



# CALENDRIER D'ACTIVITÉS

PRINTEMPS 2022 (7 AVRIL AU 22 JUIN)

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

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

## NOS SERVICES

### INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES

pour jeunes et adultes,  
couples et familles

- En personne
- Par téléphone
- Par Zoom

### ACTIVITÉS

- Ateliers
- Conférences
- Groupes  
d'entraide

### MESURES DE RÉPIT PERSONNALISÉES

10 BOUL. CHURCHILL, SUITE 206,  
GREENFIELD PARK (QC) J4V 2L7  
Tél : (450) 766.0524

Merci de devenir  
membre :

15\$/individu  
20\$/famille



# ATELIERS INTERACTIFS

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

| Date   | Titre  | Description   |
|--|--|---|
| Jeudi 14 avril<br>18 h 30 à 20 h<br><br>(Conférence interactive) | <b>Démystifier le trouble de la personnalité limite</b><br><i>(Cassandra Legault)</i>  | Une conférence interactive durant laquelle nous tenterons de démystifier le trouble de la personnalité limite tout en laissant place à vos questionnements. Nous tenterons 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. |
| Jeudi 21 avril<br>13 h 30 à 16 h 30<br><br>(Atelier interactif)  | <b>Dynamiques familiales : La communication, un incontournable pour maintenir de bonnes relations</b><br><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.  |
| Jeudi 28 avril<br>18 h 30 à 20 h<br><br>(Témoignages)            | <b>Relation mère-fille et le trouble de la personnalité limite (Témoignage)</b><br><i>(Marise et Anne-Laurence)</i>                          | Témoignage d'une fille et de sa mère qui ont la gentillesse de nous livrer une partie de leur vécu.   |
| Jeudi 12 mai<br>18 h 30 à 20 h<br><br>(Atelier interactif)       | <b>Atelier sur la culpabilité</b><br><i>(Alessandra Durini)</i>  | Un atelier interactif qui vous offre un espace pour échanger sur la culpabilité. Pourquoi sommes nous parfois habité par ce sentiment et comment pouvons-nous nous en dégager et retrouver une forme de liberté?  |
| Mercredi 18 mai<br>14 h<br><br>(Témoignage)                      | <b>La résilience d'un parent dans sa relation avec son proche</b> <i>(Céline Myre)</i>   | Témoignage d'un parent qui nous raconte son histoire et nous fait part de son cheminement.  |
| Mardi 17 mai<br>18 h 30 à 20 h<br><br>(Conférence interactive)   | <b>Mon ado reçoit un diagnostic de trouble de la personnalité limite...</b><br><i>(Cassandra Legault)</i>                                    | Nous tenterons de mieux comprendre comment se manifeste un trouble de personnalité limite à l'adolescence. Une invitation à parler librement de votre réalité avec d'autres parents vivant une situation similaire à la votre qui vous permettra peut-être de trouver réponse à vos questions !   |
| Jeudi 19 mai<br>18 h 30 à 20 h<br><br>(Conférence interactive)   | <b>La fratrie au sein d'une famille dont un frère ou une sœur présente une problématique de santé mentale.</b><br><i>(Chantale Béliveau)</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 accordé aux membres de la famille.   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Jeudi 2 juin<br>14 h<br><br>(Atelier interactif)           | <b>Se libérer par l'écriture</b><br><i>(Chantale Béliveau et<br/>Alessandra Durini)</i>                                      | À travers l'écriture, porter un regard sur certains évènements et facteurs de résilience qui ont façonné votre personnalité.                               |
| Jeudi 9 juin<br>18 h 30 à 20 h<br><br>(Atelier interactif) | <b>Une réflexion sur l'épuisement que peut vivre un proche-aidant</b><br><i>(Chantale Béliveau et<br/>Alessandra Durini)</i> | Le rôle du proche aidant peut entraîner de l'épuisement et une fatigue de compassion. Cet atelier interactif se veut un espace de réflexion et de partage. |

