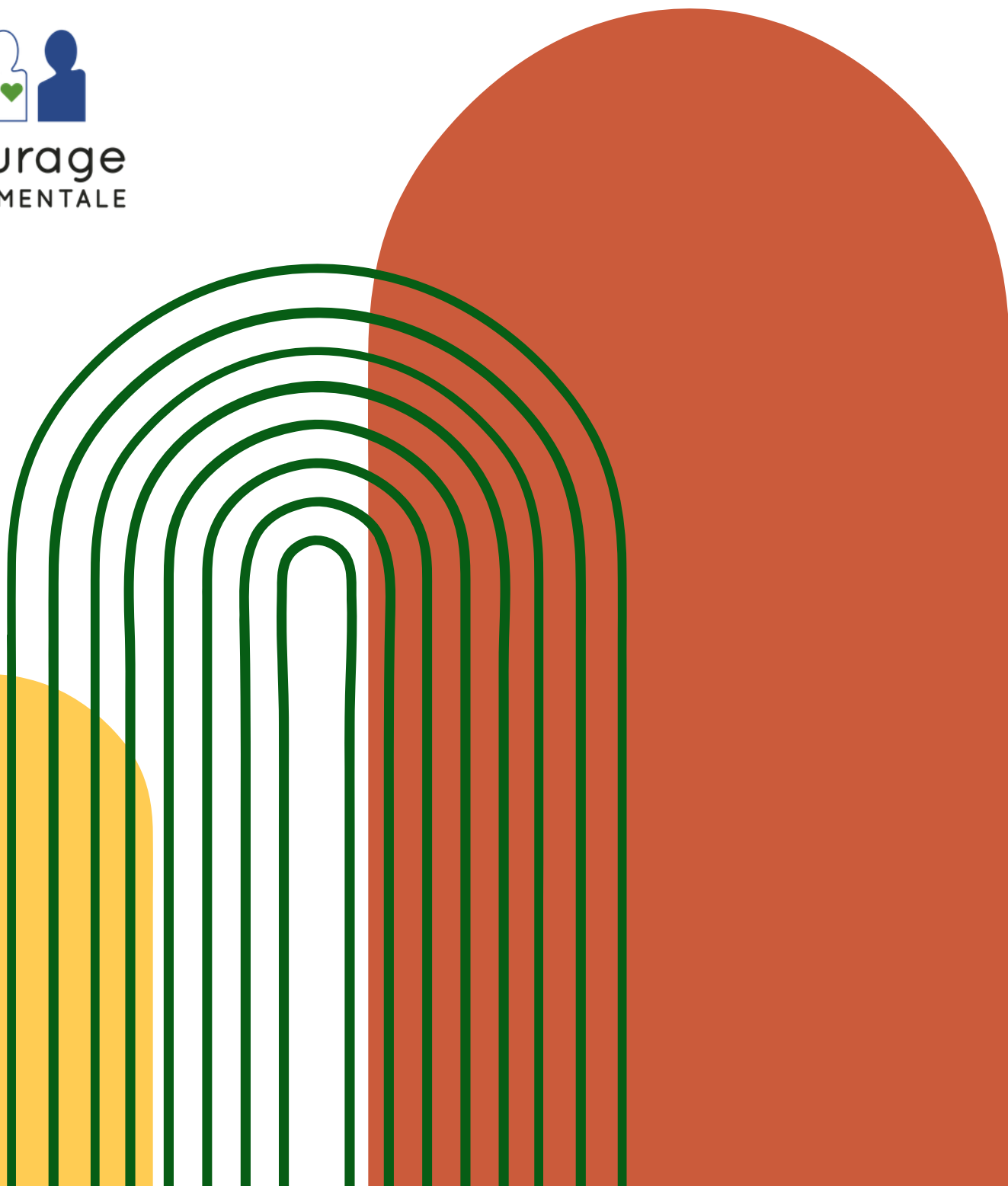


PROGRAMMATION

Septembre à décembre 2026



Entourage
SANTÉ MENTALE



FORMATIONS PSYCHOÉDUCATIVES

Inscription obligatoire et places limitées
Liste d'attente pour plusieurs formations

LÂCHER PRISE

3 rencontres 19h-21h

Lâcher prise implique parfois de nous changer nous-mêmes ou de nous accepter avec nos limites et nos valeurs si les moyens que nous utilisons ne fonctionnent pas. Une formule qui souhaite offrir aux participants la notion de lâcher-prise dans une perspective de changements.

