

Communiqué – AUTOMNE 2025

Mot de la présidence

Chers membres,

L'automne marque pour plusieurs un temps de reprise, de réalignement et parfois de fatigue après un été chargé d'émotions et de responsabilités. À l'APPAMM, nous avons à cœur de vous soutenir dans votre rôle essentiel d'accompagnateur d'un proche vivant avec une maladie mentale.

C'est dans cet esprit que notre équipe vous a préparé une programmation automnale riche, adaptée et pensée spécialement pour répondre à vos besoins. Conférences, groupes d'entraide, ateliers thématiques : chaque activité vise à vous outiller, à vous offrir un espace d'écoute, à briser l'isolement et, surtout, à contribuer à votre mieux-être en toute bienveillance.

Nous savons que prendre soin d'un proche peut être exigeant et que cela demande une force remarquable. C'est pourquoi nous vous encourageons vivement à profiter de ces activités. Ce sont des occasions précieuses de se déposer, d'apprendre, de se ressourcer et de se sentir moins seul.

Votre présence et votre participation sont au cœur de notre mission. Ensemble, nous bâtissons une communauté solidaire, bienveillante et engagée, où chacun trouve un peu de répit et beaucoup de compréhension.

Au nom du conseil d'administration, je vous souhaite un automne rempli de douceur, de connexions humaines et de moments pour vous.

Avec toute ma reconnaissance,

Lisette Arel, présidente du conseil d'administration



Conseil d'administration

<i>Lisette Arel</i>	Présidente
<i>Nancy Lizotte</i>	Vice-présidente
<i>Julie Bourgeois</i>	Trésorière
<i>Sylvain Audet</i>	Secrétaire
<i>Valérie Bourret</i>	Administratrice
<i>Anne-Marie Deschênes</i>	Administratrice
<i>Marie-Ève Chicoine</i>	Administratrice

Équipe

<i>Étienne Marquis</i>	Directeur général
<i>Eve Lachapelle Bonnier</i>	Coordonnatrice clinique
<i>Line Picard</i>	Intervenante
<i>Andréanne Blanchard</i>	Intervenante
<i>Guyline Manseau</i>	Adjointe administrative

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 16 h 30 (fermé de 12 h à 13 h)

Vendredi : 8 h 30 à 12 h

En soirée : sur rendez-vous seulement

Mot de la direction

Chers membres,

L'équipe de l'APPAMM-Drummond a travaillé fort au cours des dernières semaines pour vous préparer un automne des plus agréables. Nous mettons tout en œuvre pour vous offrir des occasions de discuter et de vous ressourcer, parce qu'on sait à quel point il est important de prendre soin de soi pour mieux aider ses proches.

Au cours des prochaines semaines, nous lancerons aussi une campagne visant à contrer les fausses nouvelles sur les réseaux sociaux. Nous visons principalement les jeunes avec cette initiative, grâce à laquelle nous souhaitons détruire certains mythes à propos de la maladie mentale.

Nous profiterons par ailleurs de l'automne pour inaugurer officiellement nos locaux du 50, rue Dunkin, à Drummondville. Depuis notre emménagement, nous avons pris le temps de bien investir l'espace, d'y apporter quelques ajustements et de maximiser les ressources à notre disposition. Nous vous invitons donc à pendre la crémaillère avec nous le 9 octobre prochain ! Plusieurs activités vous attendent pour agrémenter votre visite.

Que vous soyez un habitué ou que ce soit votre première fois, n'hésitez pas à venir nous dire bonjour. Nous serons heureux de vous accueillir et de partager avec vous une saison chaleureuse et bien remplie !

Étienne Marquis, directeur général

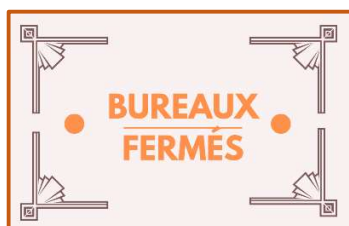
Mot de l'équipe d'intervention

Bonjour à tous et toutes,

Les intervenantes ont à cœur de bien servir les membres de l'APPAMM et de faire en sorte que tous et toutes puissent bénéficier d'activités adaptées à leurs besoins du moment. Nous nous efforçons donc de cocréer, d'innover, d'évoluer même, avec vous.

