

## Clientèle-cible

Toute personne vivant seule qui souhaite se procurer des outils pour favoriser son bien-être et élargir son réseau de soutien et d'entraide.

## Objectifs

- + Développer des stratégies pour apprivoiser la solitude
- + Reconnaître et éviter les pièges de l'isolement
- + Prendre conscience de l'importance de la qualité de son réseau social et de soutien
- + Favoriser le partage et l'entraide
- + Cultiver et maintenir un sentiment de bien-être

## Pour plus d'informations

Contactez l'Association canadienne pour  
la santé mentale – *Filiale de Montréal.*

Téléphone : 514 521-4993

Courriel : [acsmmtl@cooptel.qc.ca](mailto:acsmmtl@cooptel.qc.ca)

Site Internet : [www.acsmmontreal.qc.ca](http://www.acsmmontreal.qc.ca)



vivre en solo

Pour une solitude  
**CRÉATRICE**

# vivre en solo

## Pour une solitude CRÉATRICE

Qu'elles soient célibataires, séparées, divorcées, veuves ou même en couple, le nombre de personnes vivant seules est en croissance constante, particulièrement dans la région montréalaise. Que ce soit par choix ou par obligation, la vie en solo peut représenter l'autonomie et la liberté, mais aussi parfois la solitude et l'isolement.

Dans le cadre de sa mission de promotion et de prévention en santé mentale, l'Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal offre le programme **Vivre en Solo**, qui propose des stratégies concrètes pour mieux gérer la solitude, favoriser l'autonomie, l'épanouissement de soi et l'entraide, tout en maintenant un réseau de soutien adapté aux besoins spécifiques des individus.

## Thèmes ABORDÉS

- ✦ La solitude au quotidien
- ✦ Les avantages et les difficultés de vivre seul(e)
- ✦ La gestion du stress
- ✦ Le réseau social et de soutien
- ✦ L'estime de soi
- ✦ L'affirmation de soi
- ✦ La solitude affective et existentielle
- ✦ L'autonomie
- ✦ La solitude et l'épanouissement

## Déroulement

### DURÉE

Série de 10 rencontres, à raison de 3 heures par semaine.

### ENDROIT

Informez-vous auprès de l'organisme recruteur ou de l'Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal.

## Animation

La personne ressource suscite les réflexions et les échanges afin de guider les participant(e)s tout au long de leur cheminement.

## Outils d'animation

Exercices individuels et de groupe, discussions, outils de réflexion, journal de bord, matériel multimédia et plus encore.