

Ressource communautaire et alternative en santé mentale depuis 1997. L'Ensoleillée s'adresse à toute personne vivant ou ayant vécu un problème d'ordre mental ou émotionnel (diagnostiqué ou non), à leurs proches ainsi qu'à toute personne intéressée au domaine de la santé mentale.

Sa mission et ses valeurs

Chercher et trouver, avec la personne et la collectivité, des moyens de rétablir, développer et maintenir un sentiment de bien-être émotionnel, d'harmonie intérieure et d'intégration sociale.

Offrir un milieu de vie accueillant, solidaire et réparateur, mais aussi démystifier le concept de la santé mentale.

Prôner l'humanisation des expériences de vie, la responsabilisation et la réappropriation du pouvoir de la personne sur sa santé mentale, ainsi que la participation démocratique et l'implication au sein de la ressource.



Ses actions et ses services

• **Le milieu de vie**

- Lieu de rencontre, de discussion, d'entraide et d'implication.
- Activités communautaires variées.
- Prêts de livres et DVD.
- Groupe d'entraide.
- Présence régulière de l'ami de la maison : le chien *Prouton*.

• **L'intégration au marché de l'emploi : le plateau de travail**

- Développement de l'employabilité par l'atteinte d'objectifs personnels et professionnels (estime de soi, horaire et rythme de travail, relations interpersonnelles, travail d'équipe, etc.)
- La personne doit être éligible au programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS) d'Emploi Québec.

• **La relation d'aide**

- Accueillir et écouter le vécu, à partir du sens que la personne lui donne.
- Identifier l'origine du mal-être, puis proposer des moyens pour soigner les blessures et répondre aux besoins de la personne.
- Appuyer la personne dans l'exercice de ses droits et de ses devoirs citoyens.

• **Les ateliers psycho-éducatifs et thérapeutiques**

- Comprendre la construction et les déterminants d'une bonne santé mentale.
- Explorer différents outils pour prendre soin de soi.

• **Sensibilisation et promotion de la santé mentale**

- Conférences grand public une à deux fois par année.
- Ateliers éducatifs offerts sur demande.
- Promotion de la Semaine nationale de la santé mentale.

Ses coordonnées

L'Ensoleillée – Ressource communautaire en santé mentale
4663, rue Dollard
Lac-Mégantic (Québec) G6B 1G5

Téléphone : 819 583-5727

Télécopieur : 819 583-5728

Milieu de vie ouvert du lundi au jeudi, de 11 h à 16 h, ou sur rendez-vous.

Courriel : ensoleil@axion.ca

