

Amis de la Santé Mentale

Épauler les familles, soutenir les proches

Notre mission est d'offrir du soutien et d'autres ressources aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale.

Conseils

- Counseling individuel et de groupe pour aider à soutenir les membres de la famille, les amis et/ou les proches aidants d'une personne qui a ou n'a pas été diagnostiquée avec un trouble de la santé mentale.
- Soutien par téléphone et/ou par Zoom.
- Information et soutien concernant les demandes d'évaluation psychiatrique issues d'une ordonnance du tribunal

Formations

- Plusieurs formations servant à démystifier les troubles de santé mentale tels que le trouble de personnalité limite, le trouble bipolaire, la schizophrénie, etc.
- Différents ateliers pour apprendre à apaiser et prévenir les situations de crise, à naviguer dans le système de santé, à préserver sa santé mentale en tant que proche aidant, etc.
- Ateliers d'expression créative facilités par un.e art thérapeute où les individus peuvent exprimer leurs idées visuellement ou verbalement.
- Formation de famille-à-famille offerte par des bénévoles pairs aidants certifiés.

Groupes de soutien

- Groupes de soutien pour le trouble bipolaire et la psychose, le trouble de la personnalité limite, l'anxiété et la dépression.
- Groupes de soutien pour les hommes et pour les grands-parents.
- Groupe de soutien pour parents d'enfants vivant avec de l'anxiété (13 à 25 ans).

Répit

- Nous offrons plusieurs activités de répit, incluant : souper de Noël, soirées cinéma et autres activités sociales et créatives.

Programme jeunesse

- Counseling individuel pour les jeunes en ligne ou en présentiel.
- Groupes d'introduction à l'art-thérapie (6 à 12 ans): ateliers créatifs durant lesquels les enfants pourront démystifier les troubles de santé mentale, explorer leurs émotions et reconnaître leurs forces.

514-636-6885
186 Sutton Pl, Beaconsfield, QC, H9W 5S3
info@asmfmh.org | www.asmfmh.org



Friends for Mental Health

Strengthening families, supporting caregivers

To offer support and other resources to the entourage of a person living with a mental health issue.

Counseling

- Individual and group counseling to help support family members, friends, and/or caregivers of someone who has or has not been diagnosed with a mental health disorder.
- Phone and Zoom support available.
- Information and support regarding court ordered psychiatric assessments.

Training

- Several trainings to demystify mental health disorders such as Borderline Personality Disorder, Bipolar Disorder, Schizophrenia, etc.
- Various workshops to learn how to calm and prevent crisis situations, how to navigate the healthcare system, how to preserve your mental health as a caregiver, etc.
- Creative expression workshops facilitated by an art therapist where individuals can express their ideas visually or verbally.
- Family-to-family training provided by certified peer caregiver volunteers

Support groups

- Support groups for bipolar disorder & psychosis, BPD, anxiety and depression.
- Support groups for men and for grandparents who care for a loved one with a mental illness.
- Support group for parents of children living with anxiety (13 to 25 y/o).

Respite

- Respite activities include christmas dinner, movie nights, other social and creative activities.

Youth Program

- Individual counseling sessions for young people offered online or face-to-face.
- Introductory art therapy groups (ages 6-12): creative workshops during which children can demystify mental health issues, explore their emotions and recognize their strengths.

514-636-6885
186 Sutton Pl, Beaconsfield, QC, H9W 5S3
info@asmfmh.org | www.asmfmh.org