



CALENDRIER D'ACTIVITÉS

AUTOMNE 2022
(12 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE)

Depuis 1981, l'APAMM-RS a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente une problématique de santé mentale pour leur offrir une gamme de services de soutien et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

NOS SERVICES

INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES

S'adressent à : Jeunes,
adultes, couples et familles

- En personne
- Par téléphone
- Par Zoom

ACTIVITÉS

- Ateliers
- Conférences
- Groupes
d'entraide

MESURES DE RÉPIT PERSONNALISÉES

TERRITOIRE DESSERVI

- Agglomération de Longueuil
- MRC Marguerite-D'Youville

10, BOUL. CHURCHILL, SUITE 206,
GREENFIELD PARK (QC) J4V 2L7

Tél. :(450) 766.0524



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

CERTIFIÉ
Réseau
Avantde
Craquer

*NOUVEAUTÉS :

L'équipe de l'APAMM-RS vous offrira des conférences non prévues au calendrier en collaboration avec nos partenaires.

Ces conférences veulent vous garder à l'affût des développements et des enjeux qui contribuent au maintien d'une bonne santé mentale. Suivez nos infolettres pour voir ces nouveautés !

ATELIERS INTERACTIFS

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

Date	Titre	Description
Mardi 13 septembre 18 h 30 à 20 h (Conférence interactive)	Démystifier le trouble de la personnalité limite (Cassandra Legault)	Une conférence interactive durant laquelle nous tenterons de démystifier le trouble de la personnalité limite tout en laissant place à vos questionnements. Nous essaierons 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 22 septembre 14 h	Se libérer par l'écriture (2e partie) Réservé aux participant.e.s de la 1 ^{re} partie (Chantale Béliveau)	À travers l'écriture, portez un regard sur certains événements et facteurs de résilience qui ont façonné votre personnalité.
Jeudi 29 septembre 18 h 30 à 20 h	Atelier sur la culpabilité (Alessandra Durini)	Un atelier interactif qui vous offre un espace pour échanger sur la culpabilité. Pourquoi sommes-nous parfois habités par ce sentiment et comment pouvons-nous nous en dégager et retrouver une forme de liberté?

<p>Les jeudis 6, 13 et 20 octobre</p> <p>14 h à 16 h</p>	<p>L'anxiété vécue par les proches : mieux la comprendre pour mieux gérer ses inquiétudes</p> <p><i>(Cassandra Legault)</i></p>	<p>Cette série d'ateliers interactifs est un processus d'apprentissages, de réflexions et d'échanges en ce qui concerne l'anxiété du proche aidant, ses divers impacts et certains outils de gestion du stress.</p> <p>Le 1er atelier nous permettra de placer les balises et de mieux comprendre les multiples formes d'anxiété que peuvent ressentir les proches d'une personne vivant avec une problématique de santé mentale. Le 2e atelier se veut un espace d'échanges et de réflexion comme suite aux apprentissages et aux sujets abordés lors du 1^{er} atelier.</p> <p>Lors du 3e atelier, nous explorerons les outils et trucs qui peuvent nous aider à mieux gérer notre anxiété. Laissons-la exister sans la laisser prendre toute la place.</p>
<p>Vendredi 7 et 14 octobre</p> <p>14 h à 16 h</p>	<p>Se ressourcer avec l'aide de la méditation et du yoga</p> <p><i>Coût : 5 \$ (si vous ne disposez pas d'un tapis de yoga)</i></p> <p><i>(Leslie Alva-Alayo)</i></p>	<p>Un atelier interactif où vous êtes invités à explorer les bienfaits des outils de la méditation et du yoga. Cet espace vous permettra de libérer certaines tensions qui peuvent se loger dans votre corps et votre esprit. En vous accordant ce temps de relaxation, vous avez la chance de reconnecter avec vous-même et de prendre une pause de votre quotidien. À travers les différents exercices proposés, vous allez pouvoir vous familiariser avec des gestes simples qui pourront vous aider à vous détendre.</p> <p>À noter que cet atelier se veut accessible pour tout le monde. Il est suggéré de porter des vêtements confortables. Un tapis de yoga ou une couverture pour vous allonger sont nécessaires dans le cadre de cette activité.</p>
<p>Jeudi 13 octobre</p> <p>18 h 30 à 20 h</p>	<p>Une réflexion sur l'épuisement que peut vivre un proche aidant</p> <p><i>(Chantale Béliveau)</i></p>	<p>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.</p>

