

Programme

Entr'Aide

Programme basé sur la thérapie
comportementale dialectique (DBT)

Le programme vise des jeunes présentant des problématiques apparentées à des traits ou à un trouble de personnalité limite (diagnostiqué ou non)



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 accompagnées de sessions individuelles.

QUAND ?

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



Inscription

Envoie sans plus tarder un courriel à : nngoran@centrelecap.ca
Date limite d'inscription : lundi 24 mai 2021