



Centre de santé
communautaire

Votre bien-être, notre raison d'être!

HAMILTON | NIAGARA



GUIDE DES SERVICES

SANTÉ MENTALE
ADULTE

TABLE DES MATIÈRES

1. **NOS SERVICES**
Description des services disponibles page 3
2. **THÉRAPIE INDIVIDUELLE**
Description du service page 4
3. **GESTION DE CAS**
Description du service page 5
4. **PROGRAMME DE TOXICOMANIE**
Description du service page 6
5. **GROUPES DE SOUTIEN**
Description du service page 7
Liste des groupes de soutien disponibles ... page 8
6. **ATELIERS SANTÉ MENTALE ADULTE**
Description du service page 9
Liste d'ateliers offerts pages 10, 11, 12
Liste d'ateliers à venir page 13, 14
7. **DEMANDE D'ATELIERS**
Faire une demande page 15
Formulaire de demande de services page 16
8. **RESSOURCES EN LIGNE**
..... page 17
9. **SUIVEZ NOS RÉSEAUX SOCIAUX**
..... page 18

NOS SERVICES

Le Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara (CSCHN) offre une vaste sélection de services en santé mentale afin de répondre aux besoins et aux attentes de ses clients.

Tous les services sont gratuits et confidentiels.



THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Dans un climat de confiance, vous aurez l'opportunité de verbaliser les difficultés que vous vivez et de développer des outils qui vous seront utiles dans diverses situations.



GESTION DE CAS

Les travailleurs de cas en santé mentale travaillent en étroite collaboration avec leurs clients afin d'élaborer des plans basés sur les résultats de l'évaluation approfondie des facteurs psychosociaux déclencheurs, des points forts et des besoins personnels du patient.



PROGRAMME DE TOXICOMANIE

Le programme de toxicomanie est offert aux adultes francophones ayant une dépendance. Le programme vise à prévenir, à réduire et à traiter les problèmes liés à l'alcool, les drogues ainsi que les médicaments à travers les sessions individuelles et/ou de groupes de soutien.



ATELIERS ET GROUPES

Les ateliers et groupes offerts portent sur divers thèmes en lien avec la santé mentale. Les participants en apprendront davantage sur un sujet qui les préoccupe et seront outillés sur les solutions possibles ainsi que sur les ressources qui existent.

THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Ce service est offert en français.

Offert aux 18 ans et plus.

Peu importe la situation que vous traversez présentement, notre équipe est en mesure de vous accompagner. Des thérapeutes inscrits (es) travailleront en étroite collaboration avec vous dans l'optique d'identifier vos objectifs thérapeutiques en vue d'améliorer votre santé mentale.



Notre équipe de thérapeutes sont engagés et souhaitent faire une différence dans votre vie.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2222.

GESTION DE CAS

Ce service est offert en français.

Offert aux 18 ans et plus.

L'objectif du/de la travailleur/travailleuse de cas en santé mentale est d'aider les clients à se connecter aux ressources qui peuvent considérablement améliorer leur qualité de vie.



Notre équipe de travailleurs de cas sont engagés et souhaitent faire une différence dans votre vie.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2222.

PROGRAMME DE TOXICOMANIE

Ce service est offert en français.

Offert aux 18 ans et plus.

Le programme de toxicomanie vise à assister les personnes ayant un trouble de consommation à la découverte de moyens permettant de modifier les habitudes liées à la dépendance.



Notre équipe de professionnels du programme de toxicomanie est engagées et souhaitent faire une différence dans votre vie.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2222.

GROUPES DE SOUTIEN

Ce service est offert en français.

Offert aux 18 ans et plus.

En participant à un groupe de soutien, les participants auront la possibilité d'échanger sur leurs expériences, en apprendre davantage sur ce que les autres participants font pour mieux gérer la situation et par la même occasion explorer les ressources qui existent.



Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à un groupe de soutien, veuillez communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2255.

GROUPES DE SOUTIEN

Ce service est offert en français.

Offert aux 18 ans et plus.

GRUPE DE SOUTIEN POUR PERSONNES ENDEUILLÉES

De l'information sur l'autogestion des émotions, les étapes pour comprendre et pour gérer ses émotions et un guide à suivre pour développer son intelligence émotionnelle.

BIEN VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Présentation sur l'importance de prendre soin de sa santé mentale et sur la marche à suivre afin de réguler et contrôler son diabète.

