



Année 2019, no 2

OASIS SANTÉ MENTALE GRANBY ET RÉGION

SANTÉ MENTALE
GRANBY ET RÉGION

CALENDRIER D'ACTIVITÉS

AUTOMNE 2019

CAFÉS THÉMATIQUES

SOUTIEN

LES ATELIERS ANNA

**NOUVEAU PROGRAMME:
FAMILLE +**

FORMATION

INFORMATION

SOIRÉES CONFÉRENCES

ACTIVITÉS RÉPÉTÉES

**LES TROUBLES ANXIEUX
CHEZ LES ENFANTS ET
LES ADOLESCENTS**

Sommaire :

Horaire des cafés
Thématiques

Programma-
tion de nos
groupes de
formation

Conférences
sur les
troubles an-
xieux chez les
jeunes et le
TDAH

Activités répé-
tées

Cafés thématiques	2
Apprendre à se rapprocher sans...	3
Les troubles anxieux chez les enfants et ados	4
Soirées conférences	5
Les Ateliers ANNA	6
Famille +	7
Activités répétées	8

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

450-777-7131

info@oasisantementale.org



**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. »**

GROUPES DE SOUTIEN

CAFÉS THÉMATIQUES

ANIMATRICE: CAROLINE PAQUETTE



26 septembre 2019- La confiance en soi

La confiance en soi une série de mots qui en dit grand sur nous. Plusieurs livres et documents abordent ce thème. Si je vous demandais comment se porte votre confiance en soi quelle réponse me donneriez-vous ? La confiance en soi n'est pas quelque chose de stable dans le temps. On doit l'entretenir un peu comme on entretient notre jardin. Lors de ce café thématique, nous prendrons le temps d'entretenir notre jardin de la confiance en soi.

31 octobre 2019- La gestion de nos émotions

C'est depuis notre plus jeune âge que nous entendons parler des émotions. Vous êtes-vous déjà demandé à quoi elles servent? Qu'est ce qui se cache derrière celles-ci? Il y a entre autre, la joie, la colère, la tristesse et la peur, mais saviez-vous qu'il existe plus de 165 émotions ? Lors de ce café thématique nous allons utiliser notre côté rationnel pour comprendre ce qui se cache derrière notre côté émotionnel.

28 novembre 2019- Accueillir la nouvelle année

Une nouvelle année qui commence et une autre qui se termine. Que laissez-vous derrière vous et que voulez vous apporter en 2020? Accueillir cette nouvelle année est aussi un moment pour s'arrêter et réfléchir à nos objectifs, notre vision etc, de ce que nous voulons et désirons dans nos vies. Selon vous que vous réserve cette nouvelle année ? Venez le découvrir et y réfléchir avec nous.

GRUPE D'ENTRAIDE ANGLOPHONE

ANIMATRICE: SUSAN LAPORTE

Pour de l'information sur les dates et thèmes des rencontres contactez Susan au 450-777-7131
slaporte@oasissantementale.org



GROUPES DE FORMATION

APPRENDRE À SE RAPPROCHER SANS AGRESSIVITÉ



ANIMATEURS:

Pierre Lefrançois et Susan Laporte

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:
20\$ /participant pour le matériel

Dates
Les mardis pm du 24 septembre au 29 octobre 2019
(pas de groupe le 1er octobre)

De 13h30 à 16h00

GRUPE DE FORMATION

Les troubles anxieux chez les enfants et adolescents : comprendre pour mieux intervenir !

Nouveau!

ANIMATRICE: SYLVIE LUSSIER

Programme de **4 rencontres hebdomadaires** où plusieurs aspects concernant les troubles anxieux seront abordés, tel que :

- Reconnaître la problématique et les différents types d'anxiété
 - Comprendre les réactions, la dynamique de la situation
 - Développer des stratégies et outils d'interventions adaptées
 - Pratiques parentales : votre place et vos limites



Ces ateliers vont vous permettre de partager vos expériences avec des gens ayant un quotidien similaire au vôtre. Vous n'êtes pas seul!