Le nouveau « milieu de vie » se veut *accueillant et sécurisant*. N'oubliez jamais que vous êtes les bienvenu(e)s pour faire une pause, pour ventiler ou juste pour nous saluer. Une halte pour mieux poursuivre votre chemin rempli(e) d'une énergie renouvelée!

Andréanne et Line, intervenantes; Eve, coordonnatrice clinique



Fête du Travail
1^{er} septembre 2025
Action de grâce
13 octobre 2025
Noël et Jour de l'An
Du 22 décembre 2025 au 4 janvier 2026 inclusivement

Activité spéciale



L'APPAMM-Drummond a emménagé dans ses locaux en avril dernier, et c'est maintenant le temps de procéder à l'**inauguration officielle** de notre nouveau « milieu de vie »!

À cette occasion, nous convions nos membres, nos partenaires et des représentants de divers secteurs socio-économiques à nous visiter et ainsi découvrir nos services à travers diverses stations où le jeu et le ressourcement seront à l'œuvre.

Activité gratuite et accessible à tous.

Date : le jeudi 9 octobre, de 14h30 à 19h00

Plus de détails à venir cet automne.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux Facebook, Instagram et LinkedIn pour plus d'information au sujet de la journée portes ouvertes.

Activité de sensibilisation

Festival de la santé mentale

Pour une 3^e année consécutive, le Comité local des organismes communautaires en santé mentale (CLOC) offre à la population drummondvilloise un événement chaleureux et rassembleur : le Festival de la santé mentale. Formé de la Corporation de développement communautaire Drummond (CDC), du Centre d'écoute et de prévention du suicide (CEPS), du Réseau d'aide Le Tremplin, de TDAH Mauricie et Centre-du-Québec, de Pivot Centre-du-Québec et de l'APPAMM-Drummond, le CLOC accueillera aussi à cette occasion la Sûreté du Québec, le Comptoir alimentaire et la Rose des vents parmi les autres exposants.



Venez rencontrer les employés et bénévoles de chaque organisme sur place pour obtenir plus d'information sur les services offerts. Plusieurs activités de ressourcement vous seront proposées tout au long de la journée. **C'est gratuit et accessible à tous!**

Date : le samedi 20 septembre, de 11h00 à 15h00, au parc Woodyatt



La très grande majorité de nos activités sont gratuites pour nos membres. Pour nous aider à poursuivre notre mission, vos contributions volontaires sont très appréciées. Nous émettons un reçu pour fins d'impôts pour tout don de 15 \$ ou plus. Merci de soutenir l'APPAMM-Drummond.

Activités d'information

Places limitées. Inscrivez-vous aux activités au moins 48 heures à l'avance.

Atelier Éducaloi

Des outils juridiques pour vous aider

Cet atelier gratuit présente quatre outils juridiques essentiels pour les membres de l'entourage : la procuration, le mandat de protection, la mesure d'assistance et la représentation temporaire.

Les participant(e)s y découvrent l'utilité de chacun, les situations où les utiliser et leurs différences afin de faire des choix éclairés dans leur rôle auprès d'un proche.

Date : le jeudi 23 octobre, de 18h00 à 20h00

Le Curateur public

Corinne Harbec-Lachapelle expliquera dans quels cas le Curateur public peut être nommé pour veiller au bien-être d'une personne, à l'administration de ses biens, ou aux deux.

L'activité est gratuite et offerte en mode hybride (en personne ou en ligne). Si vous souhaitez la suivre en vidéoconférence, mentionnez-le lors de votre inscription.

Date : le jeudi 13 novembre, de 18h00 à 20h00

Groupes de soutien

Café partage

Lors des cafés-partage, un thème sera proposé aux participants (durant la 2^e heure) afin de diriger davantage la discussion. La priorité demeure portée sur le vécu des participants au moment de la rencontre et leur besoin d'échanger.



Date : les vendredis de 9h00 à 11h00 :

5 septembre : « Se préserver versus prendre soin de l'autre. »

10 octobre : « La relation avec l'aidé peut-elle devenir toxique ? »

14 novembre : « Vivre de l'impuissance et comment gérer tout cela ? »

12 décembre : « Comme aidant, comment maintenir et préserver mon « énergie vitale » ? »

Soirées partage

Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, nos nouvelles soirées partage vous offrent l'occasion de discuter autour de thèmes variés, de partager vos expériences et de profiter d'un temps de soutien mutuel. Que vous ayez envie de parler, d'écouter ou simplement de passer un moment agréable en bonne compagnie, ces rencontres sont pensées pour vous.