MON PLAN D'ANXIÉTÉ

Présentation de divers thèmes : reconnaître ses pensées et ses peurs, gérer ses pensées, les stratégies d'apaisement et comment affronter ses peurs dans le but de se surpasser.

LE PETIT CAFÉ

Le Petit Café vous offre une place dans la communauté où vous pouvez vous réunir et échanger sur vos expériences. Nous avons des activités plaisantes comme des projets artistiques, des jeux de connaissances générales, de la musique et bien plus!

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à un groupe de soutien, [veuillez appuyer sur ce lien](#) ou veuillez communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2255.

ATELIERS

Ce service est offert en français.

Offert aux 18 ans et plus.

Les ateliers donnent des opportunités aux participants d'en apprendre davantage sur le sujet d'un thème préétabli. Les participants auront plus d'informations, de ressources ainsi que la possibilité de mettre en pratique les stratégies présentées.



Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à un atelier, [veuillez appuyer sur ce lien](#) ou veuillez communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2255.

ATELIERS

Les ateliers sont offerts au Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara et ailleurs dans la communauté.

Offert aux 18 ans et plus.

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

De l'information sur l'autogestion, les étapes pour comprendre et pour gérer ses émotions et un guide à suivre pour développer son intelligence émotionnelle.

LA GESTION DU STRESS

Des techniques pour soutenir la gestion saine du stress. À la fin de l'atelier, les participants auront l'occasion de créer un outil à conserver pour les soutenir lors des moments de stress.

LA SANTÉ MENTALE : PARLONS-EN!

Un aperçu général sur ce qu'est la santé mentale, sur comment avoir accès aux services de santé mentale et sur les outils pour bien prendre soin de sa santé mentale afin de démystifier le sujet.

SESSION DE MÉDITATION : LA FORCE DE LA MÉDITATION

Pour en apprendre plus sur la méditation et sur ses bienfaits. Des exercices de méditation à pratiquer afin d'être prêt dès que le besoin se fera sentir.

VIVRE AVEC DE LA DOULEUR CHRONIQUE / DE LA MOBILITÉ RÉDUITE

Sensibilisation sur l'impact de la douleur chronique sur la santé mentale. Comment gérer les changements et les difficultés en lien avec la douleur chronique.

ATELIERS

Les ateliers sont offerts au Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara et ailleurs dans la communauté.

Offert aux 18 ans et plus.

JE PRENDS SOIN DE MOI : JE VAIS BIEN!

L'importance de bien prendre soin de soi afin d'avoir une bonne santé mentale. Des stations d'activités physiques et d'arts visuels ainsi que la création d'un goûter santé.

BIEN MANGER, BIEN VIVRE!

Sensibilisation sur l'importance de bien manger pour optimiser sa santé mentale. Découverte et préparation de nouvelles recettes saines.

LA RELATION D'AIDE EN SANTÉ MENTALE

Partage d'information sur comment bien assister un proche vivant avec des troubles de santé mentale et comment éviter de s'oublier lorsque nous sommes impliqués dans une telle situation.

LA DÉPRESSION ET L'ANXIÉTÉ POST-PARTUM

Sensibilisation et partage de connaissances sur les signes et symptômes, sur la marche à suivre pour obtenir de l'aide, sur le support pour ses proches nouvellement parents et pour recevoir des astuces afin de gérer les symptômes.

LE YOGA DU RIRE

Présentation d'exercices qui font rire et qui vous amènent à vous déconnecter du moment présent pour être transporté vers un monde rempli de joie et de plaisir.

ATELIERS

Les ateliers sont offerts au Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara et ailleurs dans la communauté.

Offert aux 18 ans et plus.

LA SENSIBILISATION SUR LA TOXICOMANIE

Les troubles concomitants, les symptômes, les méthodes de traitement et la prévention des rechutes.

LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES NOUVEAUX ARRIVANTS

Pour sensibiliser les nouveaux arrivants sur ce qu'est la santé mentale, sur comment avoir accès aux services de counseling et sur les ressources disponibles.

VIEILLIR EN BONNE SANTÉ MENTALE

Atelier de sensibilisation et de prévention pour proches aidants et/ou employés œuvrant dans le domaine de la santé chez les personnes vieillissantes.

MON PLAN D'ANXIÉTÉ

Présentation de divers thèmes : reconnaître ses pensées et ses peurs, gérer ses pensées, stratégies d'apaisement et comment affronter ses peurs dans le but de se dépasser.

