



**L'Arc-en-Ciel**

Organisme communautaire  
en santé mentale  
de Portneuf

## Programmation Automne 2024

### Regroupement des proches et pair-aidance famille

#### Conférence publique

**Comment aider l'entourage face à une personne vivant une dépendance: facteurs de risque et de protection**

**Mercredi 9 octobre 2024**

18h30 à 21h00

Hôtel de ville, Pont-Rouge, salle des Bâtisseurs, 2ième étage. Entrée arrière porte no. 14

**Conférenciers :** Audrey Dumas et Olivier Rochette, intervenants de l'équipe Portneuf du centre de réadaptation en dépendance de Québec.

Pour informations contactez le:  
418 285-3847 poste 216

#### Déjeuner-Conférence

**L'autocompassion**

**Samedi 2 novembre 2024**

9h00 à 11h30

9h à 10h00 - Déjeuner (à vos frais)

10h à 11h30 - Conférence

Restaurant Le Chavigny,

11 rue des Pins, Deschambault G0A 1S0

**Conférencière:** Monique Boniewski, Directrice générale de l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Québec.

Inscription requise avant le lundi 28 octobre  
Places limitées  
418 285-3847 poste 216

#### Groupes d'entraide

Échanges autour de différentes thématiques touchant les proches d'une personne vivant avec un défi de santé mentale. Groupes animés par des paires aidantes famille. Places limitées.

Inscription requise au 418 285-3847 poste 216.

**Film-échanges sur le rétablissement**

**Mercredi 11 septembre 2024**

16h00 à 18h00

Point de service de Donnacona

**Quels sont les besoins des familles lors de l'accompagnement de leur proche ?**

**Mercredi 16 octobre 2024**

16h00 à 18h00

Point de service de Saint-Marc-des-Carrières

**Nourrir l'espoir face au trouble de santé mentale de son proche**

**Mercredi 13 novembre 2024**

16h00 à 18h00

Point de service de Saint-Raymond

#### Groupes d'entraide-suite

**Mettre ses limites face à son proche vivant avec un trouble de santé mentale**

**Mercredi 11 décembre 2024**

16h00 à 18h00

Point de service de Donnacona

#### Atelier-conférence

Activité organisée en partenariat avec l'Association des proches aidants de la Capitale-Nationale, région Portneuf

**Comment arriver à lâcher prise ?**

**Mardi 26 novembre 2024**

18h30 à 21h00

Point de service de St Marc des Carrières

**Conférencière:** France Gosselin, consultante en développement personnel et en résolution de conflits.

Inscription requise avant le mercredi 20 novembre  
Places limitées  
418 285-3847 poste 216 AEC  
418 873-6486 APACN, Portneuf

## Présentation-témoignage

Nous proposons également une courte présentation-témoignage, dans le but de faire connaître davantage nos services à la population (voir ci-bas nos deux volets de service). Vous pourrez rencontrer une intervenante psychosociale, une paire aidante famille ou encore une paire aidante. Grâce aux témoignages de leurs propres histoires, ces dernières sauront démontrer toute l'importance de prendre soin de son bien-être et de sa santé mentale.

Pour informations : 418 285-3847 poste 220 ou [roxannel@larcencielportneuf.org](mailto:roxannel@larcencielportneuf.org)

## Le regroupement des proches

Le regroupement des proches s'adresse aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale. C'est par des échanges en groupe ou en individuel, par la participation à différentes conférences ou ateliers et par un suivi adapté à leurs besoins que les proches pourront cheminer dans leur rétablissement.

## La pair-aidance famille

Le pair-aidant famille est une personne qui a accompagné un membre de son entourage vivant avec un trouble de santé mentale. Par sa propre expérience de vie et à l'aide d'une formation reconnue, il saura redonner de l'espoir, accompagner et soutenir la personne dans son processus de rétablissement.

### Adresses de L'Arc-en-Ciel : 418 285-3847

- Donnacona: 331, rue Notre-Dame , G3M 1H3
- Saint-Raymond: 697, rue Saint-Joseph, G3L 1L7
- Saint-Marc-des-Carières: 1334, boul. Bona-Dussault, G0A 4B0



**L'Arc-en-Ciel**  
Organisme communautaire  
en santé mentale  
de Portneuf