

PROGRAMMATION

Juin 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>Groupe d'entraide EN PRÉSENTIEL 18h30 à 20h</p> <p>6</p>	<p>¼ Groupe de soutien fermé Conjoint.es PAA* 13h30 à 15h</p> <p>7</p>		<p>8</p> <p>9</p> 
<p>13</p> 	<p>Conférence / Témoignage TPL : Par Ève Miron et Isabelle Thellen, 18h à 20h</p> <p>14</p>	<p>15</p> 	<p>Atelier : Comprendre pour mieux réagir : Les troubles anxieux, 18h à 20h</p> <p>16</p>
<p>20</p> 	<p>Atelier thématique : Communiquer avec mon proche : défis et facilitateurs, 18h à 20h</p> <p>21</p>	<p>22</p> 	<p>23</p> 
<p>Groupe d'entraide EN PRÉSENTIEL 14 h à 15h30</p> <p>27</p>	<p>5 à 7 des membres : 17h à 19h</p> <p>28</p>	<p>29</p> 	<p>30</p> 

Groupe d'entraide EN PRÉSENTIEL

6 juin, 18h30 à 20 h

27 juin, 14 h à 15h30

Ateliers

Atelier trouble : comprendre pour mieux réagir

Les troubles anxieux

16 juin, 18 h à 20 h

Atelier thématique : Communiquer avec mon proche : défis et facilitateurs

21 juin, 18 h à 20 h

5 à 7 des membres

28 juin, 17 h à 19 h

Conférence / Témoignage TPL

Par Ève Miron et Isabelle Thellen

14 juin, 18 h à 20 h

Groupe de soutien fermé Conjoint.es PAA - Série de 4 rencontres*

¼ 7 juin, 13h30 à 15 h

À VENIR EN JUILLET

Groupe d'entraide

11 juillet, 18h30 à 20 h

Comprendre pour mieux réagir : les troubles bipolaires

14 juillet, 18 h à 20 h

* Services réservés aux proches aidants de personnes âgées vivant avec un trouble de santé mentale (PAA).

Détails sur nos services et activités*

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.

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 : Communiquer avec mon proche : défis et facilitateurs

Quels obstacles existent dans la communication avec mon proche? Comment mieux se rejoindre et faciliter les échanges? Cet atelier propose des pistes de réflexion en s'inspirant de la communication authentique

5 à 7 des membres

Autour d'une collation, venez échanger et partager au sein d'un espace bienveillant. Le comité des membres de l'AQPAMM et un.e intervenant.e de l'AQPAMM seront présents pour vous offrir un espace de partage, de soutien et de solidarité.

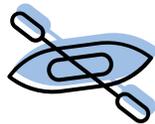
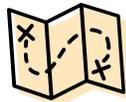
Conférence / Témoignage TPL, par Ève Miron et Isabelle Thellen

Eve, 19 ans, vit avec un TPL depuis l'âge de 13 ans. Automutilation, tentatives de suicides, Eve a vécu des années difficiles, mais marquées par une grande capacité d'introspection. Isabelle, sa mère, l'a accompagnée depuis les premiers jours à travers toutes les montagnes russes, par moment avec le soutien de l'AQPAMM. Aujourd'hui, elles témoignent des grands moments qui ont jalonné leur histoire, des réussites et des écueils. Après plusieurs années de tempête, elles souhaitent partager pour ceux et celles qui le souhaitent les apprentissages qu'elles ont fait, chacune de leur côté ou ensemble.

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

Groupe de soutien fermé pour conjoint.es

Vous accompagnez votre conjoint ou conjointe âgé de 65 ans et plus vivant avec une problématique de santé mentale? L'AQPAMM vous propose ce nouveau groupe de soutien afin de pouvoir échanger avec des personnes ayant le même rôle auprès de leur proche. 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 4 rencontres consécutives.



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



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

☎ 514 524-7131

📍 1260, Ste-Catherine Est, bureau 208, Montréal (Québec) H2L 2H2

📘 Pour toutes nos actualités, suivez-nous sur [Facebook!](#)