

Communiqué – PRINTEMPS 2026



Mot de la présidence



Chers membres,

À l'aube d'une nouvelle saison, l'APPAMM souhaite vous remercier pour votre engagement constant et votre confiance. Grâce à votre présence et à votre soutien, notre association a pu poursuivre sa mission au cours de la dernière année : accompagner, informer et soutenir les proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale.

Plusieurs projets ont vu le jour, de nouvelles collaborations se sont développées, et nos services ont continué d'évoluer afin de mieux répondre aux besoins bien réels liés à l'accompagnement de nos proches.

La fin du printemps et à l'aube de l'été qui s'annonce est aussi le moment idéal pour regarder ensemble le chemin parcouru. C'est pourquoi nous vous invitons chaleureusement à participer à l'assemblée générale annuelle du 15 juin prochain. Votre présence est essentielle. Elle vous permettra de mieux connaître les actions concrètes réalisées au cours de la dernière année, les défis rencontrés, les réussites dont nous pouvons être fiers, ainsi que les orientations qui guideront l'APPAMM pour les mois à venir.

Participer à l'assemblée générale, c'est aussi faire entendre votre voix. Vos idées, vos préoccupations et vos perspectives enrichissent notre vision collective et contribuent directement à l'amélioration de nos services. L'APPAMM est votre association : elle se construit avec vous et pour vous.

Nous espérons vous y voir nombreuses et nombreux afin de poursuivre ensemble notre mission commune.

Lisette Arel, présidente du conseil d'administration et fière utilisatrice des services de l'APPAMM

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

Chers membres,

Vous avez peut-être entendu parler récemment du mouvement **Le communautaire à boutte**. Les organismes communautaires vivent avec des ressources limitées, et certains n'en peuvent plus de devoir couper les cheveux en quatre pour rendre leurs services, essentiels pour une bonne partie de la population.



Ce qu'on sait moins, c'est que ce sont souvent les employés eux-mêmes qui paient pour ce manque de financement : les salaires et avantages sociaux des organismes communautaires sont nettement inférieurs à ce qu'on trouve dans le grand réseau de la santé. Le roulement de personnel qui en résulte a donc un impact jusque dans les services usagers des groupes communautaires.

Le mouvement appelle donc à un meilleur financement à la mission des organismes, tout en rappelant haut et fort l'autonomie dont devraient bénéficier les groupes communautaires. Il va donc de soi que l'APPAMM-Drummond se joindra aux manifestations du printemps afin de soutenir ses partenaires. **Ce sera en même temps une belle occasion de rappeler au grand public l'impact positif du communautaire dans la vie quotidienne.**

Suivez nos publications sur les réseaux sociaux afin d'en savoir plus.

Étienne, directeur général

Mot de l'équipe d'intervention

Bonjour chers participants et participantes,

Dans la roue de médecine des Premières Nations, le printemps est associé à l'Est, souvent représenté par la couleur jaune. C'est le symbole du renouveau, de la naissance, de l'éveil de la conscience, de la clarté et du début de toute chose.

Afin d'être au même diapason, nous vous rappelons que les activités de l'APPAMM sont conçues en ce sens, c'est-à-dire qu'elles sont une cocréation entre vos besoins et nos ressources, dans une optique de renouveau. La formule « milieu de vie » se poursuit et nous nous adaptons à vos besoins.

Nous avons mis une boîte de suggestions dans laquelle vous pouvez y inscrire vos idées, commentaires ou propositions. N'hésitez pas à nous en faire part!



Merci de votre participation active aux activités de groupe, votre présence est enrichissante!

N'hésitez pas à demander une rencontre en individuel. Nous sommes là pour vous permettre d'aller mieux. C'est notre job! Les rencontres sont gratuites et confidentielles. Vous n'avez pas à porter vos fardeaux seuls.

Andréanne et Line, intervenantes; Eve, coordonnatrice clinique



****BUREAU FERMÉ****

Vendredi Saint
3 avril 2026

Lundi de Pâques
6 avril 2026

Journée des Patriotes
18 mai 2026

Fête nationale du Québec
24 juin 2026

Activité d'information

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'assemblée générale annuelle de l'APPAMM-Drummond se tiendra le

Lundi 15 juin 2026 à 17 h

à l'Espace Mandeville
232, rue Dorion, Drummondville
Inscription obligatoire

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.

