



Q Vous êtes

Q le parent

Q le frère/la soeur

Q l'enfant

Q le·la conjoint·e

Q l'ami·e

Q ...

**d'une personne qui vit avec un enjeu de santé mentale ?**

**Nous sommes là pour vous accompagner !**

## Notre mission

Arborescence est un organisme à but non-lucratif montréalais qui offre information, soutien accompagnement et outille les **proches d'une personne vivant avec un enjeu de santé mentale** (avec ou sans diagnostic).

## Deux approches d'intervention complémentaires

### L'intervention psychosociale

- les intervenant·es psychosociaux·ales se basent sur leur expertise théorique, incluant la communication avec les proches, la compréhension des besoins et des limites, et la reconnaissance des émotions,
- ils·elles se basent également sur les expériences pratiques accumulées au fil du temps sur le terrain.

### La pair-aidance famille

- les pair-es aidant·es famille ont connu une expérience significative de soutien auprès d'une ou plusieurs personne·s qui vive·nt avec un enjeu de santé mentale,
- ils·elles se basent sur leur savoir expérientiel et leur formation pour offrir soutien et écoute aux proches en santé mentale.

## Nos services aux proches

Afin de répondre à vos besoins, nous proposons des **services spécifiques** :

- Accueil et information
- Suivi psychosocial
- Accompagnement pair-aidance famille
- Groupe d'entraide
- Atelier
- Conférence grand public
- Ligne d'écoute offerte par des pair-es aidant·es famille (**+1 800 349 9915**)



*Je suis infiniment reconnaissante envers Arborescence pour tous les outils et moyens mis à notre disposition en tant que proche aidante : cela m'a énormément aidée à mieux comprendre ma situation, à me sentir moins seule, à relativiser et à être plus attentive à mes besoins.*

Témoignage d'une membre d'Arborescence

## Nos services aux organisations

### Formations aux organismes communautaires



Notre programme de formations en santé mentale est spécialement conçu pour outiller les **organismes communautaires** afin de mieux intervenir sur les enjeux de santé mentale de leur clientèle et de se sentir mieux préparé·e pour répondre à leurs besoins. **Nous proposons cinq formations :**

- Comprendre la santé mentale et ses enjeux
- Comprendre pour mieux réagir face aux troubles de santé mentale
- Santé mentale et vieillissement
- Santé mentale et jeunesse
- Soutenir sans s'épuiser

### Services de formation, coaching de groupe, accompagnement personnalisé

Arborescence propose des services de formation et d'accompagnement aux gestionnaires et aux professionnel·le-s en ressources humaines, afin de les aider à mieux composer avec les difficultés psychologiques en milieu de travail.

## Nous contacter



accueil@arborescence.quebec  
(514) 524-7131



pour en savoir plus



www.arborescence.quebec



Arborescence  
1260 Rue Sainte-Catherine E bureau 208,  
Montréal, QC H2L 2H2, Canada

Organisme à but non lucratif  
depuis 45 ans



pour les proches en santé mentale

accueil et information  
suivi psychosocial  
pair-aidance famille  
groupe d'entraide  
conférence et atelier  
formation



Arborescence  
www.arborescence.quebec