

AQPAMM

Association québécoise des
parents et amis de la personne
atteinte de maladie mentale



Programmation 2015-2016



35^{ans}

de soutien
aux proches

Conférences publiques
Psychoéducation
Groupes de soutien
Nouveautés



AQPAMM

Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale
1260 Ste-Catherine Est, bur 208, Montréal (Québec) H2L 2H2 (Métro Beaudry)

514 524-7131 | www.aqpamm.ca | accueil@aqpamm.ca

Éviter l'épuisement

9 septembre 2015 | 19 h - 21 h

Comment aider sans s'épuiser dans une relation d'aide à long terme.

Animée par : Claude Gendreau, thérapeute et psychosociologue chez Famille Nouvelle, OSBL offrant des services de psychothérapie à coût modique.

Prévenir la violence associée à une maladie mentale

14 octobre 2015 | 19 h - 21 h

Réflexions sur les situations à risque de violence ainsi que les mécanismes de prévention.

Animée par : Vicky Lafleur, psychologue et Nathalie Auclair, criminologue à l'Institut Philippe Pinel.

Changer son regard sur la maladie mentale

11 novembre 2015 | 19 h - 21 h

Comment aider un proche vivant avec un problème de santé mentale à prendre sa place dans la société.

Animée par : Garine Papazian-Zohrabian, membre de l'Ordre des Psychologues du Québec et professeure agrégée à l'Université de Montréal.

Comprendre la dépression et savoir aider

10 février 2016 | 19 h - 21 h

Démystifier et mieux comprendre la dépression, apprendre à se positionner afin d'aider de façon optimale.

Animée par : Dr Michel Chicoine, psychiatre, pratiquant la psychiatrie intégrative à la Clinique Cherrier à Montréal.

Développer son plein potentiel malgré la maladie

9 mars 2016 | 19 h - 21 h

Comprendre et réduire la codépendance dans la relation d'aide pour permettre à chacun de développer son plein potentiel.

Animée par : **Nathalie Pellerin** chercheure, conférencière et formatrice.
Docteure en psychologie.

Mieux se connaître pour mieux s'apprécier

13 avril 2016 | 19 h - 21 h

Découvrir des outils pour mieux se connaître et reconnaître les forces de l'autre. Apprendre des techniques de communication et de résolution de conflit.

Animée par : **Dr Darrell Johnson**, Docteur en psychologie, psychothérapeute auprès des couples et des familles, professeur à l'Université McGill et superviseur clinique à l'Hôpital général juif.

Ces voix qui dérangent, comment composer avec elles?

11 mai 2016 | 19 h - 21 h

Mieux comprendre la schizophrénie et les différents types de psychoses pour mieux aider un proche atteint de schizophrénie ou vivant un épisode psychotique.

Animée par : **Lucie Gauvin** et **Marie-Ève Pelletier**, ergothérapeutes, avec la collaboration de Société québécoise de la schizophrénie.

Psychoéducation Trouble de la personnalité limite

BEAUDRY

OBJECTIF

L'objectif général est de vous permettre de vivre auprès d'une personne souffrant d'un trouble de personnalité limite, de l'aimer et de l'aider tout en demeurant en contrôle de votre propre vie. Grâce à ce programme psychoéducatif, vous développerez des connaissances pour vous rendre plus efficace dans l'aide que vous apporterez. Vous trouverez du support le cas échéant dans la mise en place de changements constructifs.

PROGRAMME

VOLET 1

- Introduction
- Reconnaître la problématique
- Comprendre son origine et son intensité
- La dynamique relationnelle
 - L'entrée en relation et la tentative d'aide
 - La contre-attaque et ses conséquences
 - La codépendance et ses conséquences
- La crise suicidaire
- Réflexion sur le changement ou le statu quo

VOLET 2

- Les enjeux d'une aide adaptée
- Se reconnaître pour mieux s'ajuster
- Illustration de la mise en place du changement
- Support au changement
- Rencontre bilan



INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 514 524-7131 - accueil@aqpamm.ca
Coût : 25\$ pour les frais de matériel

Psychoéducation Trouble de la personnalité limite

BEAUDRY

AUTOMNE 2015

13 RENCONTRES HEBDOMADAIRES

Session de jour

JEUDI | 15 h - 17 h

17 et 24 septembre
1, 8, 15 et 29 octobre
5, 12, 19 et 26 novembre

3, 10 et 17 décembre
21 janvier

Session de soir

MARDI | 18 h 30 - 20 h 30

15, 22 et 29 septembre
6, 20 et 27 octobre
3, 10, 17 et 24 novembre

1, 8 et 15 décembre
19 janvier

HIVER PRINTEMPS 2016

13 RENCONTRES HEBDOMADAIRES

Session de jour

JEUDI | 15 h - 17 h

10, 17 et 31 mars
7, 14, 21 et 28 avril

5, 12, 19 et 26 mai
2 juin

Session de soir

LUNDI | 18 h 30 - 20 h 30

8, 15 et 29 mars
5, 12, 19 et 26 avril

3, 10, 17, 24 et 31 mai

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 514 524-7131 - accueil@aqpamm.ca
Coût : 25\$ pour les frais de matériel

Les personnes qui ont un proche avec un problème de santé mentale se retrouvent pour rompre l'isolement, partager leur expérience et être conseillées par une intervenante.

