



Regroupement
Soutien aux Aidants
Maison Gilles-Carle
Brome-Missisquoi

Pour que les proches aidants ne s'oublient pas

Voici nos activités proposées pour la période de juillet à septembre 2025.

Les activités débutent à 13h30 et se terminent vers 15h30.*

au 614 boul. J-André-Deragon, Cowansville, 450-263-4236, *sauf indication contraire**

Vous ne pouvez laisser votre proche seul afin d'assister à une rencontre?

Renseignez-vous sur notre service de répit gratuit

lors de votre présence à nos activités.

(Réservation requise auprès de Keven, poste 5).

Veillez prendre note qu'étant donné que
la mission de notre organisme est de
prévenir l'épuisement des proches aidants,
bien que les ateliers soient offerts à tous nos
membres, les personnes proches aidantes
actives ou endeuillées (*à risque d'épuisement*)
seront prioritaires pour l'accès à nos activités.

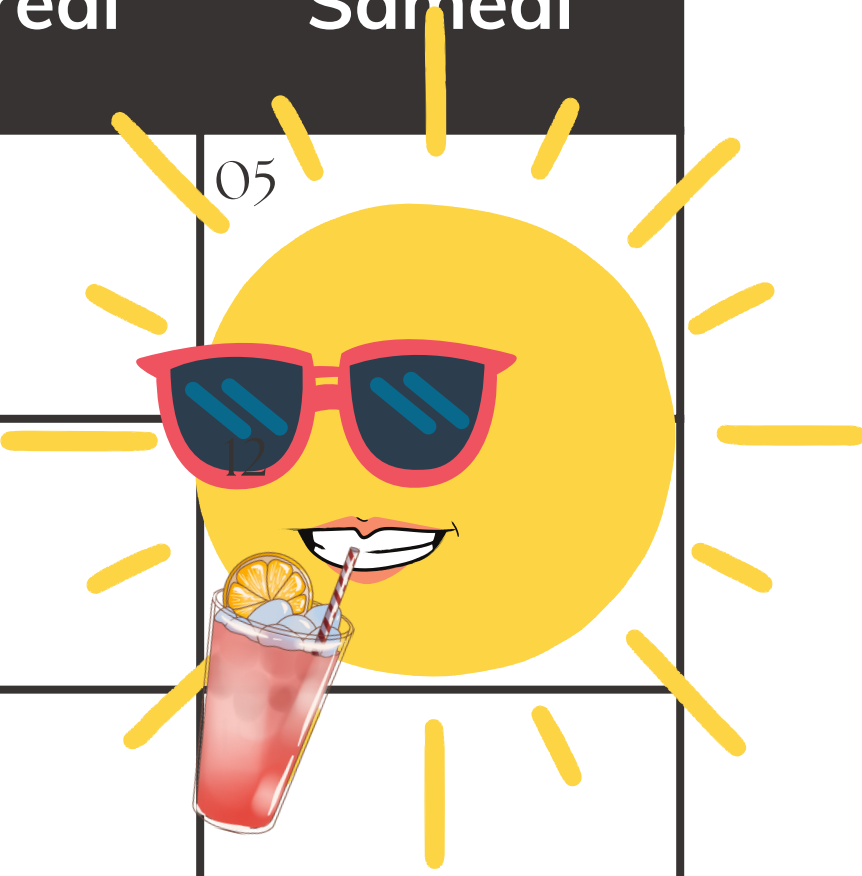
Merci de votre compréhension
L'équipe du RSABM



