

Le groupe « En route vers le rétablissement » s'adresse à TOUS les jeunes de 12 à 17 ans présentant des symptômes dépressifs. Ce groupe vise à favoriser le rétablissement en informant, outillant et conseillant les adolescents et leurs parents .

Le contenu présenté est basé sur les meilleures pratiques.

Les rencontres sont offertes en mode virtuel. Elles sont informatives et interactives.

Quoi?

Une séance d'information et d'éducation de groupe, dédiée aux parents d'une durée de **1 heure 30 minutes**.

Une séance d'information et d'éducation de groupe offerte aux adolescents accompagnés de leurs parents d'une durée de **1 heure 30 minutes**.

+

Optionnel : Une rencontre individuelle pour offrir du soutien en lien avec l'application des stratégies ainsi qu'un bilan et orientation vers d'autres services au besoin, d'une durée de 1h.

Quand?

Le service est offert en continu tout au long de l'année.

Ce service a pour but d'offrir rapidement de l'information sur le développement des symptômes dépressifs et sur les stratégies de rétablissement à mettre en place pour favoriser une santé mentale positive chez les jeunes, avec le soutien de leurs parents.

Les stratégies de rétablissement proposées s'appuient sur une pratique efficace et éprouvée, notamment dans les guides cliniques du Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM) proposés par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Programme Santé mentale jeunesse
Direction du programme Jeunesse

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

PLUS DE 100 INSTALLATIONS
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé

En route vers le rétablissement

Groupe d'information pour les jeunes de 12 à 17 ans présentant des symptômes dépressifs.

Dépliant d'information à l'intention des usagers et de leurs proches

Québec 

En route vers le rétablissement

À la suite de votre participation, vous serez en mesure :

- ⇒ De connaître les stratégies pour cultiver une santé mentale positive.
- ⇒ D'augmenter votre compréhension sur la période de l'adolescence.
- ⇒ D'approfondir vos connaissances sur les symptômes dépressifs.
- ⇒ De connaître et d'identifier des stratégies pour mieux accompagner votre adolescent ([parent](#)).
- ⇒ De connaître des moyens qui vous aident à reprendre du pouvoir sur votre santé afin de préserver et d'améliorer votre bien-être ([adolescent](#)).
- ⇒ De choisir des moyens pour passer à l'action.



Crédit photo : Pixabay

Thèmes abordés

- ⇒ La santé mentale positive
 - Stratégies préventives.
- ⇒ La période de l'adolescence
 - Période de changements.
- ⇒ Les symptômes dépressifs
 - Causes et facteurs;
 - Continuum des symptômes dépressifs;
 - Indices à surveiller.
- ⇒ Les stratégies qui favorisent le rétablissement
 - Saines habitudes de vie;
 - Stratégies spécifiques aux symptômes dépressifs;
 - Boîte à outils et ressources.

Boîte à outils

Une boîte à outils vous sera remise, dans laquelle vous retrouverez :

- Des ressources web.
- Du contenu vidéo informatif.
- Des suggestions de lectures.
- Des outils à imprimer.
- Des ressources d'aide.

Chaque outil est sélectionné avec rigueur et a été expérimenté et validé.

Cette formule permet...

De redonner du pouvoir aux adolescents et aux parents sur leur situation et leur bien-être.

De choisir les stratégies qui vous conviennent, en offrant une panoplie d'information pour vous guider vers un choix éclairé.

D'augmenter le sentiment de compétence face aux symptômes dépressifs

D'offrir un soutien personnalisé dans l'application des mesures via les deux rencontres individuelles



Crédit photo: Pexels