

Accompagnement individuel en soutien à l'autogestion pour les entrepreneurs québécois

Un parcours de soutien à l'autogestion offert gratuitement à 100 entrepreneur.e.s qui vivent avec des symptômes d'anxiété, dépression, épuisement ou bipolarité.

Qu'est-ce que le soutien à l'autogestion?

L'autogestion en santé mentale, c'est l'ensemble des gestes que l'on met en place au quotidien pour prendre soin de soi.

Le soutien à l'autogestion consiste en un accompagnement offert par un.e intervenant.e pour aider une personne qui vit avec des enjeux de santé mentale à naviguer à travers ses hauts et ses bas. Lors d'activités de groupe guidées ou de rencontres individuelles, l'intervenant aide la personne à mieux se connaître, à mieux connaître la maladie et ses manifestations ainsi que des outils et stratégies disponibles. Le but étant de lui redonner le pouvoir sur sa santé mentale.

C'est une approche psychoéducative qui permet d'améliorer l'adhérence aux traitements, de réduire la durée et l'intensité des symptômes et de prévenir les rechutes pour les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.



Qu'est-ce qu'un service d'accompagnement individuel en autogestion?

- un accompagnement qui permet de **cibler des stratégies concrètes** à mettre en place au quotidien et ainsi (re)prendre du pouvoir sur sa santé mentale.
- des **rencontres flexibles et accessibles, entièrement virtuelles**, pour répondre aux besoins de chaque individu.
- des **contenus psychoéducatifs** et de l'accompagnement **non-directif** pour aider à développer **ses propres objectifs** et à mettre en pratique un plan d'autogestion **personnalisé**
- un **cadre accueillant**, sécuritaire, propice à la réflexion et aux changements.
- un accès rapide à un **service de soutien novateur** pour contrer les limitations d'accès aux services publics au Québec et les longs délais d'attente
- proposer un **complément à la psychothérapie** plutôt qu'une alternative à celle-ci.

Le parcours en 12 semaines

- 
- **Rencontre d'accueil: mon portrait actuel d'autogestion**
une rencontre de 50 minutes pour déterminer le parcours d'accompagnement individuel
 - **Thématique entrepreneuriale**
 - **Trois thématiques au choix, parmi un menu de 16 thématiques**
chaque rencontre inclut: une rencontre de 50 minutes et une relance de 20 minutes;
l'accès à la plateforme numérique
 - **Bilan de mon autogestion**
une rencontre de 50 minutes qui vise à mettre en lumière les acquis et créer un nouvel objectif pour soutenir les prochaines étapes

la démarche inclut



rencontres individuelles
avec un.e intervenant.e
en santé mentale



rencontres virtuelles
par Zoom



tous nos services sont
offerts en français ou
en anglais, au choix du
participant



accès annuel aux
outils numériques de
Relief sur la
plateforme Thinkifik



un choix parmi 16
thématiques offertes



une thématique dédiée
aux défis des
entrepreneurs



contenu psychoéducatif :
exercices, discussions et
lectures



accessible de partout au
Québec

Pourquoi est-ce que le soutien à l'autogestion est pertinent pour les entrepreneur.e.s?

- Une approche qui correspond au profil de l'entrepreneur.e: miser sur les **forces** de chacun.e, favoriser l'**autonomie** et la reprise de **pouvoir**
- Des outils **flexibles** et **adaptés** à leur réalité, plutôt qu'un service fixe qui demande beaucoup de temps
- Favorise la **connaissance de soi**, une clé du succès en entrepreneuriat
- Chaque individu **pilote son propre parcours**, avec un.e intervenant.e qui adapte son soutien à sa réalité

Les inscriptions pour la deuxième cohorte de 35 places ouvrent le 16 septembre 2024.

Les intéressé.e.s peuvent contacter la personne ressource de votre organisation entrepreneuriale en toute confidentialité. Les inscriptions sont faites en ligne et les places sont assignées selon la formule du premier arrivé premier servi.

inscription des participants

Ce n'est pas:

- Une ligne d'écoute pour ventiler sur les enjeux du quotidien (stress, relations interpersonnelles, conflits, etc.)
- Un programme de gestion du stress
- Un programme de prévention et d'adoption de saines habitudes de vie pour les personnes en bonne santé mentale
- Du coaching/mentorat pour aider l'entrepreneur.e avec ses enjeux d'affaires
- Une ligne de prévention du suicide 24/7

Critères d'admissibilité:

Propriétaires actifs d'une entreprise constituée en société (avec no d'entreprise) qui ont entre 1 & 10 employés inclusivement.

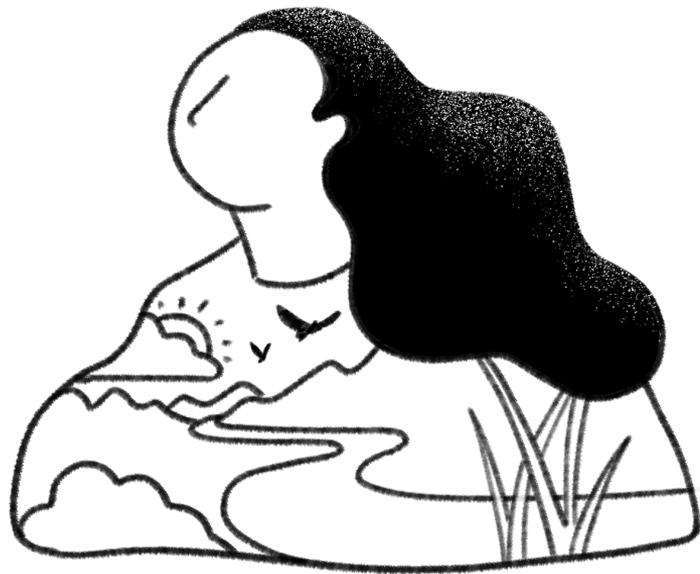
ou

Propriétaire actif d'une startup (jeune pousse): entreprise de technologie numérique ayant une ambition mondiale et un modèle économique qui lui assurera une croissance forte et rapide, qui existe depuis moins de deux ans et n'a pas encore d'employé.

ET

Le programme est offert à toute personne qui vit activement avec des symptômes auto-rapportés d'anxiété, de dépression, d'épuisement ou de bipolarité.

merci!



rolief

Avec la participation financière de

Québec 