

# Calendrier des activités 2011-2012

Association des parents et amis de la personne atteinte  
de maladie mentale de la Rive-Sud

## APAMM -RS



30  
Au service  
des  
familles  
1981-2011



### NOS SERVICES ET PROGRAMMES

#### Interventions psychosociales

Interventions individuelles, couples et familiales où l'aide est reliée au soutien, à la communication, à la résolution de problèmes ou à la référence.

#### Activités d'information - conférences

Conférences permettant la transmission de renseignements sur tous les aspects reliés aux différentes problématiques.

#### Groupes de soutien et d'entraide

Activités qui consistent en des moments d'entraide entre pairs, accompagnés d'une animation de soutien.

#### Activités de formation

Activités d'éducation permettant aux participants d'acquérir certaines connaissances, habiletés et/ou attitudes en lien avec les stratégies d'adaptation individuelles et familiales.

#### Activités de sensibilisation et de formation dans les milieux

Sensibilisation de la population sur la situation des membres de l'entourage. Prévention de l'épuisement des accompagnateurs et sensibilisation sur les problèmes de santé mentale. Formation sur demande.

#### Mesure de répit-dépannage

Ces mesures visent à permettre à la famille de se dynamiser pour ainsi prévenir une éventuelle détérioration des ressources de soutien au sein de la famille. L'articulation des activités de répit-dépannage se fait en fonction des besoins.

#### Volet Vivre ensemble

Activités visant à répondre aux besoins d'aide en santé mentale des familles issues des communautés ethnoculturelles.

#### Programme pour personnes endeuillées par le suicide d'un proche

Activités visant à répondre aux besoins des personnes endeuillées par le suicide d'un proche.

#### Vie associative

Activités visant l'implication des membres à l'esprit du groupe.

### *Ne soyez plus jamais seul !*

Depuis 1981, l'APAMM-RS a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

*Territoire :*

*Agglomération de Longueuil et MRC Marguerite-D'Youville*



#### Nouvelle adresse :

10 boulevard Churchill, suite 206  
Greenfield Park PQ J4V 2L7

[www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)





# Nos conférences

**GRATUIT - INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

-  **Qu'est-ce que le trouble de personnalité limite?** (Patricia Arnaud)  
Une soirée qui vise à informer les familles sur la problématique de ce trouble; suivie d'un vidéo témoignage du Centre Robert-Giffard à Québec. **Dates :** Mardi - 27 septembre 2011 (19h) ; 24 avril 2011 (19h)
-  **Démystifier le syndrome Gilles de la Tourette** (Jean-François Laroche)  
Jean-François Laroche vous partagera son expérience et ce qu'il a appris du syndrome. Il a témoigné dans de nombreux milieux comme à l'Université de Montréal, à l'Université du Québec et à l'émission Les docteurs. **Date :** Jeudi 20 octobre 2011 (19h)
-  **Anxiété et dépression - le mal du siècle** (Lionel Sansoucy)  
Quels sont les liens entre l'anxiété, la dépression et les modes de vie actuels ? Présentation de moyens et d'outils pour faire face à ces deux fléaux des temps modernes. **Date :** Mercredi 02 novembre 2011 (19h)
-  **Survie du couple en contexte de maladie mentale** (George-Marie Craan)  
La relation conjugale est souvent négligée en contexte de maladie mentale. Des pistes de réflexion et d'actions vous seront exposées durant cette conférence. **Date :** Mercredi 16 novembre 2011 (19h)
-  **«Le désordre jusqu'à la fin»** (Témoignage de Ugo Bellavance)  
«À ce moment, je cherchais Julie. À ce moment, je venais d'apprendre le décès de ma mère, à sa quatrième tentative de suicide. C'était la fin de tout un épisode : La vie avec un proche atteint de troubles de la personnalité limite.» **Date :** 07 février 2012 (19h)
-  **Les parents jugés à tort ?** (Patricia Arnaud)  
Conférence sur la perception générale que les parents ont toujours tort. Où commence la responsabilité des parents et où finit-elle ? Nous verrons les facteurs qui aident et ceux qui nuisent à la santé de nos jeunes. **Date :** Mercredi 22 février 2012 (19h)
-  **Le rétablissement de jeunes adultes atteints d'un trouble de santé mentale**  
Témoignages de jeunes de l'organisme D'un couvert à l'autre, qui viendront vous entretenir sur leur chemin de vie : des témoignages de courage et de volonté malgré l'adversité. **Date :** Mercredi 07 mars 2012 (19h)
-  **Quand la vie devient fragile** (Lionel Sansoucy)  
Conférence sur la prévention du suicide et l'aide requise lorsque la vie devient fragile. Regard posé sur l'impact pour l'entourage et la fin de vie volontaire d'un proche. **Date :** Mardi 27 mars 2012 (19h)
-  **On peut surmonter l'angoisse** (Lionel Sansoucy)  
L'angoisse, pathologie ou normalité? Et si l'angoisse n'était pas que pathologique? Une soirée de réflexion sur la nature humaine, nos styles de vie, nos valeurs et nos exigences. Nous verrons comment il est possible de vivre avec l'angoisse et de la surmonter. **Date :** Mercredi 10 avril 2012 (19h)
-  **Santé mentale et quête de sens** (Lionel Sansoucy)  
Cela ne fait plus de doute que *maladie mentale* rime avec *perte de sens*. Plongé au coeur du chaos et de l'absurde (*ça n'a pas de sens !*)... quelques pistes pour retrouver le sentiment de sécurité intérieure qu'apporte le sens. **Date :** Mercredi 09 mai 2012 (19h)
-  **Ciné-APAMM-RS : Le trouble de la personnalité limite - Étienne Gervais** (Patricia Arnaud)  
Une soirée vidéo portant sur le témoignage d'une personne touchée par le T.P.L. Visionnement du film et échanges. **Date :** Mardi 22 mai 2012 (19h)

