

# AQPAMM

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



## Programmation été-automne 2018

<b>Services d'information</b>	<b>4-6</b>
<b>Services d'intervention psychosociale</b>	<b>6</b>
<b>Services de psychoéducation</b>	<b>7-8</b>
<b>Services de groupes de soutien et d'entraide</b>	<b>9-10</b>
<b>Soutenir l'AQPAMM</b>	<b>11</b>

AQPAMM

Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale  
1260 Ste-Catherine Est, bur. 208, Montréal (Québec) H2L 2H2 (Métro Beaudry)

Suivez-nous sur Facebook et YouTube





# L' AQPAMM...

L'association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale accueille et accompagne les familles et/ou l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale.

Elle leur offre information, référencement, accompagnement dans l'ensemble de leurs besoins et les outils pour soutenir leur proche, tout en prenant soin d'eux.

L' AQPAMM contribue à briser l'isolement des familles et de l'entourage, à sensibiliser le grand public et les décideurs pour vaincre les préjugés et favoriser l'inclusion des personnes vivant avec un problème de santé mentale.



*Événements destinés à tous dans cette couleur*

## Est-ce que votre proche vit avec un problème de santé mentale ?

Nous sommes là pour vous soutenir. Nous offrons une gamme de services aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale.

*Événements destinés aux proches aidants d'aînés dans cette couleur*

## Le proche que vous aidez est-il une personne aînée ?

Nous sommes heureux de vous offrir des services spécifiques destinés aux proches aidants de personnes aînées qui vivent avec un problème de santé mentale.

# Services d'information

## Accueil, information et référence

### Objectif

Accueillir les personnes membres et non-membres de l'AQPAMM avec empathie, compassion et bienveillance; les informer sur les services de l'organisme; les orienter vers des services ou des ressources qui répondent à leurs besoins.

Lundi au vendredi | 9 h - 17 h

Gratuit et confidentiel • 514 524-7131

## Séances d'information

### Objectif

Animées par des intervenantes, les séances d'information offrent une première porte d'entrée à toute personne interpellée par la situation d'une personne vivant avec un problème de santé mentale. C'est aussi l'occasion de mieux comprendre les enjeux entourant le rôle des membres de l'entourage et des proches aidants. Ces séances permettent également de mieux connaître les services de l'AQPAMM ainsi que d'autres ressources utiles.

Session de jour | 10 h - 12 h

25 juillet

24 octobre

22 août

21 novembre

12 septembre

19 décembre

Session de soir | 18 h 30 - 20 h 30

4 juillet

3 octobre

8 août

7 novembre

5 septembre

5 décembre

Gratuit • Pour tous

# Services d'information

## Conférences publiques

### Objectif

Les conférences publiques permettent de donner de l'information actualisée sur des thématiques variées et adaptées à la réalité des membres de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale.

### La pleine conscience

Mercredi 13 juin 2018 | 18 h 30 - 20 h 30

*La pleine conscience est une technique qui vise à diminuer l'anxiété et réguler les émotions. Cette conférence mettra sur l'importance de prendre soin de soi comme proche aidant d'un-e aîné-e souffrant d'un trouble de santé mentale.*

**Animée par : La Clé des champs**

Gratuit • Pour les membres

10 \$ pour les non-membres

### L'usure de compassion : jusqu'où aller sans se brûler

Jeudi 20 septembre 2018 | 18 h 30 - 20 h 30

*Il n'est pas toujours facile de prendre soin de soi tout en prenant soin de l'autre. Sensibiliser les proches aidants en donnant de l'information et un temps de réflexion, et prévenir l'épuisement en leur procurant des outils, afin qu'ils puissent prendre soin d'eux et renouveler leur énergie avant de s'épuiser.*

**Animée par : Madeleine Fortier**

Gratuit • Pour les membres

10 \$ pour les non-membres

# Services d'information

## Conférences publiques (suite)

### La violence sexuelle

Mercredi 10 octobre | 18h30 - 20h30

*Animée par : Janique Boivin, Intervenante sociale et Administratrice au CALACS Trêve pour Elles*

### À chacun son podium !

Mercredi 14 novembre 2018 | 18 h 30 - 20 h 30

*Cette athlète et femme d'affaires accomplie a réalisé de grands exploits personnels et professionnels. Aujourd'hui forte de ses expériences personnelles et professionnelles, elle cherche à motiver les gens qu'elle rencontre à faire face aux défis de la vie et à ne jamais lâcher afin d'atteindre leurs objectifs.*

*Animée par : Sylvie Fréchette*

Gratuit • Pour les membres

10 \$ pour les non-membres

# Services d'intervention psychosociale

## Suivi clinique individuel, de couple et familial

### Objectif

Permettre aux membres de l'entourage et aux proches aidants de retrouver un bien-être et de l'équilibre personnel.

Lundi au vendredi | 9 h - 17 h

Mardi, mercredi et jeudi | 9 h - 21 h

Sur RV

Réservé aux membres

# Services de psychoéducation

## Psychoéducation « Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de la personnalité limite »

### Objectif

Permettre aux participants de vivre auprès d'une personne souffrant d'un trouble de personnalité limite, de l'aimer et de l'aider tout en demeurant en contrôle de leur propre vie. Grâce à ce programme psychoéducatif, les participants développeront des connaissances pour se rendre plus efficaces dans l'aide qu'ils apporteront tout en prenant soin d'eux.

