



Animé par Anabelle Roy
et Manon Poulin à la
Maison le Point Commun

Chaque minute
QUI PASSE
est une occasion
DE CHANGER
Le cours de sa vie



juste pour moi



Maison le Point Commun

177, rue Longueuil

Saint-Jean-sur-

Richelieu, Qc

J3B 6P2

(450) 346-5706

Fax (450) 346-3167

www.pointcommun.org



Suivez-nous sur
Facebook

Groupe sur le
rétablissement

Automne

2025

Motivation

Objectif

Impact



Pourquoi ? Pour qui ?



Vous vivez avec un trouble de santé mentale ?

Vous avez envie de prendre le chemin du rétablissement ?

Les ateliers MOI ont pour but de vous aider à reprendre le pouvoir sur votre vie afin d'atteindre vos objectifs.

Venez développer vos habiletés, échanger et briser l'isolement dans nos ateliers à la fois dynamiques et éducatifs.

Quand ?

Dès le 11 septembre 2025, les ateliers seront animés les jeudis après-midi, de 14 h à 16 h, pendant 8 semaines consécutives.



Inscriptions

Dès maintenant par téléphone avec Manon Poulin, au **450-346-5706 poste 236**. Prenez note que les ateliers sont gratuits. En laissant vos coordonnées sur le répondeur, vous serez contactés dans la même semaine afin d'être informés de votre inscription. Les groupes ne seront formés que de quelques participant·e·s.

Engagement

Afin d'assurer le bon fonctionnement et la réussite des ateliers, vous devez vous engager à être présent·e à toutes les rencontres du groupe et à être ponctuel·le.

Il est important de nous informer au préalable de toute absence, afin que nous puissions mieux nous préparer. Merci de votre collaboration.

*Tant que tu ne
déplèteras pas tes
ailes,
tu ne sauras jamais
si tu peux voler*