



**Le Temps
d'une Pause**

Programmation

**Automne
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'AINES
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

Septembre 2026

ATELIER VIRTUEL (MEMBRE UNIQUEMENT)

Mercredi 16 sept

13 h 30 – 15 h 30

Comportements réactifs

Cet atelier explore les comportements réactifs chez vos proches, en identifiant leurs causes et déclencheurs. Nous discuterons des moyens de les prévenir, de les diminuer et des attitudes à adopter face à ces comportements.

CONFÉRENCE VIRTUELLE (MEMBRES
ET GRAND PUBLIC)

Mercredi 23 septembre

18 h 00 – 19 h 30

Planification préalable des soins de fin de vie: Comprendre pour se préparer par Ariane Plaisance

La planification anticipée des soins est un dialogue continu pour respecter vos valeurs si vous ne pouvez plus décider. Cette conférence interactive aborde les lois et documents clés au Québec, ainsi que les soins palliatifs, l'AMM et le dialogue sur les soins de fin de vie avec vos proches.

Octobre 2026

ATELIER PRÉSENTIEL (MEMBRE UNIQUEMENT)

Mercredi 21 octobre

09 h 30 – 12 h 00

Un espace pour soi: Journal d'une personne proche aidante

Nous vous proposons de vous arrêter un moment, le temps de vous ressourcer avec nous ! Au programme, dans cet atelier : visualisation, écriture créative, méditation pleine conscience et activités artistiques pour se faire du bien.

Novembre 2026

ATELIER VIRTUEL (MEMBRE UNIQUEMENT)

Mardi 11 novembre

13 h 30 – 15 h 30

La culpabilité lorsque mon proche est hébergé

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

Décembre 2026

CONFÉRENCE VIRTUELLE (MEMBRES
ET GRAND PUBLIC)

Mercredi 9 décembre

18 h 00 – 19 h 30

Communiquer autrement avec les aînés par la Fondation Dr Clown

Dans cette conférence de 75 minutes, nous vous proposons des outils concrets et pratiques pour continuer à communiquer avec les personnes qui ont des troubles neurodégénératifs. Notamment en travaillant à dédramatiser les situations vécues, en mettant en place des pistes de solutions concrètes à appliquer au quotidien et, bien sûr, en utilisant l'humour et la joie comme moteurs d'intervention pour contribuer à l'humanisation et à l'allègement des soins.