

PROGRAMMATION

Janvier à Juin 2024



ÉCLUSIER
Accueillir • Aider • Accompagner

FORMATIONS PSYCHOÉDUCATIVES

Inscription obligatoire et places limitées Liste d'attente pour certaines formations

TROUBLES ANXIEUX

2 rencontres 19h-21h

Vivre avec une personne anxieuse peut s'avérer parfois difficile. Les participants en apprendront plus sur cette problématique. Ils exploreront les stratégies et les outils à favoriser dans l'accompagnement d'un proche.

Mercredis

31 jan.
et
07 fév.
2024

Session 1

Mardis

30 jan.
et
6 fév.
2024

LÂCHER PRISE

2 rencontres 19h-21h

Lâcher prise implique parfois de nous changer nous-mêmes ou de nous accepter avec nos limites et nos valeurs si les moyens que nous utilisons ne fonctionnent pas. Une formule qui souhaite offrir aux participants la notion de lâcher-prise dans une perspective de changements.

Session 2

Mercredis

13 mars
et
20 mars
2024

Session 1

Mardis

12 mars
au
26 mars
2024

LA COMMUNICATION: Et si je m'écoutais un peu... **Nouveauté !**

3 rencontres 19h-21h

Nous tenons souvent pour acquise notre capacité à écouter sans savoir à quel point cette aptitude joue un rôle important dans la qualité de nos relations. Savoir **S'**écouter pour mieux écouter l'autre, voici un défi constant pour des proches aidants. Vous avez l'impression de parler dans le vide, de ne pas être entendus, vous n'arrivez pas à comprendre réellement le discours de l'autre? Cet atelier vous permettra de mieux vous situer dans vos communications, d'améliorer votre écoute, de réfléchir, d'échanger et de rendre votre communication plus efficace.

Session 2 Mercredis

22 mai
au
05 juin
2024

PRENDRE CONSCIENCE DE SES LIMITES

3 rencontres 19h-21h

Mettre ses limites... Encore faut-il les reconnaître? Dépasser mes limites...

Comment en arrive-t-on à ne pas être suffisamment à l'écoute des signes avant-coureurs?
Et si les balises n'étaient pas suffisamment bien définies?

Mardis

09 avril
au
23 avril
2024

Mercredis

10 avril
au
15 mai
2024

SOS TPL

6 rencontres 19h-21h

Avoir un proche vivant avec un trouble de la personnalité limite demande aux membres de l'entourage de développer des stratégies d'adaptation afin de conserver ou retrouver un équilibre personnel et/ou familial. Les participants sont amenés à mieux comprendre ce trouble, l'impact sur chacun des membres de l'entourage et s'il y a lieu, à mettre en place des changements constructifs.

Mardis

07 mai
au
11 juin
2024

GROUPES D'ENTRAIDE ET DE SOUTIEN

Inscription obligatoire et places limitées

Groupe de soutien: Vivre avec intention

Vivre avec intention. Donner du sens à ce que je fais. Poser les bases de ce que j'ai envie de vivre dans ma journée. Qu'est-ce que cela signifie pour vous? Durant cet atelier des stratégies à mettre en place seront proposées afin d'appliquer ce principe au quotidien.

Jeudi
25 janvier
2024

Jeudi
22 février
2024

Groupe de soutien: Les langages de l'amour, pas juste pour les couples!

Cet atelier abordera les langages de l'amour que plusieurs connaissent peut-être déjà et qui sont surtout utilisés en lien avec les relations amoureuses. Toutefois, est-ce possible que ce concept puisse également vous être utile dans vos relations avec votre famille, avec votre proche? Quel est votre langage de l'amour? Quel est celui de vos proches? Comment les langages de l'amour influencent-ils vos relations? La discussion visera à répondre à ces différentes questions.

Groupe de soutien: Changement et transition

Votre relation avec votre proche ne fonctionne plus ou pas à votre goût. Vous semblez dépassés et vous avez l'impression de perdre vos repères. Il est temps que certaines choses changent. Certaines personnes accueillent le changement avec plaisir et d'autres le redoutent. Le changement génère une période d'adaptation souvent difficile à vivre. Cet atelier vous propose des outils efficaces afin de mieux vous connaître, renforcer votre autodétermination, cultiver le lâcher-prise en période de transition et donner un sens au changement.

Mardi
27 février
2024

Jeudi
04 avril
2024

Groupe de soutien: Les émotions, notre boussole

Durant cet atelier nous discuterons du rôle que jouent les émotions. Nous mettrons en lumière leur importance. Des exercices et outils vous seront offerts afin d'arriver à mieux comprendre et composer avec celles-ci.

Souper-causerie

La formule incluant un souper tout en partageant entre pairs est de retour. Comme toutes nos activités, c'est gratuit, mais les places sont très limitées.

Jeudi
09 mai
2024

Jeudi
16 mai
2024

Groupe de soutien: Vos valeurs

Nos valeurs teignent notre existence. En effet, celles-ci influencent nos choix, nos relations, notre mode de vie, etc. Durant cet atelier vous serez amenés à vous questionner à propos de comment vos valeurs impactent vos vies et par le fait même, vos relations avec vos proches.

Groupe de soutien: La Curiosité

La santé mentale est un domaine très complexe. Souvent, nous nous substituons en expert des problèmes de notre proche et nous nous épuisons. La curiosité est une attitude de disponibilité et/ou d'intérêt à l'égard d'un sujet ou d'un phénomène donné. Elle nous pousse vers de nouvelles explorations et de nouveaux apprentissages. Cet atelier vous propose des stratégies efficaces pour affronter certains de vos défis avec vos proches, de mieux vous connaître et de vous poser de bonnes questions afin de résoudre ou à toute fin pratique réduire vos difficultés.

