



SANTÉ MENTALE
GRANBY ET RÉGION

OASIS SANTÉ MENTALE
GRANBY ET RÉGION

CALENDRIER D'ACTIVITÉS

Hiver-Printemps 2019

OASIS santé
mentale Granby
et région

Sommaire :

- > Horaire des cafés thématiques
- > Programmation de nos groupes de formation
- > Conférences sur les troubles anxieux chez les jeunes et le TDAH

Dans ce numéro :

CAFÉS THÉMATIQUES

SOUTIEN

LES ATELIERS ANNA

LÂCHER PRISE

BORDERLINE PERSONNALITY DISORDER

Aimer et aider une personne... TPL

FORMATION

INFORMATION

MIEUX VIVRE AVEC LE TDAH...VOLET 1

Cafés thématiques	2
Groupe TPL	3
Le Lâcher prise	3
Mieux vivre avec le TDAH...volet 1	4
Conférences TDAH et troubles anxieux	4
Les Ateliers ANNA	5
Borderline disorder...	5

POUR CHACUN DES GROUPES, NOUS VOUS INVITONS À VOUS INSCRIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE PUISQUE LES PLACES SONT LIMITÉES!

450-777-7131

info@oasiantementale.org

GROUPES DE SOUTIEN

CAFÉS THÉMATIQUES

ANIMATRICE: CAROLINE PAQUETTE

HORAIRE DE L'HIVER

31 janvier 2019

Prendre des décisions selon la technique 80/20

Comment distinguer en un coup d'œil l'important du secondaire ? Comment repérer là où vous devez concentrer vos efforts ? La loi de Pareto vous apporte une aide précieuse pour évaluer très rapidement quels sont les points prioritaires à mettre en avant dans vos vies.

28 février 2019

Retrouver l'équilibre

C'est par la création que nous libérons parfois ce qui est ancré dans notre subconscient. Créer c'est aussi être dans le moment présent. Sous différents sujets nous allons laisser libre cours à notre imagination et retrouver l'enfant intérieur qui dort en soi. Nul besoin de talent pour ce café simplement un peu de laisser-aller.

28 mars 2019

Intervenant ou aidant ?

Lorsque que nous soutenons un proche malade la ligne est souvent mince entre aidant ou intervenant. Que devrait être mon rôle auprès de mon proche? Présentement, Suis-je confortable dans le rôle et la place que j'occupe auprès de celui-ci ? Lors de ce café nous prendrons le temps de se poser toutes ses questions et de déterminer nos limites.

25 avril 2019

Communication efficace

Parfois la communication devient tout un casse-tête et on a l'impression que les autres ne nous comprennent pas ! Savez-vous que pour communiquer nous passons par 5 composantes avant que le message nous revienne ? Lors de ce café nous démystifierons toutes les composantes de celle-ci pour nous permettre de développer une communication plus efficace avec notre entourage.

30 mai 2019

Laissons-nous bercer par les douceurs de l'été

Le soleil, la chaleur, la piscine l'été sera à nos portes dans quelques semaines. Pour certain l'été signifie l'arrivée des vacances et pour d'autres des moments chargés. Lors de ce café nous regarderons comment vous pouvez prendre soin de vous avec ce beau temps qui arrive.



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

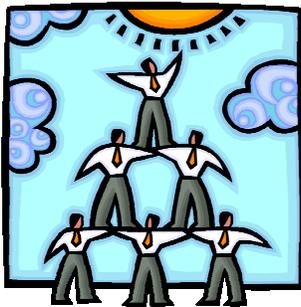
GROUPE D'ENTRAIDE ANGLOPHONE

ANIMATRICE: SUSAN LA-
PORTE

Pour de l'information sur les dates et thèmes des rencontres contactez Susan au 450-777-7131



GROUPES DE FORMATION



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



Coût :

20\$ pour le matériel

Début :

**Vendredi le 15 mars
9h30 à 11h30**

NOUVEAU! LE GROUPE EST OFFERT DE JOUR POUR LA SESSION DU PRINTEMPS!

