



CALENDRIER D'ACTIVITÉS

Hiver 2021

**ASSOCIATION DES PARENTS ET AMIS DE LA PERSONNE
ATTEINTE DE MALADIE MENTALE – RIVE-SUD (APAMM-RS)**

NE SOYEZ PLUS JAMAIS SEUL !

Depuis 1981, l'APAMM-RS a pour **mission** de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

TERRITOIRE DESSERVI

- Agglomération de Longueuil
- MRC Marguerite-D'Youville

COORDONNÉES

10 boul. Churchill, suite 206,
Greenfield Park (QC) J4V 2L7
Tél : (450) 766.0524

www.apammrs.org
info@apammrs.org

SERVICES

Du lundi au vendredi :
9h à 12h / 13h à 17h

En français, anglais et espagnol.

NOS SERVICES

- **Interventions psychosociales**
 - En personne
 - Par téléphone
 - Par Zoom / Skype
 - Individus, couples et familles
- **Activités d'information**
 - Conférences
 - Infolettre
 - Site, Facebook
- **Groupes d'entraide**
- **Activités de formation et ateliers**
- **Activités de sensibilisation**
- **Mesures de répit-dépannage personnalisées**

Merci de devenir :

MEMBRE RÉGULIER

- * 20\$ / individu
- * 35\$ / famille

HORS-TERRITOIRE

MEMBRE SYMPATHISANT

- * 35\$ / individu
- * 60\$ / famille



CERTIFIÉ
Réseau
Avant de
Craquer

INFORMATION - CONFÉRENCES

GRATUIT – INSCRIPTION OBLIGATOIRE par info@apammrs.org

Date	Titre	Description
Jeudi 21 janvier 19h à 20h	<i>Cultiver l'autocompassion</i> (Madeleine Fortier)	En visioconférence ZOOM – Nous avons tous des réserves d'empathie et de compassion pour les autres. Mais qu'en est-il pour nous-même ? Développer de l'autocompassion, de la bienveillance envers soi-même, voilà une excellente façon de prendre soin de soi !
Jeudi 4 février 19h à 20h	<i>Apprivoisez le stress</i> (Madeleine Fortier)	En visioconférence ZOOM – Les outils et réflexions proposés vont permettre aux participants de mieux comprendre le stress et son fonctionnement, pour ensuite analyser les situations stressantes et trouver des solutions afin de réduire les menaces perçues par le cerveau.
Jeudi 11 février Peut être offert le jour ou le soir. Jour à 14h OU Soir à 19h	<i>Nos émotions et le confinement</i> (Eilyn Miranda) Faites nous connaître vos préférences pour que nous puissions le proposer au moment qui vous convient.	En visioconférence ZOOM - Atelier interactif : Quelles émotions ressentons-nous actuellement? Comment les vivons-nous? Comment pouvons-nous les canaliser pour protéger notre santé mentale? Que pouvons-nous apprendre de cette expérience? Durée : 45 minutes pour l'exposé et 45 minutes pour le partage.
Jeudi 18 février 19h à 20h	<i>Agissez contre la culpabilité</i> (Madeleine Fortier)	En visioconférence ZOOM – Le sentiment de culpabilité n'est pas totalement négatif. Il peut cacher une émotion ou être un signal d'alarme. Prendre conscience de cette émotion, écouter ce signal et analyser les causes réelles du sentiment de culpabilité, tout cela permet de trouver des solutions et d'agir.
Jeudi 11 mars 19h	<i>L'incidence de nos valeurs personnelles sur notre santé mentale</i> (Eilyn Miranda)	En visioconférence ZOOM - Atelier interactif – Qu'elle est l'incidence de nos valeurs sur notre santé mentale? Qu'elle est leur importance? Est-ce qu'elles exercent une influence sur notre qualité de vie? Est-ce que mes valeurs personnelles sont en relation avec les valeurs de société? Partageons ensemble sur le sujet proposé. Durée : 45 minutes pour l'exposé et 45 minutes pour le partage.