Jeudi
06 juin
2024

GROUPES DE SOUTIEN CRÉATIFS

Inscription obligatoire et places limitées

Groupe de soutien créatif: Reprendre son pouvoir

Dans toute situation, nous avons du pouvoir sur certaines choses de notre vie, sur nous-mêmes. Il peut arriver que nous perdions de vue ce fait. Dans ces moments, nous pouvons nous sentir coincés, démunis et ainsi inefficaces. Durant cet atelier créatif, des endroits dans vos vies où vous avez du pouvoir seront mis en lumière. Vous pourrez alors vous reconnecter à l'espoir.

Jeudi
08 février
2024

Jeudi

21 mars
2024

Groupe de soutien créatif: Les ressources présentes à l'intérieur de vous

Est-ce qu'il vous arrive de vous sentir dépassés? Dans ces moments, sentez-vous que vous manquez de ressources, d'options et de solutions? Durant cet atelier créatif, vous serez amenés à vous déposer et à puiser à l'intérieur de vous-mêmes afin de retrouver les réponses et les stratégies déjà présentes à l'intérieur de vous.

Groupe de soutien créatif: Ce à quoi je tiens

Durant cet atelier créatif, vous serez amenés à prendre conscience des sphères de vos vies qui vont moins bien et de celles qui vont bien. Vous pourrez alors choisir, en pleine conscience, où vous souhaitez mettre votre temps et votre énergie.

Jeudi
18 avril
2024

Jeudi

30 mai
2024

Groupe de soutien créatif: Le temps des vacances

Le temps des vacances arrive à grands pas. Comment envisagez-vous cette période de l'année? Malgré les temps parfois plus difficiles, il est important de garder le cap sur ce qui vous énergise, vous fait du bien. Durant cet atelier créatif, vous pourrez matérialiser vos projets et ainsi vous y accrocher visuellement.

CONFÉRENCES

Conférence: Sensibilisation à la violence par la Maison Hina

Des intervenantes de la Maison Hina viendront discuter avec vous de la violence conjugale et familiale. Elles présenteront leurs différents services tout en prenant le temps de répondre à vos questions et interrogations.

Jeudi
14 mars
2024

Mercredi

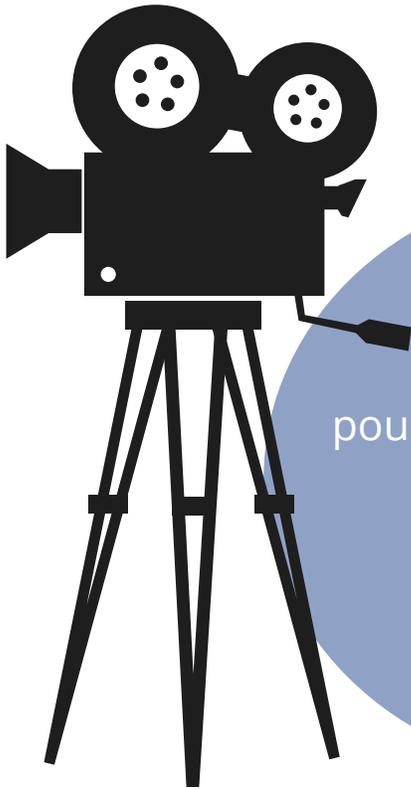
03 avril
2024

Conférence: Comment naviguer à travers le système de santé pour accéder à des services en santé mentale

Rencontre avec Sylvie Sélesse Infirmière clinicienne en santé mentale. Son expérience et ses connaissances en lien avec les différents paliers de services lui permettront de répondre à vos questions et à vous éclairer sur les différents services offerts et comment y accéder.

NOUVEAUTÉS

À L'ÉCLUSIER



Projet jeunesse



Saviez-vous que nous offrons désormais des services pour les jeunes membres de l'entourage de 14 à 24 ans ?

Surveillez vos courriels et la page Facebook de l'Éclusier afin de voir passer la nouvelle vidéo créée spécifiquement pour le projet jeunesse.

La vidéo est réalisée par **Les Productions Chaumont**, une équipe créative et professionnelle avec qui nous avons eu le plaisir de collaborer dans nos vidéos précédentes également.

Spectacle - 35e anniversaire de l'Éclusier du Haut-Richelieu

Le groupe AX-100 sera à l'honneur

Le groupe musical johannais AX-100 est formé de musiciens et chanteurs qui se regroupent quelques fois par année dans l'objectif d'amasser des dons pour différentes causes. Il offre un répertoire varié allant du rock au reggae, en passant par le country et même le disco.

Au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean
Surveillez vos courriels pour plus d'information.

**Jeudi
02 mai
2024**



5 à 7 des membres et des partenaires

2e édition!

Pour cette deuxième édition, venez échanger et discuter autour d'un verre et de petites bouchées.

L'équipe d'intervention, les animateurs des groupes de soutien et plusieurs partenaires de la communauté seront présents!

Appelez-nous pour réserver votre place!

**Jeudi
23 mai
2024**

ACCUEILLIR

Par une prise en charge rapide et un accueil chaleureux

AIDER

En toute confidentialité et absence de jugement

ACCOMPAGNER

Dans le respect des valeurs et du rythme de chacun



ÉCLUSIER
Accueillir • Aider • Accompagner

144, rue Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu, J3B 6S6

Téléphone: 450 346-5252



Suivez-nous sur Facebook.