

**Objet : Lettre explicative concernant les ateliers psychoéducatifs de Relief**

418, rue Sherbrooke Est,  
bureau 300, Montréal, Qc  
H2L 1J6

À qui de droit,

La présente lettre est pour offrir quelques explications concernant la démarche de groupe à laquelle souhaite prendre part votre client(e) auprès de notre organisation.

L'atelier ***Vivre avec un meilleur équilibre au travail*** consiste en une démarche s'échelonnant sur 10 semaines, à raison d'une rencontre de 2h30 par semaine, animées par des contractuels à notre emploi. Chaque semaine, certains thèmes précis sont abordés, de l'information précise est communiquée, des discussions ont lieu et des exercices sont proposés afin d'aider la personne à retrouver l'équilibre et à mettre en pratique les façons de mieux gérer ses cycles de fonctionnement en milieu de travail.

De façon plus large, nous accompagnons les gens vers une reprise de pouvoir sur leur santé en les aidant à mettre en œuvre un large amalgame de stratégies pour améliorer leur qualité de vie et leur santé mentale. L'idée est de favoriser une autonomisation des participants et une utilisation efficiente des ressources à leur disposition tout en adoptant un rôle proactif dans leur rétablissement. Cette approche, le soutien à l'autogestion, ne remplace pas la psychothérapie ou le suivi médical mais fait partie des meilleures pratiques recommandées par l'OMS et le ministère de la Santé pour faire face aux troubles de l'humeur ou aux troubles anxieux.

Nos ateliers ont été développés et validés en partenariat avec une équipe de recherche en psychologie afin de baser la démarche sur les meilleures pratiques psychoéducatives liées à la dépression, l'anxiété ou la bipolarité. Ce processus inclut une vaste recension des écrits scientifiques, des groupes pilotes suivis d'entrevues avec les participants ainsi qu'un comité d'experts multidisciplinaire révisant la totalité du contenu avant d'en arriver aux versions définitives.

Vous trouverez plus d'information ici : [relief.ca/ateliers-autogestion](http://relief.ca/ateliers-autogestion).

Pour un aperçu de l'efficacité de l'intervention, vous pouvez consulter le rapport de l'étude pilote d'efficacité et d'acceptabilité de l'atelier d'autogestion de la dépression réalisée par Mme Janie Houle, Ph.D.:

[vitalite.uqam.ca/images/Publications/AAD\\_Revivre/Resume\\_resultats\\_AAD.pdf](http://vitalite.uqam.ca/images/Publications/AAD_Revivre/Resume_resultats_AAD.pdf).

En espérant le tout conforme à vos exigences, je vous prie d'accepter mes plus cordiales salutations et de ne pas hésiter à me contacter au besoin pour de plus amples explications.

Sylvie Elsig  
Coordonnatrice clinique  
[sylvie.elsig@relief.ca](mailto:sylvie.elsig@relief.ca)

# relief

418, rue Sherbrooke Est, bureau 300 (3e étage)  
Montréal (Québec) H2L 1J6  
Téléphone: (514) 529-3081  
[relief.ca](http://relief.ca)

Reçu #XX-XXXXXX

Date d'émission: AAAA-MM-JJ

Service rendu à:

Nom

Adresse

Ville, Province

Code postal

Courriel

Atelier d'autogestion de Relief

**Nom de l'atelier:** Vivre avec un meilleur équilibre au travail - *Format d'atelier - Plage horaire - Date*

**Durée:** du AAAA-MM-JJ au AAAA-MM-JJ

AAAA-MM-JJ 55.00\$  
AAAA-MM-JJ 55.00\$  
AAAA-MM-JJ 55.00\$  
AAAA-MM-JJ 55.00\$  
AAAA-MM-JJ 55.00\$  
AAAA-MM-JJ 55.00\$  
AAAA-MM-JJ 55.00\$  
AAAA-MM-JJ 55.00\$  
AAAA-MM-JJ 55.00\$  
AAAA-MM-JJ 55.00\$  
AAAA-MM-JJ 55.00\$

**Montant total payé:** 555 \$

**Moyen de paiement:** *Type de carte*

Les ateliers d'autogestion de Relief consistent en une démarche s'échelonnant sur 10 semaines, à raison d'une rencontre de 2 h 30 par semaine, animées par des contractuels à notre emploi. Chaque semaine, certains thèmes précis sont abordés, de l'information précise est communiquée, des discussions ont lieu et des exercices sont proposés afin d'aider la personne participante à retrouver l'équilibre et à mettre en pratique des outils pour mieux fonctionner au quotidien.

Le contenu des ateliers d'autogestion a été validé par un comité d'experts composé de psychiatres, de médecins, de psychologues, de professeurs, de professionnels de la santé (dont j'ai fait partie), ainsi que de personnes vivants avec la maladie mentale. De plus, la formation des animateurs a été reconnue par l'Ordre des psychologues du Québec et l'Ordre des Travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.

*Michèle Lambin TS psychothérapeute*

---

MICHÈLE LAMBIN

Travailleuse sociale, psychothérapeute, Clinicienne, formatrice et superviseure

Membre émérite de l'OTSTCFQ

Reconnue par l'OPQ

Détentrice d'une Certification internationale de superviseure de EMDRIA

N° de permis : LAMM9002090TS