

## FORMATIONS PSYCHOÉDUCATIVES

### Aimer et aider un proche atteint du trouble de personnalité limite

(Patricia Arnaud)

Série de dix rencontres psychoéducatives, qui visent à soutenir les familles désireuses d'amorcer une démarche de changement pour des relations familiales plus harmonieuses. Au programme : théorie, exercices et partage. Pour s'inscrire : avoir un proche atteint du TPL, s'engager à assister aux dix rencontres, frais de 25\$ pour la documentation. (Être membre)

**Mardi 19h : Du 29 septembre au 01 décembre 2009; ou du 02 février au 06 avril 2010**

### Défi famille en changement

(George-Marie Craan)

La maladie mentale d'un proche nous demande des adaptations à différents niveaux. Comment arriver à faire face le mieux possible à ces changements? Peut-on prévenir certaines rechutes? Quelles sont les habiletés et les attitudes à acquérir pour transformer les périodes de crise et de bouleversement en opportunité de croissance? Pour s'inscrire : s'engager aux cinq rencontres, frais de 15\$ pour la documentation. (Être membre) **Mardi 19h : 06 et 20 octobre/17 novembre/01 et 15 décembre 2009**

### Cap schizophrénie (Eilyn Miranda)

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

**Mercredi 14h : du 04 novembre au 02 décembre 2009; et du 20 janvier au 17 février 2010.**

### Cap psycho-santé

(Lionel Sansoucy)

Vous accompagnez un proche ? Vous sentez-vous dépassé par certaines situations, épuisé ou en voie de le devenir, toujours stressé ? Avez-vous des difficultés à faire des choix durables pour améliorer votre santé ? Si c'est le cas, cette série de rencontres vous propose une démarche de restauration de la santé pour retrouver le point d'équilibre

et le maintenir. Elle est inspirée de la *Mindfulness Therapy*, de la *psychosynthèse*, de la méditation et de la gestion du stress. (Être membre)

**Lundi 16h30 : 26 octobre/09 et 23 novembre/14 décembre 2009/18 janvier 2010**

### Atelier Renoncements et pertes - chemins de liberté et de créativité

(Lionel Sansoucy)

Les problèmes de santé et surtout de santé mentale obligent à de multiples renoncements. Cet atelier aidera à abandonner les ressentiments face aux échecs passés et à la perte des illusions de jeunesse ; libérant de notre ombre certaines figures du passé, qui empêchent notre liberté et notre créativité d'oser dans la vie. Pour s'inscrire : avoir assisté à la conférence ; frais de 15\$ documentation. (Être membre)

**Lundis 19h : 22 février/8 et 22 mars/19 avril/10 mai 2010**

### Comment enrichir le couple

(George-Marie Craan)

Avez-vous de la difficulté à communiquer dans votre couple ? Vous sentez-vous dépassé(e) ou épuisé(e) à faire comprendre votre point de vue à votre partenaire ? Pensez-vous que votre union est ou peut devenir fragile ? Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, cette série de 4 rencontres s'adresse à votre couple. Pour s'inscrire : un engagement des deux partenaires aux 4 rencontres; frais de 15\$ pour la documentation. (Être membre)

**Mardi 19h : 09 et 23 mars/06 et 20 avril 2010**

## PROGRAMME POUR PERSONNES ENDEUILLÉES PAR LE SUICIDE D'UN PROCHE

### Groupe de soutien thérapeutique

(Lionel Sansoucy)

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\$ documentation. (Être membre)

**Mercredi 19h : 23 septembre/14 et 28 octobre/11 et 25 novembre/09 et 16 décembre 2009/06 et 20 janvier/10 février 2010; ou mercredi 19h : 24 février/03, 17 et 31 mars/07 et 21 avril/05 et 19 mai/02 et 16 juin 2010**

### Groupe d'entraide mensuel

(Lionel Sansoucy)

En complément du groupe de soutien thérapeutique pour supporter les personnes endeuillées par le suicide d'un proche et assurer un suivi à long terme. (Être membre)

**Lundi 19h : 14 septembre/05 octobre/02 novembre/07 décembre 2009/11 janvier/01 février/01 mars/12 avril/03 mai/07 juin/05 juillet/02 août 2010**

### DATES À RETENIR :

Du 5 au 9 octobre 2009 :

Semaine de sensibilisation aux maladies mentales

Samedi 17 octobre 2009 :

Colloque Santé Mentale Montérégie

Du 01 au 05 février 2010 :

Semaine de prévention du suicide

Du 03 au 07 mai 2010 :

Semaine de la santé mentale

## NEED HELP?

Quebec – Support groups and education for families and friends of the mentally ill, as well as those affected by it.

