



# Calendrier d'activités

## 2018-2019

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

### NOS SERVICES

- Interventions psychosociales
- Activités d'information
- Groupes d'entraide
- Activités de formation
- Activités de sensibilisation
- Mesures de répit-dépannage

### TERRITOIRE DESSERVI

- Agglomération de Longueuil
- MRC Marguerite-D'Youville



### 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.

### PRINCIPALES PROBLÉMATIQUES

- La schizophrénie
- Les troubles bipolaires
- La dépression
- Les troubles de la personnalité limite
- Les troubles anxieux

---

« Apprenez à composer avec la maladie mentale d'un proche : soyez informé, sachez comment réagir dans l'immédiat, apprenez à aider tout en respectant vos limites. »

---

#### Merci de devenir :

##### MEMBRE RÉGULIER

- \* 20\$ / individu
- \* 35\$ / famille à une même adresse; ou

##### HORS-TERRITOIRE

##### MEMBRE SYMPATHISANT

- \* 35\$ / individu
- \* 60\$ / famille à une même adresse.

### COORDONNÉES

10 boulevard Churchill, suite 206  
Greenfield Park (Québec) J4V 2L7

Tél : (450) 766.0524

Fax : (450) 465-1976



Apammrs

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

[info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)

CERTIFIÉ

Réseau  
Avant de  
Craquer

### SERVICES

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

En français, anglais et espagnol.

# CONFÉRENCES

GRATUIT – INSCRIPTION OBLIGATOIRE

10 boul. Churchill suite 206 – Salle Claude Savoie, Greenfield Park

Date	Titre	Description
<b>18 septembre</b> 19h à 21h	Démystifier le trouble de personnalité limite ( <i>Linda Girard</i> )	Information aux familles; suivie d'une vidéo témoignages.
<b>27 septembre</b> 19h à 20h30	S'asseoir moins et bouger plus pour se sentir mieux dans sa tête ( <i>Paquito Bernard, ph.D</i> )	Webvidéo du Dr. Bernard, de l'UQAM et du Centre de recherche de l'IUSMM. Comment l'activité physique influence le bien-être psychologique des canadiens? Est-ce que l'activité physique peut aider les personnes touchées par la dépression, l'anxiété ou des troubles psychotiques?
<b>25 octobre</b> 19h à 20h30	Comprendre le REEI – programme d'aide financière ( <i>Alain Thérooux, analyste financier SFL Placements</i> )	Conférence destinée aux membres de l'entourage qui s'inquiète de l'avenir financier de leur proche atteint de maladie mentale et qui désirent en savoir davantage sur le REEI.
<b>29 novembre</b> 19h30 à 20h30	Apprécier les différences interpersonnelles ( <i>Dr. Darrell Johnson, psychologue</i> ) Lieu : Restaurant le Kapetan	En quoi sommes-nous différents? Comment accepter et même apprécier nos différences peut-il contribuer à résoudre des conflits? Comment mieux communiquer avec des gens si différents de moi?
<b>04 décembre</b> 19h à 20h	Comment aider mon proche à intégrer le marché du travail ( <i>Christine Larrivée, SDEM-SEMO</i> )	Présentation des services rendus par le Service d'aide à l'emploi et de placement en entreprises pour personnes handicapées – ou atteintes d'un trouble de santé mentale. Information sur le processus d'accès à l'emploi et questions.
<b>15 janvier</b> 19h à 21h	Démystifier le trouble de personnalité limite ( <i>Linda Girard</i> )	Information aux familles; suivie d'une vidéo témoignages.
<b>29 janvier</b> 19h à 20h30	Le processus de rétablissement pour les proches d'une personne atteinte de maladie mentale ( <i>Céline Myre</i> )	Vous vivez un choc? Vous vous sentez dépassé? « <i>Le rétablissement est un processus débutant là où la personne décide de ne plus donner tout pouvoir au trouble mental (de son proche).</i> » Lagueux (2007)
<b>28 février</b> 19h à 20h30	Relation amoureuse et santé mentale ( <i>Eilyn Miranda</i> )	Est-ce possible une relation amoureuse saine et équilibrée avec une personne atteinte de maladie mentale? Ou comment mon couple traverse les épreuves, si un de mes enfants est atteint de maladie mentale?
<b>28 mars</b> 19h à 20h30	L'impact de la maladie mentale sur les frères et les soeurs ( <i>Eilyn Miranda</i> )	Osons regarder l'impact négatif et surtout positif d'être le frère ou la sœur d'une personne touchée par la maladie mentale. Réflexions et moyens concrets pour cultiver l'harmonie.
<b>02 avril</b> 19h à 21h	Démystifier le trouble de personnalité limite ( <i>Linda Girard</i> )	Information aux familles; suivie d'une vidéo témoignages.
<b>17 avril</b> 19h à 20h30	Troubles anxieux – on peut s'en sortir! ( <i>Phobies-zéro</i> )	Démystifier, comprendre et maîtriser l'anxiété. Présentation de l'organisme Phobies-zéro. ( <i>À confirmer</i> )
<b>30 mai</b> **18h30 à 20h ** 20h à 21h	Assemblée générale annuelle S'adapter aux changements ( <i>Jacinthe Chaussé, auteur et comédienne</i> ) Lieu : à confirmer.	Voir détails à la section <i>Vie associative</i> . Formée en théâtre et en écriture, elle a été actrice-comédienne, directrice d'acteur et metteuse en scène. Son approche consiste à guider les gens dans leur démarche vers un mieux-être, tant au niveau personnel que relationnel.

