

## PROGRAMMATION

# Octobre 2021



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<hr/> <p><b>Groupe d'entraide</b> 14h à 15h30</p> <p style="text-align: right;">4</p>	 <p style="text-align: right;">5</p>	<hr/> <p><b>(3/10) Atelier</b>: Le trouble de personnalité limite 18h à 20h</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<hr/> <p><b>Atelier par les Arts *</b> 18h à 20h</p> <hr/> <p><b>Atelier</b>: Les troubles anxieux : comprendre pour mieux réagir, 18h à 20h</p> <p style="text-align: right;">7</p>
 <p style="text-align: right;">11</p>	<hr/> <p><b>Séance d'informations</b> 12h à 13h</p> <hr/> <p><b>(1/9) Atelier *</b>: Aider en équilibre, 18h à 20h</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<hr/> <p><b>(4/10) Atelier</b>: Le trouble de personnalité limite 18h à 20h</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<hr/> <p><b>Atelier par les Arts *</b> 18h à 20h</p>  <p style="text-align: right;">14</p>
 <p style="text-align: right;">18</p>	<hr/> <p><b>(2/9) Atelier *</b>: Aider en équilibre, 18h à 20h</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<hr/> <p><b>(5/10) Atelier</b>: Le trouble de personnalité limite 18h à 20h</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<hr/> <p><b>Atelier par les Arts *</b> 18h à 20h</p> <p style="text-align: right;">21</p>
<hr/> <p><b>Groupe d'entraide</b> 18h30 à 20h</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<hr/> <p><b>Séance d'informations</b> 18h à 19h</p> <hr/> <p><b>Atelier thématique</b>: Le rôle des émotions 14h à 16h</p> <hr/> <p><b>(3/9) Atelier *</b>: Aider en équilibre, 18h à 20h</p> <p style="text-align: right;">26</p>	<hr/> <p><b>(6/10) Atelier</b>: Le trouble de personnalité limite 18h à 20h</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<hr/> <p><b>Atelier par les Arts *</b> 18h à 20h</p>  <p style="text-align: right;">28</p>

### Séances d'informations

12 octobre, 12h à 13h

26 octobre 18h à 19h

### Groupes d'entraide – EN PRÉSENTIEL

4 octobre, 14h00 à 15h30

25 octobre, 18h30 à 20h

### Ateliers

Aider en équilibre\*

12, 19 et 26 octobre, 18h à 20h

*Les troubles anxieux : comprendre pour mieux réagir*

7 octobre, 18h à 20h

Le trouble de personnalité limite

6, 13, 20 et 27 octobre, 18h à 20h

### Atelier thématique

*Le rôle des émotions*

26 octobre, 14h à 16h

### Atelier par les Arts \*

7, 14, 21 et 28 octobre, 18h à 20h

### À venir en novembre

10 novembre : **Groupes de soutien fermés** –  
Enfants PAA (série de 6 ateliers) de 18h à 19h30

11 novembre : **Conférence** de 18h30 à 20h

15 novembre : **Groupe d'entraide**  
« Chacun sa place » de 14h à 15h30

# AQPAMM

\* 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 d'entraide

Le groupe d'entraide vise à favoriser le partage d'expériences, de situations ou de problématiques communes et facilite/permets l'entraide entre les membres. La participation est volontaire et vient briser l'isolement. Il est animé par un.e/ des pair.e.s aidants.e.s famille, le vécu expérientiel est ainsi au cœur des échanges.

## Groupes de soutien fermés

Le groupe de soutien fermé vise à promouvoir les forces des membres de l'entourage par rapport à leur rôle (parent, enfant, fratrie, couple) au sein de la famille, favoriser l'utilisation de stratégies adaptatives, favoriser le maintien des relations saines lorsque souhaité, et développer des habiletés de communication. C'est un programme de 6 rencontres consécutives, qui nécessite une rencontre individuelle en amont des ateliers.

## Atelier thématique : Le rôle des émotions

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...

## Atelier Le Trouble de personnalité limite

C'est une série de 10 ateliers qui nécessite un engagement sur l'ensemble des dates prévues ainsi qu'une rencontre individuelle en amont des ateliers. 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.

## Atelier Les troubles anxieux : 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.

\* 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

### Atelier Aider en Équilibre

Cette série d'ateliers nécessite un engagement de 9 semaines et une rencontre individuelle en amont des ateliers. Ces rencontres permettent de mieux connaître la santé mentale, les enjeux reliés au vieillissement et leur rôle dans la relation.

### Atelier par les Arts

*Être Soutenu.e pour Mieux Soutenir à travers le Mouvement et les Arts expressifs*

Lors de cette série de 4 ateliers, les participant.es sont invité.es à aller à la rencontre de leur propre paysage intérieur et ce à travers le mouvement, le dessin et l'écriture. Le processus créatif ne nécessite aucune compétence en art, il sera guidé par le ressenti, les émotions et le vécu.

Ces ateliers seront animés par Sarah Varichon. Elle-même proche aidante pour sa mère qui vit avec un diagnostic de schizophrénie depuis 30 ans, Sarah est aujourd'hui facilitatrice du Life/Art Process®, un processus thérapeutique et créatif, qui a pour base le mouvement et les arts expressifs.

# 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](#) !