



À propos du projet d'Heritage Bas-Saint-Laurent

Le Bas-Saint-Laurent est une vaste région avec peu de centres urbains où les défis socio-économiques touchent une grande partie de la population. L'accès aux services de première ligne en matière de santé mentale est limité, même pour la majorité linguistique de la population. Les activités et les programmes mis en œuvre visaient à aider les aînés, les parents et les jeunes à faire face au deuil, ainsi qu'à soutenir et à promouvoir la santé mentale des parents et des autres proche-aidants.

Où nous trouver

● Bas-Saint-Laurent
heritagelsl.ca

Nous joindre

👤 Susan Woodfine
Directrice générale
✉ swoodfine@heritagelsl.ca



Pratique prometteuse

Un atelier/formation sur le rétablissement du deuil a été proposé(e), au cours duquel les participants ont appris un processus et des techniques pour les aider à travailler sur leurs histoires personnelles de deuil et de perte.

Ils ont appris à :

- aider les autres en devenant des auditeurs actifs
- comprendre les principes de la confidentialité
- être un témoin compatissant des expériences de deuil et de perte vécues par d'autres personnes sans analyse, critique ou jugement.

★ Facteurs clés du succès

- Confiance et collaboration avec la communauté
- Collaboration avec les partenaires



Offrir une formation qui a été utile aux participants sur le plan personnel et qui leur a également permis d'aider d'autres personnes dans la communauté.