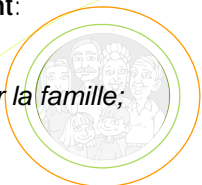


Programme d'aide

1^{ERE} RENCONTRE

Les liens qui nous unissent:

- Remise du matériel;
- Impact de la maladie sur la famille;
- Discussion.



2^E RENCONTRE

Processus d'adaptation:

- Faire son deuil;
- Exercice;
- Discussion.



3^E RENCONTRE

Les mots pour le dire:

- La communication sur toutes ses formes;
- Gestion de conflit;
- Exercices;
- Discussion.



4^E RENCONTRE

La part des choses:

- Culpabilité, limites, lâcher prise;
- Gérer le stress;
- Relaxation;
- Petits rappels.



Ce programme d'aide est offert **gratuitement** aux familles et aux proches d'une personne atteinte de maladie mentale.

*POUR INSCRIPTION OU
INFORMATION CONTACTER:*

Le Périscope,
2493, avenue St-Marc,
Shawinigan (Québec) G9N 2J9

Téléphone: 819.539.6487

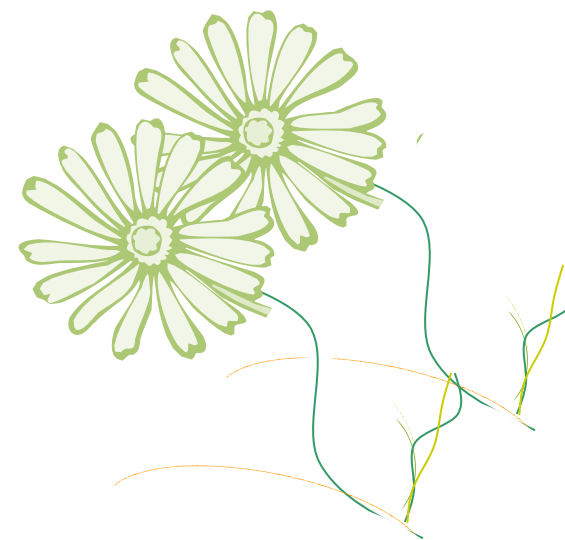


Association des familles et des proches des
personnes atteintes de maladie mentale
Centre-de-la-Mauricie/Mékinac

Programme Info-famille

2^e partie

À l'intention
des familles et des proches
d'une personne atteinte
de maladie mentale



Objectif général

Permettre à l'entourage de la personne atteinte de maladie mentale, d'obtenir de l'information et du support pour mieux maîtriser les situations de la vie quotidienne.

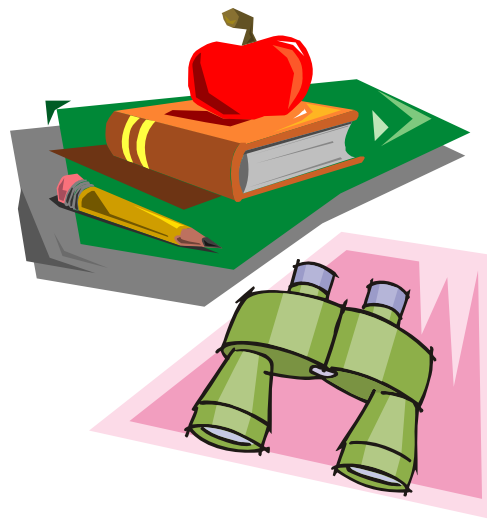


La Deuxième partie convient à toutes familles qui désirent:

- Approfondir leurs connaissances vis-à-vis les conséquences de la maladie;
- Approfondir leur communication;
- S'outiller pour mieux aider.

Objectifs spécifiques

- Obtenir de l'information et du support;
- Développer une vision globale des effets de la maladie sur la famille;
- Développer ses compétences;
- Échanger entre participants;
- Développer ses propres outils.



Rencontres

Durée:

4 rencontres

Heure: 19 h à 21 h 30

Les dates sont:

1. « *Les liens qui nous unissent* »
Mardi, 2 février 2010
2. « *Le processus d'adaptation* »
Mardi, 9 février 2010
3. « *Les mots pour le dire* »
Mardi, 16 février 2010
4. « *La part des choses* »
Mardi, 23 février 2010

Lieu:

Local du Périscope
2493, Av. St-Marc
Shawinigan

**Inscriptions obligatoires avant
le 29 janvier 2010**

TÉLÉPHONE: 539-6487

