

DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMMATION 2026-2027



OASISANTEMENTALE.ORG



SANTÉ MENTALE
GRANBY ET RÉGION

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

2026-2027



Sommaire

01

À PROPOS DE NOUS

02

ACTIVITÉ DE FORMATION

Trouble anxieux jeunesse

03

ACTIVITÉ DE FORMATION

Groupe lâcher prise

04

ACTIVITÉ DE FORMATION

Groupe TPL

05

ACTIVITÉ DE FORMATION

Jeunesse: Les ateliers
d'Anna

06

ACTIVITÉ DE FORMATION

Apaiser et prévenir les
situations de crise

07

GROUPE DE SOUTIEN

Général

08

GROUPE DE SOUTIEN

Ateliers thématiques

09

ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

Espace M

10

CONFÉRENCE

TDAH

11

CONFÉRENCE

Trouble de la conduite
alimentaire

12

CONFÉRENCE

Témoignage d'espoir d'une
membre de l'entourage.

13

SERVICE AUX ENTREPRISES

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

- Rencontres individuelles, de couple et de famille
- Groupes d'entraide
- Activités de formation
- Activités d'information
- Activités de sensibilisation
- Activités bien-être
- 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



SIÈGE SOCIAL
177, Denison Est
Granby, Qc, J2G 4C4

POINT DE SERVICE
(sur rendez-vous seulement)
CLSC La Pommeraie 397,
rue Rivière, bureau 229
Cowansville, Qc



450-777-7131



info@oasissantementale.org



facebook.com/oasissantementale



oasissantementale.org

Trouble anxieux jeunesse

Vivre avec un enfant ou un adolescent anxieux peut être un défi au quotidien.

Cette formation vous aide à mieux comprendre le trouble anxieux de votre enfant, à découvrir ses besoins et réactions, et à acquérir des stratégies concrètes pour vivre plus sereinement ensemble, tout en prenant soin de vous.



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES :

- Reconnaître la problématique et les différents types d'anxiété.
- Comprendre les réactions associées aux troubles ainsi que la dynamique relationnelle
- Développer des stratégies et outils d'interventions adaptés à votre situation
- Porter un regard sur les pratiques parentales
- Reconnaître les méthodes pour prendre soin de soi dans la relation

4 rencontres

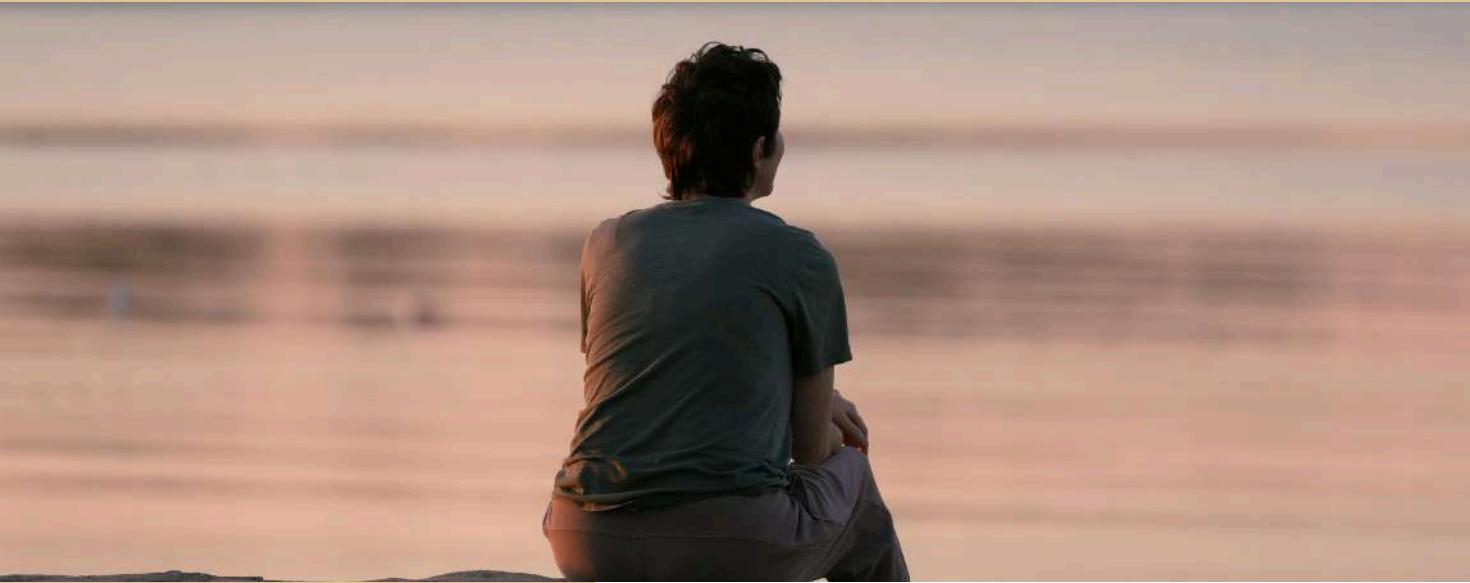
27 octobre, 3 novembre, 10 novembre et 17 novembre

