

*Chez nous, la santé mentale est abordée de la même façon que la santé physique.*

*Elle est tout aussi naturelle et essentielle à une belle qualité de vie.*



Notre porte est toujours ouverte.

Parce que tout le monde **peut** avoir sa place au soleil :)



## NOUS JOINDRE

4663, rue Dollard, Lac-Mégantic (Québec) G6B 1G5  
**819 583-5727**  
direction@lensoleillee.ca • www.lensoleillee.ca

**Lundi au jeudi**: de 11h à 16h  
Sur rendez-vous en dehors des heures officielles





Besoin  
d'aide ?  
On est là

L'Ensoleillée est une ressource communautaire et alternative en santé mentale pour toute personne vivant ou ayant vécu un problème d'ordre mental ou émotionnel (diagnostiqué ou non) ou pour ses proches.

Aucun diagnostic n'est nécessaire et/ou ne sera demandé pour venir nous rendre visite.

Notre mission est de chercher et de trouver individuellement et collectivement des moyens de rétablir, développer et maintenir une bonne santé mentale, tout en favorisant l'intégration sociale.

En venant ici, vous vous donnez des outils concrets pour :

- Vous sentir bien dans votre peau
- Être reconnu, valorisé, compris et soutenu
- Faire des choix pour soi
- Trouver un équilibre (émotionnel, professionnel, familial, spirituel)
- Vous respecter et respecter les autres
- Refuser la violence dans votre vie
- Être accompagné dans l'atteinte de vos objectifs

## NOS SERVICES

### Accueil

Nous mettons à votre disposition un milieu de vie où vous pouvez prendre un café, briser l'isolement et rencontrer d'autres personnes.

### Information

Nous offrons, pour vous ou pour un proche, de l'information générale ou spécifique sur la santé mentale ainsi que sur les ressources disponibles.

### Sorties

Afin de favoriser l'intégration sociale, diverses activités et sorties sont proposées pour vous permettre de rencontrer d'autres personnes.



### Accompagnement individuel

Vous avez accès à un soutien personnalisé vous permettant de travailler certains aspects spécifiques de votre cheminement et d'être supporté dans l'atteinte de vos objectifs.

### Conférences grand public

Dans un but de sensibilisation et de promotion, des conférences sur différents sujets relatifs à la santé mentale sont offertes à tous.

### Ateliers de développement personnel

Des ateliers basés sur le bien-être global de la personne vous sont proposés afin d'approfondir ce sujet.

