



# *Un brin de folie*

Projet Plein Air

## *C'est quoi?*

Une activité de plein-air se déroulant du 14 au 17 septembre 2012, à l'extérieur de l'île de Montréal dans un parc nature. En fait, nous vous proposons de relever un défi personnel de façon à vous surpasser par le biais d'une randonnée de 3 jours en montagnes et une expérience de canyoning. L'activité inclue 7 groupes de planifications et d'échange ainsi que 9 groupes de marche tout au long de l'été.

## *Objectifs?*

1. Vivre une expérience positive et gratifiante.
2. Favoriser l'investissement dans un projet.
3. Développer un sentiment d'accomplissement.
4. Favoriser une meilleure estime de soi.
5. Développer l'habileté à résoudre des problèmes.

## *Clientèle cible?*

- J'ai un suivi à la Clinique JAP.
- Je me sens isolé(e).
- Je ne me fais pas beaucoup confiance.
- J'ai souvent de la difficulté à mener un projet à terme.

## *Critères d'exclusion?*

- Incapacité d'abstinence à la consommation de drogues ou d'alcool
- Handicap physique
- Troubles de comportements majeurs
- Présence de symptômes psychotiques aigus

## *Recherche*

Afin de nous aider à mieux comprendre ce que le projet peut vous apporter, nous vous proposons de compléter 3 questionnaires avant de débiter le projet, immédiatement après l'activité de randonnée puis 6 mois après l'activité.

## *À qui dois-je m'adresser?*

Si tu veux t'inscrire ou obtenir plus d'informations, appelle Audrey au 514-890-8000 poste 26490.