18h30 à 20h30

Membre: 30 \$

Non-membre: 45 \$

Groupe Lâcher prise



2 cohortes
4 rencontres

JOUR
9h30 à 11h30

les mardis :

-12 novembre 2026
-19 novembre 2026
-3 décembre 2026
-10 décembre 2026

SOIR
18h30 à 20h30

les jeudis du 11
mars au 1er avril
2027

Lâcher prise, ce n'est pas abandonner ou cesser d'agir : c'est choisir consciemment de relâcher ce qui nous alourdit pour avancer plus librement.

Cette formation en quatre rencontres vous invite à explorer cette posture intérieure, à travers des réflexions et des échanges bienveillants. Plus précisément, les thèmes abordés sont les suivants:

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

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

Inscription : 450-777-7131 ou info@coasissantementale.org

Activité de formation

Groupe TPL

Cette formation, composée de 8 rencontres, vise à mieux comprendre le trouble de personnalité limite.

Créée par Hélène Busque psychologue et formatrice spécialisée en lien avec la thérapie comportementale dialectique, cette formation vous permettra d'acquérir des connaissances et des outils afin d'interagir sainement avec votre proche et prévenir l'épuisement.

Compétences développées

- Reconnaître la problématique
- Comprendre l'origine et l'intensité du TPL
- La dynamique relationnelle
- La crise suicidaire
- Le processus de changement

Inscription : 450-777-7131 ou info@coasissantementale.org

8 rencontres

- Les mardi du 24 novembre au 15 décembre
- De retour du congé des fêtes, du 5 janvier au 26 janvier

18h30 à 20h30

Membre: 60 \$

Non-membre: 75\$



Jeunesse: Les ateliers d'Anna



8 rencontres

- 9 et 23 février
- 9 et 23 mars
- 6 et 20 avril
- 4 et 18 mai

18h00 à 19h00



Gratuit

Les ateliers d'Anna s'adresse aux jeunes âgées de 7 à 12 ans ayant un parent qui vit avec des défis de santé mentale.

Ce programme, mise sur des activités créatives et ludiques visant à accompagner les jeunes à:

- Démystifier la santé mentale
- Verbaliser et valider leur vécu
- Sortir de l'épuisement et trouver de l'aide
- Développer des stratégies pour mieux composer avec leur réalité
- Vivre leur enfance en diminuant les impacts émotionnels

Inscription : 450-777-7131 ou info@coasissantementale.org

Activité de formation

Apaiser et prévenir les situations de crise

Cette formation, composée de 5 rencontres hebdomadaires de 2 h, a pour objectif d'outiller les membres de l'entourage afin de mieux comprendre et gérer les comportements agressifs d'un proche.

Créée par des proches aidants en collaboration avec un formateur de l'Institut Douglas et des membres de l'équipe du Centre de recherche Fernand-Seguin, cette formation vise à développer une attitude qui favorise la sécurité, réduit l'intensité des crises et améliore la relation avec la personne vivant un trouble de santé mentale.

Compétences développées

- Mieux assurer sa propre sécurité et celle de ses proches
- Identifier les comportements agressifs, verbaux ou non verbaux
- Comprendre l'impact de ses propres réactions en contexte de crise
- Maintenir une saine distance émotionnelle
- Apprendre et utiliser des outils concrets pour intervenir autrement

Inscription : 450-777-7131 ou info@coasissantementale.org

5 rencontres

- Les jeudis du 22 avril au 20 mai 2027

18h30 à 20h30

Membre: 30 \$

Non-membre: 45\$



Groupe de soutien

général



18h30 à 20h30

- **14 septembre**
- **15 octobre**
- **16 novembre**
- **10 décembre**
- **11 janvier**

Gratuit

Groupe de soutien général pour les familles utilisatrices des services d'OASIS.

Il est normal que vous ressentiez parfois le besoin de partager votre vécu avec des personnes qui vivent des situations similaires à la vôtre.

Ces rencontres permettent le partage d'expérience entre proches dans un climat bienveillant et sans jugement.

Accompagnés d'un.e intervenant.e afin de guider les échanges, ce groupe vous apportera le réconfort dont vous avez besoin.

