

EN 30 SECONDES À 2 MINUTES

- Détendre la langue
- Détendre les épaules
- Respiration profonde
- Sourire jusqu'aux yeux

EN 2 MINUTES

- Avoir une intention bienveillante envers quelqu'un
- Avoir de la reconnaissance envers les gens t'aident
- Apprécier un point positif de ta journée

EN 20 À 30 MINUTES

- Exercices physiques (transpiration)
- Massothérapie (+ hydratation)
- Routine d'étirement (+ hydratation)

«Je croyais que jamais personne ne me comprendrait et que de toute façon, ma situation n'était pas assez importante pour demander de l'aide. Un jour, une amie proche de moi a fait appel à une intervenante et c'est là que j'ai compris qu'aucune difficulté n'est trop petite pour ne pas s'autoriser à aller chercher une aide personnalisée! Aujourd'hui, je vais mieux et j'ai appris à reconnaître mes limites. Merci!»

Dominique

« Avec l'intervenante de proximité, c'est une relation d'être plus qu'une relation d'aide ! »



Marie-Pier Boissonnault

mp.boissonnault@proximiteavignonouest.com

418 631-6382 - 66, rue Alexander C.P. 9
Pointe-à-la-Croix (Québec) GOC 1L0

INTERVENANTE
DE **proximité**
AVIGNON OUEST



Vous avez besoin de ventiler ou encore d'un petit coup de main pour retrouver votre équilibre ?

N'hésitez pas à me contacter !

Service rapide, efficace, confidentiel et sur mesure! N'attendez plus. Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi ça, prendre soin de soi!

Qui sommes-nous?

Quels types de services offrons-nous?

La symbolique

L'intervention de proximité est une expression globale décrivant le fait de travailler auprès des personnes dans leurs divers milieux de vie. L'expression correspond aux réalités tant du travail de milieu que du travail de rue. Le rôle de l'intervenante de proximité en est un de 1ère ligne. C'est également une intervenante de dernière instance puisqu'elle rencontre des personnes qui ne peuvent plus être rejoints par d'autres ressources.

L'intervention de proximité, c'est une passerelle entre le milieu naturel de la personne et les diverses ressources existantes. C'est aussi «d'aller vers et d'être avec» les personnes afin de les accompagner dans leur développement personnel.



L'intervenante de proximité est là pour vous aider, sans jugement et en toute confidentialité!

- Support-accompagnement
 - Réduction des méfaits
- Intervention en situation de crise
 - Relation d'aide
 - Sensibilisation
- informations diverses et référencement
- Aider à adopter de saines habitudes de vie

Et plus encore...

À qui nos services s'adressent?

Vous avez entre 35 & 50 ans et vivez diverses problématiques liées à :

- Toutes formes de dépendances
 - La santé mentale
 - La détresse psychologique
 - La violence & l'intimidation
 - Le suicide
 - La sexualité
 - Les relations familiales et/ou amoureuses difficiles
- Diverses problématiques ponctuelles nécessitant un accompagnement



Tel un **papillon**, permettez-vous de sortir de votre cocon et d'évoluer selon votre couleur !

Telle une **fleur** au printemps, abreuvez-vous des engrais qui vous sont offerts pour grandir à votre plein potentiel !

Tel le chant des **oiseaux**, permettez-vous de vous faire écouter par une oreille attentive et sans jugement !

Toute personne a le droit, en toute dignité, d'être écoutée et accompagnée dans sa réalité quotidienne, sans être jugée !

« Ce sont dans les petits changements que nous retrouvons les grands! »