

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	<p><b>Atelier thématiques PAA*</b> : <i>Apprivoiser mon rôle, une émotion à la fois!</i>, 18h à 20h</p> <p><b>Atelier :</b> <b>(3°/10)</b> <i>Le trouble de personnalité limite</i>, 18h à 20h</p>	<p><b>Groupes de soutien thématique</b> <i>Explorons les peurs!</i> 5 mai, 18h à 19h30</p>	<p><b>Ateliers :</b> <b>(7°/10)</b> <i>Le trouble de personnalité limite</i>, 13h à 15h</p> <p><b>(3°/3)</b> <i>Comprendre les enjeux de la relation</i>, 15h à 17h</p>
3	4	5	6
<p><b>Musicothérapie</b> 19h à 20h30</p>	<p><b>Atelier :</b> <b>(4°/10)</b> <i>Le trouble de personnalité limite</i>, 18h à 20h</p>	<p><b>Séance d'informations</b> 12h à 13h</p> <p><b>Groupe de soutien PAA*</b> 18h à 19h30</p>	<p><b>Atelier :</b> <b>(8°/10)</b> <i>Le trouble de personnalité limite</i>, 13h à 15h</p>
10	11	12	13
	<p><b>Atelier :</b> <b>(5°/10)</b> <i>Le trouble de personnalité limite</i>, 18h à 20h</p>	<p><b>Groupes de soutien thématique</b> <i>Le lâcher prise</i> 19 mai, 18h à 19h30</p>	<p><b>Atelier :</b> <b>(9°/10)</b> <i>Le trouble de personnalité limite</i>, 13h à 15h</p>
17	18	19	20
<p><b>Musicothérapie</b> 19h à 20h30</p>	<p><b>Atelier thématiques PAA*</b> : <i>La spirale de la culpabilité...</i> 25 mai, 18h à 20h</p> <p><b>Atelier :</b> <b>(6°/10)</b> <i>Le trouble de personnalité limite</i>, 18h à 20h</p>	<p><b>Séance d'informations</b> 18h à 19h</p>	<p><b>Ateliers :</b> <b>(10°/10)</b> <i>Le trouble de personnalité limite</i>, 13h à 15h</p> <p><i>Les troubles bipolaires : comprendre pour mieux réagir</i>, 18h à 20h</p>
24	25	26	27
<p><b>Soirée thématique :</b> <i>Accompagner une personne âgée souffrant d'anxiété ou de dépression...</i> 31 mai, 18h30 à 20h</p>			
31			

## Séances d'informations

12 mai, 12h à 13h  
26 mai, 18h à 19h

## Ateliers thématiques PAA\*

*Apprivoiser mon rôle, une émotion à la fois!*  
4 mai, 18h à 20h  
*La spirale de la culpabilité : Comment gérer son impact?*  
25 mai, 18h à 20h

## Groupes de soutien PAA\*

12 mai, 18h à 19h30

## Groupes de soutien thématique

*Explorons les peurs!*  
5 mai, 18h à 19h30  
*Le lâcher prise*  
19 mai, 18h à 19h30

## Soirées thématiques

*Accompagner une personne âgée souffrant d'anxiété ou de dépression : comment y arriver sans vous épuiser?*  
31 mai, 18h30 à 20h

## Ateliers :

*Le trouble de personnalité limite soir*  
4, 11, 18, 25 mai, 18h à 20h  
*Le trouble de personnalité limite jour*  
6, 13, 20, 27 mai, 13h à 15h  
*Comprendre les enjeux de la relation*  
6 mai, 15h à 17h  
*Les troubles bipolaires : comprendre pour mieux réagir*  
27 mai, 18h à 20h

## Musicothérapie

10, 24 mai, 19h à 20h30

\* Services réservés aux proches aidants de personnes âgées vivant avec un trouble de santé mentale (PAA)

# Détails sur nos services et activités\*

## Séance d'information

Elle offre une porte d'entrée à toute personne interpellée par la situation d'une personne vivant avec un problème de santé mentale. C'est l'occasion de mieux comprendre les enjeux entourant le rôle des membres de l'entourage et des proches aidants, en plus de mieux connaître nos services et les ressources complémentaires.

## Groupes de soutien thématiques

Ils ont comme objectifs de briser l'isolement et permettent aux participant.e.s de rencontrer d'autres personnes qui vivent des situations similaires. Les participant.e.s sont invité.e.s à partager leurs propres expériences et à échanger avec les autres participant.e.s dans un contexte de respect.

## Atelier Le Trouble de personnalité limite

C'est une série de 10 ateliers qui nécessite un engagement sur l'ensemble des dates prévues. Elle vise à permettre aux participant.e.s d'entretenir une relation positive et équilibrée avec leur proche, en développant des connaissances sur ce trouble et sa dynamique particulière.

## Comprendre les enjeux de la relation

Cette série de 3 ateliers nécessitent une implication sur les 3 dates prévues. Elle permet aux participant.e.s de mieux identifier leurs rôles auprès de la personne en difficulté, de s'interroger sur les enjeux relationnels, et repérer ses propres besoins.

## Les troubles bipolaires : Comprendre pour mieux réagir

Cet atelier vise à développer des connaissances de base sur les symptômes de ce trouble et d'identifier les signes précurseurs. Il s'agit également de prendre le temps de reconnaître ce que ces symptômes peuvent faire vivre aux proches et repérer leurs impacts sur la dynamique relationnelle, tout en apportant des pistes de réflexion pour mieux réagir.

## Musicothérapie

Nadia Delisle, musicothérapeute, offre un espace de ressourcement à travers la musique : partage, écoute, chanson et composition musicale dirigée. Aucune connaissance musicale et aucun instrument ne sont requis.

\* Les activités sont sur inscription pour les membres de l'AQPAMM.

Nos services sont rendus possibles grâce au soutien de :



## Services destinés aux proches aidants d'ainé-e-s en santé mentale

### Groupes de soutien

Les groupes de soutien ont pour objectif de briser l'isolement et permettent de rencontrer d'autres personnes confrontées à des situations similaires.

### Atelier thématique

Ces ateliers visent à engager une réflexion et à favoriser un échange autour d'un thème, tel que la connaissance de soi, les deuils, la communication...

### Soirées thématiques

*Accompagner une personne âgée souffrant d'anxiété ou de dépression : comment y arriver sans vous épuiser?*

Les personnes âgées ne sont pas à l'abri des problèmes de santé mentale. Les proches qui les accompagnent peuvent en subir les conséquences. Durant cette conférence, vous apprendrez à identifier les principaux symptômes d'anxiété ou de dépression qui peuvent toucher les aînés et quelques trucs pour y faire face sans y laisser votre peau. Cette soirée thématique est présentée par le Dr Sébastien Grenier, psychologue clinicien, chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM) et professeur au département de psychologie de l'Université de Montréal.

# AQPAMM

Pour devenir membre et connaître les coûts de nos services, contactez-nous !

Par la suite, une intervenante vous proposera une rencontre pour évaluer avec vous quel(s) service(s) répondraient le mieux à vos besoins.

Accueil, information et référence par téléphone, du lundi au vendredi entre 9 h et 12 h et 13 h et 17 h.

✉ [accueil@aqpamm.ca](mailto:accueil@aqpamm.ca)

☎ 514 524-7131

📍 1260, Ste-Catherine Est, bureau 208,  
Montréal (Québec) H2L 2H2

📘 Pour toutes nos actualités, suivez-nous sur [Facebook](#) !