



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 vivant avec 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

- 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.

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 the entourage of a person living 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

- 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.

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

