



FRIENDS FOR  
MENTAL HEALTH  
AMIS DE LA  
SANTÉ MENTALE

# 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 atteinte d'un trouble de santé mentale.

## SERVICES ET PROGRAMMES

### 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

- Cyberdépendance et santé mentale : formation de 4 sessions qui vise à démystifier la cyberdépendance et à mieux comprendre ses enjeux sur la personne touchée et son entourage.
- Trouble bipolaire : ce programme psychoéducatif de 5 semaines sur le trouble bipolaire a été conçu pour aider les familles dont un proche souffre du trouble.
- Ateliers d'expression créative facilités par un art-thérapeute où les individus peuvent exprimer leurs idées visuellement ou verbalement.
- Plusieurs formations sur la schizophrénie, le trouble de la personnalité trouble limite, l'anxiété, etc.

### 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.

### Répît

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

### Programme jeunesse

- Counseling individuel pour les jeunes en ligne ou en présentiel.
- Camp Amis : camp de sensibilisation de 4 jours visant à réunir des enfants de 7 à 12 ans dont un ou plusieurs parents vivent avec un trouble de santé mentale.
- Groupe de rencontre en ligne pour les jeunes : offrez un groupe de counseling aux jeunes dont un parent ou un frère ou une sœur est atteint d'une maladie mentale.

186 Sutton Pl, Beaconsfield, QC, H9W 5S3  
514-636-6885 | [info@asmfmh.org](mailto:info@asmfmh.org) | [www.asmfmh.org](http://www.asmfmh.org)

Pour obtenir de l'information sur les autres ressources, communiquez avec le Centre de Ressources Communautaires de l'Ouest-de-l'Île (CRC) au 514-694-6404.





**FRIENDS FOR  
MENTAL HEALTH**  
**AMIS DE LA  
SANTÉ MENTALE**

# Friends for Mental Health

**Strengthening families, supporting caregivers**

To offer support and other resources to those close to a person with a mental health issue.

## SERVICES & PROGRAMS

### 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

- A 4-session training course that works on demystifying cyber addiction and better understand its stakes on the person affected and those around them.
- A 5-week bipolar disorder psychoeducational program designed to help families with loved ones suffering from the disorder.
- Creative expression workshops facilitated by an art therapist where individuals can express their thoughts both visually and verbally.
- Various workshops concerning schizophrenia, BPD, anxiety, and more.

### 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.

### 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.
- Friends Camp: A 4-day awareness camp to bring children aged 7-12 together with one or more parents living with a mental health disorder.
- Youth Online Meet-Up Group: A counseling group for youth who have a parent or sibling with a mental illness.

186 Sutton Pl, Beaconsfield, QC, H9W 5S3  
514-636-6885 | [info@asmfmh.org](mailto:info@asmfmh.org) | [www.asmfmh.org](http://www.asmfmh.org)

For other resources contact the West Island Community Resource Centre (CRC) at 514-694-6404

