

## **Nous joindre**

### **Soutien et information**

1 866 REVIVRE (738-4873)

Disponible sans frais partout au Canada, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h

### **Écrire à un intervenant**

[revivre@revivre.org](mailto:revivre@revivre.org)

### **Forum**

[www.revivre.org/forum](http://www.revivre.org/forum)

### **Ateliers d'autogestion du programme *J'avance!***

Le programme *J'avance!* est constitué de cinq types d'ateliers qui visent le soutien à l'autogestion de la santé pour les personnes touchées par l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.

Ces ateliers ont été conçus par Revivre, en collaboration avec une équipe de recherche et de nombreux experts. En plus des ateliers offerts par Revivre dans la région de Montréal, plus d'une vingtaine d'organisations offrent présentement les ateliers du programme *J'avance!* dans différentes régions du Québec.

[Consulter la page de l'atelier d'autogestion de l'anxiété du programme \*J'avance!\*](#)

### **Groupes d'entraide**

Les groupes d'entraide de Revivre sont des rencontres qui permettent aux personnes souffrant d'anxiété, de dépression ou de trouble bipolaire d'exprimer leur vécu et leurs émotions en lien avec ce dont ils souffrent, dans un climat empreint d'écoute et de respect.

Les groupes d'entraide sont offerts à toute personne ayant eu un diagnostic de trouble anxieux, dépressif ou bipolaire. On parle de groupe « ouvert » lorsque les participants ne sont pas tenus de déboursier quoi que ce soit ni de s'inscrire. Cette formule flexible permet aux gens de décider du moment et du nombre de rencontres auxquelles ils ont envie d'assister.

## **Horaire**

- Les lundis et mercredis en après-midi, de 13 h 30 à 15 h 00
- Les lundis en soirée, de 19 h 00 à 20 h 30
- Les vendredis en matinée de 9 h 30 à 11 h 00

**Lieu** : Bureaux de Revivre, 5140, rue Saint-Hubert, Montréal (Québec) H2J 2Y3