




PROGRAMMATION

# Février 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	<b>2/9 Atelier PAA*</b> : Aider en équilibre, 18h à 20h	<b>3/6 Groupe de soutien fermé – Parent</b> 18h à 19h30	<b>2/3 Atelier</b> : Comprendre les enjeux de la relation, 18h à 20h  <b>1/10 Atelier</b> : Le trouble de la personnalité limite, 18h à 20h
	1	2	3
	<b>Séance d'informations</b> 12h à 13h  <b>3/9 Atelier PAA*</b> : Aider en équilibre, 18h à 20h	<b>3/6 Groupe de soutien fermé – Parent</b> 18h à 19h30  <b>Conférence</b> : Troubles psychotiques : La validation, une nouvelle perspective relationnelle, 18h à 20h	<b>3/3 Atelier</b> : Comprendre les enjeux de la relation, 18h à 20h  <b>2/10 Atelier</b> : Le trouble de la personnalité limite, 18h à 20h  <b>Atelier</b> : Les troubles anxieux : comprendre pour mieux réagir, 18h à 20h
7	8	9	10
<b>Groupe d'entraide</b> 14h à 15h30	<b>4/9 Atelier PAA*</b> : Aider en équilibre, 18h à 20h	<b>4/6 Groupe de soutien fermé – Parent</b> 18h à 19h30	<b>3/10 Atelier</b> : Le trouble de la personnalité limite, 18h à 20h
14	15	16	17
	<b>Séance d'informations</b> 18h à 19h  <b>Atelier thématique</b> Repérer mes valeurs et mes besoins : connaissance de soi, 18h à 20h  <b>5/9 Atelier PAA*</b> : Aider en équilibre, 18h à 20h	<b>5/6 Groupe de soutien fermé – Parent</b> 18h à 19h30	<b>4/10 Atelier</b> : Le trouble de la personnalité limite, 18h à 20h
21	22	23	24

## Séances d'informations

8 février, 12h à 13h  
22 février, 18h à 19h

## Groupe d'entraide – Mes projets

14 février, 14h00 à 15h30

## Groupes de soutien fermé – Parent

2/2 février, 18h à 19h30  
3/9 février, 18h à 19h30  
4/16 février, 18h à 19h30  
5/23 février, 18h à 19h30

## Ateliers

Comprendre les enjeux de la relation

2/3 3 février, 18h à 20h  
3/3 10 février, 18h à 20h

Série de 10 ateliers: Le trouble de la personnalité limite

1/10 3 février, 18h à 20h  
2/10 10 février, 18h à 20h  
3/10 17 février, 18h à 20h  
4/10 24 février, 18h à 20h

Atelier les troubles anxieux : comprendre pour mieux réagir  
10 février, 18h à 20h

## Atelier thématique

Repérer mes valeurs et mes besoins : connaissance de soi  
22 février, 18h à 20h

## Série de 9 ateliers PAA\*

Aider en équilibre

2/9 1<sup>er</sup> février, 18h à 20h  
3/9 8 février, 18h à 20h  
4/9 15 février, 18h à 20h  
5/9 22 février, 18h à 20h

## Conférence

Troubles psychotiques : La validation, une nouvelle perspective relationnelle

En collaboration avec la Société Québécoise de la Schizophrénie (SQS)  
9 février, 18h à 20h

## À VENIR EN MARS

**Conférence TPL, la maladie des émotions - L'apprivoiser :**

3 mars, 18h à 20h

**Groupe d'entraide :** 7 mars, 18h30 à 20h

**Atelier Comprendre pour mieux réagir :**

**Les troubles bipolaires**

10 mars, 18h à 20h

**Atelier par les Arts PAA**

L'écriture : un baume au coeur de notre histoire

Série de 3 ateliers : 2, 9 et 16 mars, de 18h 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/ 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 fermé – Parent

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 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 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.

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

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

## Conférence : Troubles psychotiques : La validation, une nouvelle perspective relationnelle

En collaboration avec la Société Québécoise de Schizophrénie, l'AQPAMM vous invite à cette conférence interactive qui présente une approche applicable dans toute relation, au-delà de l'âge ou du trouble de votre proche.

Résumé : Il est très difficile de savoir comment aborder une personne vivant avec des symptômes psychotiques. Les membres de l'entourage peuvent ressentir de l'impuissance, de la culpabilité, de la tristesse, du désarroi face à leur proche. Ayant développé une expertise clinique auprès de cette clientèle, le conférencier nous présentera la validation. Cette nouvelle perspective relationnelle permettra de découvrir une autre façon d'aborder la relation avec son proche. Elle aidera les membres de l'entourage à améliorer la dynamique relationnelle et ainsi trouver un équilibre entre s'occuper d'eux-mêmes et s'occuper de leur proche, et ce, pour le mieux-être de chacun.

## 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.

# 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 9h et 12h et 13h et 17h.

✉ [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:

