



Calendrier d'activités

2019-2020

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
- * 100\$ / corporatif

HORS-TERRITOIRE

MEMBRE SYMPATHISANT

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

COORDONNÉES

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



Tél : (450) 766.0524



Fax : (450) 465-1976

www.apammrs.org



info@apammrs.org

SERVICES

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

En français, anglais et espagnol.



INFORMATION - CONFÉRENCES

GRATUIT – INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

Date	Titre	Description
10 septembre 19h à 20h	Concilier cellulaire et santé mentale – le technostress (<i>Noémy Perron</i>)	Nous utilisons de plus en plus nos cellulaires. Mais comment s'en servons-nous? Nos communications se sont-elles améliorées? Regardons ensemble les impacts positifs et les négatifs, qui augmentent notre stress.
17 septembre 19h à 21h	Démystifier le trouble de personnalité limite (<i>Linda Girard</i>)	Information aux familles pour mieux connaître ce trouble : définition, causes, traitements, témoignages.
26 septembre 19h à 20h30	Cannabis et santé mentale (<i>Marie-Christine Dion</i>)	Impact du cannabis sur la santé mentale. Doit-on s'inquiéter de la légalisation? Mieux connaître les différents produits, les effets et comment aborder le sujet avec un proche atteint de maladie mentale. Peut-il en consommer ou doit-on l'interdire?
24 octobre 19h à 20h30	L'usure de compassion : jusqu'où aller sans se brûler ? (<i>Madeleine Fortier</i>)	Sensibiliser les proches aidants en leur donnant de l'information; prévenir en leur procurant des outils, afin qu'ils puissent prendre soin d'eux et renouveler leur énergie.
28 novembre ** 18h à 20h ** 20h à 21h	Lieu : Restaurant Ambrosia Souper des Fêtes Le yoga du rire (<i>Linda Leclerc</i> , de l'École du yoga du rire)	Voir détails à la section <i>Vie associative</i> . Moment de détente, de rire, tout en expérimentant de nouveaux outils pour diminuer le stress et les tensions; améliorer notre attitude et notre communication.
3 décembre 19h à 21h	Démystifier le trouble de personnalité limite (<i>Linda Girard</i>)	Information aux familles pour mieux connaître ce trouble : définition, causes, traitements, témoignages.
10 décembre 19h à 20h30	Être perfectionniste – une qualité ou un défaut? (<i>Patricia Arnaud</i>)	Comprendre que le perfectionnisme peut devenir très envahissant et excessif. Il augmente l'anxiété et peut affecter la vie quotidienne. Comment aider ces personnes?
27 février 19h à 20h30	Présentation de l'organisme <i>D'un couvert à l'autre</i>	Connaître la mission et les multiples services offerts à des personnes atteintes de maladie mentale et s'intégrant au domaine professionnel de l'imprimerie.
12 mars (à confirmer) 19h à 21h	Les psychoses (conférencier de la <i>Société québécoise de schizophrénie</i> à confirmer)	Comprendre pour mieux agir et prévenir en ce qui concerne les troubles psychotiques.
24 mars 19h à 21h	Démystifier le trouble de personnalité limite (<i>Linda Girard</i>)	Information aux familles pour mieux connaître ce trouble : définition, causes, traitements, témoignages.
16 avril 19h à 20h30	Comment me protéger de proches <i>abuseurs</i> (<i>Eilyn Miranda</i>)	Nous avons tous dans notre vie des personnes qui tentent de nous abuser et nous manipuler. Qu'en est-il quand cette personne est un proche que nous aimons? Comment se protéger et avoir une relation saine et aidante pour ce proche?
28 mai ** 18h à 20h ** 20h à 21h	Lieu : Salle Edelm-O'Connor Assemblée générale annuelle Héros ou zéro? L'estime de soi (<i>Michel Grisé, psychologue</i>)	Voir détails à la section <i>Vie associative</i> . Reconnaissance de son unicité. Estime de soi dans l'être et estime de soi dans le faire. Croyances limitantes et croyances supportantes. Jugement de soi et des autres. Entraînement quotidien à une estime inébranlable.
11 juin 19h à 20h30	Trop près ou trop loin de mon proche? (<i>Eilyn Miranda</i>)	Suis-je dans une relation de dépendance, de fusion ou au contraire je me sauve dans la fuite, afin de me protéger. Parlons de la bonne distance à établir avec l'entourage.

