques
- Rencontres hebdomadaires
- Suivi individuel au besoin

Programmation

- De septembre à juin

Horaires

- 19 h à 21 h 30

Contexte des rencontres

- Confidentialité
- Respect
- Égalité
- Engagement
- Confiance

**Animation et soutien
par un intervenant
professionnel**