



NOUVEAU

CAUSERIE EN MATINÉE

Débute jeudi le 11 octobre 2018 – de 10h à 12h

Fréquence : Un JEUDI/mois, les membres de l'entourage se rencontrent pour discuter à partir d'un THÈME.

Dates 2018-2019 : 11 octobre, 08 novembre, 20 décembre, 17 janvier, 14 février, 14 mars, 11 avril 09 mai et 13 juin.

Participants : Être en relation avec un proche atteint d'un trouble de santé mentale (diagnostiqué ou non).

* Activité GRATUITE pour les membres (20\$/an).

Pourquoi une Causerie en matinée ?

Pour aller un peu plus loin dans les échanges d'un groupe d'entraide ; au-delà du partage d'un vécu, de difficultés, d'inquiétudes et de l'écoute de l'histoire de l'autre. Les participants cherchent (sans stress) un sens à leur vécu ; aux valeurs de notre société ; aux enjeux qui les touchent.

**Les participants
proposent et
choisissent les
thèmes.**

Quelques idées :

- * Ma culpabilité
- * Le jugement de soi et celui des autres
- * Prendre soin de moi
- * Relations satisfaisantes
- * Violence verbale
- * Avoir un diagnostic ou non
- * Ma relation de couple
- * Etc...

**Thème du 11 octobre
2018 : Qu'est-ce qu'une
bonne santé mentale**



**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
450.766.0524**

**Association des
parents et amis de la
personne atteinte de
maladie mentale**

10 boul. Churchill suite 206
Greenfield Park J4V 2L7

450.766.0524

www.apammrs.org

info@apammrs.org