Session de jour | 14 h - 16 h

Jeudis

20, 27 septembre

4, 11, 18, 25 octobre

1, 8, 15, 22, 29 novembre

6, 13 décembre

Session de soir | 18 h 30 - 20 h 30

Mardis

18, 25 septembre

2, 9, 16, 23, 30 octobre

6, 13, 20, 27 novembre

4, 11 décembre

25 \$ pour le matériel

## Ateliers : Ensemble vers le respect

### Objectif

Ateliers qui visent à mieux comprendre et outiller les proches aidants face aux problématiques de déséquilibre de force, d'intimidation ou de comportements agressifs qu'ils peuvent vivre dans leur relation avec une personne vivant avec un problème de santé mentale. Les 5 ateliers vous aideront à mieux identifier les déséquilibres de force dans votre relation avec la personne atteinte d'un trouble de santé mentale et à trouver de meilleure stratégie afin de développer une relation plus saine, respectueuse et équilibrée entre vous.

Lundis | De soir

18 h 30 - 20 h 30

15, 22, 29 octobre

5, 12 novembre

Gratuit • Pour les membres

Avec la participation financière de :

ENSEMBLE CONTRE

**l'intimidation!**

Québec



# Services de psychoéducation

## Ateliers pour les proches aidants d'aînés

### Objectif

Objectif : Animée par une intervenante, cette série d'ateliers vise à informer, accompagner et soutenir les proches dans un parcours dont l'objectif est d'amener un changement au sein d'une relation avec une personne aînée atteinte d'un trouble de santé mentale. Ces rencontres psychoéducatives permettront aux proches de mieux connaître les problématiques de santé mentale, les enjeux reliés au vieillissement et leur rôle dans la relation.

Session de jour | 14 h - 16 h

Mardis

9, 16, 23, 30 octobre

6, 13, 20, 27 novembre

4, 11 décembre

Session de soir | 18 h 30 - 20 h 30

Jeudis

4, 11, 18, 25 octobre

1, 8, 15, 22, 29 novembre

6 décembre

25 \$ pour le matériel





# Services de groupes de soutien et d'entraide

## Groupe de soutien

Gratuit • Pour les membres

### Objectif

Le groupe de soutien vise à favoriser le développement et l'entraide par le savoir expérientiel des membres tout en brisant l'isolement.

## Destiné aux proches aidants d'ânés

Mardis | De soir | 18 h 30 - 20 h 30

**11 septembre**   **30 octobre**  
**2 octobre**   **27 novembre**

Mercredis | De jour | 10 h - 12 h

**19 septembre**   **14 novembre**  
**17 octobre**   **12 décembre**

## Beaudry

Mardis | De jour | 14 h - 16 h

**10 juillet**   **4 septembre**   **30 octobre**  
**7 août**   **2 octobre**   **27 novembre**

Mardis | De soir | 18 h 30 - 20 h 30

**24 juillet**   **18 septembre**   **13 novembre**  
**21 août**   **16 octobre**   **18 décembre**

## L'Étançon

*Centre communautaire Mainbourg, 14 115 rue Prince-Arthur, Montréal*

Tous les 1<sup>ers</sup> mardis du mois | De soir | 19 h - 21 h

**4 septembre**   **6 novembre**  
**2 octobre**   **4 décembre**

# Services de groupes de soutien et d'entraide

## Art thérapie

### Objectif

Les ateliers favorisent l'expression émotionnelle et permettent de prendre du recul par rapport à son rôle de proche aidant. Cette approche favorise les prises de conscience et le mieux-être, dans une atmosphère d'entraide qui permet de briser l'isolement.

Les services d'art thérapie sont offerts en groupes ouverts. Les membres peuvent donc s'y présenter à l'heure qui leur convient dans la plage horaire proposée ci-dessous.

Mercredis | 10 h - 15 h

5 septembre

3 octobre

31 octobre

28 novembre

19 septembre

17 octobre

14 novembre

12 décembre

5 \$ par séance



# Soutenir l'AQPAMM : adhésion, renouvellement et don

L'adhésion annuelle à l'AQPAMM vous permet d'avoir accès à l'ensemble de nos services, et ce, à coût modique.

Individuel	15 \$
Couple	20 \$
Famille	25 \$
Corporatif	70 \$

Il est aussi possible de faire un don à l'AQPAMM afin de soutenir et d'encourager l'association à poursuivre sa mission dans l'accompagnement des familles et des proches.

Vous trouverez sur notre site Internet le formulaire d'adhésion ainsi qu'une plateforme électronique pour faire un don.

[www.aqpamm.ca](http://www.aqpamm.ca)





# AQPAMM

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



**514 524-7131**

1260 Ste-Catherine Est, bur. 208  
Montréal (Québec) H2L 2H2

[www.aqpamm.ca](http://www.aqpamm.ca)

Pour toutes nos actualités,  
suivez-nous sur Facebook:



[facebook.com/aqpamm](https://facebook.com/aqpamm)

Nos services sont rendus possibles grâce au soutien de :



Avec la participation financière de :

