

# Tu te sens stressé·e, triste ou dépassé·e?

## Tu n'es pas seul·e



Avec le programme **PM+**, nous proposons un accompagnement pour t'aider au quotidien à mieux gérer le stress, faire face aux difficultés et te sentir plus fort·e dans ta vie.

Nous pouvons t'accompagner si tu vis dans le canton de Vaud, que tu as 16 ans ou plus et que tu es au bénéfice de l'aide sociale (soutenu par le revenu d'insertion – CSR/CSIR ou par l'EVAM). PM+ ne répond pas à des situations d'urgence.

Dans le canton de Vaud, le programme **PM+**, Problem Management Plus, est proposé par **ActLab**.

Il est donné dans plus de **10 langues** et il comprend **5 ou 6 entretiens** (1h30, 1 x par semaine) en séances individuelles. C'est **gratuit** et **confidentiel**.

### Ce programme t'aidera à :

- Te calmer quand tu es stressé-e ou angoissé-e
- Mieux gérer tes émotions négatives
- T'organiser pour gérer tes problèmes quotidiens
- Retrouver de la motivation
- Sortir de l'isolement et renforcer tes relations



**PM+** est un programme développé et validé par l'OMS; il a déjà aidé de nombreuses personnes.

En Suisse **PM+** fait partie du réseau SPIRIT

[www.spirit-network.ch](http://www.spirit-network.ch)

SPIRIT

### Important à savoir

- Ce n'est pas une thérapie, mais un soutien qui te donne des outils et des méthodes pour te sentir mieux
- C'est un espace pour toi, bienveillant et nous allons t'écouter attentivement



### Comment s'inscrire ?

Auprès de ton assistant social ou conseiller en emploi, d'un médecin ou professionnel de la santé (SSM – UNISANTE / CHUV)

ou **contacte-nous**

[contact@actlab.ch](mailto:contact@actlab.ch)

[www.actlab.ch](http://www.actlab.ch)



**Nous avons hâte de faire ta connaissance !**

**ActLab**  
Agir, ensemble.