Vos idées et vos sujets d'intérêt sont les bienvenus, car ce sont vos partages qui donnent vie à ces soirées.

Dates : les mercredis 17 septembre, 15 octobre, 12 novembre, de 18h00 à 20h00

Formations

Programme Alliance

Ce programme de *transformation* est basé sur la réflexion, la diminution du malaise et la modification de ce qui cause problème pour le membre de l'entourage. Il 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



Attention : le groupe sera fermé, c'est-à-dire qu'il ne sera pas possible de l'intégrer après la 1^{re} rencontre. 8 rencontres sont prévues cet automne. **Inscrivez-vous le plus tôt possible!**

Dates : les lundis 8 et 22 septembre, 6 et 20 octobre, 3 et 17 novembre et 1^{er} et 15 décembre, de 13h30 à 15h00 (suite en janvier 2026, dates à venir)

Boîtes à outils

Thème : Schizophrénie

Pour mieux comprendre la schizophrénie, démystifier ses symptômes et découvrir des outils concrets pour mieux réagir au quotidien. Ensemble, brisons les tabous et avançons vers plus de compréhension et de soutien.



Dates à votre choix : le mardi 2 septembre, de 18h00 à 20h00
le jeudi 4 septembre, 13h30 à 15h30

Thème : Usure de compassion

À travers des échanges, des outils concrets et des moments de réflexion, les participants apprendront à préserver leur bien-être tout en soutenant leur proche. L'objectif est de trouver un équilibre entre empathie, limites saines et ressourcement personnel.

Dates à votre choix : le mardi 23 septembre, de 18h00 à 20h00
le jeudi 25 septembre, de 13h30 à 15h30

Thème : Mieux comprendre la dépression

Venez en apprendre plus sur cette maladie, ses impacts et les façons d'agir avec bienveillance et efficacité. Un moment pour poser vos questions, mieux comprendre... et se sentir moins seul(e).

Dates à votre choix : le mardi 21 octobre, de 18h00 à 20h00
le jeudi 30 octobre, de 13h30 à 15h30

Thème : Mieux comprendre le trouble de personnalité narcissique

Venez en apprendre davantage sur les comportements narcissiques, leurs manifestations et des pistes concrètes pour mieux réagir au quotidien. Une rencontre pour comprendre, se protéger et retrouver un certain équilibre.

Dates à votre choix : le jeudi 6 novembre, de 18h00 à 20h00
le mardi 11 novembre, de 13h30 à 15h30

**Thème : Le bonheur on ne le trouve pas...
On le fait !**

Et si le bonheur n'était pas quelque chose à atteindre, mais à cultiver au quotidien ? Cet atelier invite à réfléchir à nos perceptions du bonheur, à reconnaître ce qui nous fait du bien, et à explorer des gestes simples pour le créer soi-même, un pas à la fois.

Dates à votre choix :
le mardi 18 novembre, de 18h00 à 20h00
le jeudi 27 novembre, de 13h30 à 15h30



Thème : Lâcher prise

Apprenez à reconnaître le vrai sens du lâcher prise, à identifier vos limites et signes d'épuisement et à intégrer des outils simples pour mieux gérer vos émotions et vos relations au quotidien.

Dates à votre choix : le mardi 9 décembre, de 18h00 à 20h00
le jeudi 11 décembre, de 13h30 à 15h30

Activités de ressourcement

Méditation PNL



Un espace bienveillant pour se reconnecter à soi, au-delà du rôle de maman. Ces ateliers animés par Karine Leclair, doula, certifiée en PNL, accompagnent les femmes à reconnaître leurs limites, leurs valeurs et leurs désirs, afin de diminuer le stress, l'anxiété et la charge mentale. Ensemble, nous remettons en question les automatismes et les croyances qui poussent à toujours en faire plus, pour faire de la place à la légèreté, à la clarté et à ce qui compte vraiment.

Chaque rencontre propose un thème choisi sur le moment, en fonction des besoins ressentis par le groupe. Parmi les sujets souvent abordés : stress, anxiété, culpabilité, pression de performance, besoin de plaire, discours intérieur négatif, rapport au corps. Un moment d'échange en toute simplicité est prévu. Les participants repartent plus légers, apaisés et reconnectés à eux-mêmes.