Groupe de soutien

Café partage

Des 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 considérées et les bienvenues!



Avril : Les droits des personnes de l'entourage versus les droits des personnes atteintes?

Mai : Peut-on imaginer des services plus « humains »? Gardons-nous espoir en ce sens?

Juin : Est-ce que je réussis à me ressourcer et à me donner des soins, à m'engager envers moi-même
EN PRIORITÉ?

Dates : les vendredis 10 avril, 8 mai et 12 juin, de 9 h à 11 h

Formations

Boîtes à outils

Thème : Trouble de la personnalité limite

Nous invitons nos membres à participer à la Boîte à outils sur le trouble de personnalité limite (TPL).

Cette activité vous permettra d'en apprendre davantage sur la maladie et de découvrir des pistes concrètes pour mieux comprendre et accompagner votre proche qui en souffre. Une belle occasion d'échanger et de repartir avec des outils utiles au quotidien.

Date : le mardi 7 avril, 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 16 avril, de 13 h 30 à 15 h

Thème : Confiance en soi

Un espace pour prendre un pas de recul et se recentrer.

Cet atelier propose une exploration de la confiance en soi, de la place que l'on prend, des limites et du pouvoir personnel au quotidien.

Dans un cadre respectueux et bienveillant, vous serez invité à explorer ces notions à votre rythme, à reconnecter avec vos forces et à ouvrir la porte à de nouvelles façons de vous positionner, avec plus de confiance et de clarté.

Date : le mardi 28 avril, de 13 h 30 à 15 h 30

Thème : Psychose

Nous invitons nos membres à participer à la Boîte à outils sur la psychose. Cette activité vous permettra de mieux comprendre ce qu'est la psychose, d'en reconnaître les manifestations et d'apprendre des façons aidantes de réagir auprès d'un proche qui en vit les effets. Une occasion d'échanger, de poser vos questions et d'acquérir des repères concrets.

Date : le 12 mai, de 13 h 30 à 15 h

Thème : Triangle de Karpman - bien l'identifier pour... mieux s'en libérer!

Nous vous proposons de plonger dans la compréhension de ce triangle dit « dramatique », cette dynamique humaine à laquelle nous participons tous un jour ou l'autre, autant dans nos relations amicales, familiales, amoureuses, professionnelles que sociétales.

Bien que cette dynamique nous permette dans un premier temps de « survivre », à la longue, elle draine l'énergie complètement.

Sans soin et sans l'exploration d'autres issues, elle peut aller jusqu'à prendre une tangente destructrice pour tous les acteurs qui y participent.

Bienvenus dans l'univers du **Persécuteur**, de la **Victime** et du **Sauveur**. Nous allons apprendre à bien identifier ces pôles... pour mieux nous en libérer!

Date : le jeudi 21 mai, de 13 h 30 à 16 h

Thème : Trouble de la personnalité antisociale

Nous invitons nos membres à participer à la Boîte à outils sur le trouble de personnalité antisociale. Cette activité vous permettra de mieux comprendre ce trouble, ses impacts sur la relation avec un proche et d'explorer des façons aidantes et sécuritaires de réagir au quotidien. Une occasion d'échanger, de poser vos questions et de repartir avec des repères concrets.

Date : le mardi 16 juin, de 13 h 30 à 15 h

Thème : Codépendance

Un atelier pour mieux comprendre certaines façons de fonctionner dans les relations. À travers une approche accessible, vous serez amené à découvrir ce qu'est la codépendance, comment cette dynamique peut se développer et quels effets elle peut avoir sur l'équilibre relationnel.

Un moment pour observer, mettre en lumière et enrichir sa compréhension des relations, dans un cadre sécurisant qui invite à la réflexion et à une plus grande clarté.

Date : le jeudi 25 juin, de 13 h 30 à 15 h

Activités de ressourcement

Yoga sur chaise

Julie Blanchette nous guide ce printemps, tous les derniers lundis du mois, dans la voie de la détente et du bien-être... à travers des séances de yoga sur chaise et des enseignements simples et pratiques.

