

# CALENDRIER D'ACTIVITÉS

Hiver 2024 (15 janvier au 29 mars)

## NOS SERVICES

### INTERVENTIONS PSYCHOCOCIALES

S'adressent aux jeunes, aux adultes, aux couples et aux familles

- En personne
- Par téléphone
- Par Zoom

#### Activités :

- Ateliers
- Formations
- Groupes d'entraide

### MESURES DE RÉPIT PERSONNALISÉES

## TERRITOIRE DESSERVI

- Agglomération de Longueuil
- MRC Marguerite-D'Youville

10, BOUL. CHURCHILL, SUITE 206,  
GREENFIELD PARK (QC) J4V 2L7

Tél. : 450-766.0524

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

En français, anglais et espagnol.

[www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)

Merci de devenir  
membre :

15 \$/individu  
20 \$/famille

Inscription obligatoire à  
[info@csmfe.org](mailto:info@csmfe.org)

CERTIFIÉ  
Réseau  
Avant de  
Craquer



## **\*À RETENIR**

L'équipe du Carrefour en santé mentale pour les familles et l'entourage (CSMFE) vous proposera des conférences non prévues au calendrier en collaboration avec nos partenaires. Ces conférences vous sont offertes afin de vous garder au fait des développements et des enjeux qui contribuent au maintien d'une bonne santé mentale. Suivez nos infolettres pour découvrir ces nouveautés !

## **ATELIERS INTERACTIFS**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE** - \*Des frais peuvent s'appliquer pour la documentation.

Horaire	Titre et description
Mardi 16 janvier 18 h 30 à 20 h	<p data-bbox="464 1167 1516 1276"><b>Démystifier le trouble de la personnalité limite</b> (Karine Bilodeau)</p> <p data-bbox="428 1360 1549 1675">Une conférence interactive durant laquelle nous tenterons de démystifier le trouble de la personnalité limite tout en laissant place à vos questionnements. Nous essaierons de mieux comprendre la réalité des personnes qui vivent avec un trouble de la personnalité limite afin de mieux les accompagner, dans le respect de nos limites.</p>

Horaire	Titre et description
<p data-bbox="86 275 391 317">Mercredi 17 janvier</p> <p data-bbox="128 365 347 407">18 h 30 à 20 h</p>	<p data-bbox="451 260 1528 306"><b>Groupe d'exploration de la pleine conscience</b></p> <p data-bbox="651 312 1451 354">(Chantale Béliveau / Carol-Ann Morier/ Zani Roy)</p> <p data-bbox="428 445 1549 957">Ce groupe se veut un espace d'échange dans le moment présent. Nous souhaitons vous offrir quelques rencontres au cours desquelles nous allons, ensemble, explorer la pleine conscience, les différentes techniques de pratique de la pleine conscience et des façons pour demeurer dans le moment présent. Les groupes débuteront par une courte séance de cohérence cardiaque afin de se déposer, suivie d'un moment d'échange sur votre vécu émotionnel dans le moment présent et se termineront par une pratique en pleine conscience.</p>
<p data-bbox="115 1224 358 1266">Jeudi 18 janvier</p> <p data-bbox="128 1314 347 1356">18 h 30 à 20 h</p>	<p data-bbox="716 1209 1260 1255"><b>Atelier sur la culpabilité</b></p> <p data-bbox="829 1262 1146 1304">(Carol-Ann Morier)</p> <p data-bbox="428 1356 1539 1734">La culpabilité est un sentiment envahissant qui peut nuire à notre bien-être, nous freiner dans la pose de limites avec nos proches et nuire à notre épanouissement dans nos relations. Nous souhaitons, dans le cadre de cet atelier, échanger avec vous sur la culpabilité, votre vécu face à ce sentiment et explorer ensemble des outils ou des réflexions pouvant vous aider à l'atténuer et vous en libérer.</p>

Horaire	Titre et description
<p data-bbox="77 226 396 310">Jeudi 25 janvier, 22 février et 21 mars</p> <p data-bbox="126 363 347 405">18 h 30 à 20 h</p>	<p data-bbox="467 226 1523 331"><b>Explorez l'art du mandala pour trouver la paix intérieure</b></p> <p data-bbox="873 352 1107 394">(Daniela Diaz)</p> <p data-bbox="428 457 1536 905">Saviez-vous que le mandala est une technique de coloriage efficace pour réduire l'anxiété? Un mandala est un symbole de l'univers dans sa forme idéale et sa création signifie la transformation d'un univers de souffrance en univers de joie. Nous vous invitons à venir faire des mandalas et échanger sur le thème de la paix intérieure en souhaitant que s'installe en nous une sensation de bien-être, de bonheur et de tranquillité. Tous sont les bienvenus!</p>
<p data-bbox="77 1037 396 1121">Mardi 6, 20, 27 février, 12 et 19 mars</p> <p data-bbox="126 1215 347 1257">18 h 30 à 20 h</p>	<p data-bbox="444 1010 1536 1115"><b>Comment cultiver le lien avec son proche vivant avec un trouble de la personnalité limite</b></p> <p data-bbox="857 1125 1123 1167">(Maxime Savoie)</p> <p data-bbox="428 1220 1546 1944">Dans cette série de 5 ateliers, nous examinerons différentes caractéristiques du trouble de la personnalité limite afin de mieux les comprendre et d'explorer comment nous pouvons solidifier nos liens avec notre proche. Nous aborderons plusieurs thèmes, dont la démystification des enjeux relationnels avec notre proche, les différents rôles dans lesquels nous pouvons nous retrouver, les outils qui peuvent favoriser une meilleure communication, les moyens pour réduire notre détresse et nous libérer de la culpabilité, etc. Ces ateliers ont pour but de soutenir l'entourage afin de favoriser la compréhension mutuelle et de renforcer le sentiment de compétence dans un espace d'écoute et de non-jugement.</p>