Abonnement aux 3 séances pour 25 \$ (ou 10 \$ par cours).

Dates : les mardis 9 septembre, 7 octobre et 4 novembre, de 18h00 à 19h30

Yoga sur chaise

Les participants apprécient beaucoup les enseignements de Julie Blanchette.

Nous poursuivons les séances de **yoga sur chaise** cet automne avec les séances 4, 5 et 6 sur 8.

Vous souhaitez vous joindre au groupe? Profitez-en : quelques places sont disponibles!

Communiquez avec nous dès maintenant pour réserver votre place, pour seulement 5 \$ par séance.

Matériel : portez des vêtements confortables qui restent bien en place et ayez une bouteille d'eau.

Dates : les lundis 29 septembre, 27 octobre, 24 novembre, de 18h00 à 19h00

Ciné Feel

Anna et Arnaud - Reconstruire le lien

Francine Ruel raconte la dure réalité qu'elle vit avec son fils Étienne. Elle va aussi à la rencontre de Sophie et Thierry, qui vivent avec un enfant souffrant de dépendance et qui tentent de reconstruire le lien, avec amour et surtout, avec espoir.

Date : le mercredi 3 septembre, de 18h00 à 20h00

Antarctique – Aux confins du monde* - Film de Solène Desbois (France)

Depuis Ushuaïa, embarquez pour une odyssée à travers les paysages grandioses et extrêmes de l'Antarctique, avec une escale inoubliable sur l'île de la Géorgie du Sud. Enrichi de rencontres uniques avec des scientifiques, ce voyage immersif révèle les splendeurs de ce sanctuaire préservé mais fragile, aux confins du monde.

Date : le mercredi 1^{er} octobre, de 18h00 à 20h00 (Cinéma RGFM, 755, rue Hains)

Mange, prie, aime

Après son divorce, Liz décide de transformer sa vie et parcourt le monde en quête de bonne bouffe, de spiritualité et d'amour authentique.

Date : le mercredi 5 novembre, de 18h00 à 20h00

La Turquie* - Film de Marie-Noëlle Michaud (Gatineau)

Quatre amies sillonnent les routes de la Turquie, une terre magnifique aux paysages à couper le souffle, où culture et nature se rencontrent harmonieusement. Ensemble, elles explorent Istanbul, ses bazars, ses mosquées et ses palais, avant de s'émerveiller devant les bassins turquoise de Pamukkale, les cheminées de fées de la Cappadoce et les eaux cristallines de la Méditerranée. Un voyage de rêve !

Date : le mercredi 3 décembre, de 19h00 à 20h30 (Cinéma RGFM, 755, rue Hains)



* L'APPAMM paie pour les places; les consommations sont aux frais des personnes, à payer sur place au commerçant.

Sortie au verger



L'APPAMM-Drummond vous invite chaleureusement à une activité de cueillette de pommes au verger Duhaime, à Saint-Germain-de-Grantham.

L'organisme fournit un petit sac de pommes à chacun des participants. Des **frais de 15\$** seront demandés lors de l'inscription.

L'activité sera suivie d'une collation légère partagée sur place, dans une ambiance conviviale.

Besoin de transport?

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, mentionnez-le lors de votre inscription : un service de covoiturage pourra vous être proposé.

Venez profiter de l'air frais, des belles couleurs et de bons moments en bonne compagnie!

Date : le jeudi 11 septembre, de 13h30 à 16h00

Promenade santé

Prenez un moment de répit en nature.

Envie de souffler un peu ? Joignez-vous à nous pour une marche au parc du Boisé-de-la-Marconi. Une belle occasion de relaxer, jaser et profiter de l'air frais.

Apportez des chaussures appropriées et votre bouteille d'eau !

Date : le jeudi 16 octobre, de 13h30 à 15h00 (rendez-vous à 13h15 dans le stationnement du 3745, boul. Saint-Joseph)



INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR CHACUNE DES ACTIVITÉS

**SVP, veuillez vous inscrire à la réception au 819 478-1216, poste 0
du lundi au mercredi, de 8 h 30 à 16 h 30**

Sauf exception, toutes les activités auront lieu dans nos locaux.

Merci à nos partenaires

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec
Québec



cap
santé mentale
Confédération des associations
de proches en santé mentale
du Québec