

Mot de la direction

Une légère touche de renouveau

Vous avez peut-être remarqué que quelque chose a changé dans votre bulletin d'information. Vous n'avez pas la berlue: afin d'harmoniser nos communications, nous nous sommes inspirés du logo de l'association pour renommer ce que l'on connaissait autrefois comme *Le communiqué de l'APPAMM*. Maintenant, avant chaque saison, vous recevrez l'**APPAMM - le journal**, où vous trouverez toutes les informations relatives aux activités offertes. Cette version longue aura sa petite soeur: l'infolettre **APPAMM express**. Les envois se feront par des moyens technologiques (courriel, site Internet), ce qui nous permettra de maximiser nos ressources financières. Ainsi, nous serons encore en mesure de maintenir le coût de notre carte de membre à 10\$.

Si le véhicule change un peu, le contenu, lui, mise une fois de plus sur les valeurs sûres. L'automne 2026 sera donc l'occasion de vous offrir à nouveau les activités qui vous sont chères, telles que les cafés partage, les boîtes à outils, le yoga sur chaise, le programme Alliance et le ciné-*feel*. Ajoutez à cela les cases horaires pour le milieu de vie et un groupe d'entraide visant spécifiquement les personnes ayant un membre de l'entourage atteint de TPL, et vous obtenez un programme varié, adapté à de nombreuses situations.

En prime, nous nous associons à des partenaires pour offrir des groupes d'entraide jeunesse et deux événements publics d'envergure: le Festival de la santé mentale et le Salon des organismes communautaires. C'est un automne fort occupé qui nous attend! Et nous en sommes fiers puisque tout ce travail a un objectif ultime: vous procurer les outils nécessaires à votre mieux-être. Merci de nous faire confiance dans votre cheminement personnel.



Nous joindre

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi : de 8 h 30 à 16 h 30

(fermé de 12 h 15 à 13 h)

Vendredi : de 8 h 30 à 12 h

En soirée : sur **rendez-vous** seulement



50, rue Dunkin, bureau 303
Drummondville (Québec) J2B 8B1

819 478-1216

reception@appamm-drummond.org

appamm-drummond.org



L'équipe et le conseil d'administration, réunis lors de l'assemblée générale annuelle du 15 juin 2026. De gauche à droite, à l'arrière : Line Picard (intervenante), Andréanne Blanchard (intervenante), Eve Lachapelle Bonnier (coordonnatrice clinique), Sylvain Audet (secrétaire), Lyse Bolduc (administratrice, nouvelle élue), Nancy Lizotte (vice-présidente), Anne-Marie Deschênes (administratrice). À l'avant : Julie Bourgeois (trésorière), Étienne Marquis (directeur), Lisette Arel (présidente).

Groupes de soutien	p. 2
Formations / boîtes à outils	p. 3
Milieu de vie	p. 5
Événements grand public	p. 5
Ressourcement	p. 6
Calendriers (à la fin)	

Cafés partage

Des discussions authentiques dans un cadre chaleureux, sans jugement. Les cafés partage sont des moments privilégiés pour s'exprimer et partager son vécu, tout en aidant les autres membres du groupe à progresser dans leur propre chemin de vie. Voici les thèmes proposés cet automne:

- *Surfer sur la vague ou passer à travers la tempête?* (**vendredi 11 septembre**, 9h à 11h)
- *Faire le deuil de l'idéal, ça peut faire mal!* (**vendredi 9 octobre**, 9h à 11h)
- *Le besoin de reconnaissance en proche aidance, ça se nourrit comment?* (**vendredi 6 novembre**, 9h à 11h)
- *Se sentir exclu(e) de la norme... Comment composer avec tout cela pour écrire sa propre mélodie?* (**vendredi 4 décembre**, 9h à 11h)
- *Café-partage spécial Noël* (**vendredi 18 décembre**, 10h30 à 12h30)

Gratuit. Réservé aux membres.



Programme Alliance - Nouveau groupe

Basé sur la réflexion, la diminution du malaise et la modification de ce qui cause problème pour le membre de l'entourage, le programme Alliance traite de six habiletés à développer pour garder son équilibre et mieux accompagner la personne atteinte de maladie mentale:

- 1) Établir des limites
- 2) Mieux communiquer
- 3) Développer et rehausser son estime de soi
- 4) Développer des attentes réalistes
- 5) Prendre soin de soi et développer un réseau de soutien
- 6) Maîtriser ses émotions et faire face aux préjugés



Les **lundis 5 et 19 octobre, 2, 16 et 30 novembre et 14 décembre**, de 13h30 à 15h (suite en janvier 2027). Gratuit pour nos membres.

