



L'Étincelle de l'amitié

Groupe d'entraide

Soutien et accompagnement de la langueur induite par la *pandémie*

En psychologie, la langueur est un « abattement physique ou moral ». Cela fait en sorte qu'il est difficile de se concentrer. La mélancolie s'enracine et le manque de motivation s'installe.

Au fil du temps, la langueur nous entraîne de plus en plus vers la solitude et l'isolement.

Retrouver la lumière en soi, c'est reprendre du pouvoir sur sa vie



Artiste : *J. Bellefleur*

Durée 10 semaines – 2 heures par rencontre
Les mercredis du 28 septembre au 30 novembre
de 13h30 à 15h30

Coût : 10,00 \$ payable lors du 1^{er} atelier

Inscription au plus tard le 23 septembre

Par téléphone : 514 351-6473

Par courriel : info@etincellemaitie.org

Le port du masque est obligatoire dans les zones communes

Adresse : 7788 A rue Sherbrooke Est H1L 1A5

Métro Honoré-Beaugrand

**Si vous ressentez les symptômes suivants,
ce groupe d'entraide pourrait vous aider**

Je manque d'intérêt et de motivation
Je me vois nonchalant en déficit d'énergie
Au réveil matinal, j'ai un sentiment de lassitude
J'ai de la difficulté à me concentrer
J'ai des troubles du sommeil
Je vis du découragement
Je me sens comme une plante qui végète,
s'étiole et dépérit
J'ai besoin de soutien pour aller de l'avant

Animatrice de l'atelier



Manon Lapierre
Thérapeute en relation d'aide
Certifiées CITRAC,
Intervenante psychosociale

Toute personne inscrite au groupe d'entraide peut, selon le besoin exprimer par celles-ci avoir accès au service psychosocial.

L'objectif du service est de permettre à la personne de faire le point sur sa démarche pour exprimer ses difficultés et réajuster ses objectifs dans sa recherche d'équilibre de vie.