







PROGRAMMATION

# Décembre 2022



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			<b>Atelier 9/10</b> : Le trouble de personnalité limite 18h à 20h
<b>Groupe d'entraide</b> 14h à 15h30	<b>Atelier Aider en équilibre*</b> 18h à 20h		<b>Atelier 19/10</b> : Le trouble de personnalité limite 18h à 20h
5	6	7	8
	<b>Atelier Aider en équilibre*</b> 18h à 20h <b>Groupe d'entraide TPL</b> 18h à 19h30	<b>Ateliers d'écritures 2/5</b> « Se dévoiler par l'écriture : pour se parler de soi » 18h à 20h	
12	13	14	15
			
19	20	21	22
			
26	27	28	29

## Groupe d'entraide EN PRÉSENTIEL

5 décembre, 14 h à 15 h 30

## Groupe d'entraide Trouble de la personnalité limite EN PRÉSENTIEL

13 décembre, 18 h à 19 h 30

## Ateliers EN LIGNE

Le trouble de personnalité limite  
1<sup>er</sup> et 8 décembre, 18 h à 20 h

## Atelier Aider en équilibre\* EN LIGNE

6 et 13 décembre, 18 h à 20 h

## Ateliers d'écritures « Se dévoiler par l'écriture : pour se parler de soi »\* EN PRÉSENTIEL

14 décembre, 18 h à 20 h

Il est désormais possible de contacter l'accueil d'Arborescence via l'adresse suivante : [accueil@arborescence.quebec](mailto:accueil@arborescence.quebec).

\* Services réservés aux proches aidants de personnes âgées vivant avec un trouble de santé mentale (PAA).

# Détails sur nos services et activités\*

## Groupes d'entraide

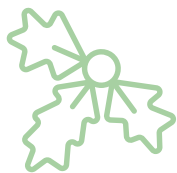
Le groupe d'entraide vise à favoriser le partage d'expériences, de situations ou de problématiques communes et permet l'entraide entre les membres. La participation est volontaire et vient briser l'isolement. Il est animé par des pairs.e.s aidants.e.s famille, le vécu expérientiel est ainsi au cœur des échanges.

## Groupe d'entraide TPL (Trouble de personnalité limite)

Ce groupe rassemble les membres de l'entourage d'une personne vivant avec une problématique de TPL volontaires pour partager des situations ou des problématiques communes. Cet espace facilite l'entraide entre les membres et vient briser l'isolement. Il est animé par des pairs.e.s aidants.e.s famille, le vécu expérientiel est ainsi au cœur des échanges.

## Atelier Le Trouble de la personnalité limite

C'est une série de 10 ateliers qui nécessite un engagement sur l'ensemble des dates prévues, ainsi qu'une rencontre individuelle en amont des ateliers. Cette série vise à permettre aux participant.e-s d'entretenir une relation positive et équilibrée avec leur proche, en développant des connaissances sur ce trouble et sa dynamique particulière.



\* Les activités sont sur inscription pour les membres de l'AQPAMM. Nos services sont rendus possibles grâce au soutien de:



## Services destinés aux proches aidants d'ainé-e-s en santé mentale

### Atelier Aider en équilibre

Cette série d'ateliers nécessite un engagement de 9 semaines et une rencontre individuelle en amont des ateliers. Ces rencontres permettent de mieux connaître la santé mentale, les enjeux reliés au vieillissement et leur rôle dans la relation.

### Série d'ateliers d'écriture « Se dévoiler par l'écriture : pour se parler de soi »

À travers diverses questions et partage de groupe, nous mettrons en mots « comment vivons-nous avec le trouble de santé mentale de notre proche ». Cette série demande un engagement sur 5 ateliers et au terme de ces ateliers, les participants auront un texte d'environ 10 minutes portant sur l'impact des enjeux de santé mentale de leur proche ont sur eux, qui pourra être partagé en groupe. Animés par Angie Dupuis, paire aidante famille à l'AQPAMM et Arnaud Lamy-Brunelle, intervenant psychosocial.

À noter : Nous offrons des services de suivi psychosocial en langue anglaise.

Pour devenir membre et connaître les coûts de nos services, contactez-nous ! Par la suite, une intervenante vous proposera une rencontre pour évaluer avec vous quel(s) service(s) répondraient le mieux à vos besoins.

Accueil, information et référence par téléphone, du lundi au vendredi entre 9 h et 12 h et 13 h et 17 h.

✉ [accueil@arborescence.quebec](mailto:accueil@arborescence.quebec)

☎ 514 524-7131

📍 1260, Ste-Catherine Est, bureau 208, Montréal (Québec) H2L 2H2

📘 Pour toutes nos actualités, suivez-nous sur [Facebook!](#)