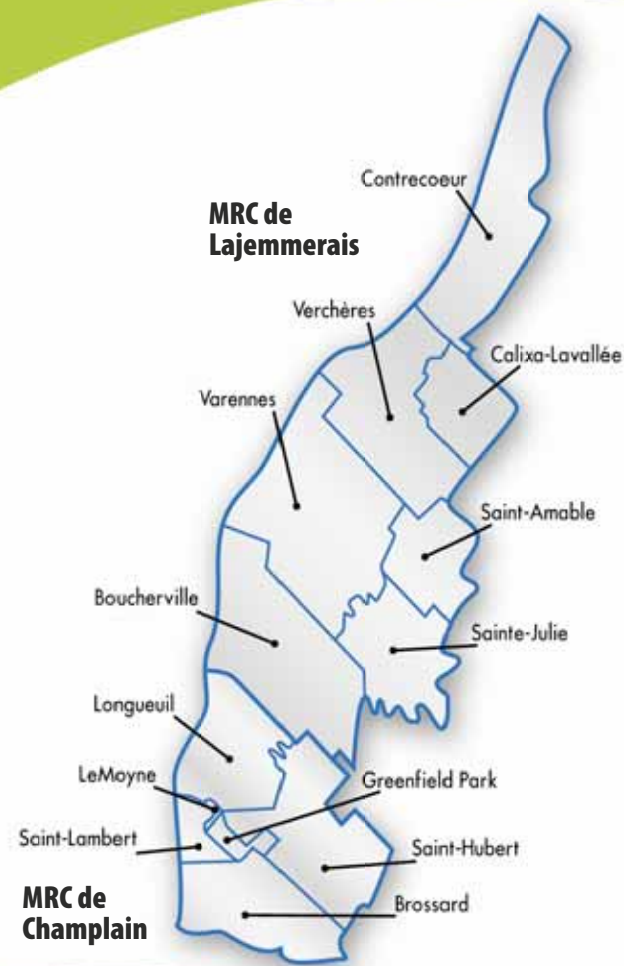


**LES MUNICIPALITÉS
DESSERVIES PAR L'APAMM-RS**



LES ASSOCIATIONS DE FAMILLES EN MONTÉRÉGIE

LONGUEUIL : L'APAMM-RS
1295, CHEMIN DE CHAMBLY, LONGUEUIL (QUÉBEC) J4J 3X1
TÉLÉPHONE : 450.677.5697 TÉLÉCOPIEUR : 450.677.3914
COURRIEL : APAMMRS@VIDEOTRON.CA

BROSSARD : AMI QUEBEC (ENGLISH MEETING)
TÉL. : 450.466.3043

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU : ÉCLUSIER DU HAUT-RICHELIEU
TÉL. : 450.346.5252

CHÂTEAUGUAY : L'ACCOLADE DE CHÂTEAUGUAY
TÉL. : 450.699.7059 SANS FRAIS : 1.866.699.7059

SAINT-HYACINTHE : LE PHARE
TÉL. : 450.773.7202 SANS FRAIS : 1.877.773.7202

SALABERRY-DE-VALLEYFIELD : LE PONT DU SUROÏT
TÉL. : 450.377.3126 SANS FRAIS : 1.888.377.4571

SOREL-TRACY : LE VAISSEAU D'OR
TÉL. : 450.743.2300

GRANBY : OASIS SANTÉ MENTALE-GRANBY
TÉL. : 450.777.7131 SANS FRAIS : 1.877.777.7157

2008-2009

CALENDRIER D'ACTIVITÉS



Volume 7 Numéro 1

L'APAMM-RS : 1981-2006, 25 ANS DE PASSION POUR LES FAMILLES DE LA RIVE-SUD

NE SOYEZ PLUS JAMAIS SEUL

Faites le premier pas... appelez-nous au 450.677.5697. Nous ferons les autres pas ensemble.

► PLUS DE 6 NOUVELLES CONFÉRENCES !

LA FAMILLE FACE AUX STIGMAS ET PRÉJUGÉS EN SANTÉ MENTALE

Dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales, une conférence portant sur l'importance de la famille contre les préjugés.

LA HONTE ET LA CULPABILITÉ UN APPEL

Les sentiments envahissants de honte excessive et de culpabilité malade sont un appel pressant à se réconcilier avec soi-même, à apprendre à vivre avec ses limites et à respecter ses vulnérabilités.

DÉMYSTIFIER LES ÉTATS DÉPRESSIFS

Au plus fort de l'hiver, on a tous l'impression d'être un peu en dépression. Mais, qu'en est-il vraiment ? Est-ce une vraie maladie ou un simple état d'âme ?