TEMPS D'EN PARLER

Pour donner la chance de démystifier le thème de la santé mentale et pour mettre en pratique des techniques pouvant améliorer sa résilience.

ATELIERS À VENIR

Les ateliers visent à informer le/la participant(e) sur divers sujets en lien avec la santé mentale. Les ateliers sont présentés avec une approche psychoéducative et engageante.

Ateliers disponibles au CSCHN - Welland

Dates:

Lieu:

La santé mentale : parlons-en!

Le 16 janvier 2024 à 14 h

18 ans et plus

810 E Main St, Welland, ON L3B 3Y4

Salle 305 au 3ème étage

La gestion du stress

Le 30 janvier 2024 à 14 h

18 ans et plus

810 E Main St, Welland, ON L3B 3Y4

Salle 305 au 3ème étage

La relation d'aide en santé mentale

Le 20 février 2024 à 14 h

18 ans et plus

810 E Main St, Welland, ON L3B 3Y4

Salle communautaire au 1er étage

Création de tableaux de visualisation

Le 19 mars 2024 à 13 h

18 ans et plus

810 E Main St, Welland, ON L3B 3Y4

Salle 305 au 3ème étage

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à un atelier, [veuillez appuyer sur ce lien](#) ou veuillez communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2255.

ATELIERS À VENIR

Les ateliers visent à informer le/la participant(e) sur divers sujets en lien avec la santé mentale. Les ateliers sont présentés avec une approche psychoéducatrice et engageante.

Ateliers disponibles au CSCHN – Hamilton

Dates:

Lieu:

Je prends soin de moi : Je vais bien!

Le 23 janvier 2024 à 13 h

18 ans et plus

1320 rue Barton Est, Hamilton, ON L8H 2W1
Salle communautaire

La santé mentale : parlons-en!

Le 6 février 2024 à 13 h

18 ans et plus

1320 rue Barton Est, Hamilton, ON L8H 2W1
Salle communautaire

L'art thérapie

Le 20 mars 2024 à 13 h

18 ans et plus

1320 rue Barton Est, Hamilton, ON L8H 2W1
Salle communautaire

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à un atelier, [veuillez appuyer sur ce lien](#) ou veuillez communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2255.

DEMANDE D'ATELIER

Si vous souhaitez que le CSCHN anime un atelier pour un groupe d'adultes, remplissez le formulaire de demande d'atelier suivant.



MARCHE À SUIVRE

Consultez les pages 10, 11 et 12 de ce document afin d'obtenir la liste complète des ateliers disponibles.

Remplir le formulaire de demande de services à la page 16.

Envoyer le formulaire complété à jany.scherer@cschn.ca

Demande de services : atelier de prévention et ateliers de groupes

Veuillez faire parvenir cette demande à :

Jany Scherer, Éducatrice en santé mentale adulte

jany.scherer@cschn.ca

Téléphone 905-734-1141 poste 2255

Les demandes d'ateliers doivent être reçues au moins 2 semaines d'avance.

Date : _____

Nom de l'organisme : _____

Nom de la personne de contact : _____

Courriel : _____

Numéro de téléphone : _____

Nombre de participants : _____

Tranche d'âge des participants : _____

Nom de l'atelier demandé (voir le menu de services) :

Problèmes identifiés/besoins des participants : _____

Attentes par rapport à l'atelier : _____

Date et heure proposées (prendre note, les ateliers durent entre 60 à 120 minutes) :

Hamilton

1320 Barton Street Est
Hamilton, Ontario, L8H 2W1
Toll free: 1-866-437-7606
Tel: 905-528-0163
Fax confidential: 905-528-9001

Welland

810 East Main Street
Welland, Ontario, L3B 3Y4
Toll free: 1-866-885-5947
Tel: 905-734-1141
Fax confidential: 905-734-1017

RESSOURCES EN LIGNE

Les ressources en ligne sont disponibles à tout moment et peuvent être utiles pour calmer, rassurer et transporter ses pensées ailleurs pour un moment.

Méditations Guidées

La méditation a plusieurs bienfaits tels que la réduction des symptômes de l'anxiété et de la dépression, l'amélioration des fonctions cognitives ainsi que le renforcement de la mémoire.

[Consultez nos méditations guidées ici!](#)

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec nous
au 905-734-1141 poste 2255.

SUIVEZ-NOUS!

N'oubliez pas de suivre les réseaux sociaux du CSCHN pour connaître les dernières nouvelles, les mises à jour et les événements à venir!



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[Twitter](#)



[Youtube](#)