

# vivre avec une meilleure estime de soi



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Haut-Richelieu

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

atelier d'autogestion à  
**Richelieu**

Vous vivez ou avez vécu avec la dépression? Que vous ayez reçu ou non un diagnostic, cet atelier d'autogestion peut vous aider à trouver les outils qui vous conviennent le mieux afin d'avoir une meilleure qualité de vie et de reprendre votre santé mentale en main.

## Thèmes abordés

- Considérer l'estime de soi comme multidimensionnelle
- Développer une connaissance et une observation plus fines de soi
- S'intéresser aux perceptions et à l'influence de l'estime de soi sur celles-ci, de même qu'à leur effet
- Explorer ses émotions, mieux comprendre leur rôle et mieux les gérer
- Considérer l'estime de soi dans les relations interpersonnelles
- Viser une affirmation plus saine de soi
- Cibler des actions en fonction de ses priorités de vie

L'atelier a été développé par :

**roliief**

le chemin de  
la santé mentale

## Quand

**Printemps 2023**

**10 semaines**

du 19 avril au 21 juin  
de 13 h à 15 h 30

## Lieu

899, rue des Oblats  
Richelieu (Qc) J3L 4W9

## Coût

| Gratuit

## Confirmation d'inscription

Mélanie Rioux  
melanier.smq-hr@outlook.com  
450 346-5736 poste 233