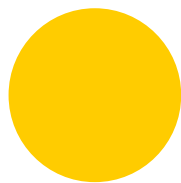


## Information supplémentaire

Les rencontres auront lieu en après-midi, aux deux semaines, au CLSC de Mercier-Est—Anjou.

Une évaluation avec une des deux animatrices précède l'intégration des personnes inscrites à ce groupe.

Un groupe d'entraide reçoit également les personnes qui désirent poursuivre la démarche.



*«J'aime me considérer comme une artiste et ma vie est mon plus grand chef-d'œuvre. Chaque instant est créateur et ainsi chaque instant renferme d'infinies possibilités.»*

Shakti Gawain  
Intervenante en visualisation

## Pour information et inscription

Luce Deneault, intervenante sociale, MSS

514 356-2572, poste 3165

CLSC de Mercier-Est—Anjou  
9503, rue Sherbrooke Est  
Montréal (Québec) H1L 6P2



Printemps d'espoir

La maladie :  
épreuve ou opportunité...

Groupe de soutien du CLSC offert aux adultes  
aux prises avec un problème de santé physique

## Un groupe de soutien créatif

Peut-être éprouvez-vous de la difficulté à vous adapter à votre nouvel état de santé?

Le groupe *Printemps d'espoir* est offert aux adultes atteints d'un problème de santé physique, désirant optimiser leur processus de guérison par la créativité et la stimulation des ressources intérieures.

Guidés par une intervenante sociale et une psychologue, les participants, expérimentent, au cours de 18 rencontres, divers exercices de détente et de ressourcement pour le corps et l'esprit, qui permettent de favoriser un mieux-être et d'améliorer ainsi leur qualité de vie.

La maladie donne l'occasion de repenser sa vie, de revoir ses priorités et de revenir à l'essentiel. Découvrir ce qui est bon pour soi, oser s'engager sur de nouveaux chemins, et vivre de nouvelles expériences, voilà ce que propose le groupe de soutien *Printemps d'espoir*.

## La démarche et les thèmes du groupe «Printemps d'espoir»

Inspiré d'approches et de recherches qui ont fait leur preuve dans le domaine de la santé, le contenu des rencontres favorise un partage d'information sur des thèmes variés, tels que :

- les habitudes de vie favorisant une bonne santé;
- la gestion des émotions et du stress;
- l'exploration des croyances qui vous influencent et qui guident votre vie;
- la pratique du lâcher-prise, la relaxation, la respiration, la visualisation, la méditation et d'autres techniques favorisant l'introspection, la détente et le bon fonctionnement du système immunitaire.

Il a été démontré qu'avoir accès à un groupe de soutien et pratiquer la détente sous différentes formes favorisent les processus de guérison.

## Ce que les participants en disent:

*«J'ai appris des méthodes pour m'aimer et aimer la vie, malgré la douleur physique et psychique».*

*«J'ai appris que je suis importante et responsable de moi»*

*«Je me sens moins seul, moins coupable»*

*«Chaque partage m'a apporté quelque chose de nouveau»*

*«J'en sors grandi»*

*«On ressent une grande compréhension des gens, sans préjugés»*

