



La paix mentale est possible une fois que tu comprends que ce qui est hors de ton contrôle doit rester en dehors de ta tête.

@tuvasprendresoindetoi

Le Périscope

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 PRINTEMPS 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 à l'avance avant les activités.

En tout temps, nous demeurons disponibles pour des rencontres individuelles. Si vous avez besoin de parler, prenez rendez-vous avec les intervenant(es): **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

MARS 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)

Les 2-16-30 mars de 13h15 à 15h30 : Groupe de deuil

Le 17 mars à 18h30 : Présentation du SAC (Service d'aide aux consommateur) ainsi que formation sur la fraude, présenté par Hélène Beaulieu, du SAC

Le 18 mars à 18h30 : Témoignage: Lucie Plante, Paire Aidante Famille, `` J'ai juste le choix d'une vie ! ``

Le 31 mars à 18h30 : Atelier `` Comment composer avec la charge mentale ? ``

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

MAI 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

Le 7 mai à 13h15 : Préservez ma santé mentale

Les 14 et 28 mai à 13h15 :

``Un temps pour soi ``avec Lise

Le 21 mai de 9h à 16h : Cours d'autodéfense pour femmes – places limitées

Mékinac

Le 13 mai à 12h :



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS
CENTRE-DE-LA-MAURICIE

MAI 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)

Le 4 mai à 12h : Groupe de deuil / Nous dînons ensemble .

Le 5 mai 2026 à 18h30 : Atelier ``Ce qui m’empêche de bien comprendre mon rôle auprès de mon proche et dans ma vie.

Le 13 mai 2026 à 18h30: Conférencier Claude Quirion:
``T’as qu’une vie à vivre !``

Le 26 mai 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

MARS 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

Le 5 mars à 13h15 : Groupe de partage et soutien

Le 12 mars à 13h15 : Atelier ``Un temps pour soi`, avec Lise

Le 19 mars à 13h15 : Atelier ``Parlons du trouble de personnalité limite ``

Le 26 mars à midi : Service d’Aide aux Consommateur:

``La Fraude, comment l’éviter.``
Apportez votre lunch

Mékinac

Le 18 mars à 13h15 :
Atelier` ``Parlons du trouble de personnalité limite



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

CENTRE-DE-LA-MAURICIE

AVRIL 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		

Grand-Mère (offert aux trois secteurs)

Le 7 avril à 18h30: **Conférencier Alain Bellemare, ``Composer avec ce qui est ``**

Les 13 et 27 avril de 13h15 à 15h30 : **Groupe de deuil**

Le 21 avril 2026 à 18h30 : **Atelier`` Est-ce que je me connais assez pour mieux vivre et accompagner, entre autres, mon proche ?**



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

HAUT-SAINT-AURICE/MÉKINAC

AVRIL 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		

La Tuque

Le 9 avril à 13h15: **Atelier :**
``Garder mon équilibre ``

Les 16 et 30 avril à 13h15 :

Atelier `` Un temps pour soi`` avec Lise

Le 23 avril à midi :



Mékinac

Le 15 avril à 13h15 :

Atelier :
``Garder mon équilibre ``

