

Communiqué – HIVER 2026

Mot de la présidence

Chères membres, chers membres,

À l'approche des fêtes, une période souvent teintée d'émotions multiples, l'équipe de l'APPAMM-Drummond souhaite s'adresser à vous avec tout le respect, la bienveillance et la reconnaissance que vous méritez. Pour plusieurs proches accompagnateurs, cette période de l'année est empreinte à la fois de joie et de vulnérabilité. Elle peut apporter des moments précieux, mais aussi raviver des inquiétudes, de la fatigue ou un certain sentiment d'isolement.

Votre association a pour mission de vous accompagner, de vous soutenir et de vous informer. Nous travaillons chaque jour à offrir un espace sécurisant, humain et profondément respectueux du rôle essentiel que vous jouez auprès de vos proches vivant avec un trouble de santé mentale. Notre vision demeure au cœur de chacune de nos actions : une communauté empreinte de bienveillance, mobilisée pour la santé mentale et qui reconnaît pleinement la contribution de celles et ceux qui accompagnent un proche au quotidien.

C'est pourquoi notre équipe s'est engagée avec cœur et créativité à mettre en place des activités, des services et des espaces d'échanges spécialement pensés pour répondre à vos besoins. Chacune de nos initiatives vise à nourrir votre mieux-être, à renforcer votre équilibre et à vous offrir des outils concrets pour traverser les défis que vous rencontrez.

Au nom du conseil d'administration, de toute l'équipe et en mon nom personnel, je vous souhaite un temps des fêtes empreint de douceur, de lumière et de bienveillance envers vous-mêmes. Que cette période vous apporte des moments d'apaisement, de réconfort et, lorsque nécessaire, le courage d'accueillir vos émotions telles qu'elles se présentent. Nous sommes honorés de marcher avec vous sur ce chemin parfois exigeant, mais toujours profondément humain.

Lisette Arel, présidente du conseil d'administration

(Lire le texte complet sur notre blogue.)

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>Guylaine 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

Chères membres, chers membres de l'APPAMM-Drummond,

Savez-vous que le mois de janvier a été ainsi nommé en l'honneur de Janus, dieu de la mythologie romaine représenté avec deux visages opposés, l'un vers le passé, l'autre vers l'avenir? En ce moment de l'année, il est bon de prendre quelques instants pour se rappeler les bons moments des derniers mois, mais aussi pour établir ses objectifs à venir. Pour l'APPAMM-Drummond, 2025 a été marquée par le changement : nouveaux locaux, nouvelles recrues à l'intervention, nouvelles idées... Toute l'équipe a su se mobiliser pour enrichir les services et les liens humains au cœur de notre mission. Ce bel élan qui nous anime depuis plusieurs mois déjà, nous souhaitons le perpétuer en 2026, en mettant l'accent sur la vie associative.

Dès le début de l'année, nous vous convions donc au traditionnel brunch de l'APPAMM (8 février). Ensuite, en avril, nous participerons à un grand événement public sur la santé mentale, en collaboration avec d'autres organismes locaux. En un clin d'œil, nous serons presque rendus à l'assemblée générale annuelle. Réservez la date du 15 juin, car nous vous réservons encore des surprises à cette occasion. La vie associative rime aussi avec « milieu de vie ». En emménageant dans nos nouveaux locaux, nous souhaitons en effet permettre des rencontres spontanées et des rendez-vous plus informels. Nous avons décidé de pousser l'idée un peu plus loin (voir page 6).

La vie associative, c'est aussi une façon pour vous de rebâtir vos forces, de (re)découvrir vos talents. Nous sommes fiers de vous accompagner dans vos propres objectifs de vie et donc extrêmement heureux de vous proposer une première activité coanimée par une de nos membres (17 mars). C'est dans cet esprit de partage et de résilience que nous abordons la nouvelle année. Soyez fiers de chacun de vos pas et sachez que nous serons présents lorsque vous aurez besoin de soutien.

Bonne année 2026 à tous et à toutes!

Étienne, directeur général



Mot de l'équipe d'intervention

Bonjour chers participants, chères participantes,

Dans la roue de médecine, la saison de l'hiver est généralement associée au Nord, à la couleur noire ou foncée et aux éléments de la mort et de la fin d'un cycle. Cette saison symbolise le repos, le temps de l'introspection et la préparation à la renaissance qui suivra le printemps. Parfois, cette période de retour vers soi peut réveiller des émotions plus difficiles à intégrer...

Rappelez-vous que nous sommes là pour vous accueillir (rencontres individuelles), dans les moments plus intenses, dus à des vagues associées à votre statut de proche aidant, mais également pour VOUS, pour faire le point ou pour retrouver un certain « équilibre intérieur » et vous connecter à votre essence.