LE LÂCHER PRISE



ANIMATRICE: CAROLINE PAQUETTE

Programme de 4 rencontres de 2 heures chacune abordant plusieurs thèmes tels que :

- Accepter nos limites
 - Accepter les limites des autres
 - Accepter de vivre de l'insatisfaction ou de l'impuissance
 - Accepter les deuils
- Accepter de ne pas tout contrôler
 - Pardonner et vivre le moment présent



Dates : Aux deux semaines

Les mardis 15 janvier , 29 janvier, 12 février et 26 février 2019

**Début:
Mardi le 15 janvier
13h00 à 15h00**

GROUPE DE FORMATION- VOLET 1

MIEUX VIVRE AVEC LE TDAH À LA MAISON



Coût:
10\$ pour le matériel

Début:
Mardi le 9 avril
19h00

ANIMATRICE: SYLVIE LUSSIER

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

- 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.



CONFÉRENCES À VENIR

COMMENT AIDER SON ENFANT AYANT UN DÉFICIT D'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ À LA MAISON ET À L'ÉCOLE



Présentée par Julie Leblanc, T.S. de l'équipe santé mentale jeunesse du CIUSSS de l'Estrie -CHUS, site La Pommeraie

Le contenu de la rencontre sera axé sur les **meilleures stratégies à développer en tant que parent pour aider votre enfant vivant avec un TDAH/H** (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) comme:

Aimer et éduquer
Accepter de s'adapter
Comprendre les défis et s'ajuster
Améliorer l'organisation, l'attention et la mémoire
Améliorer la gestion des émotions

DATE:
LE 19 FÉVRIER
19H00

ENDROIT:
CLSC DE FARNHAM
660 Rue Paul
Farnham
(salle Morasse)

L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT: soirée d'information pour les parents

L'anxiété : est-ce normal ?
Comment l'anxiété se manifeste ?
Comment, en tant que parent, réduire les risques?
Que faire lors d'une « crise » d'anxiété ?

Présenté par: Marc Lecourtois,
Chargé de projet pour la direction du programme Jeunesse au CIUSSS de l'Estrie - CHUS
Psychologue, psychothérapeute et superviseur d'internat en psychologie

Équipe Santé mentale jeunesse

GRATUIT
Inscription obligatoire
Nombre limité à 50 personnes

DATE:
LUNDI LE 18
MARS 19H00

ENDROIT:
À la Maison
Soutien aux Aï-
dants
197 rue Paré
Granby

LES ATELIERS ANNA

ANIMATRICE: SYLVIE LUSSIER

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.



Année 2019, no 1



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

Victor Hugo

PROCHAIN GROUPE OFFERT LORS DE LA RELÂCHE SCOLAIRE LES 4 ET 5 MARS 2019

DE 8H30 À 16H00

Coût : Gratuit (collations et repas inclus)

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

BORDERLINE PERSONNALITY DISORDER

HOST: SUSAN LAPORTE

The **10 consecutive weeks** program will permit you:

To live with a person who suffers from Borderline Personality Disorder and help maintain control of your own life.

To develop your knowledge to be more effective in the help you offer.

To stimulate your thoughts and ideas about your relationship with your loved one.

To support you in making constructive changes

Registration Required

Call 450-777-7131 or email
slaporte@oasissantementale.org



Mondays, April 1th 2019 or
Wednesdays, April 3rd 2019
from 9h30 until 11h30 and will
end the week of June 3rd 2019.

A \$20 course material fee
will apply.
Limited to 12 participants



*Location to be determined
Bedford, Cowansville or Knowlton*



À PROPOS D'OASIS...

Oasis santé mentale Granby et région 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.

LES SERVICES DE BASE OFFERTS PAR L'ORGANISME

- Interventions psychosociales
- Groupes d'entraide
- Activités de formation
- Activités d'information
- Activités de sensibilisation
- Mesures de répit à la famille

*Rejoignez-
web et les
sociaux*



*nous sur le
médias*

https://twitter.com/info_oasissm
www.facebook.com/pages/oasis-sante-mentale



**Inscription obligatoire pour chacune des activités
450-777-7131**

ou info@oasissantementale.org

**Pour vous inscrire à notre infolettre,
consultez notre site internet**



**SANTÉ MENTALE
GRANBY ET RÉGION**

**Pour nous
joindre**

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

Point de service dans Brome-
Missisquoi (sur rendez-vous
seulement)

T 450-777-7131

C info@oasissantementale.org

W www.oasissantementale.org