## SOUTIEN ET ENTRAIDE

**GRATUIT – INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

*Merci de devenir membre !*

**10 boul. Churchill suite 206 – Salle Claude Savoie, Greenfield Park**

Journée et heures	Titre et dates	Description
<b>Les mercredis</b> <b>Aux 2 semaines</b> 14h à 16h	<b>GROUPE DE SOUTIEN</b> ( <i>Eilyn Miranda</i> ) Dates : 12 septembre au 19 décembre 2018; du 16 janvier au 19 juin 2019.	Vous sentez-vous dépassés par un trouble de santé mentale d'un proche? Nos groupes permettent de parler ouvertement dans un climat de respect et d'empathie.
<b>Les jeudis</b> <b>Aux 2 semaines</b> 19h à 21h	<b>GROUPE D'ENTRAIDE</b> ( <i>Céline Myre et Christiane Audette</i> ) Dates : 06 septembre au 15 novembre + 13 décembre 2018; du 10 janvier au 16 mai + 06-20 juin 2019.	Le <i>groupe de soutien</i> vous permet de mieux comprendre, travailler sur vos habiletés et attitudes dans un processus de croissance personnelle et familiale. Le <i>groupe d'entraide</i> est animé par deux pairs-aidants-familles. Il se veut davantage un lieu de partage.
<b>Trois jeudis</b> 14h à 16h	<b>ATELIER « Garder ou éloigner son enfant (adulte) du nid familial? »</b> ( <i>Eilyn Miranda</i> ) Dates : 11 octobre 2018; 14 février et 12 juin 2019.	Atelier interactif visant l'écoute et le partage des difficultés que vivent les parents quand il s'agit de garder son proche à la maison ou à l'inciter à quitter le foyer familial pour plus d'autonomie. Un dilemme souvent inconfortable à trancher! Aider ou être abusé? Laisser le temps ou mettre des limites?
<b>Un jeudi</b> 19h à 21h	<b>ATELIER « Être grand-parent en contexte de maladie mentale »</b> ( <i>Marie-Christine Dion</i> ) Date : 09 mai 2019.	Atelier interactif visant l'écoute et le partage des difficultés que vivent les grands-parents en contexte de maladie mentale d'un de leurs enfants, impactant leurs petits-enfants. Agir ou prendre du recul? S'impliquer ou mettre certaines limites? Comment protéger? Comment vivre l'impuissance?
<b>Un jeudi / mois</b> 10h à 12h	<b>CAUSERIE EN MATINÉE</b> ( <i>Christiane Audette et Patricia Arnaud</i> ) Dates : 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre, 20 décembre 2018 ; 17 janvier, 14 février, 14 mars, 11 avril, 09 mai, 13 juin 2019.	Vous avez le goût de venir échanger sur un sujet bien précis, à partir d'un texte ou d'une courte vidéo? Cette causerie se veut un lieu d'échanges et de répit pour les familles. Les sujets sont choisis par les participants.

## VIE ASSOCIATIVE

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Titre et dates	Description
<b>Portes ouvertes à tous – Hommage à M. Claude Savoie –</b> <u>Jeudi le 27 septembre 2018</u> – de 17h à 20h30 : * 5 à 7 Vins & fromages – puis conférence avec le Dr. Paquito Bernard en webdiffusion. <a href="#">Contribution volontaire</a>	Lancement du nouveau calendrier 2018-2019. Hommage à M. Claude Savoie, par une plaque commémorative à l'entrée de la salle de conférence. Dégustation de vins et fromages; réseautage. <b>Lieu : 10 boul. Churchill suite 206 – Salle Claude Savoie, Greenfield Park</b>
<b>Souper du Temps des Fêtes</b> <a href="#">25\$ membre régulier</a> <u>Jeudi le 29 novembre 2018</u> – de 18h à 21h *Souper et conférence avec le Dr. Darrell Johnson.	Rencontre amicale pour les membres en règle de l'APAMM-RS. Ambiance festive. <b>Lieu : Restaurant le Kapetan, Saint-Lambert</b>
<b>Assemblée générale annuelle</b> <a href="#">Gratuit</a> <u>Jeudi le 30 mai 2018</u> – de 18h30 à 21h *AGA, café & desserts, suivi d'une conférence.	Les administrateurs rendent compte des activités de l'année et de la situation financière de l'APAMM-RS. Un rendez-vous annuel à ne pas manquer, destiné aux membres en règle. <b>Lieu : à confirmer.</b>

Merci de devenir membre !