Mercredis

30 sept.
au
14 oct.
2026

Mardis

06 oct.
au
10 nov.
2026

SOS TPL

6 rencontres 19h-21h

Avoir un proche vivant avec un trouble de la personnalité limite demande aux membres de l'entourage de développer des stratégies d'adaptation afin de conserver ou retrouver un équilibre personnel et/ou familial. Les participants sont amenés à mieux comprendre ce trouble, l'impact sur chacun des membres de l'entourage et s'il y a lieu, à mettre en place des changements constructifs.

PRENDRE CONSCIENCE DE SES LIMITES

3 rencontres 19h-21h

Mettre ses limites... Encore faut-il les reconnaître? Dépasser mes limites... Comment en arrive-t-on à ne pas être suffisamment à l'écoute des signes avant-coureurs? Et si les balises n'étaient pas suffisamment bien définies?

Mercredis

18 nov.
au
2 déc.
2026

Judis

03 déc.
et
10 déc.
2026

Manipulation/Culpabilité

2 rencontres 19h-21h

Vivre avec un proche ayant de grands besoins implique que pour s'apaiser, celui-ci usera de différents stratagèmes. Dans ces stratégies conscientes ou inconscientes, on retrouve la manipulation. Celle-ci arrive parfois à semer un doute face aux actions de l'aidant qui ne sait plus s'il agit correctement. C'est alors que la culpabilité peut apparaître. Cette formation vise à mettre en lumière les dynamiques qui peuvent s'installer dans une relation d'aide auprès d'une proche vivant avec un trouble de santé mentale et à réfléchir à des moyens de sortir de ce cercle vicieux.

D'autres formations sont également disponibles:

- La communication

- Troubles anxieux

- La présence attentive

Contactez-nous pour plus d'informations ou pour vous ajouter à la liste d'attente

(450) 346-5252

ACTIVITÉS DE GROUPE ET D'INFORMATION

Inscription obligatoire et places limitées
Minimum de 8 inscriptions pour qu'une rencontre ait lieu

Visionnement-discussion

Au coeur de la psychose: outils pour les proches et les intervenants

Lors de cette soirée, nous vous invitons à venir visionner cette conférence en rediffusion, suite à quoi une discussion suivra. Vous aurez l'occasion de réagir, de partager vos réflexions ainsi que de poser vos questions.

Jeudi
17 sept.
2026

Jeudi
22 oct.
2026

Conférence-discussion: La médication psychiatrique

Lors de cette soirée, un stagiaire en pharmacie viendra discuter et répondre à vos questions concernant la médication psychiatrique de votre proche. Vous êtes fortement invités à nous faire parvenir vos questions au préalable afin que le présentateur puisse s'assurer de bien répondre à vos questions.

Envoyez-nous vos questions pour le pharmacien avant le 1er octobre à l'adresse suivante: info@entouragesantementale.ca

5 À 7 DU COMITÉ VIE ASSOCIATIVE

Inscription obligatoire

5 à 7 du Comité de Vie Associative - Vin et fromages

Qui a dit qu'on devait avoir un prétexte pour se rencontrer? Cette initiative du Comité de Vie Associative se veut un moment d'échange et de rencontres décontractés entre membres de l'entourage. Venez et osez tisser des liens et prendre un temps juste pour vous après le travail.

Jeudi
24 sept.
2026

Jeudi
29 oct.
2026

5 à 7 du mois d'octobre

On renoue l'expérience! Cette initiative du Comité de Vie Associative se veut un moment d'échange et de rencontres décontractés entre membres de l'entourage. Venez et osez tisser des liens et prendre un temps juste pour vous après le travail.