JUILLET 2025

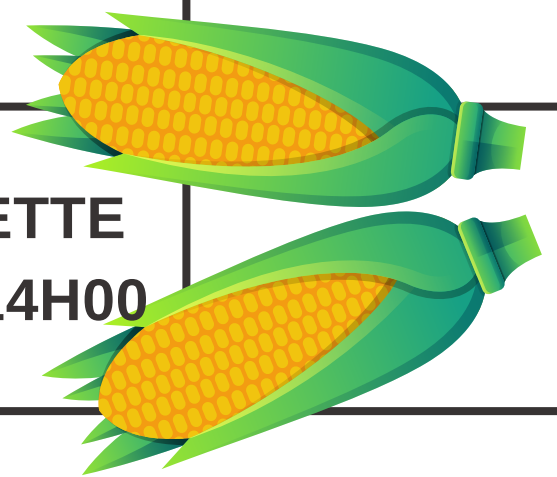


Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		01 Fête du CANADA	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16 ☕ 13H30 Café Jasette	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 🧡 Communication bienveillante 13h30	30	31		



AOUT 2025



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13  13H30 Café Jasette	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 ÉPLUCHETTE 11H00 À 14H00	

SEPTEMBRE 2025



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
31	01 	02 Marche ressourçante 13H30	03	04	05	06
07	08	09	10  13H30 Café Jasette	11	12 *FILM EN ANGLAIS AVEC SOUS-TITRES EN FRANÇAIS	13
14	15	16	17	18 	19 CINÉ CAUSERIE* 13H30 	20
21	22	23	24 Le triangle de Karpman 13h30 	25	26	
28	29	30				

Notre service de soutien psychosocial

avec Marlène et Brigitte, Intervenantes psychosociales

450-263-4236 (poste 7 ou 2)



Café jasette : 1 Mercredi par mois de 13h30 à 15h00 (voir calendrier pour les dates)

Nous vous proposons des consultations individuelles
afin de vous soutenir dans la trajectoire de la proche aidance.

Annonce de la maladie
Mise en place des ressources
Prévention de l'épuisement
Préparation à l'hébergement



**Une série de 10 rencontres est grandement suggérée afin de bien vous outiller
et ainsi, assurer votre bien-être dans votre rôle de proche aidant(e)**



ATELIER

Initiation à la communication bienveillante

Mardi le 29 juillet de 13h30 à 15h30 avec Brigitte

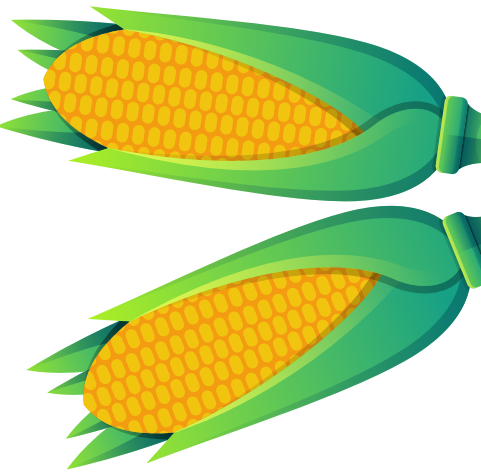
La communication bienveillante, aussi connue sous le nom de Communication NonViolente (CNV), est une approche de communication qui vise à favoriser des relations harmonieuses et respectueuses. Elle met l'accent sur l'expression authentique des sentiments et des besoins, ainsi que sur l'écoute empathique de l'autre.

En pratique, la communication bienveillante peut aider à :

- Favoriser une meilleure compréhension mutuelle et réduire les conflits.
- Encourager l'expression ouverte et le respect des différences.
- Développer l'empathie: En apprenant à se mettre à la place de l'autre et à comprendre ses motivations.
- Résoudre les conflits de façon constructive: En cherchant des solutions qui répondent aux besoins de chacun.

L'objectif de la communication bienveillante n'est pas d'éviter les désaccords, mais plutôt de les aborder de manière respectueuse et constructive, en se concentrant sur les besoins et les sentiments de chacun.