Attention: **le groupe sera fermé**, c'est-à-dire qu'il ne sera pas possible de l'intégrer après la première rencontre. Inscrivez-vous le plus tôt possible!

Groupe d'entraide sur le TPL

Au cours des derniers mois, quelques personnes nous ont demandé de mettre sur pied un groupe d'entraide consacré spécifiquement au trouble de la personnalité limite (TPL). Nous avons donc réalisé un sondage au cours de l'été afin de vérifier l'intérêt général pour un tel service.

Grâce aux réponses obtenues, nous sommes en mesure d'ouvrir officiellement ce nouveau groupe de soutien. Attention: le groupe est **ouvert uniquement aux personnes qui ont un proche ou membre de l'entourage atteint d'un TPL**.

Les **jeudis 24 septembre, 22 octobre et 19 novembre**, de 16h30 à 18h



Infolettre

Obtenez des rappels et des mises à jour sur nos activités en vous inscrivant à l'infolettre *APPAMM express*. Une ou deux fois par mois, vous recevrez les nouvelles, les rappels et mises à jour des activités à venir.

Mieux communiquer, ça se pratique

La communication est au cœur de nos relations... mais elle n'est pas toujours simple!

Venez découvrir les principaux obstacles à une bonne communication et, surtout, des stratégies concrètes pour mieux communiquer au quotidien.

Un atelier interactif pour réfléchir, échanger et découvrir des outils pratiques.



Le **mardi 22 septembre**, de 13h30 à 15h

Trouver la sérénité... malgré la tempête

À partir de l'écoute d'extraits du balado *Trio Psycho*, nous réfléchirons ensemble à ce que signifie réellement la sérénité et à la façon de la cultiver, même dans nos tempêtes de vie.

Les échanges porteront sur les réactions face au stress, les stratégies pour apaiser son système nerveux, les façons de devenir son propre point d'ancrage et l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

Une discussion enrichissante qui permettra de repartir avec des outils concrets à intégrer dans son quotidien.

Le **jeudi 8 octobre**, 13h30 à 15h



Trio Psycho est animé par le psychologue clinicien Marc Pistorio, l'humoriste Maxim Martin et Livia Martin, sa fille, qui est aussi porte-parole de l'association Cap Santé mentale.

Mieux comprendre le trouble d'amasement compulsif

Le trouble d'amasement compulsif peut être difficile à comprendre, autant pour la personne qui le vit que pour son entourage. Venez en apprendre davantage sur ce trouble, ses principales caractéristiques et ses impacts, tout en découvrant des pistes concrètes pour mieux composer avec la réalité d'un proche qui en souffre.

Un atelier pour mieux comprendre, défaire les préjugés et repartir avec des outils.

Le **mardi 20 octobre**, de 13h30 à 15h



Réservez votre place

L'**inscription** est **obligatoire** pour chacune des activités.

2 options:

laissez un message sur la boîte vocale du 819 478-1216, poste 0
ou envoyez un courriel à reception@appamm-drummond.org



Derrière le masque - discussion autour du documentaire

Le clown est triste

Le clown est triste est un documentaire québécois dans lequel plusieurs humoristes bien connus se livrent avec authenticité sur leurs propres défis liés à la santé mentale. En brisant l'image de la personne qui fait toujours rire, ils abordent avec vulnérabilité des thèmes tels que l'anxiété, la dépression, la pression de performer et l'importance de demander de l'aide.

À travers le visionnement de quelques extraits du documentaire, nous échangerons sur les réalités de la santé mentale, les émotions, le rôle de proche aidant et l'importance de prendre soin de soi. Une activité d'échange dans un climat respectueux, favorisant la réflexion et le partage d'expériences.

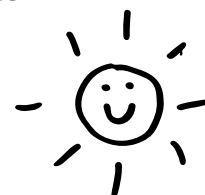
Le **jeudi 12 novembre**, de 13h30 à 15h



Le bonheur, on ne le trouve pas: on le crée!

Et si le bonheur était moins une question de chance que de petites actions au quotidien?

Venez découvrir la psychologie positive et surtout, des façons concrètes de l'intégrer dans votre vie de tous les jours. Un atelier pratique, positif et accessible à tous!