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
Les mercredis Aux 2 semaines 14h à 16h	GROUPE DE SOUTIEN (<i>Eilyn Miranda</i>) Dates : 4 septembre au 11 décembre 2019; du 15 janvier au 17 juin 2020.	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.
Les mercredis Aux 2 semaines 19h à 21h	GROUPE D'ENTRAIDE (<i>Céline Myre et Christiane Audette</i>) Dates : 11 septembre au 18 décembre 2019; du 15 janvier au 17 juin 2020.	Le <i>groupe de soutien</i> vous permet de mieux travailler sur vos habiletés et attitudes dans un processus de croissance personnelle et familiale. Le <i>groupe d'entraide</i> est animé par deux paires aidantes famille. Il se veut davantage un lieu de partage.
Un jeudi / mois 10h à 12h	CAUSERIE EN MATINÉE (<i>Christiane Audette et Gabrielle Lasnier</i>) Dates : 12 sept/10 oct/14 nov/12 déc/16 janv/13 fév/12 mars/9 avr/14 mai/11 juin.	Vous avez le goût de venir échanger sur un sujet bien précis, à partir d'un texte ou d'un livre? Cette causerie se veut un lieu d'échanges et de répit pour les familles. Les sujets sont choisis par les participants.
Un jeudi/mois 14h à 16h	L'ENVOLÉE (<i>Monique La Grenade et Sylvie Lespérance</i>) Dates : 19 sept/17 oct/21 nov/19 déc/23 janv/20 fév/19 mars/23 avr/21 mai/18 juin.	Vous avez déjà participé à un de nos groupes d'entraide/soutien? Vous êtes arrivé à une autre étape? Celle de vous relever, lâcher prise et vous <i>envoler</i> - et en même temps, laisser votre proche <i>s'envoler</i> vers plus d'autonomie? Si c'est le cas, cette activité s'adresse à vous.

FORMATION - ATELIERS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Merci de devenir membre!

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

Dates	Titre	Description
10 octobre 9h30 à 16h 25\$ membre régulier 60\$ membre sympat.	Communication 1 (<i>Eilyn Miranda et Linda Girard</i>)	Transformer la communication avec votre proche! Découvrons ensemble la meilleure façon d'identifier certaines problèmes. Une journée qui propose théorie et pratique pour mieux communiquer. Dîner non inclus.
23 octobre 9h30 à 16h 25\$ membre régulier 60\$ membre sympat.	Prendre soin de sa santé mentale (<i>Eilyn Miranda et Marie-Christine Dion</i>)	Soutenir des proches atteints de maladie mentale expose la personne aidante à s'épuiser ou à n'avoir pas toujours les réactions souhaitées face aux difficultés. Réflexion sur la notion d'aide; contenu théorique et exercices pratiques créatifs (art-thérapie).
14 novembre 9h30 à 16h 25\$ membre régulier 60\$ membre sympat.	Communication 2 (<i>Eilyn Miranda et Linda Girard</i>)	Atelier avancé de communication. Pré-requis : avoir suivi Communication 1.
26 mars 19h à 21h Gratuit.	Atelier interactif sur la culpabilité (<i>Eilyn Miranda</i>)	Écoute et partage des difficultés que vivent les familles qui ressentent souvent de la culpabilité. Pourquoi se sentir coupable? Explorons les causes et les moyens d'atténuer ce sentiment souvent inutile et dévastateur.
30 avril 9h30 à 16h 25\$ membre régulier 60\$ membre sympat.	Construction identitaire : qui suis-je? (<i>Eilyn Miranda et Linda Girard</i>)	Comment <i>être</i> ? Comment en suis-je arrivé à me construire une identité, des valeurs, une personnalité? Comprendre le processus identitaire pour mieux s'aider en contexte de maladie mentale.

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

FORMATION

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Merci de devenir membre!