<p>Jeudi 20 octobre 18 h 30 à 20 h</p>	<p>Les deuils multiples <i>(Patricia Grandmont)</i></p>	<p>Conférence interactive lors de laquelle nous aborderons les deuils variés que vous pouvez vivre ainsi que votre proche. Nous explorerons dans le dialogue les deuils qui rallient tous les humains (ex. : perte d'un être cher, rupture relationnelle, désillusion d'un avenir anticipé, etc.) ainsi que les processus de deuils qui nous transforment.</p>
<p>Jeudi 3 novembre 13 h 30 à 16 h 30 (Atelier interactif)</p>	<p>Dynamiques familiales : la communication, un incontournable pour maintenir de bonnes relations <i>(Alessandra Durini et Leslie Alva-Alayo)</i></p>	<p>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.</p>
<p>Jeudi 17 novembre 18 h 30 à 20 h (Conférence interactive)</p>	<p>La fratrie au sein d'une famille dont un frère ou une sœur présente une problématique de santé mentale <i>(Chantale Béliveau)</i></p>	<p>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.</p>
<p>Jeudi 24 novembre 18 h 30 à 20 h 30</p>	<p>Santé mentale et consommation chez les jeunes : une réalité aux multiples facettes <i>(Cassandra Legault)</i></p>	<p>Cet atelier interactif, portant principalement sur la réalité des jeunes, vous permettra de mieux comprendre la place que peut occuper la consommation dans la vie d'un.e jeune ayant une santé mentale fragile. Nous tenterons d'offrir une vision englobante de la problématique, en considérant la personne dans son entièreté, sans la mettre dans une case. Finalement, nous échangerons sur les façons d'accompagner les jeunes afin de favoriser leur mieux-être et le nôtre, en tant que proche.</p>

Mardi 6 décembre 18 h 30 à 20 h (Témoignage)	Relation mère-fille et le trouble de la personnalité limite (Témoignage) (Marise et Anne-Laurence)	Témoignage d'une fille et de sa mère qui ont la gentillesse de nous livrer une partie de leur vécu.
--	--	---

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	GROUPE DE SOUTIEN (Alessandra Durini) – Groupe de soutien avec la présence d'une intervenante	Du 21 septembre au 30 novembre
Mercredi toutes les deux semaines 19 h à 21 h	GROUPE D'ENTRAIDE Groupe de partage avec une paire aidante d'expérience	Du 21 septembre au 30 novembre

FORMATIONS

Horaire	Titre et description	Dates
Les <u>mardis</u> du 20 septembre au 29 novembre 18 h 30 à 20 h 30	Aimer et aider un proche qui présente un trouble de la 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 la personnalité limite ◦ Mieux comprendre les enjeux relationnels possibles ◦ Acquérir des outils pour mieux interagir avec un proche présentant cette problématique

<p>Mercredi 23 novembre</p> <p>9 h 30 à 16 h 30</p>	<p>Prendre soin de sa santé mentale</p> <p><i>(Marie-Christine Dion et Patricia Grandmont)</i></p> <p>*Coût : 10 \$</p>	<p>À travers l'apport théorique, les moments d'échanges et les exercices d'art-thérapie, vous explorerez votre expérience en tant que proche aidant. Cette formation permettra de reconnaître l'importance de prendre soin de soi et de s'outiller pour favoriser sa santé mentale.</p>
---	--	---

VIE ASSOCIATIVE INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Horaire	Titre et description	Dates
<p>Mercredi 14 septembre</p> <p>17 h à 21 h</p>	<p>SOIRÉE ÉCHANGE (2e rencontre)</p> <p>Lieu : La Maison Gisèle-Auprix-St-Germain, 150 rue Grant, Longueuil</p> <p>Souper inclus</p>	<p>Nous vous invitons à participer à une 2e soirée échange sur l'APAMMRS. Nous poursuivons la réflexion et la concertation avec vous.</p> <p>Au programme : des questions et des échanges autour de la mission et plus particulièrement de la vision et des enjeux de l'organisme. Remue-méninge proposé pour le nom et slogan de l'association.</p>

CALENDRIER AUTOMNE 2022

Septembre				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5 Congé fête du travail	6	7	8	9
12	13 Conf. 18 h 30 T. pers. Limite	14 17 h Soirée échange	15	16
19	20 18 h 30 Form. T. pers. limite	21 14 h Soutien 19 h Entraide	22 14 h Atelier l'écriture	23
26	27 18 h 30 Form. T. pers. limite	28	29 18 h 30 Atelier sur la culpabilité	30
Octobre				
3	4 18 h 30 Form. T. pers. limite	5 14 h Soutien 19 h Entraide	6 14 h Atelier sur l'anxiété	7 14 h Relaxation
10 Congé Action de grâce	11 18 h 30 Form. T. pers. limite	12	13 14 h Atelier sur l'anxiété 18 h 30 Réflexion sur l'épuisement	14 14 h Relaxation
17	18 18 h 30 Form. T. pers. limite	19 14 h Soutien 19 h Entraide	20 14 h Atelier sur l'anxiété 18 h 30 Deuils multiples	21
24	25 18 h 30 Form. T. pers. limite	26	27	28
31				
Novembre				
	1 18 h 30 Form. T. pers. limite	2 14 h Soutien 19 h Entraide	3 13 h 30 Form. Dynamiques familiales	4
7	8 18 h 30 Form. T. pers. limite	9	10	11
14	15 18 h 30 Form. T. pers. limite	16 14 h Soutien 19 h Entraide	17 18 h 30 La fratrie au sein d'une famille	18
21	22 18 h 30 Form. T. pers. limite	23 9 h 30 Prendre soin de sa santé mentale	24 18 h 30 Consommation jeunes et santé mentale	25
28	29 18 h 30 Form. T. pers. limite	30 14 h Soutien 19 h Entraide		
Décembre				
			1	2
5	6 18 h 30 Témoignage mère-fille	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26 Bureau fermé	27	28	29	30