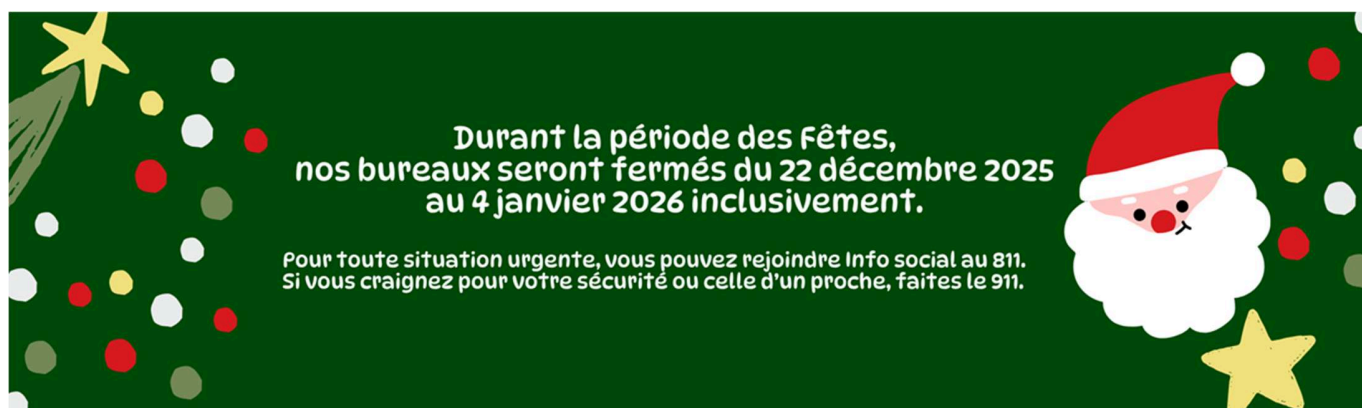
De plus, la nouvelle formule « milieu de vie » (voir la note à la page 6) a aussi été instaurée pour vous permettre de venir vous déposer de façon plus légère et ludique. Cette petite oasis est aménagée pour vous permettre de rehausser votre niveau de « mieux-être » et de « reliance ».

À cet effet, une petite boîte sera mise à votre disposition pour que vous puissiez nous communiquer (de façon anonyme si vous le souhaitez) vos commentaires, impressions et suggestions. N'hésitez donc pas à vous attribuer cet espace!

Bonne chaleur intérieure en cette période d'hiver!

Andréanne et Line, intervenantes; Eve, coordonnatrice clinique





BRUNCH ANNUEL



Prenez une pause au coeur de l'hiver en venant rencontrer le personnel, le conseil d'administration et d'autres membres de votre association dans le cadre du brunch annuel de l'APPAMM-Drummond.

En prime, vous pourrez assister à la présentation de **Laurie Froment**, femme d'affaires qui a lancé l'entreprise **Une tempête à la fois**, « une équipe d'êtres humains qui ont décidé d'allier leurs forces afin de briser l'isolement que peuvent ressentir les personnes qui vivent avec une santé mentale fragile au quotidien et, par la bande, de briser les tabous entourant ce sujet délicat ».

15 \$ pour les membres | 40 \$ pour les non-membres

Date : le dimanche 8 février, à partir de 9 h, Traiteur Le Grand G

[D'autres informations sur notre site web.](#)

Groupe de soutien

Café partage

16 janvier : Comment rester ferme dans sa résolution de prendre soin de soi ?

13 février : L'expérience de proche-aidance, une grande INITIATION pour devenir SOI jusqu'à s'AIMER !

13 mars : Puis-je me sentir légitime de dire non ? C'est trop pour moi ?

Ces thèmes vous sont proposés comme des entrées en matière afin d'alimenter la discussion. Si le besoin d'aborder d'autres thèmes se présente durant la rencontre, nous nous adapterons aux circonstances. De plus, vos propositions sont toujours les bienvenues.

Dates : les vendredis, de 9 h à 11 h



La plupart 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.

Formations

Programme Alliance

Ce programme de *transformation* est basé sur la réflexion, la diminution du malaise et la modification de ce qui pose problème pour le membre de l'entourage. Il traite de six habiletés à développer, pour garder son équilibre et mieux accompagner son proche atteint 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

Le programme se poursuit en janvier, février et mars en groupes fermés. Si vous êtes intéressés, nous en aviser afin que nous vous contactions lorsque la prochaine cohorte se formera.

Dates : les lundis 12 et 26 janvier, 9 et 23 février et 9 et 23 mars, de 13 h à 15 h (Groupe A)
les lundis 19 janvier, 2 et 16 février et 2, 16 et 30 mars, de 13 h à 15 h (Groupe B)

Boîtes à outils



Thème : *Prévenir l'épuisement lorsque l'on est proche aidant*

Cette conférence gratuite offerte par l'Association des personnes proches aidantes Drummond vous présentera différents signes de l'épuisement ainsi que 8 conseils pour l'éviter. L'activité se déroulera dans le milieu de vie de l'APPAMM.

