

## POURQUOI CES GROUPES AU S.P.P.?

### Faire face à des situations ou à des événements difficiles

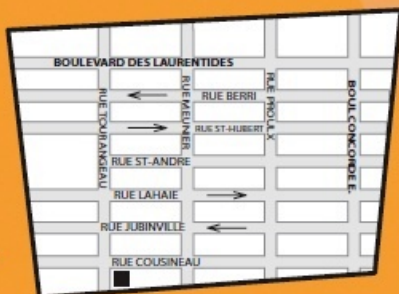
Ces groupes visent à faciliter l'adaptation à des situations difficiles de la vie et à éviter que les problèmes s'aggravent ou se répètent.

### Développer des habiletés psychologiques et relationnelles

Ces groupes visent aussi à outiller les participants afin qu'ils soient davantage en mesure d'identifier, d'accepter et de communiquer ce qu'ils ressentent.

### Solidarité et expérience de communauté

Ces groupes veulent enfin briser l'isolement et permettre aux participants de vivre une expérience de communauté et de solidarité.



Service populaire de psychothérapie

100, rue Tourangeau Est  
Laval (Québec) H7G 1L1  
450 975-2182 du lundi au vendredi  
spp@cooptel.qc.ca  
www.spp-laval.qc.ca

## PARCOURS : CONSTRUIRE MA VIE



**Service populaire de psychothérapie**

# PARCOURS : CONSTRUIRE MA VIE

## QUI SUIS-JE? OÙ J'EN SUIS AVEC MES RELATIONS? QU'EST-CE QUE JE VEUX FAIRE DE MA VIE?

Le SPP vous propose une activité de groupe afin d'expérimenter activement pour vous découvrir, vous situer et trouver les solutions pour vivre en harmonie avec vous-même et les autres.

En s'appuyant sur des exercices concrets, des jeux et des mises en situation, cette démarche vous invitera à vous tourner vers vous-même, à développer des compétences nouvelles dans vos relations et des moyens de solutionner les situations problématiques de votre vie.

## CE GROUPE EST-IL POUR MOI?

Vous êtes perdus? Vous ne savez plus par où prendre un problème? Votre travail ne vous ressemble pas? Vos relations sociales et amoureuses sont insatisfaisantes?

Le groupe vous aidera à devenir votre propre boussole afin que vous puissiez construire votre vie à votre image, fidèlement à vos aspirations et à vos valeurs. Vous explorerez le sens que vous donnez à votre projet de vie afin d'accéder à votre motivation profonde. Vous travaillerez aussi votre capacité d'entrer en relation avec respect et intégrité.

## QUAND?

Les mardis, de 19 h 00 à 21 h 30

## COÛT

Frais d'inscription : 12 \$  
Rencontres de groupe : Gratuit.

## DEUX GROUPES PAR ANNÉE

De mars à juin  
De septembre à décembre

## SI JE VEUX PARTICIPER?

Vous téléphonez au 450 975-2182 et vous demandez à vous inscrire pour ce groupe.

La personne responsable de l'inscription prendra note de certaines informations afin de s'assurer que vous pouvez recevoir les services du S.P.P. (voir la section clientèle), et recueillera vos coordonnées qui nous permettront de vous contacter.

Quelques semaines avant le début du groupe, un membre de l'équipe des animateurs vous appellera et vous donnera rendez-vous pour une rencontre afin de s'assurer que le groupe répondra bien à vos besoins et à vos attentes.

## LE SERVICE POPULAIRE DE PSYCHOTHÉRAPIE

### Organisme

Le S.P.P. est un organisme qui, depuis 1992, offre des services visant à améliorer la santé psychologique de la population lavalloise.

### Clientèle

Le S.P.P. s'adresse aux personnes de tout âge qui ont un faible revenu et qui habitent Laval.

### Animateurs

Les groupes sont animés par deux animateurs chevronnés qui ont une expertise en relation d'aide.

### Autres services

Psychothérapie individuelle – conjugale – familiale.

450 975-2182

du lundi au vendredi