Horaire	Titre et description
<p>Lundi 12 février</p> <p>18 h 30 à 20 h</p>	<p><b>Atelier sur la consommation de substance et l'état de crise</b> (Carol-Ann Morier et Olivier Legault)</p> <p>Cet atelier se veut un espace dans lequel nous échangeons sur la consommation de substance, les difficultés au niveau de la santé mentale et l'état de crise. Nous souhaitons, à travers cet atelier, vous outiller sur des manières de gérer, en tant que membre de l'entourage, les difficultés propres aux situations de crise d'un proche vivant avec une concomitance en santé mentale et en consommation de substances.</p>
<p>Jeudi 29 février</p> <p>18 h 30 à 20 h</p>	<p><b>Café-consultation de vos besoins en tant que membre</b> (Intervenant.e.s du CSMFE)</p> <p>Nous souhaitons vous rencontrer autour d'un café pour discuter de vos besoins et de vos suggestions pour nos prochains calendriers d'activité et pour nos services. Notre but : vous offrir des services qui répondent à vos besoins et à vos attentes. Bienvenue à tous et toutes!</p>
<p>Jeudi 28 mars</p> <p>18 h 30 à 20 h</p>	<p><b>Soirée-kiosque employabilité et difficultés financières</b> (Intervenant.e.s du CSMFE)</p> <p>Nous vous invitons à une soirée kiosque qui regroupera quelques organismes travaillant en employabilité et en difficultés financières. Nous souhaitons vous offrir la possibilité de discuter avec les organismes invités, mieux connaître leurs services et obtenir des réponses à certaines de vos questions.</p>

# SOUTIEN ET ENTRAIDE INSCRIPTION OBLIGATOIRE

\* Vous souhaitez participer à des rencontres de soutien avec la présence d'autres parents et entourage? Venez en parler ouvertement dans un climat de respect et d'empathie.

Horaire	Titre et description
<p>Mercredi toutes les <b>trois</b> semaines</p> <p>14 h à 16 h</p>	<p><b>GROUPE DE SOUTIEN</b> (Carol-Ann Morier)</p> <p>Groupe de soutien avec la présence d'une intervenante</p> <p>Du 17 janvier au 20 mars</p>
<p>Mercredi toutes les <b>trois</b> semaines</p> <p>19 h à 21 h</p>	<p><b>GROUPE DE SOUTIEN</b> (Chantale Béliveau)</p> <p>Groupe de soutien avec la présence d'une intervenante</p> <p>Du 24 janvier au 27 mars</p>
<p>Mardi toutes les <b>trois</b> semaines de 18 h 30 à 20 h 30</p> <p>Du 23 janvier au 26 mars</p>	<p><b>GROUPE DE PARTAGE</b></p> <p><b>Ce groupe s'adresse plus spécifiquement aux membres de l'entourage d'un proche vivant avec un trouble de la personnalité limite</b></p> <p>(Marie-Ève Langlois et Maxime Savoie)</p> <p>Accompagné de deux intervenant.e.s, ce groupe vous offre un espace de discussion afin de partager vos expériences entre proches aidants. Nous rassemblant autour d'un café, nous aborderons des thématiques en lien avec le trouble de personnalité limite ainsi que certains défis auxquels peut faire face l'entourage.</p>

# CALENDRIER HIVER 2024

Janvier				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>BUREAUX FERMÉ</b>	<b>BUREAUX FERMÉ</b>	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16 18 h 30 Conf. Tr. pers. limite	17 14 h Soutien 18 h 30 Pleine conscience	18	19
22	23 18 h 30 Groupe TPL	24 19 h Soutien	25 18 h 30 Mandala	26
29	30	31		
Février				
			1	2
5	6 18 h 30 Cultiver le lien	7 14 h Soutien	8	9
12 18 h 30 Consommation et crise	13 18 h 30 Groupe TPL	14 19 h Soutien	15	16
19	20 18 h 30 Cultiver le lien	21	22 18 h 30 Mandala	23
26	27 18 h 30 Cultiver le lien	28 14 h Soutien	29 18 h 30 Café consultation	
Mars				
				1
4	5 18 h 30 Groupe TPL	6 19 h Soutien	7	8
11	12 18 h 30 Cultiver le lien	13	14	15
18	19 18 h 30 Cultiver le lien	20 14 h Soutien	21 18 h 30 Mandala	22
25	26 18 h 30 Groupe TPL	27 19 h Soutien	28 18 h 30 Soirée kiosques	29