

## Autres services offerts

*Le Sillon est un regroupement pour parents et amis(es) de la personne atteinte de maladie mentale. Notre mission est de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, de leur offrir une gamme de services, de soutien et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur plein potentiel.*

*La famille a ses limites. Personne n'est en mesure de tout faire, ni ne doit s'en croire capable. Les parents doivent tenir compte de leurs besoins personnels afin d'éviter l'épuisement. Demander de l'aide est un signe non pas de faiblesse, mais de force et de lucidité.*

### Nos services

- Les interventions psychosociales
- Les activités d'information
- Les activités de formation
- Les activités d'entraide entre pairs
- Les activités de sensibilisation
- Les accompagnements pour les requêtes d'évaluations psychiatriques



### Pour nous joindre

477, 90<sup>e</sup> Rue, Suite 240,  
St-Georges, G5Y 3L1

Tél : 418-227-6464  
Fax : 418-227-6938

lesillon@globetrotter.net  
www.lesillon.com



### Heures d'ouverture

Du Lundi au Vendredi  
8H30 à 12h00  
13h00 à 16h30

Soir sur rendez-vous.



### Groupe Psycho-Éducatif "PAC" Prévenir, Agir, Comprendre



Pour les parents et  
amis(es) de la personne  
atteinte de maladie  
mentale

**Groupe  
Psycho-Éducatif  
"PAC"**

*Prévenir, Agir, Comprendre*

**Le Sillon, offre un groupe psycho-éducatif (formation, information et entraide) spécialement pour les proches d'une personne atteinte de maladie mentale.**

**Ce groupe a pour but de vous permettre de vivre auprès d'une personne souffrant d'un problème de santé mentale, de l'aimer et de l'aider tout en demeurant en contrôle de votre propre vie.**

**De plus, ce groupe vous permettra de développer vos connaissances pour vous rendre plus efficace dans l'aide que vous apportez et ainsi stimuler votre réflexion.**

**Le programme**

***Thèmes abordés lors des rencontres***

**Atelier 1:**

Le point de départ

**Atelier 2:**

Les préjugés et la stigmatisation

La gestion des émotions

**Atelier 3:**

La dynamique relationnelle

**Atelier 4:**

La manipulation

**Atelier 5:**

Les habiletés de bases

**Atelier 6:**

Les lois, les obligations et les recours

**Atelier 7:**

Le lâcher-prise

Tout au long du programme, il est possible d'avoir des rencontres individuelles sur demande, selon vos besoins.

Si ce programme vous intéresse et/ou si vous désirez recevoir davantage d'information concernant ce groupe psycho-éducatif n'hésitez pas à communiquer avec nous.

***L'équipe  
du  
Sillon***