Épluchette et Jasette



SVP CONFIRMEZ VOTRE PRÉSENCE
AUPRÈS DE CARMEN
450-263-4236 poste 6

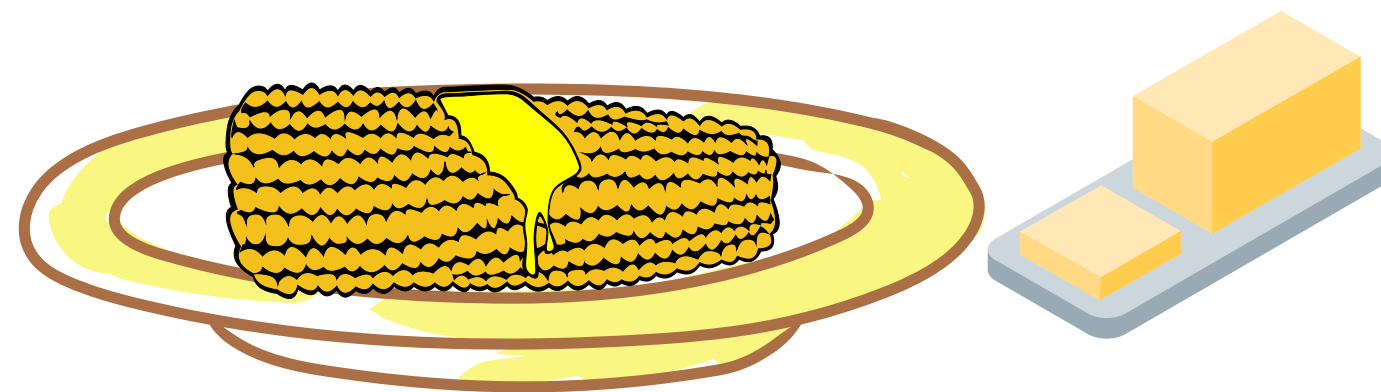
Annulé en cas de pluie

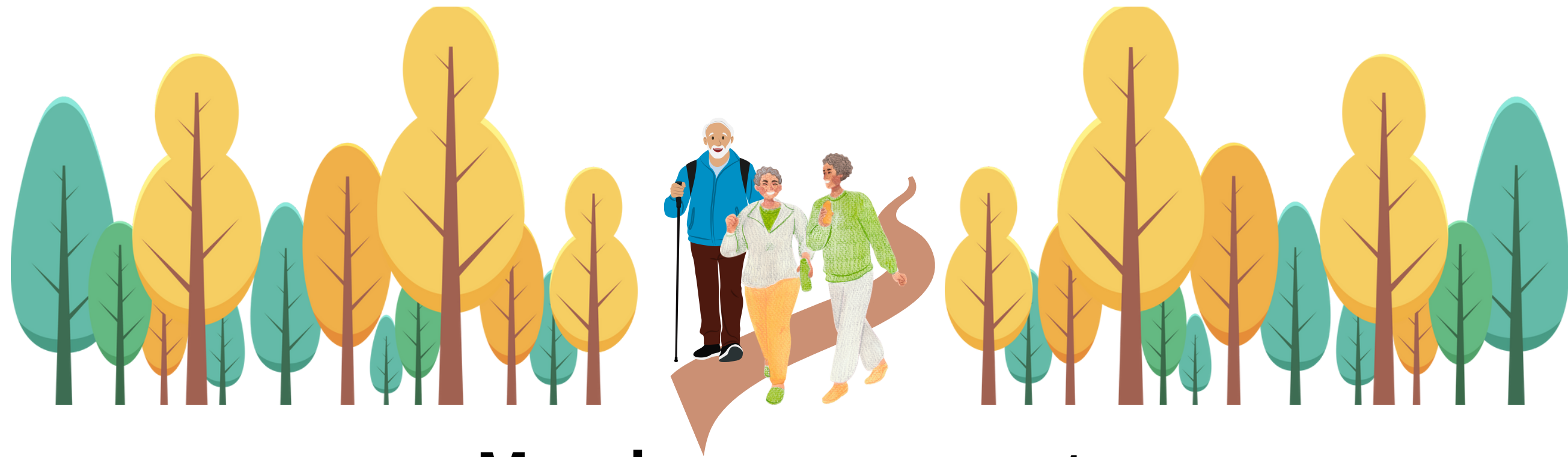
**Vendredi le 29 août
de 11h00 à 14h00**

au menu: Maïs / salades / dessert

Boissons gazeuses, eau et jus seront également fournis

ANNULÉ EN CAS DE PLUIE





Marche ressourçante

Marche en pleine conscience et bain de forêt au programme.