10 boul. Churchill suite 206 – Salle Claude Savoie, Greenfield Park

Titre	Description	Dates
<b>Aimer et aider un proche atteint du trouble de personnalité limite</b> <i>(Linda Girard)</i>  <u>50\$ membre régulier <sup>(1)</sup></u> <u>200\$ sympathisant</u>	Série de <b>dix rencontres</b> visant à soutenir les familles qui désirent amorcer une démarche de changement pour des relations familiales plus harmonieuses. Avoir un proche atteint du trouble de personnalité limite.	* <b>Automne 2018 (soir)</b> : les mardis 25 sept/02-09-16-23-30 oct/06-13-20-27 nov. (18h30 à 21h).  * <b>Hiver 2019 (jour)</b> : les mardis 22-29 janv/05-12-19-26 fév/05-12-19-26 mars (13h30 à 16h).  * <b>Printemps 2019 (soir)</b> : les mardis 09-16-23-30 avril/ 07-14-21-28 mai/04-11 juin (18h30 à 21h).
<b>Défi des troubles psychotiques</b> <i>(Diane Riendeau)</i>  <u>30\$ membre régulier <sup>(1)</sup></u> <u>120\$ sympathisant</u>	Série de <b>six rencontres</b> pour personnes ayant un proche atteint d'un des troubles psychotiques. Comprendre pour mieux agir et prévenir.	* <b>Automne 2018 (soir)</b> : les mercredis du 07 novembre au 12 décembre 2018 (de 19h à 21h).  * <b>Printemps 2019 (soir)</b> : les mercredis du 24 avril au 29 mai 2019 (de 19h à 21h).
<b>Défi des troubles de l'humeur</b> <i>(Patricia Arnaud)</i>  <u>30\$ membre régulier <sup>(1)</sup></u> <u>120\$ sympathisant</u>	Série de <b>six rencontres</b> pour personnes ayant un proche atteint de bipolarité (maniaco-dépression) ou de dépression. Comprendre pour mieux agir et prévenir.	* <b>Hiver 2019 (soir)</b> : les lundis 04-11-18-25 février/04-11 mars 2019 (18h30 à 20h30).
<b>Prendre soin de sa santé mentale</b> <i>(Eilyn Miranda et Marie-Christine Dion)</i>  <u>25\$ membre régulier <sup>(1)</sup></u> <u>60\$ sympathisant</u>	Soutenir des personnes souffrantes expose l'aidant à avoir des réactions face aux émotions ou comportements d'un client ou d'un proche. Cette <b>journée</b> vise à vous aider dans la compréhension du phénomène et vous faire réfléchir sur votre aide. Notions théoriques et exercices créatifs (art-thérapie).	* Pour <b>membres de l'entourage</b> : mercredi 20 mars 2019 (9h30 à 16h). <i>Dîner non inclus.</i>
<b>Lâcher-prise</b> <i>(Marie-Christine Dion)</i>  <u>25\$ membre régulier <sup>(1)</sup></u> <u>60\$ sympathisant</u>	Série de <b>trois rencontres</b> . Le lâcher-prise est un des grands défis de la vie. Cette formation n'a pas la prétention de vous rendre des maîtres du lâcher-prise, mais d'amorcer une réflexion et de vous outiller.	* <b>Printemps 2019 (jour)</b> : les mardis du 02 avril au 16 avril 2019 (13h30 à 16h).
<b>Ateliers pratiques de communication avancée</b> <i>(Eilyn Miranda et Linda Girard)</i>  <u>25\$ membre régulier <sup>(1)</sup></u> <u>60\$ sympathisant</u>	Transformer la communication avec votre proche! Découvrons ensemble la meilleure façon d'identifier certains problèmes. <b>Une journée</b> qui propose théorie et pratique pour mieux <i>communiquer</i> . <i>Dîner non inclus.</i>	<b>COMMUNICATION 1 :</b> * <b>Printemps 2019</b> : jeudi 25 avril 2019 (de 9h30 à 16h)  <b>COMMUNICATION 2 :</b> (prérequis Communication 1) * <b>Printemps 2019</b> : jeudi 23 mai 2019 (de 9h30 à 16h)
<b>Apprendre à se rapprocher sans agressivité</b> <i>(Ghislaine Pilon et coanimateur, pairs aidants familles)</i>  <u>25\$ membre régulier <sup>(1)</sup></u> <u>100\$ sympathisant</u>	En collaboration avec le Centre Fernand-Séguin, voici une formation de <b>cinq rencontres</b> pour mieux faire face aux comportements agressifs d'un proche atteint d'un trouble de santé mentale.	* <b>Hiver 2019 (soir)</b> : les lundis du 18 mars au 15 avril 2019 (18h30 à 21h).

<sup>(1)</sup> **Gratuit pour personnes à faibles revenus sur notre territoire. Informez-vous.**