



**Le Temps
d'une Pause**

Programmation Hiver-Printemps 2026

Depuis 20 ans au service des personnes qui soutiennent leur proche.

Donnez et supportez notre cause.

Remerciements:

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'INÉPES
MONTRÉAL

www.tempsdunepause.org

LES FORMATIONS

ATELIERS / CONFÉRENCES

Des ateliers et conférences mensuelles pour les personnes proches aidantes. Ces ateliers spécifiques et exclusifs abordent de façon très concrète des sujets qui vous intéressent et vous interpellent.

Nous communiquons, vulgarisons et transmettons des expertises en lien avec la maladie, et des connaissances liées à la trajectoire des personnes proches aidantes.

Des cas pratiques sont réalisés de sorte que les apprentissages peuvent être rapidement mis en application.

Vous y rencontrerez d'autres personnes qui vivent des émotions similaires et qui ont des besoins analogues aux vôtres. Vous pourrez y échanger, trouver des astuces et vous y ressourcer.

**Prenons soin
de vous ensemble.**

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS



514 373-9851



admissions@tempsdunepause.org



www.tempsdunepause.org



@ltdporg



@ltdporg



@pauseaineemtl



**Le Temps
d'une Pause**

3130, rue Jarry Est
Montréal, QC H2A 2Z8



Le Temps
d'une Pause

Ateliers/conférences

Janvier 2026

ATELIER PRÉSENTIEL (MEMBRE UNIQUEMENT)

Poser un regard différent sur la proche aidance **Mercredi 14 janv**
09 h 30 - 12 h 00

Un atelier participatif pour reconnaître les forces et apprentissages développés dans le rôle de proche aidant.

Février 2026

CONFÉRENCE VIRTUELLE (MEMBRES ET GRAND PUBLIC)

Conférence externe: Usure de compassion par Madeleine Fortier **Mercredi 4 févr**
18 h 00 - 20 h 00

Mieux comprendre l'usure de compassion et apprendre à prendre soin de soi quand on prend soin des autres.

ATELIER PRÉSENTIEL (MEMBRE UNIQUEMENT)

Deuil blanc **Mercredi 11 févr**
09 h 30 - 12 h 00

Comprendre le deuil blanc quand l'autre est présent, mais n'est plus tout à fait le même.

ATELIER PRÉSENTIEL (MEMBRE UNIQUEMENT)

Stimulation quotidienne : un levier à la relation et à l'identité **Mercredi 18 févr**
09 h 30 - 12 h 00

Des idées concrètes pour proposer des activités adaptées et stimuler le plaisir et les capacités de votre proche.

Mars 2026

ATELIER PRÉSENTIEL (MEMBRE UNIQUEMENT)

Un espace pour soi: Journal d'une personne proche aidante **Mercredi 11 mars**
09 h 30 - 12 h 00

Un moment pour se ressourcer grâce à la méditation, la créativité et l'expression artistique.

CONFÉRENCE VIRTUELLE (MEMBRES ET GRAND PUBLIC)

Conférence externe Approche Résonance par Nathalie Théoret **Mercredi 25 mars**
18 h 00 - 19 h 30

Découvrir une nouvelle façon de communiquer avec une personne atteinte de TNC grâce à la musique et aux souvenirs.

Avril 2026

ATELIER VIRTUEL (MEMBRE UNIQUEMENT)

Routine et sorties **Judi 2 avril**
13 h 30 - 15 h 30

Comprendre l'importance de la routine pour faciliter le quotidien et les sorties

avec un proche ayant des TNC.

ATELIER VIRTUEL (MEMBRE UNIQUEMENT)

Répondre à l'anxiété de mon proche **Mardi 21 avril**
13 h 30 - 15 h 30

Apprivoiser l'anxiété de votre proche, comprendre ses causes et découvrir des outils pour mieux y faire face.

Mai 2026

ATELIER PRÉSENTIEL (MEMBRE UNIQUEMENT)

Reconnaître ses limites **Mercredi 13 mai**
09 h 30 - 12 h 00

Réfléchir à vos limites et découvrir des outils pour mieux accompagner votre proche.

Juin 2026

CONFÉRENCE VIRTUELLE (MEMBRES ET GRAND PUBLIC)

Conférence : Les maladies neurodégénératives **Mercredi 3 juin**
18 h 00 - 19 h 30

Comprendre les maladies neurodégénératives et leur évolution pour mieux soutenir votre proche.

ATELIER PRÉSENTIEL (MEMBRE UNIQUEMENT)

Prendre soin de soi en pleine conscience **Mercredi 10 juin**
09 h 30 - 12 h 00

Prendre soin de soi en apprenant à gérer stress et émotions avec des outils concrets.