



Source d'entraide

UNE RESSOURCE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

BROME-MISSISQUOI

Groupe d'entraide pour les personnes vivant
ou ayant vécu un problème de santé mentale
ou une période de détresse émotionnelle



UN GROUPE D'ENTRAIDE C'EST :

- Participer à des activités de groupe
- Créer des liens avec les autres
- S'entraider
- Apprendre et s'informer
- S'impliquer dans les activités et les projets
- Lutter contre les préjugés
- Contribuer à améliorer la société

CE QUE LE PHARE PEUT T'APPORTER :

- Un groupe d'appartenance
- Un accueil sans préjugés
- Le respect de ta différence



AU PHARE, TU POURRAS :

- Être une personne, pas une maladie
- Reprendre du pouvoir sur ta vie
- Avancer, grandir et croire en toi
- Briser ton isolement
- Vivre des rapports égaux
- Découvrir de nouvelles forces
- Relever des défis et poursuivre tes objectifs

UNE RESSOURCE ALTERNATIVE QUI :

- Reconnaît la parole, l'expérience et le vécu des personnes
- Accueille la souffrance au-delà du diagnostic
- Met la personne au cœur des choix de la ressource
- Réfléchit aux enjeux de la psychiatrie et de la médication
- Porte la voix des personnes dans la société



FARNHAM
450 293-0690

525, rue St-Édouard, local 103
Farnham (Québec) J2N 1G6



COWANSVILLE
450 266-3464

515, rue du Sud, local 216
Cowansville (Québec) J2K 2X9



lephare@videotron.ca



www.psentraide.org



Trouvez-nous sur Facebook



Source d'entraide

AN ALTERNATIVE RESOURCE FOR MENTAL HEALTH

BROME-MISSISQUOI

Peer support group for persons having lived through, or currently living with a mental health problem or emotional distress



A PEER SUPPORT GROUP IS:

- People taking part in group activities
- Creating links with others
- Helping one another
- A place to learn and be informed
- Getting involved in activities and projects
- Fighting against prejudices and discrimination
- Contributing in improving society

WHAT YOU'LL FIND AT *LE PHARE*:

- A non-judgemental welcome
- An opportunity to join and be part of a group and have a sense of belonging
- Respect of your difference

AT *LE PHARE*, YOU CAN:

- Be a person, not an illness
- Regain power over your life
- Believe in yourself and move forward
- Break the isolation
- Experience relationships fairly and equally
- Discover new strengths
- Meet new challenges and pursue your objectives

AN ALTERNATIVE RESOURCE THAT:

- Recognizes where you come from, your experiences and who you are
- Acknowledges the suffering beyond the diagnosis
- Puts you in the heart of the group decisions
- Reflects on state and issues surrounding psychiatric care and medication
- Carries our voice in society



FARNHAM
450 293-0690

525, rue St-Édouard, local 103
Farnham (Québec) J2N 1G6



COWANSVILLE
450 266-3464

515, rue du Sud, local 216
Cowansville (Québec) J2K 2X9



lephare@videotron.ca



www.psentraide.org



Find us on Facebook