



Votre cheminement personnel  
vers le rétablissement

# Explorez votre propre chemin vers le rétablissement !

Votre cheminement personnel vers le rétablissement (YPRJ) est un programme de formation animé en personne ou en ligne qui offre six modules **gratuits** :

1. **Introduction au rétablissement**
2. **Connexions**
3. **Espoir et optimisme**
4. **Identité**
5. **Sens**
6. **Responsabilisation**





## **Votre cheminement personnel vers le rétablissement**

### **À qui s'adresse le programme ?**

Votre cheminement personnel vers le rétablissement s'adresse à toute personne présentant des signes et symptômes d'un problème de santé mentale qui affecte sa vie.

### **Qui anime ce programme ?**

Les animateurs sont des personnes qui ont elles-mêmes souffert de problèmes de santé mentale et qui ont également connu le rétablissement dans leur propre vie.

### **Comment puis-je m'inscrire ?**

Si vous souhaitez suivre le programme YPRJ, parlez-en à votre pair aidant (si vous en avez un) ou contactez votre organisme local de santé mentale ou de soutien par les pairs pour lui faire part de votre intérêt et obtenir des informations sur la disponibilité des cours en présentiel ou en ligne.

Le rétablissement n'est pas seulement possible, il est attendu ! Pour en savoir plus sur le programme, rendez-vous sur [yourpersonalrecoveryjourney.ca](https://yourpersonalrecoveryjourney.ca)