

Adresses des groupes

Les groupes d'entraide hebdomadaires sont gratuits, ouverts à tous et sans rendez-vous.

Un animateur est présent pour vous accueillir et pour assurer le bon fonctionnement de la soirée. Le respect entre les participants et le climat de confiance font partie intégrante des rencontres.

Vous êtes libre de partir au moment de la pause si le groupe ne vous convient pas.

« Pour moi, qui étais dans une impasse, les groupes d'entraide étaient l'unique endroit pour parler en compagnie de personnes qui ne me jugeaient pas. Le fait d'exprimer ma colère et ma peine longuement réprimées a eu un pouvoir thérapeutique. J'ai pu appréhender, par la suite, mes problèmes de manière différente » Marie



**L'association
Les Déprimés Anonymes Inc.**

LIGNE D'ÉCOUTE ET GROUPES
D'ENTRAIDE HEBDOMADAIRES

CONFIDENTIELS ET GRATUITS

(514) 278-2130

7 JOURS PAR SEMAINE,
DE 8 H À MINUIT



« Nous sommes là
pour vous écouter,
sans vous juger. »

Les Déprimés Anonymes offre un service d'écoute téléphonique et des groupes d'entraide gratuits et confidentiels.

L'association s'adresse à toute personne qui éprouve des difficultés psychologiques.

anxiété inceste maladie peur dépression chagrin perte d'emploi violence conjugale impuissance abus détresse

Nos objectifs

La ligne d'écoute téléphonique et les groupes d'entraide, par le biais de l'écoute active, ont pour but de vous aider à :

- Exprimer votre souffrance le plus librement possible ;
- Briser votre isolement ;
- Abaisser votre niveau d'anxiété ou de détresse ;
- Diminuer votre état de confusion ou d'ambivalence ;
- Explorer, d'identifier et, dans la mesure du possible, de libérer vos émotions ;
- Vous orienter vers d'autres ressources.

Pour nous joindre

Les Déprimés Anonymes Inc.
C.P. 215, succursale R
Montréal (Québec) H2S 3K9

Site Internet:
www.deprimesanonymes.org

Courriel:
danonym@cam.org

Télécopieur:
(514) 278-5677

Bénévolat

Cette expérience enrichissante vous permettra de développer une capacité à l'écoute active.

Responsable des bénévoles

(514) 278-2133

