

Membre du



Regroupement  
des ressources alternatives  
en santé mentale  
du Québec

Programme  
subventionné par



Santé  
et Services sociaux

Québec

25  
ans

d'espoir, de services  
et d'engagement



Le service d'hébergement du Réseau d'aide Le Tremplin, offre un soutien quotidien dans plusieurs aspects de la vie des personnes confrontées à des problèmes de santé mentale.



## Philosophie d'intervention



*Nous accompagnons la personne  
tout au long de sa démarche*

*Nous reconnaissons et  
respectons la capacité de la  
personne à faire ses choix*

*Nous aidons la personne à  
trouver des moyens pour  
accroître son autonomie*

*Nous encourageons la personne  
à développer ses compétences*

*Nous amenons la personne à  
reprendre le pouvoir sur sa vie*

*Nous considérons la personne  
dans ses dimensions  
bio-psycho-sociales*

### POUR NOUS JOINDRE...

Courriel : [hebergement@tremplin.org](mailto:hebergement@tremplin.org)

Téléphone : 819.477.0357

Télécopieur : 819.474.1436

RÉSEAU D'AIDE  
LE TREMPLIN



[www.tremplin.org](http://www.tremplin.org)

« Nous croyons qu'en chaque personne,  
il y a un espace, si petit soit-il,  
qui cherche à grandir. »

## Pour qui ?



Pour tout adulte homme et femme, éprouvant des problèmes de santé mentale et/ou des difficultés émotionnelles telles que :

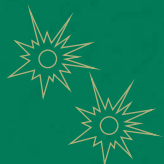
- Découragement
- Insécurité
- Angoisse/anxiété
- Repli sur soi
- Dépendance affective
- Idées suicidaires



## Critères d'admission

La personne doit :

- S'impliquer dans un changement personnel
- Être volontaire
- Adhérer au code de vie
- Participer au programme durant le séjour
- Participer aux activités de vie quotidienne et domestique



## Où ?

Notre maison d'hébergement thérapeutique se situe au centre-ville de Drummondville et accueille jusqu'à huit personnes dans des chambres individuelles.



## Le service d'hébergement offre...

Un milieu de vie chaleureux, encadrant et sécurisant, favorable à l'apprentissage, à la croissance et au changement

Une aide à la personne pour se réapproprier son pouvoir sur elle-même

Un support pour développer l'autonomie de la personne par une bonne gestion des activités quotidiennes (budget, entretien ménager, hygiène, alimentation)

Des moyens pour briser l'isolement

De l'aide pour développer les habiletés sociales et les compétences

Du support dans les démarches personnelles

Une vie de groupe enrichissante



## Le programme thérapeutique offre...

Un suivi individuel par des rencontres ponctuelles et hebdomadaires

Du support dans l'expression des émotions, dans l'élaboration d'objectifs personnels et l'établissement des moyens pour y parvenir

Des activités de groupe structurées et supervisées

Des ateliers de croissance (estime, confiance et connaissance de soi)



## Durée et frais de séjour

Le séjour peut-être de quelques semaines à plusieurs mois

Des frais de séjour sont requis