



POUR LES AIDANTS LE COURS FAMILLE-À-FAMILLE DE NAMI

Le cours Famille-à-famille de NAMI est un cours de douze semaines qui s'adresse aux membres de famille ayant un proche atteint de maladie mentale.

Le cours est transmis par des bénévoles (personne qui a aussi un proche atteint de maladie mentale) et a reçu une formation spécial pour présenter le programme.

Il est conçu pour les familles de personne diagnostiquée avec la schizophrénie, la dépression, le trouble bipolaire, le trouble de la personnalité limite (TPL), le trouble obsessionnel compulsif (TOC) ou qui présente des comportements qui suggèrent, avec peu d'ambiguïté, un de ses diagnostics.

Le cours n'est pas approprié pour les gens qui ont eux-mêmes une maladie mentale.



**Info et inscription
(514) 636-6885**

**12 mars — 7 juin
Lundi, 7h00 — 21h30**



**LES AMIS DE LA SANTÉ MENTALE
FRIENDS FOR MENTAL HEALTH
750 Dawson Avenue
Dorval, Quebec
H9S 1X1
(514) 636-6885 • www.asmfmh.org**

Les thèmes du cours incluent:

- Nos réponses émotionnelles au trauma de la maladie mentale.
- Les symptômes et diagnostics des maladies mentales courantes: schizophrénie, dépression, trouble bipolaire (maniaco-dépression), trouble de la personnalité limite (TPL), trouble obsessionnel compulsif (TOC).
- La biologie du cerveau.
- Des stratégies d'adaptation; gérer les situations de crises et rechutes.
- Comprendre ce que c'est avoir une maladie mentale.
- La communication avec la personne atteinte.
- La résolution des problèmes et l'établissement des limites; réadaptation.
- Prendre soin de soi ; reconnaître les réactions émotionnelles normales à l'inquiétude chronique et le stress causé par la maladie mentale.
- Les médicaments administrés pour traiter la maladie mentale et leurs effets secondaires.
- L'établissement de liens avec les services communautaires appropriés.
- La lutte contre la stigmatisation.