

Formation

Réseau
Avant de
Craquer

Apaiser et prévenir les situations de crise

Apaiser et prévenir les situations de crise a été conçu en tenant compte du vécu des accompagnateurs d'un proche qui a une problématique de santé mentale. Le but premier de cette formation est de développer une attitude qui assure ma sécurité et qui contribue à diminuer la fréquence et l'intensité des crises de mon proche.

* Le programme Apaiser et prévenir les situations de crise s'adresse aux familles et amis de personnes vivant avec un problème de santé mentale ou encore qui ont une relation où il pourrait y avoir des situations de crise et des problèmes de communication.

Cette formation vous permettra de :

- **Prendre conscience** de l'impact de vos propres comportements lors de situations de crise;
 - Mieux **assurer votre sécurité**, celle des personnes présentes et celle de votre proche;
 - **Départager** les comportements acceptables de ceux qui sont inacceptables;
 - **Être capable** de rester calme et rationnel;
 - **Garder** une distance émotionnelle;
 - **Savoir** utiliser plusieurs stratégies en cas de danger;
- **Identifier des comportements** agressifs verbaux et non verbaux chez votre proche.

6 sessions | 2 heures par semaine

23 mars
6 et 20 avril
4 et 18 mai
1er juin

de 18h à 20h

Au centre Amitié Témis
3 rue Industrielle, Ville-Marie

Pour réserver votre place:
819-764-6777 Philippe - Le Portail

ou

819-622-1126 Magali - APEHT

Cette formation est offerte par

Philippe St-Laurent, Bachelier en
Travail social / Directeur de
l'organisme Le Portail.



Magali Lefebvre, Proche /
intervenante sociale et
Coordonnatrice de l'Association des
Parents d'Enfants Handicapés du
Témiscamingue.



ASSOCIATION DES PARENTS
D'ENFANTS HANDICAPÉS
DU TÉMISCAMINGUE

le
Portail

Aide à l'entourage • Santé mentale