## Vie associative

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

-  **Portes ouvertes pour la Rentrée - Inauguration de nos nouveaux locaux (gratuit)**  
à partir de 13h... Buffet à 17h... lancement du Calendrier 2011-2012... à 19h projection du film «Ça tourne dans ma tête»  
**Date :** Jeudi le 22 septembre 2011 (13h à 20h30)
-  **Colloque Montérégien santé mentale** - Hôtel Gouverneur à St-Jean-sur-Richelieu. Gratuit pour les membres. Covoiturage possible. Programme à venir. **Date :** Samedi 15 octobre 2011 (9h à 16h).
-  **Souper amical de Noël** - Restaurant Fu Lam, à Greenfield Park. **Date :** Samedi 03 décembre 2011, à 18h30.
-  **Assemblée générale annuelle, suivie d'un souper amical.** **Date :** Jeudi 07 juin 2010, à 17h30.

# Groupes de soutien et d'entraide

**GRATUIT - INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Vous sentez-vous seuls et dépassés par la maladie mentale d'un proche (enfant, conjoint-e, autres membres de la famille)?

Nos groupes d'entraide permettent de parler ouvertement de maladie mentale dans un climat de respect et d'empathie. Les participants constatent qu'ils ne sont plus seuls à vivre avec cette situation particulière liée à la problématique d'un proche. Vous trouverez un espace de support et d'entraide afin de mieux comprendre les réalités auxquelles vous faites face, de travailler sur vos habiletés et vos attitudes, tout en enclenchant un processus de croissance personnelle et familiale. (Être membre)

 **Groupe d'entraide de SOIR** (George-Marie Craan)

**Dates** : Les mercredis aux deux semaines

Du 28 septembre au 07 décembre 2011; 18 janvier au 06 juin 2012 (19h à 21h30).

 **Groupe d'entraide de JOUR** (Eilyn Miranda)

**Dates** : Les mercredis aux deux semaines

Du 28 septembre au 07 décembre 2011; 18 janvier au 13 juin 2012 (14h à 16h30).

 **Groupe d'entraide pour HOMMES SEULEMENT** (Normand Gérard)

**Dates** : Les jeudis aux deux semaines

Du 15 septembre au 08 décembre 2011; 12 janvier au 28 juin 2012 (19h à 21h30).

 **NOUVEAU - Groupe d'entraide «TPL»** (Patricia Arnaud)

Ce groupe mensuel de soutien et d'entraide s'adresse aux membres de l'entourage d'une personne touchée par un trouble de personnalité limite (TPL).

**Dates** : Un mercredi par mois

Du 12 oct./09 nov./14 déc. 2011/11 janv./01 fév./14 mars/11 avril/16 mai/13 juin 2012 (19h à 21h).

 **NOUVEAU - Groupe d'entraide à VARENNES** (Patricia Arnaud)

Ce nouveau groupe se donnera au CLSC de Varennes - 2220 René-Gaultier.

**Dates** : Les jeudis aux deux semaines

Du 13 octobre au 08 décembre 2011; 12 janvier au 14 juin 2012 (18h30 à 20h30).

 **NOUVEAU - Groupe d'entraide pour JEUNES de 15 à 25 ans** (George-Marie & Patricia)

Ce groupe mensuel de soutien et d'entraide s'adresse à des jeunes ayant un proche touché par la maladie mentale.

**Dates** : Un jeudi par mois

Du 02 fév./01 mars/12 avril/10 mai/14 juin 2012 (18h à 19h30). Minimum 5 jeunes.