Contactez-nous: (450) 346-5252 ou info@entouragesantementale.ca

À METTRE À L'AGENDA

Inscription obligatoire



**Vendredi
27 novembre 2026**



5 à 7 du Comité de Vie Associative

5 à 7 festif du temps des fêtes

Dans l'idée de célébrer la fin d'année, Entourage Santé Mentale et le Comité de Vie Associative vous invite à venir clore l'année avec nous.

Bouchées, vin, jeux, discussions seront à l'honneur afin de partager avec d'autres membres de l'entourage des moments de plaisir et de convivialité. Le tout animé par VOTRE Comité de Vie Associative!

Brunch des Chevaliers de Colomb

Salle des Chevaliers de Colomb
335, 6e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu, J2X 1R1

Offrez-vous un déjeuner en famille ou entre amis pour une bonne cause!

Informez-vous auprès de l'équipe pour connaître tous les détails!

Billets disponibles via notre site web,
à nos bureaux ou sur place lors de l'événement.

Billets: www.entouragesantementale.ca

**Dimanche
04 octobre 2026**



**Vendredi
16 octobre 2026**



La nuit des sans-abris

La Nuit des sans-abri est un événement de sensibilisation qui a lieu chaque année simultanément dans plusieurs villes à travers le Québec, pour mettre en lumière la réalité des personnes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir. C'est un moment de solidarité, de témoignages, d'activités et de rencontres.

- Sensibiliser la population aux réalités de l'itinérance
- Briser les préjugés
- Promouvoir la solidarité sociale
- Donner la parole aux personnes concernées

**Venez nous
voir
du côté de
Chambly!**

Contactez-nous: (450) 346-5252 ou info@entouragesantementale.ca

À SURVEILLER

Inscription obligatoire

GRANDE CONFÉRENCE

Jeudi

19 NOVEMBRE 2026



Dr. Camillo Zacchia, Ph.D.
Psychologue

Je perds les pédales:

Comprendre et négocier avec l'anxiété

Complexe funéraire Haut-Richelieu

86 Chem. des Patriotes E, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J2X 5P9

Lors de cette conférence nous allons explorer la nature et les origines de l'anxiété en général et des troubles anxieux en particulier. Nous allons aussi approfondir sur les origines de ces problèmes incluant les instincts humains, le tempérament inné de chaque individu et sur comment nos expériences peuvent augmenter ou diminuer nos réactions anxieuses. Nous aborderons aussi les impacts familiaux de l'anxiété et des troubles anxieux de même que les principes des traitements associés.

De 18h30 à 20h30

Inscription: www.entouragesantementale.ca

**BÉNÉVOLES
RECHERCHÉS!**



Le 24 octobre prochain, plongez dans un univers unique inspiré du Día de los Muertos, où l'art, la mémoire et la solidarité se rencontrent pour une soirée immersive... et profondément humaine.

Cet événement-bénéfice est porté par :

@Entourage Santé Mentale

@La Société Alzheimer du Haut-Richelieu

@La Fondation Le Renfort

Avec la collaboration de la @Fondation Famille Caron

Holiday Inn – Saint-Jean-sur-Richelieu

Demander Isabelle Demers
pour achat de billets, bénévolat ou
toutes autres questions sur l'événement.

Animation
d'activités,
montage,
démontage,
accueil, etc...