APAISER ET COMPRENDRE NOS ÉMOTIONS

Nos émotions nous parlent! Au-delà de la crise émotionnelle et des tentatives de contrôle, du stress engendré et de nos états d'âme cachés, une relecture des émotions nous aide à comprendre une partie cachée de nous-mêmes et les causes premières.

DÉMYSTIFIER LA SCHIZOPHRÉNIE

Une soirée qui vise à informer les familles sur cette maladie; suivie d'un vidéo témoignage.

LE TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC / OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDAH) - CHEZ L'ENFANT ET L'ADULTE

Survol de la problématique; les différentes causes; approches d'intervention; le trouble chez l'adulte.

André Gagnon

514.972.8838

fotoag05@hotmail.com

Commercial — Portrait corporatif — Événements — Mode

Photographe

Votre publicité ici

Tirage 3 000 exemplaires

Pour information :

450.677.5697

P Stéphane Girard, président
Concepteur publicitaire

WEB ET IMPRIMÉ
UBPUBPUBPUBLISTEF PUB
COMMUNICATION

6011, rue des Cardinaux, Laval (Québec) H7L 5N5
Tél. : 514.952.8993 Téléc. : 450.628.4773
www.publistef.com stef@publistef.com

PERSONNE N'EST À L'ABRI DES MALADIES MENTALES.

Merci de donner généreusement à la
Fondation S.O.S. Santé Mentale Rive-Sud

Tél. : 450.677.5697

www.apammrs.org



BIENVENUE dans votre association

**Avec l'APAMM-RS,
ne soyez plus jamais seul !**

Nos services s'adressent à l'entourage de la personne atteinte d'un trouble de santé mentale. Notre mission est de briser l'isolement des familles et apporter aide et soutien par des services de consultation, des groupes d'entraide et différents programmes de formation et de prévention.

**FAITES LE PREMIER PAS :
APPELEZ-NOUS AU 450.677.5697.
NOUS FERONS
LES AUTRES PAS ENSEMBLE !**



ÉDITION ET RÉDACTION : L'ÉQUIPE DE L'APAMM-RS
CONCEPTION : PUBLISTEF COMMUNICATION
IMPRESSION : LE GROUPE LAURIER

MISION DEL ORGANISMO

Evitar el aislamiento de las familias y proporcionar confort y sostén, a través de servicios de consultoría, de grupos de apoyo y diferentes programas de formación y de prevención. Nuestros servicios son dirigidos al entorno de la persona afectada por un trastorno de salud mental.

APOYO Y SOSTÉN

Servicio de consultoría individual y familiar. Diversas actividades de compartir, que favorecen el apoyo y el sostén.

ALIVIO

Conjunto de medidas de sostén personalizadas, para prevenir el agotamiento y mantener el equilibrio individual y familiar.

FORMACIÓN

Servicios socio-educativos para adquirir conocimientos, equiparse, desarrollar el potencial y hacer frente de mejor forma a las situaciones difíciles.

RESTAURACIÓN DE LA SALUD

Servicios con el fin de reencontrar el equilibrio y el desarrollo de actitudes de una vida sana, dedicados a las personas que son ayudadas naturales de personas afectadas en su salud mental.

SEGURIDAD-VIDA

Conjunto de servicios específicos para las familias de edad avanzada y aquellas que comienzan a serlo.

VIVIR JUNTOS Conjunto de servicios especializados en salud mental, para las familias provenientes de comunidades étnoculturales.

SOUTIEN ET ENTRAIDE

**Groupe de soutien et d'entraide.
Animatrice : George-Marie Craan**

Vous sentez-vous seuls et dépassés face à la maladie de votre proche? Êtes-vous gênés d'en parler aux gens qui vous entourent? Avez-vous besoin de support et d'un espace pour exprimer vos difficultés, vos bons coups et vos sentiments? Les groupes de soutien et d'entraide sont conçus spécialement pour vous et pour votre famille. Encadrés par une intervenante, et entre gens vivant des réalités semblables, vous aurez l'occasion de mieux comprendre les réalités auxquelles vous faites face, de travailler sur vos habiletés et vos attitudes et aussi, pourquoi pas... d'enclencher un processus de croissance personnelle et familiale.

Dates groupe Après-midi-13h30 : Les mercredis 1^{er}, 15 et 29 octobre 2008; 12 et 26 novembre 2008; 10 décembre 2008; 28 janvier 2009; 11 et 25 février 2009; 11 et 25 mars 2009; 8 et 22 avril 2009; 6 et 20 mai 2009; 3 juin 2009.

Dates groupe Soirée-19 h : Les mardis 23 septembre 2008; 7 et 21 octobre 2008; 4 et 18 novembre 2008; 2 décembre 2008; 20 janvier 2009; 3 et 17 février 2009; 3, 17 et 31 mars 2009; 14 et 28 avril 2009; 12 et 26 mai 2009.