P.S. Pas besoin d'être en grande forme, chacun son rythme!

Matériel : porter des vêtements confortables, pieds nus. Apporter votre bouteille d'eau.

Le prix est de 20 \$ pour 4 séances (ou 10\$ par séance) dans notre milieu de vie.

N.B. Inscription obligatoire (maximum de 8 participants)

Dates : les lundis, 30 mars, 27 avril, 25 mai et 29 juin, de 18 h à 19 h

Ciné Feel



Sicile et Sardaigne

film 2025 de Martin Généreux et Michèle Deguise (Saint-Jérôme) – récit de voyage

Michèle et Martin poursuivent leur exploration de l'Italie, cette fois en mettant le cap sur les îles méditerranéennes. des îles italiennes.

Date : le jeudi 2 avril, de 18 h 30 à 20 h 30



Norvège

film 2025 de Tommy Ferlatte (Bonaventure) – récit de voyage

Pays de fjords et de montagnes, de Vikings et de traditions fascinantes, la Norvège est aussi celui du bonheur absolu.

Date : le jeudi 30 avril, de 18 h à 20 h



Dubai et Oman

film 2025 de Serge Roy et Johanne Painchaud (Québec) récit de voyage

Plongez au cœur du Moyen-Orient, entre modernité éclatante et traditions séculaires.

Date : le jeudi 4 juin, de 18 h à 20 h

Randonnée

Nous vous invitons à vous joindre à nous pour une randonnée de détente de 45 minutes à la Réserve naturelle du Boisé-de-la-Marconi en compagnie des membres de l'équipe de l'APPAMM-Drummond. Le parcours sera accessible aux utilisateurs d'aides à la mobilité et tous les niveaux de marcheurs sont les bienvenus.

Les participants sont invités à apporter leur bouteille d'eau. Inscription obligatoire. L'activité sera remise en cas de pluie. Le point de rencontre est au 3745, boulevard Saint-Joseph, au stationnement.

Date : le jeudi 28 mai, de 13 h 30 à 14 h 30

Milieu de vie

Un espace pour ralentir et vous déposer. Un lieu accueillant où vous pouvez venir comme vous êtes, sans rendez-vous. Au printemps, on ouvre la porte à la légèreté, aux échanges et au renouveau. Venez jaser autour d'un café, lire tranquillement, respirer un peu ou simplement prendre une pause. Ici, on se rencontre, on se pose... et on prend soin de soi, à son rythme. Ce milieu de vie est créé par et pour ses membres.

Les thèmes, activités ou moments proposés peuvent évoluer selon vos besoins, vos idées et vos demandes. Vous êtes invités à participer à la création de cet espace afin qu'il vous ressemble vraiment. Un milieu vivant, simple et humain, pensé pour vous et avec vous.

Dates : les mardis 21 avril, 19 mai et 23 juin, de 9 h à 11 h 30

Course et marche Des Chênes toi

L'activité physique est un extraordinaire moyen de se rebâtir une bonne santé physique et mentale. Le faire en groupe, c'est encore mieux!

Rejoignez-nous sous le chapiteau de l'APPAMM-Drummond lors de l'événement sportif le plus festif de l'année à Drummondville! Pas besoin de courir le marathon pour participer. Vous pouvez marcher 2,5 ou 5 km, courir 1, 2, 5 ou 10 km... c'est à votre choix. Et vous pouvez même venir simplement nous encourager à réaliser notre défi du jour.

Les inscriptions pour les marches et les courses se font sur le site Internet de la course :

Cliquez sur le lien suivant et n'oubliez pas de sélectionner « Appamm » dans la liste des entreprises et organismes :

<https://www.inscriptionenligne.ca/des-chenes-toi/inscription-participant-defi-entreprise/>



[CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE AU MARATHON À RELAIS](#)

DÉFI ENTREPRISE - SÉLECTIONNEZ L'ENTREPRISE

*Si elle n'est pas dans la liste [cliquez ici pour l'inscrire](#).

Entreprise/Organisme

Appamm

Lieu de l'événement : école secondaire Marie-Rivier, 265, rue St-Félix, Drummondville

Date : le dimanche 17 mai, de 7 h à 13 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

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