---

## Programme pour personnes endeuillées par le suicide

 **Groupe de soutien thérapeutique** (Lionel Sansoucy)

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Série de dix rencontres pour apprivoiser sa douleur et briser le silence, faire un pas vers le rétablissement et renouer avec ses forces de vie. Le groupe est axé sur la parole et des moyens sont proposés pour traverser cette période difficile. Pour s'inscrire : prendre rendez-vous pour une entrevue d'accueil; s'engager à participer aux dix rencontres; frais de 25\$ pour la documentation. (Être membre)

**Dates** : Les lundis aux deux semaines; du 17 oct. au 12 déc. 2011; du 09 janv. au 12 mars 2012 (19h à 21h30).

 **Groupe de soutien et d'entraide** (Lionel Sansoucy)

Rencontres mensuelles, en complément du groupe de soutien thérapeutique pour soutenir les personnes endeuillées par le suicide d'un proche dans leur reconstruction identitaire et assurer un suivi à long terme. Gratuit. (Être membre)

**Dates** : Les lundis; 03 oct./07 nov./05 déc. 2011 et 06 fév./05 mars/02 avril/07 mai/04 juin 2012 (19h à 21h30).

---

# Formations psychoéducatives

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

## ☀ **Aimer et aider un proche atteint du TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE** (Patricia Arnaud)

Série de quatorze rencontres (hebdomadaires), qui vise à soutenir les familles qui désirent amorcer une démarche de changement pour des relations familiales plus harmonieuses. Théorie, exercices et partage. Engagement aux rencontres. Frais de 25\$ pour la documentation. (Être membre)

**Dates groupe Phase I** : Les mardis, du 11 octobre au 29 novembre 2011 (18h30 à 21h).

**Dates groupe Phase II** : Les mardis, du 21 février au 03 avril 2012 (18h30 à 21h).

## ☀ **Dynamique ou dynamite familiale - séries I et II** (George-Marie Craan)

Si la dynamique entre les membres de votre famille est en train de se tourner en véritable dynamite; ou bien si vous voulez prévenir ce genre de phénomène - nous vous invitons à deux séries qui vous donneront une meilleure compréhension d'une communication efficace et des outils nécessaires pour y parvenir. Engagement aux rencontres. Frais de 25\$ pour la documentation. (Être membre)

**Dates - série I** : Les lundis; du 17 octobre au 14 novembre 2011 (18h à 20h30).

**Dates - série II** : Les lundis; du 20 février au 26 mars 2012 (18h à 20h30).

## ☀ **Cap schizophrénie** (Eilyn Miranda)

Série de dix rencontres pour personnes ayant un proche atteint de schizophrénie. Le but de ce programme est de comprendre pour mieux agir et prévenir. Théorie, exercices et partage. Pour s'inscrire : être en relation avec un proche qui a reçu un diagnostic de schizophrénie; s'engager à assister aux dix rencontres; frais de 25\$ pour la documentation. (Être membre)

**Dates** : Les mardis, du 04 octobre au 06 décembre 2011 (14h à 16h30).

## ☀ **Comment enrichir le couple** (George-Marie Craan)

Série de trois rencontres afin d'aider les couples à mieux communiquer en contexte de maladie mentale. Engagement des deux partenaires aux rencontres. Gratuit. **Dates** : 04-18 avril/02 mai 2012 (19h à 21h).

## ☀ **NOUVEAU : Défi bipolarité** (Eilyn Miranda)

Série de six rencontres pour personnes ayant un proche atteint de bipolarité. Le but de ce programme est de comprendre pour mieux agir et prévenir. Théorie, exercices et partage. Pour s'inscrire : être en relation avec un proche qui a reçu un diagnostic de bipolarité; s'engager à assister aux six rencontres; frais de 25\$ pour la documentation. (Être membre)

**Dates** : Les jeudis aux deux semaines; du 15 mars au 24 mai 2012 (19h à 21h).

# Ateliers & répit

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

## ☀ **NOUVEAU : Journal créatif** (Julie Jobin, animatrice certifiée en *Journal créatif*)

La méthode du *journal créatif*<sup>R</sup> est une approche dynamique du journal intime fondée sur une combinaison des forces de l'art-thérapie et de l'écriture créative. Combinant écriture, dessin et collage, la méthode comporte une soixantaine de techniques différentes et les combinaisons entre les techniques sont nombreuses. Dix rencontres. Frais de 25\$ pour le matériel. (Être membre)

**Dates groupe automne** : Les jeudis, du 06 octobre au 08 décembre 2011 (19h à 20h30).

**Dates groupe printemps** : Les jeudis, du 05 avril au 14 juin 2012 (19h à 20h30).

## ☀ **Santé et méditation** (Lionel Sansoucy)

Atelier pour ceux et celles qui désirent apprendre à trouver un équilibre durable même au coeur des tempêtes. Si vous êtes épuisé, tendu, éprouvez des signes d'anxiété ou tout simplement voulez vous retrouver... simplement. Au programme : enseignement, échange et pratique. Inspiré de la *Mindfulness therapy* et de la psychosynthèse. Gratuit. (Être membre)

**Dates** : Les vendredis du 07 oct. au 16 déc. 2011; du 13 janv. au 08 juin 2012 (14h à 16h).

**Pour toutes informations concernant nos services et nos activités  
veuillez contacter madame Denise Dorval à l'accueil.**

**10 Boulevard Churchill, suite 206, Greenfield Park (Québec) J4V 2L7**



[www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)

**450.766.0524**