Quand? Mardi le 2 septembre de **13h30 à 15h30**

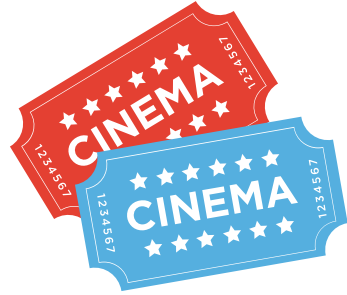
point de rencontre: à 13h15 au RSABM au 614 boul. J-André-Deragon

Joignez-vous à nous pour une marche douce précédée d'exercices de QiGong.

AVIS

**NOUS IRONS MARCHER DANS LES SENTIERS DE LA FORÊT TOUT PRÈS DE L'ORGANISME
APPORTEZ VOS BONNES CHAUSSURES ET DE L'EAU**

Ciné-Causerie



Présentation du film: **Chère Audrey** (1h30min)
Vendredi le 19 septembre de 13h30 à 16h00



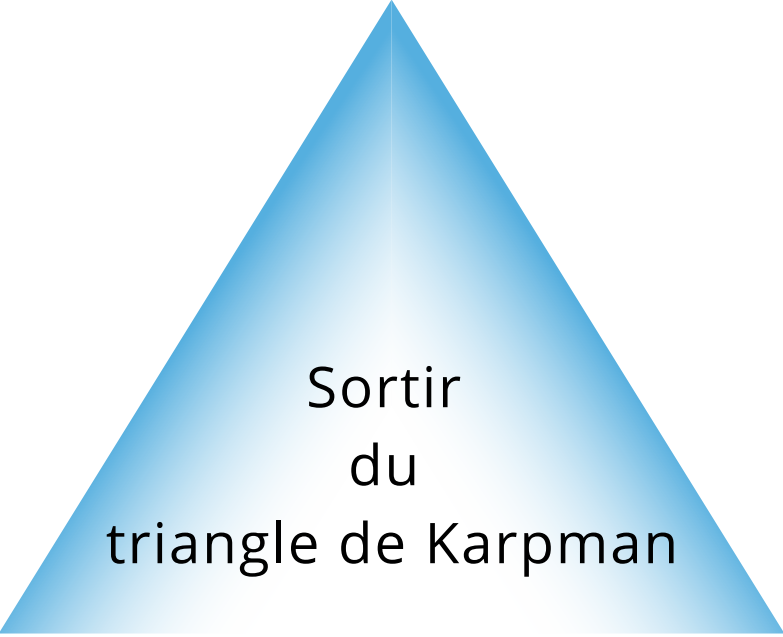
Cinéaste militant de renom, Martin Duckworth a consacré son existence à la paix et à la justice. Mais il a maintenant remisé sa caméra pour servir la cause la plus importante de toute sa vie : il prend soin de sa femme qui traverse les derniers stades de la maladie d'Alzheimer, et son amour pour elle grandit alors qu'il porte un regard rétrospectif sur une vie et une carrière formidables.



**FILM EN ANGLAIS
AVEC SOUS-TITRES EN FRANÇAIS**



 Atelier avec Marlène



Sortir
du
triangle de Karpman

Mercredi le 24 septembre à 13h30

Qu'est-ce que le triangle de Karpman ?

Le triangle de Karpman, également connu sous le nom de **modèle dramatique de Karpman**, est un **schéma relationnel** qui met en lumière trois rôles interdépendants : la victime, le sauveur et le persécuteur.

Ce concept tire son nom du psychologue Stephen Karpman, qui l'a développé dans les années 1960.

Sortir du triangle dramatique de Karpman : libérez-vous et prenez position!

Rejoignez notre atelier bien-être et apprenez à sortir du triangle dramatique (victime, sauveur, persécuteur). Vous découvrirez comment adopter une posture adulte, poser des limites claires et soutenir l'autonomie des autres sans vous y perdre.