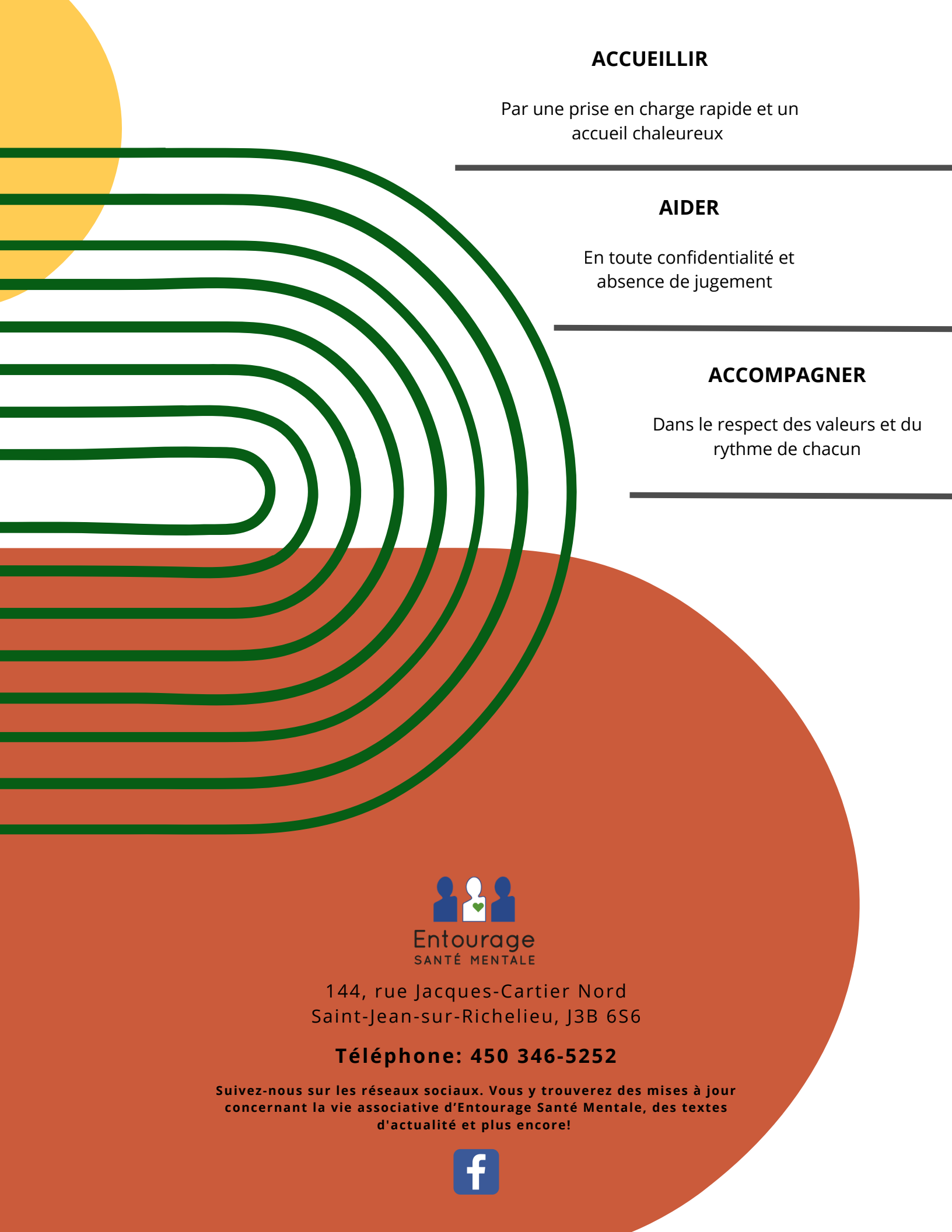
ÉVÉNEMENT-BÉNÉFICE

Samedi

24 octobre 2026



Contactez-nous: (450) 346-5252 ou info@entouragesantementale.ca



ACCUEILLIR

Par une prise en charge rapide et un accueil chaleureux

AIDER

En toute confidentialité et absence de jugement

ACCOMPAGNER

Dans le respect des valeurs et du rythme de chacun



Entourage
SANTÉ MENTALE

144, rue Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu, J3B 6S6

Téléphone: 450 346-5252

Suivez-nous sur les réseaux sociaux. Vous y trouverez des mises à jour concernant la vie associative d'Entourage Santé Mentale, des textes d'actualité et plus encore!

