

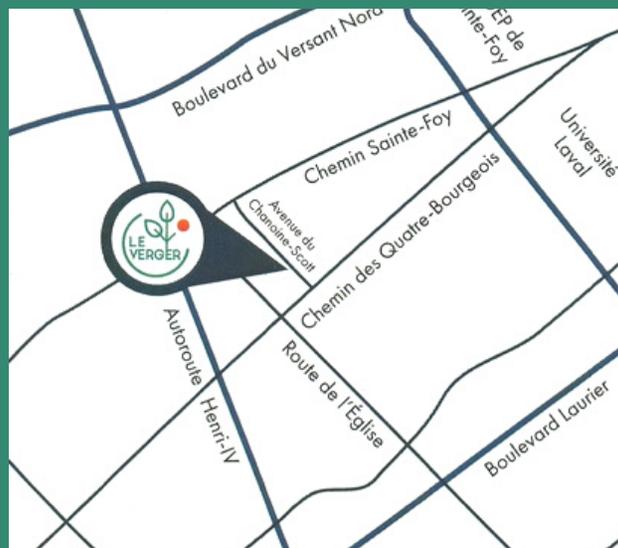
Le Verger s'adresse aux personnes vivant avec un problème de santé mentale, un trouble mental ou de la détresse psychologique (avec ou sans diagnostic).

Nos services sont gratuits (à l'exception de la psychothérapie), confidentiels et s'adressent aux adultes de 18 ans et plus qui désirent améliorer leur santé mentale et leur bien-être global.

Afin de profiter des services offerts au Verger, vous pouvez entrer en contact avec nous par téléphone ou via notre site Internet (il n'est pas nécessaire d'être référé.e par un.e professionnel.le). Une rencontre d'évaluation vous sera alors proposée afin de bien cerner vos besoins et de vous orienter vers les bons services.

Tout au long de votre parcours, vous serez accompagné.e par des intervenants professionnels et humains. La durée de votre passage variera selon vos besoins.

Nous sommes situés dans l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge



Stationnement privé ou dans la rue
Parcours d'autobus à proximité
(800, 801 et 807)

Vous souhaitez retrouver VOTRE équilibre, nous pouvons vous aider

Le Verger est ouvert
du lundi au jeudi de 9h00 à 17h00
et vendredi de 9h00 à 14h30

*Vous n'êtes pas seul.e,
nous sommes là pour vous*

SEMER L'ESPOIR,
CULTIVER LA *santé mentale*

Bien que nous soyons situés dans l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge, nous accueillons des personnes provenant de toute la ville de Québec et de ses environs.

Le Verger
Centre communautaire en santé mentale
934, avenue du Chanoine-Scott
Québec (Québec) G1V 3N7

418.657.2227
Télécopieur : 418-659-7629
www.leverger.ca / info@leverger.ca
Suivez-nous sur Facebook !



Services internes

ACCUEIL ET ÉVALUATION

Empreinte d'un grand respect et d'une profonde empathie, la rencontre d'accueil permet de bien comprendre la réalité de la personne qui demande un service et de mieux définir l'aide requise.

SUIVIS PSYCHOSOCIAUX PERSONNELS

Le Verger offre des suivis personnalisés dans ses locaux et par visio-conférence. Cette aide permet de réfléchir à votre situation, de clarifier vos aspirations et de poser des actions concrètes pour améliorer votre santé mentale et qualité de vie. Les objectifs des suivis s'ajustent à la réalité de chaque personne (ex.: relations sociales, communication, estime de soi, habitudes de vie). Au besoin et avec votre accord, des rencontres avec l'entourage sont offertes.

VIE ASSOCIATIVE

Tous les membres peuvent prendre part à des activités collectives variées. Celles-ci incluent différents comités, des sorties, des événements spéciaux, de même que des conférences, cafés-rencontres et un groupe d'exercice physique.

Services externes (SIV)

Nous offrons aussi un service de soutien d'intensité variable (SIVI, dispensé à domicile et dans le milieu de vie de la personne (ex.: accompagnement ponctuel dans des ressources de la communauté).

Il s'agit d'un service de réadaptation psychosociale, qui permet à des personnes de 17 ans et plus vivant avec un trouble de santé mentale de plus forte intensité de travailler leur autonomie fonctionnelle.

DOMAINES DE VIE CIBLÉS:

- Projet de vie
- Accès aux soins de santé
- Logement et conditions financières
- Droits et situation judiciaire
- Vie quotidienne et domestique
- Occupation (loisirs, bénévolat, travail)
- Filet de sécurité et soutien social

Ateliers psychoéducatifs

Interventions de groupe visant, entre autres, à acquérir de nouvelles connaissances, développer vos compétences ou élargir votre réseau. Exemple d'ateliers offerts au Verger :



AUTO-GESTION DE L'ANXIÉTÉ

Groupe éducatif et de soutien pour les états anxieux.



ESTIME DE SOI

Groupe éducatif et de soutien visant à identifier ses forces, développer sa confiance et renforcer son estime de soi.



ÉCRITURE

Expression des émotions et renforcement de la résilience par le biais de l'écriture créative.



AUTO-GESTION DE LA DÉPRESSION

Groupe éducatif et de soutien pour les états dépressifs

Psychothérapie communautaire

Afin d'améliorer l'accès à la psychothérapie, le Verger offre des séances de thérapie à tarifs réduits.

Ce nouveau service:

- Est tarifé selon le revenu annuel de la personne
- S'étend sur une durée moyenne de 12 à 16 rencontres et jusqu'à une vingtaine de séances
- Utilise une approche intégrative-holistique avec majeures cognitive-comportementale et systémique
- Est offert par un travailleur social, stagiaire en psychothérapie, encadré par un superviseur externe

La psychothérapie permet de travailler plus en profondeur différents aspects du fonctionnement psychologique. Voici quelques-unes des problématiques couvertes par le service :

- Dépression et anxiété
- Épuisement professionnel
- Adaptation à des situations nouvelles
- Difficultés relationnelles
- Événements difficiles de vie et deuils
- Conditions de santé chroniques
- Dépendances