

Faciliter son retour à la vie active

APRÈS UN ACCIDENT
DE LA ROUTE



Québec 

Vous vous sentez fragile et vous avez de la difficulté à comprendre vos réactions?

Rassurez-vous, c'est tout à fait normal après un accident de la route.

Pour vous aider à mieux comprendre ce que vous ressentez, comme le stress ou la douleur, la Société a mis sur pied un programme d'enseignement adapté aux personnes qui ont subi un accident de la route. Votre participation est volontaire et seule votre motivation est nécessaire.

En quoi consiste ce programme d'enseignement?

La Société vous offre gratuitement un coffre à outils qui vous sera utile pour le reste de votre vie. Le programme d'enseignement comporte de 5 à 7 rencontres d'environ 1 heure avec une personne-ressource. Il se détaille comme suit :

Module 1 : Prise en charge et réactions possibles à la suite d'un accident

Module 2 : Gestion du stress

Module 3 : Prendre soin de soi

Module 4 : Vaincre ses peurs

Module 5 : Synthèse et recommandations

Il est très avantageux de commencer ce programme le plus tôt possible. Vous aurez ainsi en main tous les outils pour vous permettre de reprendre rapidement vos activités quotidiennes.

À qui faut-il s'adresser pour y participer?

Contactez l'intervenant ou l'intervenante responsable de votre dossier. Il ou elle vous fournira une liste de personnes-ressources de votre région; vous pourrez faire un choix parmi celles-ci.

Société de l'assurance
automobile

Québec 