

# Tu n'as pas à t'en vouloir :

@tuvasprendresoindetoi



De ne pas être disponible 7j/7



De te défendre et de poser des limites



D'être différent(e) des autres



D'avoir besoin de temps seul(e)



De refuser ce qui ne te convient pas



De demander ce dont tu as besoin



De faire de ton bien-être une priorité



De faire les choses qui te rendent heureux(se)



De vivre ta vie comme tu l'entends



Association des familles et des proches des personnes ayant un trouble de santé mentale, Centre-de-la-Mauricie, secteur Mékinac et secteur Haut-Saint-Maurice.

## PROGRAMMATION HIVER 2025-2026

Nous vous rappelons qu'il est important de procéder à votre inscription pour les activités. Elle permet de bien planifier les animations proposées et de s'assurer que l'activité va avoir lieu. Vous devez vous inscrire 24 heures au maximum avant les activités.

En tout temps, nous demeurons disponibles pour des rencontres individuelles. Si vous avez besoin de parler, prenez rendez-vous avec les intervenants : **Émilie, René, Johanne ou Lorraine.** C'est avec plaisir que nous vous rencontrerons, en toute confidentialité.

	Centre-de-la-Mauricie 1671, Avenue de Grand-Mère Shawinigan, 819-729-1434			Mékinac 301, Rue St-Jacques bureau 218-B Sainte-Thècle, 819-534-2333		Haut-Saint-Maurice 378, Rue Scott La Tuque, 819-521-7884	
	A.M.	P.M.		A.M	P.M	A.M.	P.M.
LUNDI	8h30 à 12h	13h à 16h30		FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
MARDI	8h30 à 12h	13h à 16h30		FERMÉ	FERMÉ	8h30 à 12h	13h à 16h30
MERCREDI	8h30 à 12h	13h à 16h30		8h30 à 12h	13 h à 16 h30	FERMÉ	FERMÉ
JEUDI	8h30 à 12h	13h à 16h30		FERMÉ	FERMÉ	8h30 à 12h	13h à 16h30
VENDREDI	8h30 à 12h	13h à 16h30		FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ

Besoin d'un transport pour participer à une activité? Mentionnez-le lors de votre inscription. Vous pouvez offrir du transport ? Dites-le nous afin de pouvoir vous jumeler à une personne.

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

## CENTRE-DE-LA-MAURICIE

Décembre 2025						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### Grand-Mère (offert aux trois secteurs)

2 décembre 2025 à 18h30 : Atelier "Réalités ou faussetés ..à réfléchir !

16 décembre 2026 à 18h30 :Groupe de partage et soutien `` Le temps des Fêtes facile ou pas facile ?``

VACANCES DES FÊTES DU 24 DÉCEMBRE 2025 AU 4 JANVIER 2026



Programmation Hiver 2025-2026

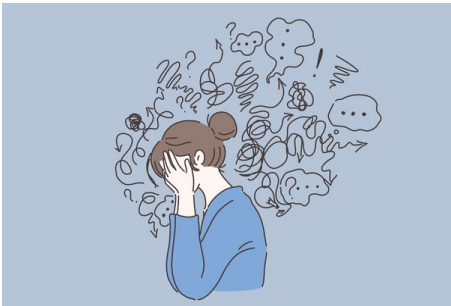
# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

## HAUT SAINT-MAURICE/ MÉKINAC

Février 2026						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

### La Tuque

5 février 2026 à 13h15 : Atelier,  
L'anxiété comment y faire face ?



12 et 26 février 2026 à 13h15 : Un  
temps pour soi avec Lise

19 février à 13h15 : Groupe de partage  
et soutien

### Mékinac

11 février 2026 à Midi :

ENTRE  
Nous

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

## CENTRE-DE-LA-MAURICIE

Février 2026						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

### Grand-Mère (offert aux trois secteurs)

2 février 2026 à 13h30 : Groupe de deuil (fermé) 1ère rencontre

10 février 2026 à 18h30 : À la découverte de la psychose,  
Lorraine sera accompagnée d'Anne-Marie Benoit, mère, travailleuse et  
schizophrène.

16 février à 13h30 : Groupe de deuil (fermé) 2ième rencontre

17 février 2026 à 18h30 : Groupe de partage et soutien

Notez qu'il est toujours possible de faire partie d'un groupe de soutien  
fermé avec Johanne, Paire Aidante Famille. Il suffit de nous contactez  
afin de vous y inscrire. 819-729-1434

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

## HAUT SAINT-MAURICE/ MÉKINAC

Décembre 2025						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### La Tuque

4 décembre 2025 à 13h15 < Les Fê-  
tes : réjouissances ou cassage de  
tête >

6 Décembre 2025 à 18h : Souper de Noël au  
Motel des 9 à La Tuque (Réservation nécessaire)

11 décembre 2025 à 13h15 : Un temps pour soi  
avec Lise (Ceux qui désirent dîner ensemble  
à partir de midi au local)

18 décembre 2025 à 13h15 :

Groupe de partage et soutien.

### Mékinac

10 décembre 2025 à 13h15: < Les Fê-  
tes : réjouissances ou cassage de  
tête >



**VACANCES DES FÊTES DU 24 DÉCEMBRE 2025 AU 4 JANVIER 2026**



# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

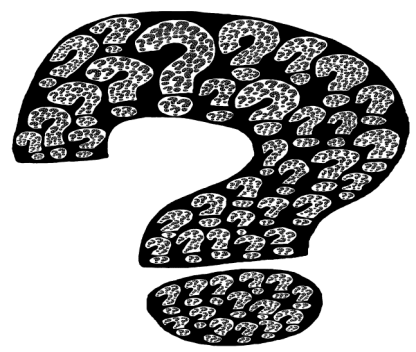
## CENTRE-DE-LA-MAURICIE

Janvier 2026						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Grand-Mère (offert aux trois secteurs)

13 janvier 2026 à 18h30 : Atelier «Comment avez-vous été programmé dans l'enfance »?

27 janvier 2026 à 18h30 : Atelier ``Questions pour mieux se connaître``



# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

## HAUT-SAINT-MAURICE/MÉKINAC

Janvier 2026						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### La Tuque

8 janvier 2026 à 13h15 :  
Atelier <Santé mentale VS maladie mentale >

15 et 29 janvier 2026 à 13h15 :



### Mékinac

21 janvier 2026 à 13h15: Atelier ``Parlons Psychose``

