



CALENDRIER D'ACTIVITÉS

Automne 2017- À SURVEILLER

APPRENDRE À SE RAPPROCHER SANS AGRESSIVITÉ

LES ATELIERS ANNA

NEW! BORDERLINE PERSONALITY DISORDER

SOIRÉES CONFÉRENCES- TDAH

DÉFI BIPOLARITÉ

NOUVEAU!
ATELIERS SUR LE RÉTABLISSEMENT

CAFÉS THÉMATIQUES

OASIS santé mentale
Granby et région

Dans ce numéro :

Cafés thématiques 2

Formations 3

Apprendre à se rapprocher sans agressivité 3

Les Ateliers ANNA 4

Borderline personality disorder 5

Ateliers sur le rétablissement 6

Modalités d'inscription 7

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

450-777-7131

info@oasisantementale.org

GROUPES DE SOUTIEN

CAFÉS THÉMATIQUES



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



ANIMATRICE: JAELE GOSSELIN

28 septembre : Dominer son hamster

Discussion et réflexion sur ce hamster qui court dans nos têtes et nous fait la vie dure. Ce café thématique vous permettra de développer quelques pistes pour cesser de nourrir votre hamster et l'arrêter de courir un peu.



26 octobre : Dépasser son égo pour plus de bien-être

Venez découvrir ce qu'est l'égo, comment il se développe, comment reconnaître sa présence dans nos vies et finalement, comment s'en libérer afin d'être davantage en mesure de profiter du moment présent.

30 novembre : Faire des choix

Venez échanger sur ce qui est important pour vous et découvrir des pistes de réflexion pour faire des choix en cohérence avec vos valeurs et qui feront du sens pour vous.

GROUPE D'ENTRAIDE ANGLOPHONE



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

ANIMATRICE: SUSAN LAPORTE



GROUPES DE FORMATION



DÉFI BIPOLARITÉ

ANIMATRICE: JAELE GOSSELIN

D'une durée de **6 rencontres hebdomadaires** de 2 heures chacune, le programme aborde différents thèmes soit :



Coût : 15\$ pour le matériel

**Début:
Les mercredis
du 11 octobre
au 15 novembre**

19h00

- Qu'est-ce que le trouble bipolaire ? (Définition, diagnostique, types,...)
- Comprendre les origines
- Les traitements existants
- Les co-morbidités
- Comment soutenir et vivre auprès d'une personne bipolaire
- Les ressources dans la communauté

APPRENDRE À SE RAPPROCHER SANS AGRESSIVITÉ



ANIMATEURS: Pierre Lefrançois et Maryse Boisclair



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:
10\$ pour le matériel**

**Dates
Les lundis du 16
octobre au 13
novembre**

19h00

GROUPES DE FORMATION

MIEUX VIVRE AVEC LE TDAH À LA MAISON



ANIMATRICE: SYLVIE LUSSIER

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



**Coût:
10\$ pour le matériel**

**Dates:
Les mardis du
19 septembre au
24 octobre**

19h00

- 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.

LES ATELIERS ANNA

**ANIMATRICES:
JAELE GOSSELIN 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.

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

GRATUIT!

« Personne ne garde un secret comme un enfant. »



**PROCHAIN GROUPE OFFERT LES VENDREDIS
17 NOVEMBRE ET 24 NOVEMBRE**

DE 8H30 À 16H00

«To love and help someone who suffers from Borderline Personality Disorder: A challenge that can be achieved»



ANIMATOR: SUSAN LAPORTE

An educational program designed for family and friends of someone with Borderline Personality Disorder

This program enables families and loved ones with a better understanding of this increasingly common illness, a raised awareness of support from the public health care services, and above all, a better life for both the person suffering with Borderline Personality Disorder and the people in his life trying to live their own lives in harmony with him.

Content of the program:

- 1: The starting point
- 2: Understanding the problem
- 3: Understanding the origin and its intensity
- 4: The relational dynamic (Part 1)
 - Entering into a relationship and beginning to help
- 5: The relational dynamic (Part 2)
 - The counter attack and the consequences
- 6: The relational dynamic (Part 3)
 - Co-dependency and its consequences
- 7: Understanding self-destructive behaviours
- 8: To change or not to change
- 9: Dynamics of adaptive helping
 - Testing the helper and the principles of effective helping
- 10 : Knowing yourself to better adapt and adjust
 - The helping continuum and the comfort zone

The first steps towards making changes

12 places available & cost 20\$ for the 10 week session.

In collaboration with Avante Women Center



Cost:

20\$ for the session

Thursdays 10 to noon

from October 5th until December 7th

CLSC Bedford



ATELIERS SUR LE RÉTABLISSEMENT

Tout Nouveau!

FORMATRICE:
JAELE GOSSELIN



**Coût:
Gratuit**

**DATES;
LES MARDIS 17
et 24 octobre
DE 13H30 À
15H30**

Deux ateliers sur le thème du rétablissement abordant entre autre:

- La définition du rétablissement
- Les dix principes du rétablissement
- Les cinq étapes du processus de rétablissement
- L'espoir
- Les Aidants naturels et le rétablissement
- Les composantes essentielles au rétablissement & les proches

CONFÉRENCES SUR LE TDAH

CONFÉRENCIÈRE: Madame Julie LeBlanc, t.s à l'équipe santé mentale jeunesse du RLS La Pommeraie.

Contenu axé sur les meilleures stratégies à développer en tant que parent pour aider votre enfant vivant avec un TDAH (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

**DEUX SOIRÉES OFFERTES!
GRATUIT –RÉSERVATION OBLIGATOIRE**

À GRANBY

**Mardi le 7 novembre
19h
à La Maison soutien aux aidants
197 Rue Paré,
Granby**

À COWANSVILLE

**Lundi le 27 novembre
19h
Au CLSC La Pommeraie
397, rue de la Rivière
Cowansville
(Salle Rive-Gauche)**

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

OASIS santé mentale
Granby et région

**Rejoignez-nous sur le web et les
médias sociaux**



https://twitter.com/info_oasissm

www.facebook.com/pages/oasis-sante-mentale



MODALITÉS D'INSCRIPTION

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