

PROGRAMMATION

# Janvier 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
10	11	12	13
 <b>Groupe d'entraide</b> EN PRÉSENTIEL 14h à 15h30	<b>Séance d'informations</b> 12h à 13h	<b>1/6 Groupe de soutien fermé – Parents</b> 18h à 19h30	<b>Atelier :</b> Comprendre pour mieux réagir : le trouble de la personnalité limite, 18h à 20h
17	18	19	20
<b>5 à 7 des membres</b> EN PRÉSENTIEL 17h à 19h	<b>Séance d'informations</b> 18h à 19h  <b>1/3 Atelier PAA*</b> Aider en équilibre 18h à 20h  <b>Atelier thématique</b> Communiquer avec mon proche, 18h à 20h	<b>2/6 Groupe de soutien fermé – Parents</b> 18h à 19h30	<b>1/3 Atelier :</b> Comprendre les enjeux de la relation, 18h à 20h
24	25	26	27
<b>5 à 7 des membres</b> EN PRÉSENTIEL 17h à 19h			
31			

## Séances d'informations

11 janvier, 12 h à 13 h  
 25 janvier, 18 h à 19 h

## Groupe d'entraide EN PRÉSENTIEL

17 janvier, 14h à 15h30

## Groupes de soutien fermé – Parents

1/6 19 janvier, 18 h à 19 h 30  
 2/6 26 janvier, 18 h à 19 h 30

## 5 à 7 des membres EN PRÉSENTIEL

31 janvier, 17h à 19h

## Ateliers

Comprendre les enjeux de la relation  
 1/3 27 janvier, 18 h à 20 h  
 Comprendre pour mieux réagir : le trouble de la personnalité limite  
 13 janvier, 18 h à 20 h

## Série de 9 ateliers PAA\*

Aider en équilibre  
 1/9 25 janvier, 18h à 20h

## Atelier thématique

Communiquer avec mon proche : défis et facilitateurs  
 25 janvier, 18h à 20h

## À VENIR EN FÉVRIER

### Atelier Le trouble de la personnalité limite

Série de 10 ateliers, les jeudis, du 3 février au 7 avril, de 18 h à 20 h

### Atelier Comprendre pour mieux réagir :

#### Les troubles anxieux

10 février, 18 h à 20 h

### Atelier thématique Repérer mes valeurs et mes besoins : connaissance de soi

22 février, 18 h à 20 h

# 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/ permet 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 expérientiel est ainsi au cœur des échanges.

## Groupes de soutien fermés

Nous offrons un groupe de soutien adapté à la réalité vécue lorsque l'on est parent d'une personne vivant avec une problématique de santé mentale. 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 Le trouble de la personnalité limite : 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.

## 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.

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

Nos services sont rendus possibles grâce au soutien de :



## Atelier thématique :

### Communiquer avec mon proche : défis et facilitateurs

Ces ateliers visent à engager une réflexion et à favoriser un échange autour d'un thème. Ce mois-ci, nous aborderons la communication avec son proche. Nous vous invitons à venir échanger et approfondir la réflexion autour de cette thématique.

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

### Atelier Aider en Équilibre

Ces ateliers de groupe permettent de mieux connaître la santé mentale et les enjeux reliés au vieillissement, nous y aborderons des stratégies afin de rechercher l'équilibre dans la relation et préserver son énergie. Cette série d'ateliers nécessite un engagement de votre part de 9 semaines et une rencontre individuelle en amont des ateliers.



# 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!](#)