

Automne 2018

## CALENDRIER D'ACTIVITÉS



**TOUTE L'ÉQUIPE DE OASIS EST FIÈRE DE VOUS PRÉSENTER SA PROGRAMMATION D'AUTOMNE ET VOUS INVITE À VOUS INSCRIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE PUISQUE LES PLACES SONT LIMITÉES!**

**450-777-7131**

**[info@oasisantementale.org](mailto:info@oasisantementale.org)**

OASIS santé  
mentale Granby  
et région

Dans ce numéro :

Cafés thématiques 2

Groupe sur le  
trouble de person-  
nalité limite 3

Apprendre à se  
rapprocher sans  
agressivité 3

Mieux vivre avec  
le TDAH 4

Ateliers ANNA 4

Conférences  
TDAH 5

Modalités d'ins-  
cription 5

## GROUPES DE SOUTIEN

### CAFÉS THÉMATIQUES



**OFFERTS LES  
DERNIERS JEUDIS  
DU MOIS  
DE 13H30 À 15H30  
GRATUIT!  
OUVERT À TOUS**

**« Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun: l'épanouissement de chacun dans le respect des différences. »**

**Françoise Dolto**

#### **ANIMATRICE: CAROLINE PAQUETTE**



#### **27 septembre**

##### **Et si c'était si simple !**

Parfois quand la vie ne semble pas à notre avantage nous aimerions tout laisser et partir au loin. Nous aimerions simplement l'espace d'un instant pouvoir reprendre notre souffle et si c'était possible ? Nous aborderons le thème en toute simplicité et en se demandant est-ce-que j'en ai vraiment de besoin ?

#### **25 octobre**

##### **Apprivoiser ses peurs**

La peur s'installe sournoisement dans nos vies. Il arrive même qu'elle nous paralyse et nous empêche d'avancer. Qu'est-ce que la peur et pourquoi prend-t-elle autant de place dans nos vies. Lors de ce café nous allons démystifier celle-ci tout en prenant le temps de l'apprivoiser.

#### **29 Novembre**

##### **Bye bye 2018 , bonjour 2019**

Dans toute cette rapidité qu'est la vie nous prenons rarement le temps de nous arrêter pour regarder l'année qui vient de passée et accueillir celle qui s'en vient. Il y a ces fameuses résolutions du début d'année, mais outre celles-ci pouvons-nous envisager une nouvelle façon de boucler la dernière année et d'amorcer la nouvelle à venir? Lors de ce café thématique nous prendrons le temps de nous arrêter pour en faire le bilan.

Pour vous inscrire aux cafés thématiques

450-777-7131

[info@oasissantementale.org](mailto:info@oasissantementale.org)

## GROUPES DE FORMATION



**Coût :**  
**20\$ pour le matériel**

**Début :**  
**Mercredi le**  
**19 SEPTEMBRE**  
**19h00**

### AIMER ET AIDER QUELQU'UN QUI SOUFFRE D'UN TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE: UN DÉFI DE TAILLE, UN OBJECTIF RÉALISABLE

**ANIMATRICE: CAROLINE PAQUETTE**

D'une durée de **10 rencontres hebdomadaires** de 2 heures chacune, le programme aborde les thèmes suivants :

- Reconnaître la problématique
- Comprendre son origine et son intensité
- La dynamique relationnelle
- La crise suicidaire
- Réflexion sur le changement ou le statut quo
- Mise en place du changement



## APPRENDRE À SE RAPPROCHER SANS AGRESSIVITÉ



**ANIMATEUR: Pierre Lefrançois**

Cette formation de **5 rencontres hebdomadaires de 2 heures trente** chacune, vise à outiller les membres de l'entourage à mieux faire face aux comportements agressifs de leur proche. Cette formation a été créée par des membres de l'entourage, en collaboration avec un formateur de l'Institut Douglas et des membres de l'équipe du Centre de recherche Fernand-Seguin. L'objectif est de développer une attitude qui assure sa sécurité et diminue la fréquence et l'intensité des crises.

Compétences visées par la formation:

- Mieux assurer sa sécurité et celle de ses proches;
- Identifier des comportements agressifs verbaux et non verbaux chez son proche;
- Prendre conscience de l'impact de ses propres comportements lors de situations de crises.
- Garder une distance émotionnelle
- Utiliser les outils

**Coût:**  
**10\$ pour le matériel**

**Dates**  
**Les mardis du**  
**23 octobre au 20**  
**novembre**

**18h30**

## GROUPES DE FORMATION



### MIEUX VIVRE AVEC LE TDAH À LA MAISON

ANIMATRICE: SYLVIE LUSSIER

Ce premier volet d'une durée de **6 rencontres hebdomadaires** de 2 heures chacune, aborde entre autre les thèmes suivants:



**Coût:**  
**10\$ pour le matériel**

**Dates:**  
**Les mardis du 25 septembre au 30 octobre**

**19h00**

- Les différents types de TDAH et les difficultés liées à chacun
- La médication
- Les principes d'intervention
- Donner de l'attention positive à l'enfant pour améliorer ses comportements.

## LES ATELIERS ANNA

**ANIMATRICES:**  
**SYLVIE LUSSIER et**  
**CAROLINE PAQUETTE**

Un ensemble d'activités regroupées autour de 8 thèmes



À travers ce programme, les enfants arrivent à...

- démystifier la maladie mentale
- verbaliser et valider leur vécu
- sortir de leur isolement et trouver de l'aide
- développer des stratégies pour mieux composer avec leur réalité
- Continuer leurs parcours d'enfance sans prendre sur leurs épaules une charge qui ne leur revient pas.

Pour les jeunes de 7 à 12 ans ayant un parent ou un proche atteint de maladie mentale.

**GRATUIT!**

« **Personne ne garde un secret comme un enfant.** »



**PROCHAIN GROUPE OFFERT**  
**VENDREDI ET SAMEDI LES**  
**23 ET 24 NOVEMBRE 2018**

**DE 8H30 À 16H00**

## CONFÉRENCES SUR LE TDAH

### CONFÉRENCIÈRE:

Madame Julie LeBlanc, Travailleuse sociale à l'équipe santé mentale jeunesse du CIUSSS de l'Estrie-Chus site La Pommeraie.

Contenu axé sur les meilleures stratégies à développer en tant que parent pour aider votre enfant vivant avec un TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) comme:

- aimer ou éduquer
- accepter de s'adapter
- moyens pour modifier les comportements
- améliorer son organisation, son attention, son effort et sa mémoire
- améliorer sa gestion des émotions

**DEUX SOIRÉES OFFERTES!  
GRATUIT –RÉSERVATION OBLIGATOIRE**

#### À GRANBY

Mardi le 23 novembre  
19h

À la Maison Soutien aux Aidants  
197 rue Paré  
Granby

#### À COWANSVILLE

Mardi le 13 novembre  
19h

Au CLSC La Pommeraie  
397, rue de la Rivière  
Cowansville  
(Salle Rive-Gauche)  
Nombre limité à 40 personnes



### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription obligatoire pour chacune des activités

450-777-7131

ou

[info@oasissantementale.org](mailto:info@oasissantementale.org)

Pour vous inscrire à notre infolettre, consultez notre site internet

#### POUR NOUS JOINDRE

18 St-Antoine Nord  
Granby (Qc) J2G 5G3

Point de service:  
CLSC de Cowansville (sur rendez-vous seulement)

T 450-777-7131

C  
[info@oasissantementale.org](mailto:info@oasissantementale.org)

W  
[www.oasissantementale.org](http://www.oasissantementale.org)

OASIS



SANTÉ MENTALE  
GRANBY ET RÉGION