

# Calendrier activités

Hiver/Printemps 2024



SANTÉ MENTALE  
GRANBY ET RÉGION



## 03

### À PROPOS DE NOUS

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 de santé mentale.

## 04

### ACTIVITÉ DE FORMATION

**PSYCHOSE**  
Cette formation de 4 rencontres s'adresse exclusivement aux proches. Vous êtes des alliés dans le cadre du traitement. Cette formation vise à vous donner de l'information sur les différents types de la psychose, les phases et son traitement.

## 05

### ACTIVITÉ DE FORMATION

**GRUPE BATIR**  
Programme de 5 rencontres de 2 heures chacune abordant plusieurs thèmes.

## 06

### ACTIVITÉS DE FORMATION

**ATELIER ANNA**  
Pour les jeunes de 7 à 12 ans ayant un parent ou un proche atteint d'un trouble de santé mentale.

## 07

### GRUPE DE SOUTIEN

**CAF-ÉCHANGE**  
Les caf-échanges sont des occasions pour nos membres d'échanger sur divers sujets dans une ambiance de partage et de soutien.

## 08

### GRUPE D'ENTRAIDE FERMÉ

**TPL 101**  
Une soirée réservée aux participants du dernier groupe de formation TPL.

## 09

### RESSOURCEMENT DE GROUPE

**YOGA DOUX ET MÉDITATION**  
Ateliers de détente permettant d'explorer des techniques respiratoires, des méditations guidées ainsi que des relaxatons profondes.

## 10-11

### ACTIVITÉS D'INFORMATION

**CONFÉRENCES:**

- Trouble de la personnalité limite
- Anxiété chez les jeunes



# À propos de nous

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 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
- Accompagnement pour la présentation d'une demande d'évaluation psychiatrique



---

## Un tarif préférentiel est offert aux membres de l'Organisme

---

Inscription obligatoire pour chacune des activités  
450-777-7131, poste 0  
ou [info@oasissantementale.org](mailto:info@oasissantementale.org)

Consultez notre site internet  
pour vous inscrire à notre infolettre!

177 Denison Est, Granby (Qc) J2G 4C4  
Point de service dans Brome-Missisquoi  
T 450-777-7131  
C [info@oasissantementale.org](mailto:info@oasissantementale.org)



[facebook.com/oasissantementale](https://facebook.com/oasissantementale)



[@oasissantementale](https://www.linkedin.com/company/oasissantementale)



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

# ACTIVITÉS DE FORMATION

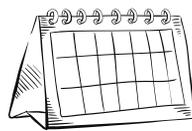
## PSYCHOSE



Cette formation de 4 rencontres s'adresse exclusivement aux proches. Vous êtes des alliés dans le cadre du traitement. Cette formation vise à vous donner de l'information sur les différents types de la psychose, les phases et son traitement.

Nous allons aussi abordés les préoccupations de l'entourage, comme :

- la communication
- les rechutes
- le refus de la prise médicale
- les lois et ressources possible dans la région



**Les mercredis du  
7 au 28 février 2024  
18h30 à 20h30**



Coût  
Membre: 30\$  
Non-membre: 45 \$

**INSCRIPTION**



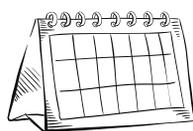
[info@oasissantementale.org](mailto:info@oasissantementale.org)

Lieu :

Salle de formation chez OASIS  
177 Denison Est, Granby

# ACTIVITÉS DE FORMATION

## GROUPE BÂTIR



### Les mercredis :

- 13 mars
- 20 mars
- 27 mars
- 3 avril
- 11 avril

de 13h30 à 15h30

**Programme de 5 rencontres de 2 heures  
chacune abordant plusieurs thèmes tels que :**

- ▶ Prioriser son bien-être
- ▶ Montagne de la proche aidance
- ▶ Codépendance
- ▶ Lâcher prise
- ▶ Composer avec le stress



**NOUVEAUTÉ**

INSCRIPTION



info@oasissantementale.org



Lieu :  
197 Rue Paré, Granby, QC  
J2G 5E4

**GRATUIT!**

*(exclusif aux membres  
OASIS et Maison  
soutien aux aidants)*

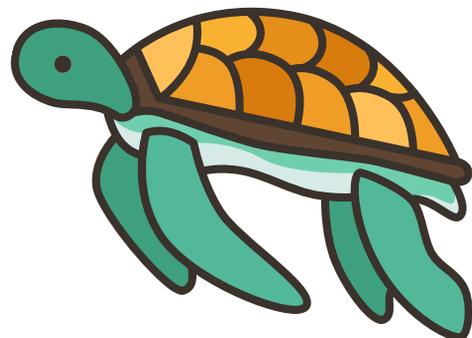
**05**



ACTIVITÉS DE FORMATION

# LES ATELIERS D'ANNA

## GRATUIT!



Pour les jeunes de 7 à 12 ans ayant un parent ou un proche atteint d'un trouble de santé mentale

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 leur parcours d'enfance sans prendre sur leurs épaules une charge qui ne leur revient pas.

