



**Le Temps
d'une Pause**

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

**Prenons soin de
vous ensemble.**

Formation

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.



Programmation Automne 2026

Informations et inscription

☎ 514-373-9851

✉ admissions@tempsdunepause.org

🌐 www.tempsdunepause.org

📍 3130 rue Jarry Est
Montréal, QC H2A 2Z8



Ateliers/conférences

Septembre 2026

ATELIER VIRTUEL (membres uniquement)

Comportements réactifs **Mercredi 16 sept**
13h30 à 15h30

Nous verrons dans cet atelier ce qu'est un comportement réactif, les causes et les éléments déclencheurs possibles. Nous explorerons ensemble des moyens pour les prévenir, les diminuer et les attitudes à favoriser.

CONFÉRENCE VIRTUELLE (membres et grand public)

Planification préalable des soins de fin de vie: **Mercredi 23 sept**
18h à 19h30
Comprendre pour se préparer (par Ariane Plaisance)

La planification anticipée des soins est un dialogue constructif et continu qui contribue à garantir le respect de vos valeurs, croyances et préférences si vous ne pouviez plus prendre de décisions. Dans cette conférence instructive et interactive, Ariane vous guidera à travers les aspects essentiels des soins de fin de vie.

Octobre 2026

ATELIER VIRTUEL (membres uniquement)

Un espace pour soi: Journal d'une personne proche aidante **Mercredi 21 oct**
9h30 à 12h

Au programme dans cet atelier: visualisation, écriture créative, méditation pleine conscience et activités artistiques pour se faire du bien.

Novembre 2026

ATELIER VIRTUEL (membres uniquement)

La culpabilité lorsque mon proche est hébergé **Mardi 17 nov**
13h30 à 15h30

Bien que la culpabilité soit présente dans différentes étapes de votre trajectoire, celle ressentie lorsque votre proche entre en hébergement peut prendre beaucoup de place. Nous explorerons dans cet atelier comment apprivoiser et s'outiller face à ce grand changement.

Décembre 2026

CONFÉRENCE VIRTUELLE (membres et grand public)

Communiquer autrement avec les aînés par la Fondation Dr. Clown **Mercredi 9 déc**
18h à 19h30

Nous vous proposons dans cette conférence des outils concrets et pratiques pour continuer à communiquer avec votre proche. En mettant en place des pistes de solutions à appliquer au quotidien tout en utilisant l'humour et la joie comme moteurs d'intervention, nous apprendrons ensemble comment contribuer à l'humanisation et à l'allègement des soins.

ÉVÉNEMENT SPÉCIAL (membres uniquement)

Un 5 à 7 du Temps des Fêtes **Mercredi 16 déc**
17h à 19h

Un 5 à 7 avec les personnes proches aidantes et leur proche ayant des TNC. Musique, clowns thérapeutiques, bouchées et surprises au programme!

