

1. LE PARCOURS D'ATELIERS D'ENTRAIDE (4 VOLETS THÉMATIQUES)

Un cheminement structuré et flexible pour reprendre du pouvoir sur la gestion de son anxiété.

- **Format & Durée** : 10 semaines par atelier, 1 rencontre hebdo de 1h30 à 2h.
- **Modalités & Horaires** : Présentiel ou virtuel. Après-midi (13h30-15h30) ou soir (19h00-21h00).
- **Tarifs** : 100 \$ pour le 1er atelier (inclut l'adhésion et le cahier) | 60 \$ par atelier suivant. (*Gratuité possible si budget limité*).
- **Atelier 1 (Obligatoire)** : Approche globale (sessions en janv., avril, sept.)
- **Volets thématiques suivants** : Cultiver son estime de soi (sept.) | Apprivoiser son émotivité (janv.) | Communication et affirmation de soi (avril).
- **Inscription** : Pour l'atelier Approche globale, votre intervenant.e vous rappelle 3 à 4 semaines avant le début de la session pour l'inscription officielle, suivie d'une rencontre d'accueil avant de débiter. Pour les ateliers suivants, c'est premier arrivé, premier servi via le questionnaire de session envoyé par courriel. Pausas possibles.

Jour	Horaire	Modalité	Atelier
Lundi soir	19h00 – 20h30	Virtuel	Approche globale
Mardi	13h30 – 15h30	Présentiel	Approche globale
Mardi soir	19h00 – 21h00	Présentiel	Approche globale
Mardi soir	19h00 – 20h30	Virtuel	Ateliers thématiques
Mercredi	13h30 – 15h30	Présentiel	Ateliers thématiques
Mercredi soir	19h00 – 21h00	Présentiel	Ateliers thématiques
Jeudi soir	19h00 – 21h00	Présentiel	Approche globale

2. SOUTIEN CONTINU & VIE ASSOCIATIVE

- **Groupe de soutien ouvert** : Espace hebdomadaire gratuit chaque lundi à 19h00 (propulsé par Beneva). Idéal pour patienter avant une session. Inscription via l'espace membre.
- **Vie associative** : Sorties et activités brise-isolement organisées toute l'année. *Diffusées exclusivement via l'infolettre*.

3. VOTRE ESPACE MEMBRE EN LIGNE

laclesdeschamps.org

- **Réservations** : Confirmez votre présence au groupe ouvert du lundi soir en quelques clics.
- **Profil** : Modifiez vos coordonnées et vos préférences de communication en tout temps.
- **Ressources** : Téléchargez les outils et les cahiers d'accompagnement réservés.

4. LA DÉMARCHÉ D'INSCRIPTION POUR DEVENIR MEMBRE EN 5 ÉTAPES

Étape	Action	Détails et objectifs
1. Contact	Prise de contact initiale	Par téléphone ou formulaire en ligne. Rappel par un.e intervenant.e sous 5 jours ouvrables max.
2. Entrevue	Entrevue téléphonique	Discussion personnalisée pour évaluer vos besoins et répondre à vos questions.
3. Attente	Mise en liste d'attente	Accès au groupe de soutien ouvert les lundis. Inscription officielle 3 à 4 semaines avant le début de la session (janv., avril et sept.). Votre intervenant.e vous rappellera pour confirmer.
4. Accueil	Rencontre d'accueil	Finalisation officielle de votre inscription. C'est ici que vous devenez membre à vie.
5. Début	Lancement du parcours !	Amorce par l'atelier obligatoire Approche globale, puis volets thématiques à votre rythme.