Coût:

15\$/ participant pour le matériel

Dates:

Les mardis soirs du 5 au 26 novembre 2019

De 19h00 à 21h00

SOIRÉES CONFÉRENCES

Année 2019, no 2

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 ?**

Nombre
limité à 50
personnes

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

Équipe Santé mentale jeunesse

DATE:

LUNDI LE 21 OCTOBRE 2019 19H00

GRATUIT

ENDROIT:

**À la Maison Soutien aux Aidants
197 rue Paré
Granby**

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 dévelop-
per en tant que parent pour aider votre enfant vivant avec un TDA/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



Nombre
limité à 30
personnes

DATE:

MARDI LE 26 NOVEMBRE 2019 19H00

GRATUIT

ENDROIT:

**À la Maison Soutien aux Aidants
197 rue Paré Granby**

Nombre
limité à 70
personnes

DATE:

**LUNDI LE 2 DÉCEMBRE 2019
19H00**

GRATUIT

ENDROIT:

CLSC DE FARNHAM, SALLE MORASSE

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.

PROCHAIN GROUPE OFFERT LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES DE NOVEMBRE
15 ET 22 NOVEMBRE 2019

DE 8H30 À 16H00

Coût : Gratuit (collations et repas inclus)

Année 2019, no 2



« Personne ne garde un secret comme un enfant. »

Victor Hugo

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



NOUVELLE FORMATION

FAMILLE+, un nouveau programme d'intervention préventive s'adressant aux parents ayant un trouble dépressif majeur et à leurs enfants âgés de 7 à 11 ans.

« Les enfants vivant avec un parent atteint d'un trouble dépressif majeur sont à plus haut risque de vivre des difficultés sociales (...) »

FAMILLE+ est un programme multifamilial de groupe qui s'adresse aux parents ayant un Trouble Dépressif Majeur et à leurs enfants âgés de 7 à 11 ans. Il a pour but de prévenir l'apparition de problèmes de santé mentale chez l'enfant et de favoriser la résilience familiale.

FAMILLE+ vise à ce que les parents et les enfants :

- 1) approfondissent leurs connaissances concernant la dépression
- 2) reconnaissent leurs forces personnelles;
- 3) consolident la relation parent-enfant et les liens familiaux;
- 4) renforcent leur réseau de soutien et
- 5) planifient le futur afin de prévenir les difficultés familiales.

PROGRAMME DE 7 RENCONTRES HEBDOMADAIRES

Deux volets en parallèle (animés par des intervenantes formées pour offrir le programme)

- **Groupe parent: entre 4 à 8 adultes**
 - ⇒ Un des parents doit avoir eu un épisode dépressif majeur au cours de 18 derniers mois.
 - ⇒ Ne présente pas de problèmes d'abus de substances ou un trouble psychotique
- **Groupe enfant: entre 4 à 8 enfants âgés entre 7 et 11 ans**

Les familles intéressées à faire partie de la première cohorte de ce nouveau programme peuvent nous contacter dès maintenant pour réserver leur place.

Le programme devrait débuter au cours du mois d'octobre 2019

NOUVELLES ACTIVITÉS RÉPIT

VENDREDI LE 25 OCTOBRE 2019

De 13h à 16h

LA RÉFLEXOLOGIE

Personne ressource:
Carol Faguy, rcrt/lcrt

Nombre limité à 12 participants

Coût: 25\$/participant

VENDREDI LE 6 DÉCEMBRE 2019

De 13h à 16h

L'AROMATHÉRAPIE

Personne ressource :
À confirmer

Nombre limité à 12 participants

Coût: À confirmer

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



Inscription obligatoire pour chacune des activités
450-777-7131

ou 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 dans Brome-
Missisquoi (sur rendez-vous
seulement)

T 450-777-7131

C
info@oasissantementale.org

W
www.oasissantementale.org



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