Date : le mardi 10 février, de 13 h 30 à 15 h

Thème : *Trouble obsessionnel compulsif (TOC)*

Participez à notre boîte à outils visant à démystifier le trouble obsessionnel compulsif et à mieux comprendre les défis qu'il amène dans la relation avec un proche qui en est atteint. Cet atelier vous offrira des repères concrets et des pistes de soutien bienveillantes.

Date : le jeudi 19 février, de 13 h 30 à 15 h

Thème : *Intelligence émotionnelle*

Cet atelier propose une introduction simple à l'intelligence émotionnelle : comprendre ses émotions, mieux réagir dans les moments difficiles et améliorer ses relations. À travers quelques activités pratiques et accessibles, les participants découvriront des outils de base pour reconnaître ce qu'ils ressentent, se recentrer et communiquer plus efficacement au quotidien.

Date : le jeudi 12 mars, de 13 h 30 à 15 h

Thème : *Le Big Five*

Qu'est-ce que la personnalité ?

Venez découvrir le modèle de personnalité **Le Big Five**, en compagnie de **Nancy Marcotte** (membre) et **Line Picard** (intervenante). Connaître vos traits de personnalité permet une meilleure compréhension de vos tendances comportementales ainsi qu'une prise de conscience de vos forces et de vos zones de défi. On vous attend en grand nombre !

Date : le mardi 17 mars, de 13 h 30 à 15 h

Thème : Anxiété

Joignez-vous à nous pour une boîte à outils consacrée à l'anxiété, afin de mieux comprendre ce trouble fréquent et d'obtenir des stratégies pour accompagner un proche qui en vit. Un espace simple, accessible et rassurant pour développer de meilleurs réflexes d'accompagnement.

Date : le jeudi 26 mars, de 13 h 30 à 15 h

Activités de ressourcement



Mandala

Venez apposer votre « touche de couleur » ou de matériaux de la nature (land art) afin de compléter cette œuvre *unique et collective* qui égayera les murs de nos bureaux.

Date : le mardi 20 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30

Yoga sur chaise

Les participants apprécient beaucoup les enseignements de Julie Blanchette.

Nous terminons les séances de **yoga sur chaise** cet hiver avec les séances 7 et 8. Vous souhaitez vous joindre au groupe ? Quelques places pourraient être 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 26 janvier et 23 février, de 18 h à 19 h

Macramé

Envie d'un après-midi créatif et relaxant ? Joignez-vous à nous pour apprendre les bases du macramé et repartir avec votre création ! Aucun matériel n'est nécessaire : tout sera fourni sur place.

Faites vite, les places sont limitées, **l'inscription est obligatoire**.

Date : le jeudi 29 janvier, de 13 h 30 à 15 h

Ciné Feel

Les enfants invisibles

Réalisé par Varda Étienne, ce documentaire sensible et intimiste met en lumière la réalité souvent méconnue des enfants grandissant auprès d'un parent atteint d'un trouble de santé mentale.

À travers des témoignages touchants et des récits personnels, le film explore les émotions, les responsabilités et les défis vécus par ces jeunes souvent oubliés du regard public. Le documentaire donne une voix à ceux qui, dans l'ombre, apprennent à composer avec la maladie, tout en cherchant leur propre place et leur propre équilibre.

Date : le jeudi 5 février, de 18 h à 20 h 30



Les Aventuriers voyageurs



Les Aventuriers voyageurs vous seront proposés dans une formule « maison ». Nous vous invitons à nous suivre vers une destination de choix, bien installés dans votre « milieu de vie », un popcorn à la main.

Les destinations possibles ?

- Norvège, pays du bonheur
- Sicile et Sardaigne, les îles italiennes
- Dubaï et Oman, entre nature et démesure
- Afrique du Sud 2 – sur les routes
- Les Pyrénées, la grande traversée

Visionnez les bandes annonces sur le site du Cinéma RGFM Drummondville (www.cinemasrgfm.com/aventuriers/drummondville) et faites-nous part de vos suggestions le plus tôt possible.

Date : le jeudi 5 mars, de 18 h à 20 h 30

NOUVEAUTÉ!

Milieu de vie

Milieu de vie, un espace pour vous déposer. En tout temps pendant nos heures d'ouverture, les membres de l'APPAMM ont accès aux locaux. Une fois par mois, une intervenante sera sur place pour vous accompagner, sans rendez-vous.

Le milieu de vie, c'est un endroit accueillant où vous pouvez venir discuter, prendre un café, lire tranquillement ou simplement vous détendre. Ici, on se présente, on se pose, on respire... et on relaxe. Un véritable milieu de vie pensé pour le bien-être, la rencontre et la simplicité.

Dates : les mardis 27 janvier, 24 février et 24 mars, de 9 h à 11 h



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