

# Programme

# Entr'Aide

Programme basé sur la thérapie  
comportementale dialectique (DBT)



Un programme qui répond aux besoins de jeunes qui présentent une détresse, une vulnérabilité importante au niveau des émotions et/ou des comportements à risques.



Ce programme t'aidera à mener une vie qui vaut la peine d'être vécue en améliorant ta qualité de vie et tes relations interpersonnelles.

L'accent est porté sur une meilleure régulation des émotions, une diminution des comportements à risques et une réduction des méfaits.



## POUR QUI?

Ce programme est destiné aux Jeunes francophones de la région d'Ottawa âgé.e.s de 12 à 17 ans, présentant des défis au niveau de la régulation des émotions, de la santé mentale et/ou des dépendances".

## COMMENT ?

Le programme Entr'Aide est un programme de 11 sessions de groupe divisé en 4 modules et accompagnées de sessions individuelles.

## QUAND ?

Les lundis de 16h30 à 18h30 pour les sessions de groupe.



## Inscription

Tu peux intégrer le groupe à chaque nouveau module  
Envoie sans plus tarder un courriel à : [nngoran@centrelecap.ca](mailto:nngoran@centrelecap.ca)