Le **mardi 24 novembre**, de 13h30 à 15h

Le pouvoir du pardon

Qu'est-ce que le pardon? Quelles en sont les étapes? Le pardon peut-il être vu comme un don? Comment s'inscrit-il dans une perspective de libération personnelle?

Dans cet atelier, nous allons aborder le pardon sous différents angles. Les participants seront aussi invités à échanger entre eux sur leur propre vision de geste à poser envers les autres, mais aussi et surtout envers soi-même.

Le **jeudi 10 décembre**, 13h30 à 15h



Toutes les boîtes à outils sont gratuites pour nos membres.

Merci à nos partenaires



Milieu de vie

Partagez vos talents

Cet automne, ce sont des bénévoles de l'APPAMM-Drummond qui animeront le milieu de vie.

Vous avez un projet? Une activité que vous aimeriez pratiquer avec des membres de votre communauté? Présentez-nous brièvement votre idée par écrit:

direction@appamm-drummond.org.

Nous analyserons le projet en équipe et peut-être deviendrez-vous notre **animateur** ou **animatrice d'un jour!**



Mercredi 16 septembre, de 9h à 11h: Macramé avec Céline Desmarais

Autres dates: mercredis 14 octobre, 18 novembre et 9 décembre

Horaire sujet à changement. Selon le nombre de projets acceptés, d'autres dates pourraient être proposées.

Notez que le milieu de vie est disponible en tout temps pour relaxer, lire ou emprunter un livre.

Événements grand public

Activités
gratuites



Festival de la santé mentale

Organisé par le CLOC (CDC Drummond, le Centre d'écoute et de prévention du suicide, TDAH Mauricie et Centre-du-Québec, Pivot Centre-du-Québec, Réseau d'aide Le Tremplin, APPAMM-Drummond), l'événement permet à la population de rencontrer de nombreuses ressources vouées à la santé mentale.

Une douzaine d'associations et d'organismes locaux seront sur place pour mieux faire connaître leurs services et proposer des activités visant à prendre soin de soi. C'est le moment de discuter avec le personnel des sujets qui vous préoccupent.

Samedi 19 septembre, de 11h à 15h, au parc Woodyatt, Drummondville

Salon des organismes communautaires

Le réseau communautaire comporte tellement de ressources intéressantes. Selon votre situation, il existe sûrement un organisme pour répondre à vos questions. 60 exposants seront présents sous le thème *Ensemble, ça change tout!*

Jeudi 5 novembre, de 13h30 à 19h

Best Western Hôtel Universel Drummondville (915, rue Hains)



Devenir membre et faire un don



Nos activités sont gratuites ou à faible coût pour nos membres.

Aidez-nous à poursuivre notre mission en adhérant à l'APPAMM-Drummond (10\$) ou en faisant un don.

Un reçu pour fins d'impôts sera émis pour tout don de 15\$ ou plus.

Merci de votre soutien!

Yoga sur chaise

Julie Blanchette nous guide dans la voie de la détente et du mieux-être à travers des séances de yoga sur chaise et des enseignements simples et pratiques. Pas besoin d'être en grande forme pour en profiter: chacun y va à son rythme!

Matériel: portez des vêtements confortables, pieds nus, et apportez votre bouteille d'eau.

Lundis 14 septembre, 5 octobre, 2 et 30 novembre, de 18h à 19h

Coût: 20\$ pour l'inscription aux 4 séances de l'automne (ou 10\$ par séance)

Places limites: un maximum de 8 personnes sera admis.



Ciné feel



Rêves d'Afrique - sortie au cinéma

Des collines verdoyantes du Rwanda aux brumes mystiques de l'Ouganda, en passant par les parcs grandioses de la Tanzanie, *Rêve d'Afrique* nous entraîne dans les beautés de l'est du continent, où des peuples partagent leurs rites et leur humanité. Le film nous emmène aussi à l'île de Zanzibar, aux parfums d'épices et aux eaux turquoises. Un voyage sensoriel et humain, une Afrique qui touche l'âme et ne s'oublie jamais.

Mercredi 30 septembre, 19h à 20h30

Lieu: Cinéma RGFM (755, rue Hains)

Arrivez au cinéma à 18h30.

**Places
limitées**

Films présentés dans nos locaux

(50, rue Dunkin, bureau 303)



Les Pyrénées

Conteur, guide de parc, accompagnateur en montagne, historien, gardien de refuge ou bergers nous entraînent de bivouacs en refuges pour découvrir la montagne dans toute sa biodiversité.

