

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p><b>Événement PAA*</b> 18h30 à 20h</p> <p>1</p>	<p><b>(4/9) Atelier*</b>: Aider en équilibre, 18h à 20h</p> <p>2</p>	<p><b>(7/10) Atelier</b>: Le trouble de personnalité limite 18h à 20h</p> <p>3</p>	<p><b>Atelier</b>: Les troubles de bipolarité: comprendre pour mieux réagir, 18h à 20h</p> <p>4</p>
<p>8</p>	<p><b>Séance d'informations</b> 12h à 13h</p> <p><b>5% Atelier*</b>: Aider en équilibre, 18h à 20h</p> <p>8</p>	<p><b>1/6 Groupe de soutien fermé – Enfants PAA*</b> 18h à 19h30</p> <p><b>8/10 Atelier</b>: Le trouble de personnalité limite 18h à 20h</p> <p>9</p>	<p><b>Conférence</b> Ensemble sur le chemin du rétablissement, 18h30 à 20h</p> <p>10</p>
<p><b>Groupes d'entraide</b> EN PRÉSENTIEL Chacun sa place, 14h à 15h30</p> <p>15</p>	<p><b>5% Atelier*</b>: Aider en équilibre, 18h à 20h</p> <p>15</p>	<p><b>2/6 Groupe de soutien fermé – Enfants PAA*</b> 18h à 19h30</p> <p><b>9/10 Atelier</b>: Le trouble de personnalité limite, 18h à 20h</p> <p>16</p>	<p><b>1/3 Atelier thématique</b>: Atelier comprendre les enjeux de la relation, 18h à 20h</p> <p>17</p>
<p>22</p>	<p><b>Séance d'informations</b> 18h à 19h</p> <p><b>Atelier thématique</b>: Les deuils, 14h à 16h</p> <p><b>7% Atelier*</b>: Aider en équilibre, 18h à 20h</p> <p>22</p>	<p><b>3/6 Groupe de soutien fermé – Enfants PAA*</b> 18h à 19h30</p> <p><b>10/10 Atelier</b>: Le trouble de personnalité limite 18h à 20h</p> <p>23</p>	<p><b>2/3 Atelier thématique</b>: Atelier comprendre les enjeux de la relation, 18h à 20h</p> <p>24</p>
<p>29</p>	<p><b>8% Atelier*</b>: Aider en équilibre, 18h à 20h</p> <p>29</p>	<p>30</p>	<p>25</p>

## Séances d'informations

9 novembre, 12h à 13h  
23 novembre, 18h à 19h

## Groupes d'entraide EN PRÉSENTIEL

Chacun sa place  
15 novembre, 14h à 15h30

## Groupes de soutien fermé – Enfants PAA\*

1/6 10 novembre, 18h à 19h30  
2/6 17 novembre, 18h à 19h30  
3/6 24 novembre, 18h à 19h30

## Ateliers

Comprendre les enjeux de la relation  
1/3 18 novembre, 18h à 20h  
2/3 25 novembre, 18h à 20h

Le trouble de la personnalité limite  
7/10 3 novembre, 18h à 20h  
8/10 10 novembre, 18h à 20h  
9/10 17 novembre, 18h à 20h  
10/10 24 novembre, 18h à 20h

Les troubles de bipolarité: comprendre pour mieux réagir  
4 novembre, 18h à 20h

Aider en équilibre (PAA)\*  
2/6 2 novembre, 18h à 20h  
5/6 9 novembre, 18h à 20h  
6/6 16 novembre, 18h à 20h  
7/6 23 novembre, 18h à 20h  
8/6 30 novembre, 18h à 20h

## Atelier thématique

Les deuils  
23 novembre, 14h à 16h

## Conférence et événements

Conférence Ensemble sur le chemin du rétablissement  
11 novembre, 18h30 à 20h

Événement PAA\*  
1<sup>er</sup> novembre, de 18h30 à 20h

\* 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 pairs.e.s aidants.e.s famille, le vécu expérimental est ainsi au cœur des échanges.

## Groupes de soutien fermés

Nous offrons un groupe de soutien adapté à la réalité vécue lorsque l'on accompagne son parent vivant avec une problématique de santé mentale et qu'il est âgé de 60 ans et plus.

Cet espace vise à échanger autour de votre réalité propre et de ses enjeux en abordant différentes thématiques. Ces rencontres traiteront des différents défis qui peuvent se présenter dans cette situation, ainsi que le développement de stratégies afin d'y trouver un meilleur équilibre personnel. C'est un programme de 6 rencontres consécutives.

## Atelier thématique : Les deuils

Ces ateliers visent à engager une réflexion et à favoriser un échange autour d'un thème. Ce mois-ci, nous aborderons le processus de deuil. Accompagner un proche qui vit une problématique de santé mentale amène parfois à vivre certains deuils. Nous vous invitons à venir échanger et approfondir la réflexion autour de cette thématique.

## Atelier 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.

## Atelier Le Trouble de personnalité limite (TPL)

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 de bipolarité: 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.

## Conférence Ensemble sur le chemin du rétablissement

Animée par **Sarah Brulhart B.A.**, paire aidante famille AQPAMM & CIUSSS Centre Sud et **Jean Manneville Theagene**, M.Sc./ Kinésologue/ Pair-aidant CHUM

Cette conférence dresse un portrait de la dynamique existante entre la personne qui vit avec un trouble de santé mentale et son proche.

Nos deux conférenciers, qui sont conjoints, mais aussi tous deux pairs aidants, vont partager avec vous, leur quotidien, et aborder de façon authentique l'impact de la maladie sur leur relation et leur famille. Sarah Brulhart, paire aidante famille, est mariée à Jean Manneville Theagene, lui-même pair aidant, qui compose avec des problèmes de santé mentale.

Cheminer avec la maladie, comprendre l'impact que le proche peut avoir à travers son comportement dans le processus de rétablissement, s'outiller pour prendre soin de soi, et aussi définir ce qu'est la pair-aidance, sont des thématiques bien appréhendées par nos deux conférenciers, qui vont pouvoir partager leurs vécus avec vous, durant cette rencontre.

## 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.

### Événement PAA: Vers une proche aidance harmonieuse: Parcours en santé mentale et vieillissement

Accompagner un proche vieillissant peut comporter ses défis, soutenir cette personne à travers des enjeux de santé mentale aussi.

Comment trouver sa place et penser son rôle en tant que proche ?

Travailleuse sociale, infirmier clinicien, coordonnatrice dans le milieu communautaire et personne proche aidante, tous rassemblés autour de questions communes : quelles pistes de soutien possibles dans ce parcours.

Un événement dynamique incluant des périodes de questions!

# 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!](#)

\* Les activités sont sur inscription pour les membres de l'AQPAMM. Nos services sont rendus possibles grâce au soutien de :

