



Centre de santé
communautaire

Votre bien-être, notre raison d'être!

HAMILTON | NIAGARA



GUIDE DE SERVICES

SANTÉ MENTALE
ADULTE

Juillet à août 2025

TABLE DES MATIÈRES

➤	NOTRE RAISON D'ÊTRE	
	Mission et vision	page 3
➤	NOS SERVICES	
	Aperçu de nos services	page 4
➤	THÉRAPIE INDIVIDUELLE	
	Description du service	page 5
➤	GESTION DE CAS	
	Description du service	page 6
➤	PROGRAMME DE TOXICOMANIE	
	Description du service	page 7
➤	ATELIERS ET GROUPES	
	Inscription	page 8
	Groupes de soutien	page 9
	Ateliers	page 13

NOTRE RAISON D'ÊTRE

Mission

Les services offerts par le CSCHN sont au coeur du bien-être et de la vitalité de la communauté francophone.

Vision

Les membres de la communauté francophone dans toute leur diversité bénéficient des soins et du soutien dont ils ont besoin pour s'épanouir.

CSCHN tient compte et travaille en vue d'aborder les déterminants sociaux de la santé.

CSCHN s'engage à fournir un environnement sécuritaire, qui accepte et valorise toutes les personnes impliquées dans les services de santé mentale.

CSCHN servira ses clients en considérant leur contexte familial ainsi que les communautés, et ce, dans toute la mesure du possible.

CSCHN s'engage à fournir des services accessibles, flexibles et adaptés à l'évolution des besoins, des points de vue, des perspectives et des pratiques.

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 inscrit.e.s travailleront en étroite collaboration avec vous dans l'optique d'identifier vos objectifs thérapeutiques en vue d'améliorer votre santé mentale.



Notre équipe engagée de thérapeutes souhaite 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 des travailleurs et travailleuses de cas en santé mentale est d'aider les clients à se connecter aux ressources qui peuvent considérablement améliorer la qualité de vie.



Notre équipe engagée de thérapeutes souhaite 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 engagée de professionnel.le.s du programme de toxicomanie souhaite faire une différence dans votre vie.

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

ATELIERS ET GROUPES : INSCRIPTION



MARCHE À SUIVRE

Consultez la programmation des ateliers et groupes de soutien pour obtenir la liste de ceux disponibles au CSCHN :

- Groupes de soutien à la page 9.
- Ateliers à la page 13.

Inscrivez-vous en contactant :

Janelle Dalziel

janelle.dalziel@cschn.ca

905-734-1141 poste 2257

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, d'en apprendre davantage sur ce que les autres participants font pour mieux gérer la situation et d'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 2222.

GROUPES DE SOUTIEN

Ce service est offert en français.

Offert aux 18 ans et plus.

S'épanouir ensemble : Parcours vers le bien-être mental et émotionnel

Une série d'ateliers pour prendre soin de soi, se reconnecter à ses forces et bâtir une vie plus sereine. Explorer son équilibre intérieur, briser l'isolement et bâtir une routine de santé mentale durable avec des discussions et des outils pratiques.

Dates et heures :

Chaque jeudi pour 6 semaines

Lieu :

1320 rue Barton Est, **Hamilton**, ON L8H 2Y2

Prendre soin de soi :

Corps, cœur et esprit

Le 17 juillet

De 17:00 à 19:00

Initiation à la pleine conscience

Le 24 juillet

De 17:00 à 18:30

Art-thérapie pour le bien-être émotionnel

Le 31 juillet

De 17:00 à 19:00

Suite à la page suivante

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à un groupe de soutien, veuillez communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2257 et/ou janelle.dalziel@cschn.ca.

GROUPES DE SOUTIEN

Ce service est offert en français.

Offert aux 18 ans et plus.

S'épanouir ensemble : Parcours vers le bien-être mental et émotionnel

Dates et heures :

Parlons santé mentale

Le 7 août

De 17:00 à 18:30

Gestion du stress et de l'anxiété

Le 14 août

De 17:00 à 19:00

Cultiver la résilience

Le 21 août

De 17:00 à 18:30

Lieu :

1320 rue Barton Est, **Hamilton**, ON L8H 2Y2



Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à un groupe de soutien, veuillez communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2257 et/ou janelle.dalziel@cschn.ca.

GROUPES DE SOUTIEN

Ce service est offert en français.

Offert aux 18 ans et plus.

Groupe 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 de 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 un endroit 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 communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2257 et/ou janelle.dalziel@cschn.ca.

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 communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2257 et/ou janelle.dalziel@cschn.ca.

ATELIERS

Ce service est offert en français.

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, d'arts visuels et la création d'un goûter santé.

Dates et heures :

Le 23 juillet
De 10:30 à 12:00

Le 6 août
De 10:30 à 12:00

Lieu :

810 rue East Main, **Welland**, ON L3B 3Y4

1320 rue Barton Est, **Hamilton**, ON L8H 2Y2



Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à un groupe de soutien, veuillez communiquer avec nous au 905-734-1141 poste 2257 et/ou janelle.dalziel@cschn.ca.

ATELIERS

Les ateliers sont offerts au CSCHN et 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 à pratiquer afin d'être prêt.e 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 CSCHN et 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 CSCHN et 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 pour les employés œuvrant dans le domaine de la santé avec les personnes vieillissantes.

Mon plan d'anxiété

Présentation de divers thèmes : reconnaître et gérer ses pensées et ses peurs, 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.

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



Canadian Centre for Accreditation
Centre canadien de l'agrément