



CALENDRIER D'ACTIVITÉS

HIVER 2022 (10 JANVIER AU 22 MARS)

NOS SERVICES

INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES

POUR JEUNES ET ADULTES, COUPLES
ET FAMILLES

- En personne
- Par téléphone
- Par Zoom

ACTIVITÉS

- Ateliers
- Conférences
- Formations
- Groupes
d'entraide

MESURES DE RÉPIT PERSONNALISÉES

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

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

En français, anglais et italien.

www.apammrs.org

Inscription obligatoire à info@apammrs.org



**Merci de devenir
membre :**

**15\$/individu
20\$/famille**

10, Boul. Churchill, suite 206, Greenfield Park (QC) J4V 2L7

Tél. (450) 766.0524

CONFÉRENCES – ATELIERS

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

Date	Titre	Description
Mardi 11 janvier 18 h 30 à 20 h	Démystifier le trouble de personnalité limite <i>(Karine Bilodeau)</i>	Information aux familles pour mieux connaître et comprendre le trouble de personnalité limite.
Jeudi 3 février 13 h 30 à 17 H	Dynamiques familiales : La communication, un incontournable pour maintenir de bonnes relations <i>(Alessandra Durini)</i>	Un atelier où nous aborderons les dynamiques familiales qui nous empêchent parfois d'avoir une communication optimale. Nous travaillerons ensemble à partager, réfléchir et mettre en action des moyens efficaces pour y parvenir.
Mardi 15 février 18 h 30 à 20 h	La fratrie au sein d'une famille dont un frère ou une sœur présente une problématique de santé mentale. Conférence interactive <i>(Marie-Lou Mondou)</i>	Avoir un frère ou une sœur qui présente une problématique de santé mentale peut entraîner des bouleversements, des difficultés à comprendre et à trouver sa place par rapport au soutien à accorder aux membres de la famille. Sensibilisation à la réalité que peut vivre la fratrie dans la famille. Porter un regard sur les impacts et enjeux vécus.
Jeudi 10 mars 18 h 30 à 20 h	Parler d'anxiété sans stress.. pour les parents <i>(Marie-Lou Mondou)</i>	Appuyé sur le programme Hors-Piste du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, cet atelier vise à outiller les parents afin de mieux comprendre leur enfant, adolescent, ou proche adulte qui vit avec l'anxiété. Après avoir distingué le stress de l'anxiété, nous aborderons les attitudes à privilégier afin d'aider son proche à élargir sa zone de confort et diminuer sa zone de peur. Ainsi, il découvrira un monde de possibilités!

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	Dates
Mercredi toutes les deux semaines 14 h à 16 h	GRUPE DE SOUTIEN (Alessandra Durini) – <i>Groupe de soutien avec la présence d'une intervenante</i>	Du 19 janvier au 16 mars

Mercredi toutes les deux semaines 19 h à 21 h	GROUPE D'ENTRAIDE (Céline Myre) – Groupe de partage avec une paire aidante d'expérience	Du 19 janvier au 16 mars
Jeudi 3 et 17 mars 18 h 30 à 20 h	GROUPE DE SOUTIEN POUR HOMMES (JEUNES, PÈRES, ETC.) (François Nobert)	Offrir aux hommes un lieu de réflexion et d'échanges en fonction des réalités masculines vécues au quotidien.

FORMATIONS

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

Dates	Titre	Description
Les <u>mardis</u> du 18 janvier au 22 mars 18 h 30 à 20 h 30	Aimer et aider un proche qui présente un trouble de personnalité limite (Karine Bilodeau) *Coût : 30\$	Série de dix rencontres pour soutenir les familles qui désirent : <ul style="list-style-type: none"> ◦ mieux connaître le trouble de personnalité limite ◦ mieux comprendre les enjeux relationnels possibles ◦ acquérir des outils pour mieux interagir avec un proche présentant cette problématique
Les jeudis du 13 au 27 janvier et le jeudi 24 février 18 h 30 à 20 h	Gestion de crises Prévention, gestion et récupération. (François Nobert) *Coût : 10\$	Série de quatre 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.
Jeudi 17 mars 9 h 30 à 16 h	Prendre soin de sa santé mentale (Marie-Christine Dion) *Coût : 10\$	Soutenir des personnes en souffrance peut exposer un aidant à avoir des réactions face aux émotions ou comportements de son proche. Cette journée vise à vous aider dans la compréhension du phénomène et vous faire réfléchir sur votre aide. Notions théoriques et exercices créatifs (art-thérapie).

CALENDRIER HIVER 2022

Janvier				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5	6	7
10	11 18 h 30 Conf. tr. pers. limite	12	13 18 h 30 Form. crises	14
17	18 18 h 30 Form. Tr. pers. limite	19 14 h Soutien 19 h Entraide	20 18 h 30 Form. crises	21
24	25 18 h 30 Form. Tr. pers. limite	26	27 18 h 30 Form. crises	28
31				
Février				
	1 18 h 30 Form. Tr. pers. limite	2 14 h Soutien 19 h Entraide	3 13 h 30 Atelier Dynamiques familiales	4
7	8 18 h 30 Form. Tr. pers. limite	9	10	11
14	15 18 h 30 Form. Tr. pers. limite 18 h 30 Conf. Fratrie	16 14 h Soutien 19 h Entraide	17	18
21	22 18 h 30 Form. Tr. pers. limite	23	24 18 h 30 Form. crises	25
28				
Mars				
	1 18 h 30 Form. Tr. pers. limite	2 14 h Soutien 19 h Entraide	3 18 h 30 Gr. hommes	4
7	8 18 h 30 Form. Tr. pers. limite	9	10 18 h Conf. Anxiété	11
14	15 18 h 30 Form. Tr. pers. limite	16 14 h Soutien 19 h Entraide	17 9 h 30 Prendre soin de santé mentale 18 h 30 Gr. hommes	18
21	22 18 h 30 Form. Tr. pers. limite	23	24	2
28	29	30	31	