AQPAMM

PROGRAMMATION Mars 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	5/9 Atelier PAA*: *Aider en équilibre*, 18 h à 20 h 1	**6/6 Groupe de soutien fermé – Parent** 18 h à 19 h 30 **Ateliers d'expression de soi par l'écriture (PAA)**: 18 h à 20 h 2	**5/10 Atelier** *Série de 10 ateliers - Atelier Le trouble de la personnalité limite (TPL)*, 18 h à 20 h **Conférence**: *Conférence : TPL, la maladie des émotions - L'apprivoiser*, 18h à 20h 3
Groupe d'entraide 18h30 à 20h 7	**Séance d'informations** 12 h à 13 h **6/9 Atelier PAA***: *Aider en équilibre*, 18 h à 20 h 8	**Ateliers d'expression de soi par l'écriture (PAA)**: 18 h à 20 h 9	**Atelier** *Atelier trouble : comprendre pour mieux réagir*, Les troubles bipolaires : 18h à 20h **6/10 Atelier** *Série de 10 ateliers - Atelier Le trouble de la personnalité limite (TPL)*, 18 h à 20 h 10
14	**7/9 Atelier PAA***: *Aider en équilibre*, 18 h à 20 h 15	**Ateliers d'expression de soi par l'écriture (PAA)**: 18 h à 20 h 16	**1/3 Atelier** *Atelier comprendre les enjeux de la relation*, 18 h à 20 h **7/10 Atelier** *Série de 10 ateliers - Atelier Le trouble de la personnalité limite (TPL)*, 18 h à 20 h 17
21	**Séance d'informations** 18 h à 19 h **Atelier thématique** *Atelier thématique : À chacun.e ses limites*, 18 h à 20 h **8/9 Atelier PAA***: *Aider en équilibre*, 18 h à 20 h 22	23	**2/3 Atelier** *Atelier comprendre les enjeux de la relation*, 18 h à 20 h **8/10 Atelier** *Série de 10 ateliers - Atelier Le trouble de la personnalité limite (TPL)*, 18 h à 20 h 24
28	**9/9 Atelier PAA***: *Aider en équilibre*, 18 h à 20 h 29	30	**3/3 Atelier thématique** *Atelier comprendre les enjeux de la relation*, 18 h à 20 h **9/10 Atelier** *Série de 10 ateliers - Atelier Le trouble de la personnalité limite (TPL), 18 h à 20 h* 31

Séance d'information

8 mars, 12h à 13h
22 mars, 18h à 19h

Groupe d'entraide EN PRÉSENTIEL

7 mars, 18h30 à 20h

Groupes de soutien fermé – Parent

6/6 2 mars, 18h à 19h30

Ateliers

Atelier comprendre les enjeux de la relation

1/3 17 mars, 18h à 20h
2/3 24 mars, 18h à 20h
3/3 31 mars, 18h à 20h

Atelier trouble : comprendre pour mieux réagir

Les troubles bipolaires : 10 mars, 18h à 20h

Série de 10 ateliers - Atelier Le trouble de la personnalité limite (TPL)

5/10 3 mars, 18h à 20h
6/10 10 mars, 18h à 20h
7/10 17 mars, 18h à 20h
8/10 24 mars, 18h à 20h
9/10 31 mars, 18h à 20h

Ateliers thématiques

Atelier thématique : À chacun.e ses limites

22 mars, 18h à 20h

Conférence

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

3 mars, 18h à 20h

Série de 9 ateliers PAA*

Atelier Aider en équilibre

5/9 1er mars, 18h à 20h
6/9 8 mars, 18h à 20h
7/9 15 mars, 18h à 20h
8/9 22 mars, 18h à 20h
9/9 29 mars, 18h à 20h

Ateliers d'expression de soi par l'écriture (PAA)

2 mars, 18h à 20h
9 mars, 18h à 20h
16 mars, 18h à 20h

** Services réservés aux proches aidants de personnes aînées 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.

Groupe 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.

Groupe 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 thématique : À chacun.e ses limites

Vous arrive-t-il de sentir que vous dépassez vos limites ? "Mettre ses limites" n'est pas un exercice facile, cet atelier vise à susciter la réflexion autour de l'exploration, l'identification et l'écoute de vos propres limites en tant que proche aidant.e.

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 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.

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

Animée par Isabelle Leblanc, 48 ans, qui a eu à relever les défis que présente le TPL depuis son enfance. Elle est aujourd'hui en rétablissement, elle travaille en tant qu'intervenante pair aidante auprès de personnes hospitalisées en psychiatrie dans un hôpital de Montréal. Elle aspire à sensibiliser les gens à la complexité émotionnelle que représente le trouble de personnalité limite et, par le partage de son vécu expérientiel, redonner espoir à tous ceux qui ont à composer avec ce diagnostic ainsi qu'à leurs proches.

Résumé : d Les objectifs de cette présentation sont d'avoir une vue d'ensemble du TPL, de mieux comprendre les défis quotidiens auxquels doit faire face la personne avec un TPL, d'apaiser le sentiment d'impuissance vécu par les proches et de susciter l'espoir.

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.

Ateliers d'expression de soi par l'écriture : "L'écriture: un baume au coeur de notre histoire"

L'objectif de ces ateliers est de favoriser l'expression de soi à travers des réflexions guidées autour de votre processus d'accompagnement. L'acte d'écrire de façon créative, expressive et guidée favorise la connaissance de soi et la mise en lumière de ce qui est parfois plus difficile à exprimer. L'écriture aide à développer l'imaginaire et la créativité, elle accroît la confiance en soi et la reconnaissance de nos forces.

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

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:

Centraide of Greater Montreal · L'APPUI pour les proches aidants · Santé et Services sociaux Québec