**Groupe d'entraide pour les personnes
endeuillées par suicide.
Animatrice : Patricia Arnaud**

En complément du groupe de soutien thérapeutique pour supporter les personnes endeuillées par le suicide d'un proche. Groupe mensuel.

Dates: Les deuxièmes mercredis du mois de 19h à 21h30

**NOUVEAU : Groupe d'entraide pour
parents ayant un enfant mineur
atteint d'un trouble de santé mentale.**

Début : Juin 2009.

CONFÉRENCES

**Conférence « Sur le Trouble de
personnalité limite (TPL) ».
Animatrice : Patricia Arnaud**

Une soirée qui vise à informer les familles et les intervenants sur la problématique de ce trouble; suivie d'un vidéo témoignage.

Dates :
Mardi 23 septembre 2008 de 19h à 21h30
Mardi 9 décembre 2008 de 19h à 21h30
Mardi 27 janvier 2009 de 19h à 21h30
Mardi 5 mai 2009 de 19h à 21h30

**NOUVEAU : « La famille face aux stig-
mas et préjugés en santé mentale »
Animateur : Lionel Sansoucy**

Dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales, une conférence portant sur l'importance de la famille contre les préjugés.

Date : Le jeudi 9 octobre 2008 à 19h30

**NOUVEAU : Conférence « La honte et
la culpabilité un appel pressant à se
réconcilier avec soi-même »
Animateur : Lionel Sansoucy**

Les sentiments envahissants de honte excessive et de culpabilité malade sont un appel pressant à se réconcilier avec soi-même, à apprendre à vivre avec ses limites et à respecter ses vulnérabilités. Cela exige de quitter ses peurs et ses identifications malsaines à un héritage venant du passé, pour se relier à l'autre dans une attitude d'ouverture confiante. Cette conférence sera suivie d'un atelier pour les personnes intéressées à approfondir ce thème.

Dates : Le jeudi 27 novembre 2008 à 19h30

**NOUVEAU : Conférence « Démystifier
les états dépressifs ».
Animatrice : Patricia Arnaud**

Au plus fort de l'hiver, on a tous l'impression d'être un peu en dépression. Mais, qu'en est-il vraiment ? Est-ce une vraie maladie ou un simple état d'âme ?

Date : Le mardi 3 février 2009 de 19h à 21h30

**NOUVEAU : Conférence « Apaiser et
comprendre nos émotions »
Animatrice : Patricia Arnaud**

Nos émotions nous parlent! Au-delà de la crise émotionnelle et des tentatives de contrôle, du stress engendré et de nos états d'âme cachés, une relecture des émotions nous aide à comprendre une partie cachée de nous-mêmes et les causes premières. Ces réflexions nous donnent des opportunités incroyables de guérison intérieure.

Date : Le mardi 28 avril 2009 de 19h à 21h30

**NOUVEAU : Conférence « Démystifier
la schizophrénie »
Animatrice : Patricia Arnaud**

Une soirée qui vise à informer les familles sur cette maladie; suivie d'un vidéo témoignage.

Date : Le mardi 12 mai 2009 de 19h à 21h30

**NOUVEAU : Conférence « Sur le trou-
ble du déficit de l'attention avec / ou
sans hyperactivité (TDAH) - chez l'en-
fant et l'adulte »
Animatrice : Patricia Arnaud**

Survol de la problématique; les différentes causes; approches d'intervention; le trouble chez l'adulte. On constate de plus en plus que des jeunes adultes et même des adultes âgés continuent d'en être sérieusement affectés. Que se passe-t-il pour ces personnes qui vivent toujours des difficultés d'attention, de concentration, de difficultés relationnelles, d'échecs, en perpétuel mouvement ou à l'opposé « dans la lune » ? La conférence abordera l'impact sur la famille et l'environnement.

Date : Le mardi 26 mai 2009 de 19h à 21h30.

**Conférence « Quand la vie devient
fragile » Animateur : Lionel Sansoucy**

Conférence outil portant sur la prévention du suicide et l'aide requise lorsque la vie devient fragile... Une regard posé sur l'impact pour l'entourage, de la fin de vie volontaire d'un proche. Cette activité ouverte à tous est également un complément de formation pour les participants d'autres groupes à l'APAMM-RS.

