

PLAN D'ACTION INDIVIDUALISÉ DE RÉTABLISSEMENT (PAIR)

GRATUIT

Session de 10 semaines dans un environnement
sécuritaire et confidentiel.

Les mardis débutant le 02 octobre 2018
de 14h00 à 16h00.

ACSM, 444, rue McGill, local 003, à Hawkesbury



Sujets abordés:

- ◆ Valeurs et principes du rétablissement
- ◆ Votre coffre à outils
- ◆ Plan d'équilibre quotidien
- ◆ Éléments déclencheurs
- ◆ Signes avant-coureurs
- ◆ Quand mon état se détériore
- ◆ Planification en cas de crise
- ◆ Plan post-crise
- ◆ Travailler le pair 1 à 1
- ◆ PAIR en révision

Pour vous inscrire ou pour de plus amples renseignements
adressez-vous à France au 613-938-0435, poste 425



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East
Mental health for all

**Association canadienne
pour la santé mentale**
Champlain Est
La santé mentale pour tous