



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

**aidants naturels**  
DE L'ONTARIO

RESSOURCES ET  
ÉDUCATION

# Prendre soin de la santé mentale et du bien-être des personnes aidantes

## Le programme **ANCRÉ** : aidance naturelle, conscience de soi, reconnaissance et éducation

Le programme ANCRÉ a pour but de vous outiller sur l'aidance naturelle, votre propre santé mentale et votre bien-être. Vous recevrez des stratégies, des outils et des ressources pour mieux gérer les émotions qui accompagnent l'aidance naturelle.

### Notre programme comporte :

- 2 sessions de 4 semaines de **webinaires préenregistrés** sur des sujets variés touchant la santé mentale;
- Séances gratuites **d'accompagnement de groupe en ligne et /ou de counselling individuel**. Nous respectons la confidentialité. Les places sont limitées, faites vite!

Pour vous inscrire ou pour recevoir de l'information sur notre programme, visitez le Programme ANCRÉ sur notre site web.

**Même si le programme est commencé, vous pouvez quand même vous inscrire. Nous acceptons les inscriptions tant qu'il reste de la place.**



**SESSION 1 : COMPRENDRE LE CÔTÉ EMOTIONNEL DE L'AIDANCE NATURELLE, du 6 au 27 février 2025, les jeudis de 18h à 19h HE**

**Semaine 1 :** Votre parcours d'aidance naturelle

**Semaine 2 :** L'impact du stress de l'aidance naturelle

**Semaine 3 :** Comment gérer l'anxiété et la colère

**Semaine 4 :** Comment surmonter la tristesse et la culpabilité

**SESSION 2 : STRATÉGIES POUR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE DES PERSONNES AIDANTES NATURELLES, du 6 au 27 mars 2025, les jeudis de 18h à 19h HE**

**Semaine 1 :** L'aidance naturelle en pleine conscience

**Semaine 2 :** Développer la compassion envers soi-même

**Semaine 3 :** Découvrez vos atouts pour l'aidance naturelle

**Semaine 4 :** Prendre aussi soin de soi-même

**INSCRIVEZ-VOUS**  
**DÈS MAINTENANT**



180, rue Dundas Ouest, bureau 1425,  
Toronto (Ontario) M5G 1Z8, Canada

Tél. 416 362-2273

Courriel [info@aidantsontario.ca](mailto:info@aidantsontario.ca)

Ligne d'aide aux personnes aidantes de l'Ontario disponible  
24/7, 1-833-416-2273 (CARE)

[aidantsontario.ca](http://aidantsontario.ca)

X: [@caregiverON](https://twitter.com/caregiverON)

Facebook: [@caregiverON](https://facebook.com/caregiverON)

Instagram: [@OntarioCaregiver](https://instagram.com/OntarioCaregiver)

YouTube: [@OntarioCaregiverOrganization](https://youtube.com/OntarioCaregiverOrganization)