## 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                 |
|--|---|-----------------------|
| <b>Mercredi</b><br>toutes les deux semaines<br>14 h à 16 h | <b>GROUPE DE SOUTIEN</b><br>(Alessandra Durini) – Groupe de soutien avec la présence d'une intervenante         | Du 13 avril au 8 juin |
| <b>Mercredi</b><br>toutes les deux semaines<br>19 h à 21 h | <b>GROUPE D'ENTRAIDE</b> (Céline Myre) – Groupe de partage avec une paire aidante d'expérience (Un Par et pour) | Du 13 avril au 8 juin |

## VIE ASSOCIATIVE INSCRIPTION OBLIGATOIRE

| Horaire                               | Titre et description               | Dates  |
|---------------------------------------|------------------------------------|--|
| Jeudi 7 avril<br>18 h 30 à 20 h<br>30 | <b>SOIRÉE ÉCHANGE</b>              | Nous vous invitons à participer à une soirée échange dans nos locaux. Au programme : des questions, des échanges, votre opinion sur l'APAMM, sa mission, ses valeurs, ses services, son image et votre vision de l'avenir pour l'association |
| Jeudi 16 juin<br>18h30 à 20 h         | <b>ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE</b> | 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  |

# CALENDRIER PRINTEMPS 2022

| Avril                    |                                      |   |  |                          |
|--------------------------|--------------------------------------|---|--|--------------------------|
| Lundi                    | Mardi                                | Mercredi                                | Jeudi  | Vendredi                 |
| <b>4</b>                 | <b>5</b>                             |   | <b>7</b> 18 h 30 Soirée échange  | <b>8</b>                 |
| <b>11</b>                | <b>12</b>                            | <b>13</b> 14 h Soutien<br>19 h Entraide | <b>14</b> 18 h 30 Atelier TPL  | <b>15 Bureaux fermés</b> |
| <b>18 Bureaux fermés</b> |                                      | <b>20</b>                               | <b>21</b> 13 h 30 Dyn. Fam.  | <b>22</b>                |
| <b>25</b>                | <b>26</b>                            | <b>27</b> 14 h Soutien<br>19 h Entraide | <b>28</b> 18 h 30 Relation mère-fille et le TPL                                  | <b>29</b>                |
| Mai                      |                                      |   |  |                          |
| <b>2</b>                 |                                      | <b>4</b>                                | <b>5</b>   | <b>6</b>                 |
| <b>9</b>                 | <b>10</b>                            | <b>11</b> 14 h Soutien<br>19 h Entraide | <b>12</b> 18 h 30 Culpabilité  | <b>13</b>                |
| <b>16</b>                | <b>17</b> 18 h 30 Atelier TPL (Ados) | <b>18</b> 14 h Témoignages Résilience   | <b>19</b> 18 h 30 La fratrie   | <b>20</b>                |
| <b>23 Bureaux fermés</b> | <b>24</b>                            | <b>25</b> 14 h Soutien<br>19 h Entraide | <b>26</b>  | <b>27</b>                |
| <b>30</b>                | <b>31</b>                            |   |  |                          |
| Juin                     |                                      |   |  |                          |
|                          |                                      | <b>1</b>                                | <b>2</b> 14 h L'écriture   | <b>3</b>                 |
| <b>6</b>                 |                                      | <b>8</b> 14 h Soutien<br>19 h Entraide  | <b>9</b> 18 h 30 Une réflexion pour l'épuisement que peut vivre un proche-aidant | <b>10</b>                |
| <b>13</b>                | <b>14</b>                            | <b>15</b>                               | <b>16</b> 18 h 30 AGA de l'APAMM-RS  | <b>17</b>                |
| <b>20</b>                | <b>21</b>                            | <b>22</b>                               | <b>23</b>  | <b>24 Bureaux fermé</b>  |
| <b>27</b>                | <b>28</b>                            | <b>29</b>                               | <b>30</b>  |                          |

