

# Programme

# Entr'Aide

Programme basé sur la thérapie  
comportementale dialectique (DBT)

Un programme qui répond aux besoins des jeunes qui présentent une détresse, une vulnérabilité importante au niveau des émotions et/ou des comportements à risques.



Ce programme t'aidera à mener une vie qui vaut la peine d'être vécue en améliorant ta qualité de vie et tes relations interpersonnelles.

L'accent est porté sur une meilleure régulation des émotions, une diminution des comportements à risques et une réduction des méfaits.



## POUR QUI?

Ce programme est destiné aux Jeunes francophones de la région d'Ottawa âgé.e.s de :

- 12 à 17 ans, présentant des défis au niveau de la régulation des émotions, de la santé mentale et/ou des dépendances
- 18 à 24 ans, présentant des défis au niveau des dépendances.

## COMMENT ?

Le programme Entr'Aide est un programme de 11 sessions de groupe divisé en 4 modules et accompagnées de sessions individuelles.



Scannez pour plus  
d'informations.



## Inscription

Tu peux intégrer le groupe à chaque nouveau module.



613-789-2240



nngoran@centrelecap.ca



150 chemin Montréal, Bureau 300  
Ottawa (Ontario) K1L 8H2