



CALENDRIER D'ACTIVITÉS

Hiver-Printemps 2017

CAFÉS THÉMATIQUES

ENTRAIDE

LES ATELIERS ANNA

Aimer et aider une
personne...TPL

LÂCHER PRISE

FORMATION

INFORMATION

CAFÉS -
CAUSERIES

PSYCHOSE

MIEUX VIVRE AVEC LE TDAH...VOLET 2

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

450-777-7131

info@oasisamentale.org

OASIS santé mentale
Granby et région

Sommaire :

- > Horaire des cafés thématiques
- > Programmation de nos groupes de formation
- > NOUVEAU Formations pour équipes de travail

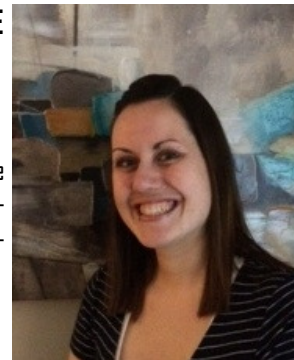
Dans ce numéro :

Cafés thématiques	2
Groupe TPL	3
Le Lâcher prise	3
Mieux vivre avec le TDAH...volet 2	4
La psychose	4
Les Ateliers ANNA	5
Bipolar disorder...	5
Formations équipes de travail	6

GROUPES DE SOUTIEN

CAFÉS THÉMATIQUES

ANIMATRICE: CAROLINE PAQUETTE



HORAIRE DE L'HIVER

26 Janvier : Au travers mes lunettes de perceptions

Nos perceptions influencent entre autres nos actions, nos pensées, notre communication etc. et vos perceptions par quoi sont-elles influencées ? Dans ce café thématique, nous aborderons ce sujet avec une nouvelle vision vos perceptions en seront peut-être mises à l'épreuve

23 Février : Pourquoi je me sens coupable ?

Vous vous sentez envahis facilement par le sentiment de culpabilité ? Vous vous demandez à quoi ça sert ? La culpabilité est un sentiment normal vécu par tous à un moment ou l'autre de notre vie. Par contre, quand la culpabilité prend une grande place comment pouvons-nous faire pour la diminuer, voilà ce que nous découvrons lors de ce café thématique.

30 Mars : Le pouvoir du subconscient

Un jour durant notre vie nous avons eu l'impression de devoir nous protéger contre quelque chose qui pouvait nous blesser. Notre subconscient a enregistré cette situation avec le mécanisme de protection que nous avons utilisé. Quels sont ses mécanismes de protection et comment faire pour s'en départir voilà ce que nous discuterons lors du café thématique

27 Avril Voir la vie positivement !

Vous rêvez d'aborder la vie de manière plus positive, de voir chaque fois ce qui va (et non ce qui ne va pas), de vous épanouir au quotidien. Rassurez-vous : nous sommes très nombreux à vouloir cela. Venez découvrir 7 astuces pour vous aider à y parvenir.

CAFÉS CAUSERIES

ANIMATRICE: CAROLINE PAQUETTE

Les jeudis 9 février et 13 avril

De 9h30 à 11h30

Nouveau!



GROUPE 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



OFFERTS LES DERNIERS JEUDIS DU MOIS

DE 13H30 À 15H30

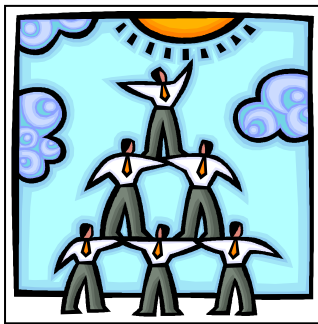
GRATUIT!

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

GROUPES DE FORMATION



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

ANIMATRICES: CAROLINE PAQUETTE ET MÉLANIE TREMBLAY

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



Coût :

20\$ pour le matériel

Début :

**Mercredi le 8 mars
19h00**

- 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

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 17 janvier, 31 janvier, 14 février et 28 février 2017

De 13h30 à 15h30

**Début:
Mardi le 17 janvier
13h30**

GROUPE DE FORMATION- VOLET 2

CONTRECCARRER LES COMPORTEMENTS INACCEPTABLES



Coût:
5\$ pour le matériel

Début:
Mardi le 14 mars
19h00

ANIMATRICE: SYLVIE LUSSIER

Préalable requis: Les participants doivent avoir suivi le volet 1 du Mieux vivre avec le TDAH à la maison
D'une durée de 6 rencontres hebdomadaires de 2 heures chacune, le programme aborde entre autre les thèmes suivants:

- Reconnaître les facteurs qui influencent l'efficacité des conséquences et des punitions
- Distinguer les trois grands types de punitions
- Faire des réprimandes correctement
- Appliquer efficacement la méthode du retrait d'un privilège
- Appliquer correctement la méthode temps d'arrêt
- Clin d'oeil sur quelques interventions qui aident à prévenir et mieux gérer le trouble de l'opposition et bien plus encore...