Dates : Le mardi 4 novembre 2008 à 19 h et le jeudi 5 février 2009 à 19h

FORMATIONS PSYCHOÉDUCATIVES

**Prévenir, gérer les crises et croître
Animatrice : George-Marie Craan**

Quand on parle de crise, on voit tout de suite : danger, déséquilibre, désordre, situation difficile à gérer... Mais, une crise n'est-elle pas plus que cela? N'est-elle pas aussi un processus de passage d'une situation à une autre, une opportunité de changement et de croissance, une occasion d'aller plus loin? Cette série de sept rencontres psychoéducatives mensuelles vise le développement des habiletés permettant : d'identifier les facteurs pouvant conduire à une crise, de gérer les situations de stress; de s'adapter aux changements; de savoir vivre avec et pour certains, de cheminer à travers un processus de restauration et d'individuation (réalisation de soi).

Pour s'inscrire à cette série, il faut s'engager à participer aux 7 rencontres, être membre en règle de l'APAMM-RS et défrayer les frais de documentation au montant de \$25,00

Dates : Les mardis 14 octobre 2008; 11 novembre 2008; 9 décembre 2008; 27 janvier 2009; 10 février 2009; 10 mars 2009; 7 avril 2009.

**Comment va le couple?
Animatrice : George-Marie Craan**

Votre relation de couple est-elle explosive? Votre conjoint(e) est-il ou est-elle aux prises avec un trouble de santé mentale ou une maladie mentale? Vous sentez-vous dépassé(e) ou épuisé(e) par l'instabilité émotionnelle de votre partenaire? Si vous répondez oui à l'une de ces questions, cette série de 5 ateliers s'adresse à votre couple. Des outils vous seront offerts afin de :

- mieux comprendre votre situation conjugale et la participation de chacun au maintien des « patterns » relationnels -développer des habiletés et des attitudes en vue de garder l'équilibre personnel, conjugale et le bien-être des enfants.

Pour s'inscrire à cette série, il faut un engagement des deux partenaires à participer aux 5 rencontres, être membre en règle de l'APAMM-RS et défrayer les frais de documentation au montant de \$30,00.

Dates : Les lundis 20 et 27 octobre 2008; 3, 10 et 17 novembre 2008.

**Aimer et aider quelqu'un qui souffre
du TPL. Animatrice : Patricia Arnaud**

Série de dix rencontres psychoéducatives (hebdomadaires), qui visent à soutenir les familles qui désirent amorcer une démarche de changement pour des relations familiales plus

harmonieuses. Au programme : théorie, exercices et partage. Pour s'inscrire : engagement aux dix rencontres. Frais de 25\$ pour la documentation. Être membre de l'Association.

Dates groupe automne 2008 :
Les mardis du 30 septembre 2008 au 2 décembre 2008 de 18h30 à 21h30.

Dates groupe hiver 2009 :
Les mardis du 10 février 2009 au 14 avril 2009 de 18h30 à 21h30

PROGRAMME « VIVRE ENSEMBLE »

**Ce programme s'adresse aux familles
issues des communautés ethnocultu-
relles ainsi qu'aux organismes et aux
institutions concernés par l'immigra-
tion et la santé mentale. Pour infor-
mations concernant nos services d'ai-
de, de conférence et de formation
svp contacter madame Eilyn Miran-
da. Téléphone : 450.677.5697**

PROGRAMME RESTAURATION DE LA SANTÉ

**Groupe de soutien thérapeutique
pour les personnes endeuillées par le
suicide. Animateurs: Patricia Arnaud
et Lionel Sansoucy**

Ces groupes sont dédiés aux survivants du suicide d'un proche. 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. Une entrevue d'accueil est requise. Maximum de 8 participants par groupe.

Frais de documentation. Les rencontres se déroulent habituellement aux 15 jours.

Début du groupe (soirée) : à partir du 24 septembre 2008
Début du groupe (après-midi) : à partir du 1^{er} octobre 2008
D'autres groupes sont prévus à partir de janvier 2009.

DATES À RETENIR Ne manquez pas !

Le 16 septembre 2008
Portes ouvertes, lancement de nos activités et soirée de témoignages à l'APAMM-RS

Du 5 au 11 octobre 2008
La semaine de la sensibilisation aux maladies mentales. Voir conférence "Stigmas et préjugés en santé mentale"

Le 5 décembre 2008
Soirée "Noël Traditionnel"

Du 1er au 9 février 2009
La semaine de la prévention du suicide
Voir conférence "Quand la vie devient fragile"

Le 30 mai 2009
Le rendez-vous annuel et l'assemblée générale annuelle de l'APAMM-RS

Les 11, 12, 13 juin 2009
Congrès de la FFAPAMM à Québec

INFORMATION ET INSCRIPTION : TÉLÉPHONEZ À L'APAMM-RS AU 450.677.5697

NEED HELP?

Ami Quebec – South Shore
Lifeline is a support group on the South Shore for consumers. Contact Alternatives-Centregens at:

450.466.3043