For South Shore Lifeline, contact

**450.466.3043**

## MISION DE L'APAMM-RS

Evitar el aislamiento de las familias y proporcionar reconfort y sostén, a través de servicios de consultoría, de grupos de apoyo y diferentes programas de formación y prevención. Nuestros servicios son dirigidos al entorno de la persona afectada por un trastorno de salud mental. **Eilyn Miranda (450) 677.5697**

## TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES INSCRIPTION OBLIGATOIRE

### COORDONNÉES APAMM-RS :

1295 ch. Chambly

Activités de groupe le soir :

1299 ch. Chambly

Longueuil PQ J4J 3X1

**Tél : 450.677.5697**

Courriel : apamms@videotron.ca

Web : www.apamms.org

# 2009-2010

## CALENDRIER D'ACTIVITÉS

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

Volume 8 Numéro 1

## NE SOYEZ PLUS JAMAIS SEUL

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



## NOUVELLES CONFÉRENCES :

**Vie d'ados et santé mentale**, par Michèle Lambin, travailleuse sociale et auteure

**Polytechnique – 20 ans après !** Témoignage de Monique Lépine, mère de Marc Lépine, auteur de la tuerie de l'école polytechnique de Montréal

**Survie du couple en contexte de maladie mentale**, par George-Marie Craan

**Renoncements et pertes – chemins de liberté**, par Lionel Sansoucy

**Avoir un fils atteint de schizophrénie**, témoignage de Michel et Francine Houle

**Les hommes ont-ils besoin d'aide ?** par Normand Gérard, psychothérapeute

**Avoir une mère atteinte du trouble de personnalité limite**, par Gisèle Forget

**Couple en contexte migratoire**, par Eilyn Miranda

**Forum parents/ados de familles immigrantes**, par Eilyn Miranda

## NOUVEAUX GROUPES :

**Groupe de soutien et d'entraide pour hommes seulement**, avec Normand Gérard

**Groupe de soutien et d'entraide pour parents d'adolescents**, avec George-Marie Craan

**Cap schizophrénie**, avec Eilyn Miranda

**Atelier Renoncements et pertes – chemins de liberté**, avec Lionel Sansoucy

# BIENVENUE dans votre association

## NOTRE MISSION :

Depuis 1981, l'Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale Rive-Sud (APAMM-RS) a pour mission de venir en aide aux familles et à l'entourage des personnes (enfants, adultes et aînés) souffrant d'un trouble de santé mentale transitoire ou grave et persistant. L'Association offre des services d'entraide et de soutien, des services psychosociaux et de formation, ainsi que des activités de sensibilisation à la population des deux MRC - Champlain et Lajemmerais.



Édition et Rédaction : L'équipe de l'Apamm-rs  
Conception : Publistef Communication  
Impression : Le Groupe Laurier

## VIE ASSOCIATIVE

### La Rentrée – Vins & fromages

Une belle occasion pour repartir la nouvelle année d'activités ensemble. Invitation à un 5 à 7 – Vins et fromages pour lancer le Calendrier 2009-2010. Projection du vidéo de Luc Vigneault – Chaise berçante à vendre.

**Jeudi « 5 à 7 » : 24 septembre 2009**

### Souper de Noël – Les années 1960-1980

Invitation à un élégant souper dans un restaurant, animé par un trio de musiciens qui vous fera revivre et danser les années 60 à 80.

**Vendredi 18h : 04 décembre 2009**

### Souper Cabane à sucre – Ste-Julie

Une tradition bien québécoise de se réunir pour se sucrer le bec et renforcer nos liens.

**Dimanche 17h : 28 mars 2010**

### Rendez-Vous

#### et Assemblée générale annuelle

Une belle journée d'activités vous attend. Thème et détails à venir.