PROGRAMME SUR LA PSYCHOSE

ANIMATRICE: SUSAN LAPORTE

D'une durée de **4 rencontres hebdomadaires** de 2 heures chacune, le programme aborde différents thèmes :

Coût:
10\$ pour le matériel

Début:
Mercredi le 25 janvier
2017
19h00
19h00

- Qu'est-ce que **LA PSYCHOSE** ? (Définition, diagnostique, types,...)
- Comprendre les origines
- Les traitements existants
- Les co-morbidités



LES ATELIERS ANNA

ANIMATRICES:

CAROLINE PAQUETTE ET 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.



**PROCHAIN GROUPE OFFERT SUR DEUX LUNDIS LES
27 FÉVRIER ET 6 MARS 2017**

DE 8H30 À 16H00

Coût : Gratuit (collations et repas inclus)

Année 2017, no 1



**« 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.**

BIPOLAR DISORDER WORKSHOP

The workshops take place over six 2-hour sessions held weekly and will be facilitated by Susan Laporte, OASIS and Barbara Bellingham, Avante

This program is geared towards the following four overall objectives:

- Developing your knowledge about the illness;
- Facilitating an understanding of how loved ones experience the illness;
- Improving the effectiveness of your support;
- Accompanying you in your reflection

At the Community Centre
Knowlton

Registration Required

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



**Starting
Monday, April 3 2017
9h30-11h30**

**A \$10 course material fee
will apply.
Limited to 12 participants**



Formations pour équipes de travail

Trois mini- formations de 3heures chacune seront offertes

QUOI FAIRE OU NE PAS FAIRE AVEC UNE PERSONNE EN DÉTRESSE?

Cette formation abordera entre autres :

- Les signes de détresse à détecter
- Les conduites à adopter et à éviter en fonction des types de détresse
- Les ressources disponibles

DATE: MARDI LE 7 FÉVRIER 2017 DE 9H00 À 12H00

COMMENT GÉRER LES PERSONNALITÉS DIFFICILES AU TRAVAIL?

Tout le monde a une personnalité, c'est un fait incontestable! Mais...

- Quels sont les différents types de personnalités?
- Quelle est la différence entre un trait de personnalité et un trouble de personnalité?
- Quels sont les comportements qui peuvent impacter la relation?
- Quoi faire face à ceux-ci? Face à un client difficile? Face à un collègue difficile?

DATE: MARDI LE 21 MARS 2017 DE 9H00 À 12H00

PRÉPARER SON ÉQUIPE AU RETOUR D'UN COLLÈGUE APRÈS UNE ABSENCE EN LIEN AVEC UNE PROBLÉMATIQUE EN SANTÉ MENTALE.

Bien que nous en parlions davantage, la santé mentale est un sujet encore tabou et qui demande beaucoup de tact lorsque nous souhaitons l'aborder. Lorsqu'un collègue revient d'une absence en lien avec un problème de santé mentale, plusieurs questions peuvent se poser :

- Est-ce qu'on le questionne sur sa problématique?
- Est-ce qu'on en informe ses collègues?
- Est-il réellement prêt à un retour au travail?
- Doit-on adapter nos attentes?

DATE: MARDI LE 25 AVRIL 2017 DE 9H00 À 12H00

OASIS santé mentale est un organisme formateur agréé par la Commission des partenaires du marché du travail aux fins d'application de la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main d'œuvre.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : info@oasissantementale.org ou au 450-777-7131

COÛT:
40\$/personne
par bloc de formation

ENDROIT:
OASIS SANTÉ. MENTALE
18 ST-ANTOINE NORD
GRANBY

CONFÉRENCES À VENIR

GRATUIT



ABORDER LA MALADIE MENTALE AUPRÈS DES ENFANTS présentée par CAROLINE PAQUETTE

le 7 février 2017 de 19:00 à 21:00

Nous l'oublions parfois, mais la maladie peut aussi occasionner des impacts sur les enfants.

Les impacts possibles sont entre autre:

- l'isolement
- l'inversion des rôles
- le sentiment de culpabilité
- l'ambivalence des sentiments etc.

Vous connaissez un enfant qui a dans son entourage un proche ayant un diagnostic de trouble de santé mentale ? Vous aimeriez aborder le sujet de la maladie avec lui et vous ne savez pas par où commencer. La conférence vous permettra de mieux comprendre les impacts de la maladie et de trouver les bons mots pour aborder celle-ci avec l'enfant.

ENDROIT:

Maison des familles

162, rue St-Charles Sud
GRANBY

Halte garderie sur place

Pour réservation

450-776-2232



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

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 TDA/H (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
- améliorer sa capacité de s'observer

et ce, tant dans ses apprentissages que dans ses relations avec les autres.

Le 7 février 2017 à 19h00

ENDROIT:

CLSC DE FARNHAM

660 Rue Paul

Farnham

(salle Morasse)

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-nous sur le web et les médias sociaux



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