AVEC LE SOUTIEN DU SECRÉTARIAT À LA CONDITION FÉMININE DU QUÉBEC, LE RÉSEAU D'ACTION DES FEMMES HANDICAPÉES CANADA (DAWN CANADA) ET LE RÉSEAU NATIONAL D'INCLUSION EN SANTÉ MENTALE (NMHIN) VOUS INVITENT :

BOUCHÉS D'INFOS :

POUR LA PREMIÈRE FOIS !

L'RCR ÉMOTIONNELLE EST OFFERT EN FRANÇAIS ET MET L'ACCENT SUR LE HANDICAP ET LE GENRE AU QUÉBEC.

RCR ÉMOTIONNELLE

Formation en RCR émotionnelle (Emotional CPR)

Les émotions fortes et la détresse peuvent être difficiles à gérer quand on est seul.

Surtout à l'intersection du **genre et du handicap.**

La formation de L'RCR Émotionnelle permet aux individus de comprendre leurs propres émotions et d'aider les autres à traverser les crises et les émotions difficiles.

RCR É :

se Raccorder
Capacités
Revivifier
Émotions

Joignez-nous en ligne :
La journée internationale de sensibilisation à l'accessibilité
Jeudi 18 mai 2023 à 13h EST
Inscrivez-vous ici

POUR PLUS D'INFOS :
yasemin@dawncanada.net

LSQ et CART seront fournis.
Événement uniquement en français.

QU'EST-CE QUE L'RCR ÉMOTIONNELLE ?

L'RCR Émotionnelle est un processus expérimental qui aide à la fois la personne qui offre son soutien et celle qui le reçoit. Il s'agit d'un processus mutuel de soutien et d'échange. Il s'adresse à toute personne qui désire d'aider les autres.

POURQUOI L'RCR ÉMOTIONNELLE?

Les participant.e.s déclarent systématiquement que l'RCR Émotionnelle les aide à écouter les autres et les soutenir de mieux, d'une manière plus éclairé.

- Ça modifie la perception que l'individu a de lui-même et du monde qui l'entoure.
- Ça montre à la personne comment accéder ses réserves de compassion.
- Ça améliore ainsi les relations interpersonnelles.

LE FONCTIONNEMENT

Les participant.e.s engagent leur cœur et leur esprit, se soutiennent mutuellement et font émerger de manière organique leur voix authentique.

L'RCR Émotionnelle offre une connexion

- sans jugement
- sans promesses miracles des solutions rapides
- sans imposition d'idées.

L'RCR ÉMOTIONNELLE EST UNE EXPLORATION COLLABORATIVE DE L'INCONNU.
C'EST LA CRÉATION D'UNE NOUVELLE VOIX ET D'UN NOUVEAU POUVOIR.

TOUS LES DOCUMENTS DU L'RCR ÉMOTIONNELLE SONT LA PROPRIÉTÉ DU NATIONAL EMPOWERMENT CENTER.

Secrétariat à la condition féminine Québec
DAWN Canada
National Empowerment Center
NATIONAL MENTAL HEALTH INCLUSION NETWORK

WITH THE SUPPORT OF SECRÉTARIAT À LA CONDITION FÉMININE DU QUÉBEC, DISABLED WOMEN'S NETWORK OF CANADA AND NATIONAL MENTAL HEALTH INCLUSION NETWORK CORDIALLY INVITE YOU TO

LUNCH AND LEARN ON

ECPR

Emotional CPR Training

Strong emotions and distress can be hard to navigate alone.

Especially at the crossroads of **gender** and **disability**.

The educational ECPR training allows individuals to understand their own emotions and assist others through crises and difficult emotions.

FOR THE FIRST TIME EVER!

ECPR IS BEING OFFERED IN FRENCH WITH A FOCUS ON DISABILITY AND GENDER IN QUÉBEC.

ECPR:
Emotional
Connection
emPowerment
Revitilization

Join Us Online:
On International Accessibility Awareness Day
Thursday May 18th, 2023
at 1pm EST
REGISTER HERE

FOR MORE INFORMATION:

yasemin@dawncanada.net

LSQ and CART will be provided.
Event only in French.

WHAT IS ECPR?

ECPR is an experiential process that helps both the person offering support and the person receiving it, at the same time. It is a mutual process of support and exchange. It is for anyone who is inspired to help others.

WHY ECPR?

Participants consistently report that eCPR helps them become better listeners and supporters.

- It changes the individual's perception of themselves and the world all around.
- It shows the person how to tap into their well of compassion.
- It thus enhances interpersonal relationships.

HOW DOES IT WORK?

Participants engage their heart and mind, embrace mutual support, and organically bring forth their authentic voice.

eCPR offers **connection**.

- no judgement
- no problem fixing
- no imposition

ECPR IS A COLLABORATIVE EXPLORATION OF THE UNKNOWN.
IT IS THE CREATION OF A NEW VOICE AND POWER.

ALL ECPR DOCUMENTS ARE THE PROPERTY OF THE NATIONAL EMPOWERMENT CENTER.

Secrétariat à la condition féminine Québec

DAWN Canada

National Empowerment Center

NATIONAL MENTAL HEALTH INCLUSION NETWORK