

# P.A.I.R.

## *Plan d'action individualisé de rétablissement*

**Ce groupe est gratuit, confidentiel et animé en français par des pairs qui ont eux aussi connu**

**Traduction française du WRAP® par  
Mary Ellen Copeland**



Espoir  
Entraide par les pairs  
Non-jugement  
Reprise de pouvoir  
Autodétermination

**Pour développer un guide pratique d'autogestion  
de votre santé mentale  
et prendre en main votre propre rétablissement!**

*Groupe offert les mercredis après-midi, de 1h à 3h  
aux **Ateliers de L'Élan** - 346, ch. Montréal (Ottawa)  
du 5 avril au 7 juin 2017*

**Pour vous inscrire, prière de nous contacter  
au 613-744-2244 ou [klortie@mri.ca](mailto:klortie@mri.ca).**