Inscription : 450-777-7131 ou info@coasissantementale.org

Ateliers thématiques

Exclusif aux membres!

Nos ateliers thématiques visent la prévention de l'épuisement en vous donnant un espace pour vous déposer, en explorant divers sujets liés à la croissance personnelle accompagné d'outils concrets!



LA STIGMATISATION EN SANTÉ MENTALE : COMMENT S'EN SORTIR?

Date: 6 octobre 2026

Heure: 9h30 à 11h30

Animatrice: Naomy

Gratuit



CULTIVER L'ESPOIR

Date: 1er décembre 2026

Heure: 9h30 à 11h30

Animatrice: Marilyn

Gratuit



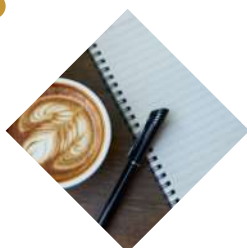
ACCOMPAGNER UN PROCHE EN CRISE

Date: 2 février 2027

Heure: 9h30 à 11h30

Animatrice : Jessica

Gratuit



ATELIERS CRÉATIFS D'ÉCRITURE

Date: 30 mars 2027 (partie 1) et
1er juin 2027 (partie 2)

Heure: 9h30 à 11h30

Coût : 25 \$



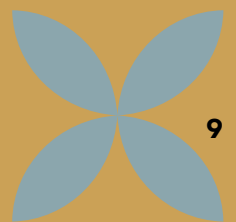
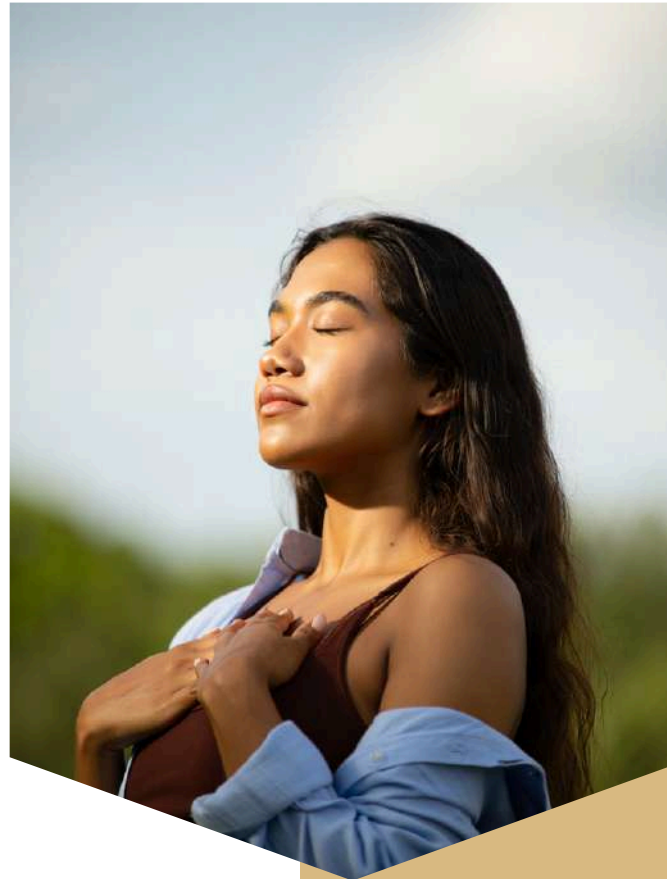
**En collaboration
avec l'artiste de
l'Épistolière!**

Un havre de calme pour les membres de l'entourage. Dans le cadre de son stage final, Marilyn, intervenante psychosociale, a mis en place un tout nouvel espace bien-être: **L'Espace M.**

Cet espace a rapidement fait ses preuves : petits et grands en ressortent apaisés et enchantés par l'expérience.

Pourquoi visiter cette salle de détente ?

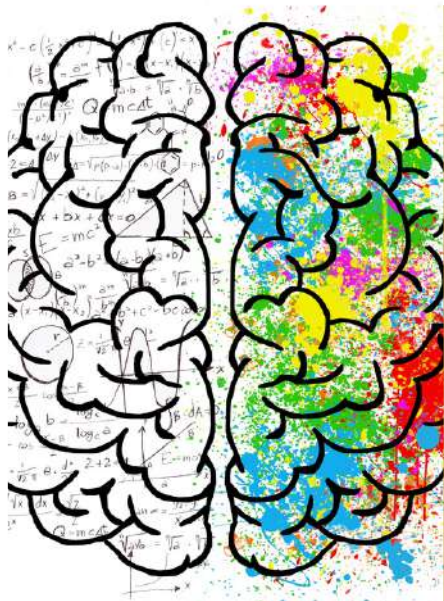
- **Un espace apaisant :**
Découvrez ces séances de 20 à 30 minutes de calme, enveloppées de musique douce et d'une ambiance multisensorielle pour vous revitaliser.
- **Un moment de répit :** Offrez-vous un moment de sérénité pour réduire la fatigue et le stress.
- **Un impact positif :** Un proche détendu est mieux outillé pour soutenir les membres de son entourage.