Jedi 29 octobre, de 18h à 20h



Gratuit
Pop corn
inclus!



Islande grandeur nature

Cascades, geysers, sources chaudes, fjords... C'est un dépaysement total auquel l'Islande vous convie. Un voyage au coeur d'une terre de feu et de glace!

Jedi 26 novembre, de 18h à 20h

Jours fériés et fermetures

Veuillez noter que nos bureaux seront fermés:

- le lundi 7 septembre pour la **fête du Travail**
- le lundi 12 octobre pour l'**Action de Grâce**

- le vendredi 23 octobre pour le **Congrès de Cap Santé mentale**
- pendant la période des **Fêtes** (23 décembre au 5 janvier inclusivement)



Septembre 2026



Fête du Travail
Lundi 7

Lundi 14
Yoga
sur
chaise
18h



Mercredi 16
Milieu de vie
9h



Mardi 22
*Mieux communiquer,
ça se pratique*
13h30



Jeudi 24



Groupe d'entraide
TPL : 16h30

Mercredi 30
Ciné feel
19h

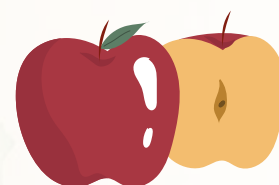
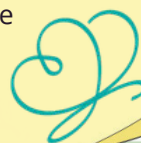
Cinéma
RGFM



Vendredi 11
Café-partage
9h



Samedi 19
Festival de la santé
mentale
11h



Inscription obligatoire

**À moins d'avis contraire,
toutes les activités
ont lieu dans nos bureaux.**



50, rue Dunkin, bureau 303
Drummondville (Québec) J2B 8B1

819 478-1216

reception@appamm-drummond.org
appamm-drummond.org

Octobre 2026

Lundi 5

Programme
Alliance, 13h30



Yoga sur
chaise, 18h



Action de Grâces
Lundi 12

Lundi 19

Programme
Alliance
13h30



Mardi 20

Trouble
d'amasement
compulsif (TAC)
13h30



Mercredi 14
Milieu de vie
9h



Mardi 8

Trouver la
sérénité...
malgré
la tempête
13h30



Vendredi 9

Café-partage
9h



Jeudi 22

Groupe d'entraide
TPL : 16h30



Jeudi 29

Ciné feel
18h



Inscription obligatoire

**À moins d'avis contraire,
toutes les activités
ont lieu dans nos bureaux.**



50, rue Dunkin, bureau 303
Drummondville (Québec) J2B 8B1

819 478-1216

reception@appamm-drummond.org
appamm-drummond.org

Novembre 2026

Lundi 2

Programme
Alliance, 13h30



Yoga sur
chaise, 18h



Jeudi 5

Hôtel Best Western
Drummondville
13h30

Vendredi 6
Café-partage



9h

jeudi 12

Derrière le masque
13h30



Mercredi 18

Milieu de vie
9h



Lundi 16

Programme
Alliance
13h30



Mardi 24

*Le bonheur, on ne
le trouve pas: on le
crée!*
13h30



Jeudi 19



Groupe
d'entraide TPL
16h30

Lundi 30

Programme
Alliance, 13h30



Yoga sur
chaise, 18h



Jeudi 26

Ciné feel
18h



Inscription obligatoire

**À moins d'avis contraire,
toutes les activités
ont lieu dans nos bureaux.**



50, rue Dunkin, bureau 303
Drummondville (Québec) J2B 8B1

819 478-1216

reception@appamm-drummond.org
appamm-drummond.org

Décembre 2026

Vendredi 4

Café-partage
9h à 11h



Mercredi 9

Milieu de vie
9h



Jeudi 10

*Le pouvoir du
pardon*
13h30



Lundi 14

Programme
Alliance
13h30



Vendredi 18

Café-partage
spécial Noël
10h30



**BUREAU
FERMÉ**

Congé des fêtes
du 23 décembre
au 5 janvier

911

SOS >>>

Urgences



Info-Social (811)

Option 2



Inscription obligatoire

**À moins d'avis contraire,
toutes les activités
ont lieu dans nos bureaux.**



50, rue Dunkin, bureau 303
Drummondville (Québec) J2B 8B1

819 478-1216

reception@appamm-drummond.org
appamm-drummond.org