**2 jours**  
**4 et 6 mars 2024**  
**de 8h30 à 16h00**  
**Dîner et collations inclus**

INSCRIPTION 



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



Lieu :  
Salle de formation chez OASIS  
177 Denison Est, Granby



# GROUPE DE SOUTIEN CAF-ÉCHANGE

Les caf-échanges sont des occasions pour nos membres d'échanger sur divers sujets dans une ambiance de partage et de soutien.

8 février 2024

## Renouer avec le plaisir



Venez découvrir les bienfaits essentiels du plaisir, identifier certaines croyances limitatives qui nous empêchent de laisser place à cet espace de joie. Vous pourrez aussi explorer des moyens facilitant la génération du plaisir tel que l'expérience du FLOW.

18 avril 2024

## TDAH



OASIS santé mentale Granby et région vous offre l'opportunité de participer au prochain Caf-Échange qui sera en lien avec le TDA/H. Vous aurez l'occasion de discuter avec d'autres personnes qui ont un proche atteint qui vit avec un TDA/H, tout en apprenant davantage sur le trouble. Il y aura entre autres ces sujets qui seront abordés : les différents types de TDA/H et les difficultés que cela peut engendrer et des pistes d'interventions plus que pratiques.

En collaboration avec la  
Maison soutien aux aidants!



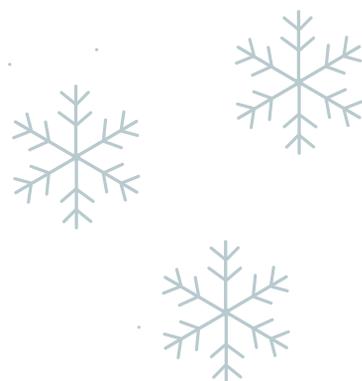
Lieu : Salle de formation chez OASIS  
177 Denison Est, Granby

**GRATUIT!**  
(exclusif aux membres)

**13H30-15H30**

GROUPE ENTRAIDE FERMÉ

## TPL 101



Une soirée réservée aux participants du dernier groupe de formation TPL .

Un moment pour soi, le groupe de partage permet aux membres de l'entourage de cheminer vers un mieux-être personnel en partageant leur histoire avec un petit groupe de personnes confrontées à une réalité similaires.



# ACTIVITÉ DE RESSOURCEMENT

## YOGA DOUX ET MÉDITATION

Ces ateliers seront des moments de pure détente où vous explorerez des techniques respiratoires, des méditations guidées ainsi que des relaxations profondes, toutes reconnues pour apaiser le système nerveux et rétablir l'équilibre en vous.



Séances offertes par :  
**Nathalie Lapierre**

Sa passion pour le yoga l'a amenée à suivre différentes formations et d'explorer des pratiques de divers styles. Elle a le souci de partager les innombrables bienfaits du yoga.

- 12 février
- 11 mars
- 15 avril
- 13 mai

**4 séances**  
**13h30 à 14h30**

Coût (4 séances)  
Membre: 25 \$  
Non-membre: 35 \$

**INSCRIPTION**



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



La maison soutien aux aidants  
197, rue Paré, Granby (QC) J2G 5E4

**09**

# CONFÉRENCE

## TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

# 22 MAI 2024

## 18H30 À 20H30

LA MAISON SOUTIEN AUX AIDANTS  
197, RUE PARÉ, GRANBY (QC) J2G 5E4

# Gratuit

La conférence portera sur le soutien aux personnes qui supportent les personnes vivant avec un TPL. Les points abordés seront les suivants:

- ▶ Bref récapitulatif sur le TPL (comment on peut le comprendre, ce que ça implique, comment on devient TPL, quels sont les traitements, etc)
- ▶ Facteurs contributifs qui proviennent de l'environnement (comment aider nos proches, ce qu'on peut contrôler vs ce qu'on ne peut contrôler)
- ▶ Attitudes et comportements aidant avec nos proches vs qui peuvent potentiellement nuire à nos proches (Exemples concrets)
- ▶ Vivre avec l'impuissance et l'imprévisibilité
- ▶ Période de questions-réponses
- ▶ Ressources et recommandations

**Dre Béatrice Filion, psychologue**

et coordonnatrice professionnelle  
Clinique externe de psychiatrie pour adultes  
Hôpital Charles-Lemoyne  
CISSS Montérégie centre



INSCRIPTION

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





# CONFÉRENCE

## ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES

---

**21 FÉVRIER 2024**  
**18H30 À 20H00**

**LA MAISON SOUTIEN AUX AIDANTS**  
**197, RUE PARÉ, GRANBY (QC) J2G 5E4**

**Gratuit**

Lors de la conférence, Marc Lecourtois répondra à différentes questions en lien avec l'anxiété chez les jeunes:

- ▶ L'anxiété : est-ce normal ?
- ▶ Comment l'anxiété se manifeste ?
- ▶ Comment, en tant que parent, je peux soutenir mon enfant?
- ▶ Que faire lors d'une « crise » d'anxiété ?

---

**Marc Lecourtois. psychologue**

et psychothérapeute

Institut universitaire en santé mentale Douglas

**Gratuit**



INSCRIPTION

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



**11**

177 Denison Est  
Granby (Qc)  
J2G 4C4  
T 450-777-7131  
C info@oasissantementale.org

 facebook.com/oasissantementale

 @oasissantementale

 www.oasissantementale.org

OASIS



SANTÉ MENTALE  
GRANBY ET RÉGION