SOUTIEN ET ENTRAIDE

Devenez membre ! – [INSCRIPTION OBLIGATOIRE par info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)

* Dépassé par un trouble de santé mentale d'un proche? Venez en parler ouvertement dans un climat de respect et d'empathie.

Horaire	Titre et description	Dates
Mercredi toutes les deux semaines 14h à 16h	GROUPE DE SOUTIEN (Eilyn Miranda) – permet de travailler sur vos habiletés.	En visioconférence ZOOM – du 13 janvier au 24 mars.
Mercredi toutes les deux semaines 19h à 21h	GROUPE D'ENTRAIDE (Céline Myre) – lieu de partage.	En visioconférence ZOOM – du 13 janvier au 24 mars.

FORMATION/ATELIER

Devenez membre ! – [INSCRIPTION OBLIGATOIRE par info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)

Dates	Titre	Description
via ZOOM - Les <u>mardis soirs</u> : du 12 janvier au 2 mars. 19h à 20h30	Aimer et aider un proche qui présente un trouble de personnalité limite (Karine Bilodeau)	Série de huit rencontres pour soutenir les familles qui désirent : <ul style="list-style-type: none"> o mieux connaître le trouble de personnalité limite o mieux comprendre les enjeux relationnels possibles o acquérir des outils pour mieux interagir avec un proche présentant cette problématique. <p style="text-align: right;"><i>40\$ membre régulier / 160\$ sympathisant</i></p>
via ZOOM – Les <u>mercredis soirs</u> : du 24 février au 10 mars. 19h à 20h30	Gestion de crises - Prévention, gestion et récupération.	Série de trois rencontres –Vous vivez un moment de crise avec votre proche? Peut-on prévenir une crise? Quels sont les outils à acquérir pour transformer les périodes de bouleversement et de crise en opportunité de croissance? Venez échanger avec un intervenant qui a plus de 30 ans d'expérience en intervention de crise. <p style="text-align: right;"><i>30\$ membre régulier / 120\$ sympathisant</i></p>
via ZOOM – Les <u>jeudis soirs</u> : du 11 au 25 mars 19h à 20h30.	Dynamique ou dynamite familiale?	Si la dynamique entre les membres de votre famille est en train de se tourner en véritable dynamite – ou bien si vous voulez prévenir ce genre de phénomène dans votre maison; nous vous invitons à une meilleure compréhension d'une communication efficace et des outils nécessaires pour y parvenir. <p style="text-align: right;"><i>30\$ membre régulier / 120\$ sympathisant</i></p>

* **Gratuit pour personnes à faibles revenus sur notre territoire. Informez-vous au 450-766.0524.**

CALENDRIER HIVER 2021

Janvier				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 Bureaux fermés
4 Bureaux fermés	5	6	7	8
11	12 19h Form. TPL	13 14h Soutien 19h Entraide	14	15
18	19 19h Form. TPL	20	21 19h Conférence sur la compassion	22
25	26 19h Form. TPL	27 14h Soutien 19h Entraide	28	29
Février				
1	2 19h Form. TPL	3 19h Form. communication	4 19h Conférence Apprivoisez le stress	5
8	9 19h Form. TPL	10 14h Soutien 19h Entraide 19h Form. communication	11 Atelier-Nos émotions et le confinement	12
15	16 19h Form. TPL	17 19h Form. communication	18 19h Conférence culpabilité	19
22	23 19h Form. TPL	24 14h Soutien 19h Entraide 19h Form. Crises	25	26
Mars				
1	2 19h Form. TPL	3 19h Form. Crises	4	5
8	9	10 14h Soutien 19h Entraide 19h Form. Crises	11 19h Form. Dynamique 19h Atelier-valeurs	12
15	16	17	18 19h Form. Dynamique	19
22	23	24 14h Soutien 19h Entraide	25 19h Form. Dynamique	26