



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

**aidants naturels**  
DE L'ONTARIO

RESSOURCES ET  
ÉDUCATION

# Prendre soin de la santé mentale et du bien-être des personnes aidantes



## Le programme ANCRÉ : aide naturelle, conscience de soi, reconnaissance et éducation

Le programme ANCRÉ a pour but de vous outiller sur l'aide naturelle, votre propre santé mentale et votre bien-être. Vous recevrez des stratégies, des outils et des ressources pour mieux gérer les émotions qui accompagnent l'aide naturelle.

### Notre Programme :

- 2 sessions de 4 semaines de **webinaires préenregistrés** (traduction simultanée) sur des sujets variés touchant la santé mentale.
- Séances gratuites **d'accompagnement de groupe en ligne et /ou de counselling individuel**. Nous respectons la confidentialité. Les places sont limitées, faites vite!

**Vous pouvez choisir de suivre démarche autoguidée en visionnant les webinaires préenregistrés seulement ou vous pouvez vous inscrire pour les sessions de groupe et/ou de counselling individuel avec un professionnel de la santé mentale.**

Pour vous inscrire ou pour recevoir de l'information sur notre programme, visiter le [Programme ANCRÉ](#) sur notre site web.

*“J'ai aimé que nous puissions participer par zoom malgré la pandémie car les sessions sont très importantes pour le bien être de tous.” – Aidant naturel*

### SESSION 1: COMPRENDRE LE CÔTÉ EMOTIONNEL DE L'AIDANCE NATURELLE

(du 4 au 25 octobre, 2021)

- Semaine 1:** Votre parcours d'aide naturelle
- Semaine 2:** L'impact du stress de l'aide naturelle
- Semaine 3:** Comment gérer l'anxiété et la colère
- Semaine 4:** Comment surmonter la tristesse et la culpabilité

### SESSION 2 : STRATÉGIES POUR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE DES AIDANTS NATURELS

(du 1 au 22 novembre, 2021)

- Semaine 1:** L'aide naturelle en pleine conscience
- Semaine 2:** Développer la compassion envers soi-même
- Semaine 3:** Découvrez vos atouts pour l'aide naturelle
- Semaine 4:** Prendre aussi soin de soi-même

**INSCRIVEZ-VOUS**  
**DÈS MAINTENANT**

Même si le programme est commencé, vous pouvez quand même vous inscrire. Nous acceptons les inscriptions tant qu'il reste de la place.

180, rue Dundas Ouest, bureau 1425, Toronto (Ontario) M5G 1Z8

Tél. 416 362-2273 Courriel [info@ontariocaregiver.ca](mailto:info@ontariocaregiver.ca)

Ligne d'assistance 24 h/24, 7 j/7 1 833 416-2273

[ontariocaregiver.ca/fr](https://ontariocaregiver.ca/fr)

Financement par :



Les points de vue exprimés sont les points de vue de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario et ne reflètent pas nécessairement ceux de la province.