**Samedi 10h à 16h : 29 mai 2010**

## NOS SERVICES ET PROGRAMMES :

### Interventions psychosociales

Interventions individuelles, couples et/ou 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 information sur les problèmes de santé mentale. Formation sur demande aux organismes et aux entreprises.

### Mesure de répit-gardiennage

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.

### Programme Vivre ensemble

Activités visant à répondre aux besoins d'aide en santé mentale des familles issues des communautés ethnoculturelles, ainsi que des organismes et institutions concernés par l'immigration et la santé mentale.

### 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.

## CONFÉRENCES

### Les hommes ont-ils besoin d'aide ?

(Normand Gérard, psychothérapeute)

Conférence de réflexions sur les besoins des hommes dans notre société en changement, et en particulier des hommes en relation avec un proche atteint de maladie mentale. Y a-t-il des préjugés, des mythes et des peurs sociales qui font que les hommes consultent si peu ? Où est-ce l'organisation des services qui ne correspond pas aux besoins ? Quels sont les déclencheurs qui les amènent à rechercher de l'aide ? Oui, c'est possible de refaire des projets.

**Jeudi 19h : 17 septembre 2009**

### Qu'est-ce que le trouble de personnalité limite ?

(Patricia Arnaud)  
Une soirée qui vise à informer les familles et les intervenants sur la problématique de ce trouble; visionnement d'un vidéo témoignage fait au Centre Robert-Giffard à Québec.

**Mardi 19h : 22 septembre ou 08 décembre 2009 ou 26 janvier ou 03 juin 2010**

### Stigmatisation et troubles mentaux : L'importance des familles pour lutter contre les préjugés en santé mentale

(Lionel Sansoucy)

La stigmatisation et l'autostigmatisation sont des enjeux centraux en santé mentale. Ils sont sources de nombreuses difficultés d'intégration sociale. Nous regarderons ensemble les différentes couleurs que prennent les préjugés et la stigmatisation et comment aider un proche directement concerné par un trouble de santé mentale. Lutter contre la stigmatisation !

**Mercredi 19h : 07 octobre 2009**

### Avoir un fils atteint de schizophrénie Témoignage de Michel et Francine Houle

Michel Houle, président de la Fédération des familles - FAPAMM, viendra avec sa conjointe nous entretenir des difficultés qu'ils ont traversées avec leur fils atteint de schizophrénie.

**Jeudi 19h : 22 octobre 2009**

### 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.

**Mardi 19h : 03 novembre 2009 ou 09 mars 2010**

### Honte et culpabilité - appel pressant à se réconcilier avec soi-même

(Lionel Sansoucy)

Les sentiments envahissants de honte excessive et de culpabilité malade sont un appel pressant 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.

**Mercredi 19h : 18 novembre 2009**

### Mieux comprendre la bipolarité ou la maniaque-dépression

(Patricia Arnaud)

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

**Mardi 19h : 19 janvier 2010**

### Renoncements et pertes - chemins de liberté

(Lionel Sansoucy)

La vie est ponctuée de pertes. Que ce soit des pertes amoureuses, des projets qui ne se réalisent pas comme prévu. Les problèmes de santé et surtout de santé mentale entraînent aussi de multiples renoncements. Nous verrons à travers ces expériences, comment redécouvrir la confiance qui permet de poursuivre malgré tout.

**Mercredi 19h : 03 février 2010**

### Survie du couple en contexte de maladie mentale

(George-Marie Craan)

La relation conjugale est souvent négligée en contexte de maladie mentale. La stabilité s'avère encore plus difficile, quand l'un des conjoints est aux prises avec des problèmes de santé mentale. Dans ce dernier cas, peut-on arriver à développer et à maintenir une certaine harmonie dans la relation de couple ? Des pistes de réflexion et d'actions vous seront proposées durant cette conférence.

**Mardi 19h : 09 février 2010**

### Avoir une mère atteinte du trouble de personnalité limite

(par Gisèle Forget)

Gisèle Forget témoignera de son vécu auprès d'une mère atteinte d'un trouble de personnalité limite.