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

Dates	Titre	Description
<p>*Automne 2019 : les mardis du 24 septembre au 26 novembre (18h30 à 21h).</p> <p>*Hiver 2020 : les mardis du 14 janvier au 17 mars (18h30 à 21h).</p> <p>*Printemps 2020 : les mardis du 31 mars au 2 juin (18h30 à 21h).</p>	<p>Aimer et aider un proche atteint du trouble de personnalité limite (Noémy Perron)</p>	<p>Série de dix rencontres 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.</p> <p><i>50\$ membre régulier / 200\$ sympathisant</i></p>
<p>Automne 2019 : les mardis du 15 octobre au 19 novembre (18h30 à 20h30)</p>	<p>Défi des troubles de l'humeur (bipolarité et dépression) (Patricia Arnaud)</p>	<p>Série de six rencontres pour personnes ayant un proche atteint de bipolarité (maniaco-dépression) ou de dépression. Comprendre pour mieux agir et prévenir. <i>30\$ membre régulier / 120\$ sympathisant</i></p>
<p>Automne 2019 : les lundis du 4 novembre au 9 décembre (de 19h à 21h).</p>	<p>Défi des troubles psychotiques (Diane Riendeau)</p>	<p>Série de six rencontres pour personnes ayant un proche atteint d'un des troubles psychotiques. Comprendre pour mieux agir et prévenir.</p> <p><i>30\$ membre régulier / 120\$ sympathisant</i></p>
<p>Printemps 2020 : les lundis du 20 avril au 4 mai (de 19h à 21h).</p>	<p>Comment gérer les crises (George-Marie Craan, thérapeute conjugale et familiale)</p>	<p>Série de trois rencontres pour les membres de l'entourage qui éprouvent certaines difficultés à gérer les crises de leur proche.</p> <p><i>30\$ membre régulier / 120\$ sympathisant</i></p>

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

RÉPIT & VIE ASSOCIATIVE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Merci de devenir membre !

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

Dates	Titre	Description
<p>Les mercredis : du 18 septembre au 11 décembre 2019; du 8 janvier au 10 juin 2020 (19h à 20h). <i>50\$ membre régulier</i></p>	<p>Méditation Pleine conscience (Noémy Perron)</p>	<p>Explications de ce qu'est la <i>méditation pleine conscience</i> et soirées de pratique. Avoir un proche atteint d'un trouble de santé mentale.</p>
<p>* Automne 2019 - 21 septembre (de 9h30 à 16h)</p> <p>* Hiver 2020 – Du vendredi soir 14 au dimanche après-midi 16 février.</p> <p>* Printemps 2020 – activité à venir.</p>	<p>Journées champêtres (Patricia Arnaud et Noémy Perron)</p>	<p>* Automne : Journée équitation, randonnée pédestre, art-thérapie et méditation. Près de Granby. <i>25\$ membre régulier</i></p> <p>* Hiver : Week-end répit à la Villa Saint-Martin. <i>140\$ membre régulier/2 nuits-6 repas</i></p>
<p>7 novembre 2019 (9h30 à 16h) – dîner non inclus. <i>25\$ membre régulier</i></p>	<p>Art-thérapie (Marie-Christine Dion)</p>	<p>Journée complète d'exploration de plusieurs médiums créatifs : dessin, peinture, sculpture et collage. Découvrez ce qu'est l'art-thérapie.</p>
<p>28 novembre 2019 (de 18h à 21h) Lieu : Restaurant Ambrosia, Saint-Hubert (\$)</p>	<p>Souper du Temps des Fêtes</p>	<p>Rencontre amicale pour les membres en règle de l'APAMM-RS. Ambiance festive. Le souper est suivi d'une conférence sur le rire.</p>
<p>28 mai 2020 (de 18h à 21h) Lieu : Salle Edelma O'Connor; à confirmer. Gratuit.</p>	<p>Dessert & ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE</p>	<p>Les administrateurs rendent compte des activités de l'année et de la situation financière. Un rendez-vous destiné aux membres en règle. Suivra une conférence.</p>
<p>Début juin 2020. Dates et lieu à confirmer. Les membres en règle payent leur hôtel et leur déplacement.</p>	<p>Congrès de notre Fédération – le Réseau avant de craquer</p>	<p>Deux jours d'information et de formation aux familles, à Québec.</p>

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

(23 juillet 2019)