Conférence

COMPLIQUÉ LE TDAH?

PAS TANT QUE ÇA!



**Être parent d'un jeune ayant un TDAH vient avec son lot de défis...
et aussi de questionnements.**

Cet atelier offert par TDAH Estrie s'adresse principalement aux proches et aux parents d'un jeune ayant un TDAH ou des symptômes associés, afin de leur offrir des repères concrets, des stratégies adaptées et des pistes de compréhension

Sujets abordés :

- Présentation de l'organisme
- Explication du TDAH
- Symptômes et sphères d'impacts
- Stratégies (routine, impulsivité, gestion des émotions, etc.)
- Conclusion



Gratuit

**Inscription : 450-777-7131 ou
info@coasissantementale.org**

**Lieu : Salle du chalet du Centre de la
nature (225, chemin de la Plage
Cowansville, Québec J2K 2J3)**

**11 novembre
18h30**

Conférence

COMPRENDRE LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Trouble de la conduite alimentaire

Cette conférence vous permettra de mieux comprendre les troubles alimentaires, de reconnaître les signes qui doivent vous alerter et de découvrir des façons concrètes d'accompagner votre proche avec bienveillance, sans jugement et sans vous oublier vous-même.

Venez vous inspirer sur les meilleures pratiques de rétablissement, pour accompagner votre proche à retrouver l'espoir!

Offert en virtuel par :
Marie-Andrée Cheney,
travailleuse sociale
La Maison l'Éclaircie-
ressource d'aide anorexie et
boulimie

Jeudi 4 février 2027
18h30 à 20h30

10\$



Inscription : 450-777-7131 ou info@coasissantementale.org

Conférence

TÉMOIGNAGE D'ESPOIR D'UNE MEMBRE DE L'ENTOURAGE

Quand on est enfant, nos parents sont notre univers. Ce sont eux qui nous guident dans le monde et qui nous permettent de l'explorer en toute sécurité. Qu'arrive-t-il alors quand notre parent n'est pas stable et qu'on devient, sans même s'en rendre compte, son propre parent?

C'est ce phénomène appelé Parentification, et toutes les émotions contradictoires qui y sont associées, que Marie-Ève Martel raconte dans sa conférence, inspirée de son propre parcours.

Fille d'une mère aux prises avec des enjeux de santé mentale souffrant d'alcoolisme et de troubles alimentaires, Marie-Ève revient sur son adolescence et sur le moment précis où elle devient une adulte. Elle aborde également les séquelles et les impacts que son enfance peu banale, mais plus commune qu'on le pense, a encore aujourd'hui sur sa vie. Surtout, elle partage un message d'espoir et de lumière. Marie-Ève Martel est journaliste indépendante, auteure et conférencière.

Offert par:
Marie-Ève Martel
Journaliste, auteure et conférencière



Son livre



**Printemps
2027**

Gratuit

Lieu à déterminer

Inscription : 450-777-7131 ou infoCoasissantementale.org

SERVICES OFFERTS AUX ENTREPRISES



SANTÉ MENTALE
GRANBY ET RÉGION

CONFÉRENCES/ACTIVITÉ DE FORMATION EN ENTREPRISE

[Formule clé en main]

- Introduction à la santé mentale (information sur les troubles, les signes de détresse psychologique, les conduites aidantes envers un collègue/employé/proche, des moyens pour prendre soin de soi, des ressources et coaching en groupe/espace questions).

[Formule sur mesure]

- Objectifs/besoins à définir avec l'entreprise et liés à notre expertise en santé mentale/proche aidance.

AVEC FRAIS



COACHING INDIVIDUEL POUR LES MEMBRES D'UNE ENTREPRISE :

- Soutien ponctuel ou en suivi (présentiel, téléphonique ou virtuel).
- Outils et conseils en lien avec les attitudes aidantes et adaptées.
- Écoute active du vécu et des enjeux.
- Information sur la santé mentale et les ressources.
- Élaboration d'un filet de sécurité en contexte de détresse.

GRATUIT



177 Denison Est

Granby (Qc) J2G 4C4

450-777-7131

info@oasissantementale.org

 **facebook.com/oasissantementale**

 **@oasissantementale**

 **oasissantementale.org**

OASIS



SANTÉ MENTALE
GRANBY ET RÉGION