**Jeudi 19h : 25 mars 2010**

### Polytechnique – 20 ans après ! Témoignage de Monique Lépine, mère de Marc Lépine, auteur de la tuerie de l'école polytechnique de Montréal

Après avoir survécu aux décès tragiques

que de ses deux enfants par suicide, madame Lépine recherche un sens à sa vie et à ses souffrances. Pendant plus de 20 années, les promesses de Dieu sont sa seule consolation. C'est dans le silence et les pleurs qu'elle reçoit enfin la délivrance et la guérison de ses peurs, de la honte, de la culpabilité et de la tristesse. Aujourd'hui, madame Lépine utilise son temps et ses dons, tout en mettant sa foi au service des gens en souffrance, en donnant son témoignage et en partageant ses expériences de vie.

**Jeudi 19h : 08 avril 2010**

### Vie d'ados et santé mentale

(Michèle Lambin)

Michèle Lambin est travailleuse sociale et auteure du livre *Aider à prévenir le suicide chez les jeunes*. Elle viendra entretenir les familles sur les difficultés que vivent les ados et comment différencier un trouble de santé mentale de la phase de l'adolescence chez les jeunes.

**Jeudi ou mercredi 19h : 22 ou 28 avril 2010 (à déterminer)**

## GROUPES DE SOUTIEN ET D'ENTRAIDE

### Groupe de soutien et d'entraide

(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 ? Nous vous proposons 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 et aussi, pourquoi pas d'enclencher un processus de croissance personnelle et familiale. (Être membre)

**Mardi 19h : 29 septembre /13 et 27 octobre /10 et 24 novembre /08 décembre 2009; 19 janvier /02 et 16 février/02, 16 et 30 mars /13 et 27 avril /11 et 25 mai /08 juin /06 juillet /03 août 2010.**

### Groupe de soutien et d'entraide pour hommes seulement

(Normand Gérard)  
Vous sentez-vous seuls et dépassés face à la maladie mentale de votre proche ? Cherchez-vous un endroit pour en parler ? Voulez-vous échanger avec d'autres hommes qui vivent la même réalité que vous ? Ce groupe pour *hommes seulement* est conçu spécialement pour vous. Avec un animateur professionnel, vous pourrez apprendre à développer vos habiletés et vos attitudes pour faire face à la situation. (Être membre)

**Jeudi 19h : 01, 15 et 29 octobre/12 et 26 novembre/10 décembre 2009/14 et 28 janvier/04 et 18 mars/01, 15 et 29 avril/13 et 27 mai/10 juin/08 juillet/05 août 2010.**

### Groupe de soutien et d'entraide pour parents d'adolescents atteints d'un trouble

(George-Marie Craan)

L'adolescence d'un jeune peut être une phase houleuse pour ses parents et peut entraîner tous les membres de la famille dans un état de vulnérabilité et de déséquilibre émotionnel et relationnel. Qu'en est-il quand ce même ado est aussi aux prises avec des troubles de santé mentale? Pour avoir du support et trouver des pistes d'actions et de solutions, venez vous joindre à un groupe de parents partageant la même problématique. (Être membre)

**Lundi 19h : 05 et 19 octobre/02, 16 et 30 novembre/14 décembre 2009/18 janvier/08 et 22 février/08 et 22 mars/12 et 26 avril/10 et 31 mai/14 juin 2010.**

## PROGRAMME VIVRE ENSEMBLE

Activités dans les deux langues : français et espagnol

### Forum parents/ados de familles immigrantes

(Eilyn Miranda)  
Rencontre avec des parents et des adolescents de familles immigrantes afin de se parler du stress suscité par l'immigration et découvrir des pistes de solution pour traverser ensemble la situation. Au-delà des distances générationnelles, le partage de la vision de deux générations présentes au sein de la famille immigrante devient un soutien face au défi de l'intégration.

**Jeudi 19h : 01 octobre 2009 ou 15 avril 2010**

### Couple en contexte migratoire

(Eilyn Miranda)

Immigré est un facteur de vulnérabilité affectant le couple autant que les individus. Des facteurs d'instabilité comme : choc culturel, déracinement, déclassement et autres mettent à risque la santé mentale des personnes. Immigré en couple peut devenir aidant et faciliter l'intégration de chaque partenaire. La situation est plus complexe, quand ceux-ci ne sont pas issus de la même culture. Comment s'aider et se soutenir en couple ?

**Jeudi 19h : 05 novembre 2009 ou 06 mai 2010**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
450.677.5697**