



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

**aidants naturels**  
DE L'ONTARIO

RESSOURCES ET  
ÉDUCATION

# Le Programme ANCRÉ est maintenant disponible en français!

**Le programme ANCRÉ (Aidants naturels : conscience de soi, reconnaissance et éducation) a pour but de vous fournir l'information et les compétences pratiques qui rehaussent la conscience de soi, avec un accent sur votre propre santé mentale et votre bien-être en tant qu'aidante naturelle ou aidant naturel.**

**Le programme se compose des points suivants :**



• Une série de huit webinaires hebdomadaires;



• Un accompagnement de groupe en ligne;



• Des consultations téléphoniques individuelles et confidentielles.

Vous pouvez choisir un seul sujet qui vous intéresse d'une semaine à l'autre ou suivre le programme chronologiquement. Nous comprenons à quel point votre temps est précieux et c'est la raison pour laquelle nous avons élaboré un programme qui saura s'adapter à votre horaire en tant qu'aidant naturel

Ce webinaire sera présenté en anglais avec une traduction simultanée vers le français.

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

Tél. 416 362-2273 Courriel [info@ontariocaregiver.ca](mailto:info@ontariocaregiver.ca)

Ligne d'assistance 24 h/24, 7 j/7 1 833 416-2273



[ontariocaregiver.ca/fr](https://ontariocaregiver.ca/fr)

Financement par :



Les points de vue exprimés sont les points de vue de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario et ne reflètent pas nécessairement ceux de la province.



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

**aidants naturels**  
DE L'ONTARIO

RESSOURCES ET  
ÉDUCATION

**Semaine 1 : Votre parcours d'aide naturelle (2 février 2021; 12 h à 13 h)**

**Semaine 2 : L'impact du stress de l'aide naturelle (9 février 2021; 12 h à 13 h)**

**Semaine 3 : Comment surmonter la tristesse et la culpabilité (16 février 2021; 12 h à 13 h)**

**Semaine 4 : Comment gérer l'anxiété et la colère (23 février 2021; 12 h à 13 h)**

**Semaine 5 : L'aide naturelle en pleine conscience (2 mars 2021; 12 h à 13 h)**

**Semaine 6 : Développer la compassion envers soi-même (9 mars 2021; 12 h à 13 h)**

**Semaine 7 : Découvrez vos atouts pour l'aide naturelle (16 mars 2021; 12 h à 13 h)**

**Semaine 8: Prendre aussi soin de soi-même (23 mars 2021; 12 h à 13 h)**

**Inscrivez-vous aujourd'hui**

## Inscrivez-vous pour des séances d'accompagnement de groupe ou de consultation individuelle.

Chaque semaine vous pouvez aussi vous inscrire à des séances d'accompagnement individuelles ou de groupe. Ces séances sont facultatives, gratuites et entièrement confidentielles dans le but de vous offrir un soutien supplémentaire en cas de besoin.

**Inscrivez-vous à une séance gratuite dès aujourd'hui: [steph.fowler23@gmail.com](mailto:steph.fowler23@gmail.com)**

## Animateurs



**Leah Weisberg**  
(IA, BC-NC)  
est infirmière  
psychothérapeute,  
accompagnatrice,  
et directrice  
de la pratique  
interprofessionnelle  
à la clinique  
Dynamic Health  
Clinic de Toronto.



**Michal Goldstein**  
(RSW) est une  
travailleuse sociale  
autorisée qui travaille  
à la clinique Dynamic  
Health Clinic de  
Toronto où elle reçoit  
des adultes pour  
des conseils  
individuels, de couple  
et de groupe.



**Stéphanie Fowler** est  
une travailleuse sociale  
autorisée bilingue  
avec de l'expérience  
en consultation  
concernant les  
problèmes de santé,  
les traumatismes, la  
dépression, l'anxiété et  
les conflits familiaux.

*Ce programme vous est offert par l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario, en partenariat avec la clinique Dynamic Health.*

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

Tél. 416 362-2273 Courriel [info@ontariocaregiver.ca](mailto:info@ontariocaregiver.ca)

Ligne d'assistance 24 h/24, 7 j/7 1 833 416-2273



[ontariocaregiver.ca/fr](http://ontariocaregiver.ca/fr)

Financement par :



Les points de vue exprimés sont les points de vue de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario et ne reflètent pas nécessairement ceux de la province.