AUTOMNE 2015 ET HIVER PRINTEMPS 2016

Toutes maladies confondues JOUR

3^e MARDI DU MOIS | 15 h - 17 h

15 sept	15 déc	16 fév	19 avril
20 oct	19 janv	15 mars	17 mai
17 nov			

Toutes maladies confondues SOIR

2^e JEUDI DU MOIS | 18 h 30 - 20 h 30

10 sept	10 déc	11 fév	14 avril
8 oct	14 janv	10 mars	12 mai
12 nov			

Trouble de personnalité limite SOIR

1^{er} MERCREDI DU MOIS | 18 h 30 à 20 h 30

2 sept	4 nov	3 fév	6 avril
7 oct	2 déc	2 mars	4 mai

Paranoïa SOIR

3^e JEUDI DU MOIS | 18 h 30 à 20 h 30

17 sept	19 nov	18 fév	21 avril
15 oct	21 janv	17 mars	19 mai

Questions juridiques SOIR

JEUDI | 18 h 30 - 20 h 30

29 oct

26 nov

28 janv

24 mars

Pour hommes SOIR

1^{er} JEUDI DU MOIS | 18 h 30 - 20 h 30

3 sept

5 nov

4 fév

7 avril

1^{er} oct

3 déc

3 mars

5 mai

Groupe art thérapie JOUR ET SOIR

MERCREDI | 15 h - 17 h

MERCREDI | 18 h 30 - 20 h 30

Coût total : 25\$ pour les frais de matériel

Ateliers participatifs (4 séances pour un groupe de 6 personnes maximum)

Première session : 16 sept

23 sept

7 oct

21 oct

Deuxième session : 4 nov

18 nov

25 nov

2 déc

Troisième session : 17 fév

24 fév

16 mars

30 mars

Quatrième session : 6 avril

20 avril

4 mai

18 mai

AUTOMNE 2015 ET HIVER PRINTEMPS 2016

Toutes maladies confondues JOUR

3^e LUNDI DU MOIS | 15 h - 17 h

21 sept
19 oct

16 nov
18 janv

15 fév
21 mars

18 avril
16 mai

Toutes maladies confondues SOIR

1^{er} MARDI DU MOIS | 19 h - 21 h

1 sept
6 oct
3 nov

1^{er} déc
5 janv

2 fév
1^{er} mars

5 avril
3 mai

Pour hommes SOIR

2^e MARDI DU MOIS | 18 h 30 - 20 h 30

8 sept
13 oct
10 nov

8 déc
12 janv

9 fév
8 mars

12 avril
10 mai

Autres services de l'AQPAMM

INFORMATION ET RÉFÉRENCE

LUNDI AU JEUDI | 9 h - 21 h

VENDREDI | 9 h - 17 h

514 524-7131 | Gratuit et confidentiel

SUIVIS INDIVIDUELS, DE COUPLES ET FAMILIAUX

Métro Beaudry

LUNDI AU JEUDI | 9 h - 21 h

VENDREDI | 9 h - 17 h

SUR RDV | Réservé aux membres

Pointe-aux-Trembles

Centre communautaire Mainbourg (local 425)

LUNDI ET MARDI | 9 h - 21 h

SUR RDV | Réservé aux membres



Services aux familles des partenaires

Avant de
craquer
.com

Ligne de référence unique pour le Québec pour les proches d'une personne avec un problème de santé mentale. Une initiative de la FFAPAMM (Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale).

www.avantdecraquer.com / 1 855 CRAQUER (272-7837)

**SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
DE LA SCHIZOPHRÉNIE (SQS)**



Groupes de soutien et psychoéducation pour la famille et les proches d'une personne atteinte de schizophrénie.

www.schizophrenie.qc.ca / RSVP : 514 251- 4125

ANOREXIE ET BOULIMIE QUEBEC (ANEB)



Groupes de soutien pour les familles et proches d'une personne atteinte d'un trouble alimentaire.

www.anebquebec.ca / RSVP : 1 800 630- 0907

Centres de crise

Les centres de crise du Québec sont des organismes communautaires à but non lucratif de première ligne qui offrent des services gratuits spécialisés en intervention de crise, et ce, 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

ÎLE DE MONTREAL

ASSOCIATION IRIS (Nord)
514-388-9233

L'APPOINT
(Institut universitaire en santé mentale de Montréal)
514-351-6661

L'AUTRE MAISON (Sud-Ouest)
514-768-7225

L'ENTREMISE (Est de Montréal)
514-351-9592

LE TRANSIT (Centre-Est)
514-282-7753

TRACOM (Centre-Ouest)
514-483-3033

OUEST DE L'ÎLE (Ouest)
514-684-6160

QUÉBEC

www.centredecrise.ca



Votre proche souffre d'un
problème de santé mentale...

Nous sommes là pour
vous aider.

INFORMATION ET RÉFÉRENCE
SUIVIS INDIVIDUELS ET FAMILIAUX
FORMATIONS ET GROUPES DE SOUTIEN
CONFÉRENCES MENSUELLES PUBLIQUES

AQPAMM

Association québécoise des
parents et amis de la personne
atteinte de maladie mentale



514 524-7131

accueil@aqpamm.ca

www.aqpamm.ca

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec 

L'APPU POUR LES
PROCHES-AIDANTS
D'ANÉS
MONTREAL

