RAPPORT ANNUEL 2018-2019

Le Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc.

620, avenue Robert

Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 4L8

Tél. : 450-773-7202

Téléc. : 450-773-5117

Sans frais : 1-877-773-7202

Courriel : reception@lephare-apamm.ca

Site web : www.lephare-apamm.ca

Table des matières

MOT DU PRÉSIDENT ……..……..……..….. p. 4

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE ……..…..…… p. 5

NOTRE ORGANISATION …….……. p. 6

Bref historique …….…….. p. 6

Notre mission et les objectifs que nous poursuivons ……..……. p. 6

La clientèle et les problèmes de santé mentale de leurs proches ……..……... p. 7

Le territoire que nous desservons …….…… p. 8

Notre approche …….…….…… p. 8

Qui sommes-nous ? ……..…..…… p. 9

Diversification des revenus ……..…….. p. 9

Conseil d'administration ……..…….…… p. 10

L'équipe ……..…… p. 11

Intervenantes externes …….…… p. 13

NOTRE PORTE-PAROLE ……..……..…….. p. 14

BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE ……...…… p. 14

LE PHARE ….……..……. p. 15

INTERVENTION PSYCHOSOCIALE …….……... p. 16

Les interventions téléphoniques …….…….... p. 16

Les rencontres face à face …….……... p. 16

Accompagnement pour requête d'examen clinique psychiatrique ……..…… p. 17

Intervention en ligne ……...…... p. 17

Références à des thérapeutes professionnels …….…… p. 17

ACTIVITÉS D'INFORMATION …….. p. 18

Centre de documentation ……...…….…… p. 18

Site Internet et réseaux sociaux ……...…….…... p. 18

Relations avec les médias …….…… p. 19

GROUPE DE SOUTIEN ……..…….……... p. 19

Moments d'entraide entre pairs animés par un(e) thérapeute ……..……. p. 19

Programmation Saint-Hyacinthe …..…….……... p. 19

Programmation Belœil ……...…….…….. p. 20

ÉVALUATION DE NOS SERVICES ……. …….....… p. 23

MESURE DE RÉPIT …….……..…… p. 24

ACTIVITÉS DE FORMATION ……..... p. 25

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION …….…….… p. 26

REPRÉSENTATIONS ……. p. 27

FORMATION CONTINUE ……...……...……... p. 31

PARTENAIRES …….…… p. 32

MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres, bénévoles, partenaires et donateurs, je vous invite à parcourir attentivement le rapport d'activités 2018 ; l'équipe de direction l'a préparé afin de vous informer sur l'ensemble des activités offertes aux membres de l'entourage d'une personne qui souffre de maladie mentale.

Les membres du conseil d'administration sont fiers de participer sous forme décisionnelle aux améliorations administratives, que cela soit au niveau des heures de service, de la politique de harcèlement ou de la recherche de partenaires nécessaires au financement de nos services.

Les administrateurs ont tous participé à de nouvelles formations de saine gouvernance qui permettent de bien cadrer nos rôles et responsabilités autant du conseil d'administration qu'en lien avec la direction générale. Votre conseil d'administration a entrepris un travail colossal sur la mise à jour des règlements généraux. Compte tenu du besoin de formation, de recherche et de lecture, nous n'avons pu mener à terme cette mise à jour pour cette assemblée générale ; ce projet se poursuivra donc en 2019.

Les administrateurs se sont impliqués bénévolement à de nombreuses réunions de formation, à des tables de concertations en santé mentale, à des activités de financement et à des représentations auprès de nos partenaires. Votre conseil a aussi été représenté dans les ateliers d'orientation provinciale de notre Réseau Avant de Craquer.

Les administrateurs se sont aussi impliqués dans la réalisation de 10 émissions de télévision sur la santé mentale, conçues et animées par notre directrice Angélika Gil et par notre porte-parole Marc Perrault.

En terminant, je voudrais remercier tous nos partenaires financiers, nos bénévoles, notre directrice générale et nos intervenants qui rendent notre vie associative participative et enrichissante.

Gaston Roy, président 2018

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Madame,

Monsieur,

C'est avec le sentiment du devoir accompli que je termine l'année 2018-2019. Ce fut une année extrêmement bien remplie. Comme preuve, voici certains chiffres qui ne mentent pas : nous avons eu une hausse significative dans les inscriptions de 11 %, dans les interventions face à face de 17,6 % et nous avons passé de 496 personnes qui nous suivent sur Facebook à 630, une hausse de 27 % !

Ces chiffres démontrent bien l'importance qu'il y ait des services en santé mentale autant pour la personne malade que pour l'entourage. Nous mettons toujours l'accent de nos interventions sur la responsabilisation des deux parties. Ce qui prime, c'est l'être humain et non la maladie. Il est ainsi possible de mettre de l'avant son potentiel et la confiance dans le rétablissement de son proche.

Nos services sont très diversifiés. En plus d'offrir des interventions face à face et des interventions téléphoniques, nous avons les groupes de soutien et les ateliers de formation. Afin de sensibiliser les gens, nous avons fait une deuxième série de 10 émissions sur la santé mentale où nous avons reçu d'excellents invités. Cette série atteint en moyenne un auditoire de 40 000 téléspectateurs par semaine. Depuis le début de la diffusion, il m'a été possible de voir à plusieurs reprises l'intérêt que ces émissions suscitent auprès de la population, autant lors d'appels téléphoniques qu'en me faisant demander des renseignements lorsque je fais mon épicerie !

Cette année, nous avions prévu faire une activité de financement par une conférence. Malheureusement, voyant le manque de disponibilité et les lacunes de communications avec l'artiste, nous avons dû tout annuler. Cependant, nous avons été choisis comme organisme bénéficiaire du très grand événement « La Journée Pacini pour la qualité de vie » qui se déroule tous les 18 mois dans notre ville. Étant donné que l'événement se déroulait le 18 avril dernier, les retombées de celui-ci seront présentées dans le rapport d'activités de l'année prochaine. C'est donc à suivre !

Je tiens à remercier sincèrement mon équipe de travail, mes acolytes porteurs d'espoir. Je remercie aussi mon conseil d'administration pour leur appui et leurs bons conseils. Merci de toujours être là quand j'ai besoin de vous. Merci au CISSS de la Montérégie-Centre pour l'appui financier qui nous permet d'accomplir notre mission. Merci à nos généreux donateurs. Et un merci très spécial à vous, chers membres, qui nous donnez votre confiance. Sachez que vous pouvez compter sur nous et que nous serons fidèles au poste afin de tenir Le Phare.

Angélika Gil, directrice générale

NOTRE ORGANISATION

Bref historique

Le 22 janvier 1991, le Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc. obtenait sa charte après quelques années de travail acharné d'un groupe de parents qui croyait à l'importance de briser l'isolement des familles et de l'entourage. Ils pouvaient enfin espérer trouver une lumière, tel un phare guidant les navires, et recevoir écoute, soutien et informations. Peu à peu, d'une année à l'autre, de nouveaux services se sont ajoutés afin de répondre à une clientèle diversifiée de tout âge.

Notre mission et les objectifs que nous poursuivons

« Le Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc. a pour mission de regrouper et d'accompagner tous les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel. »

L'organisme s'est fixé des objectifs qui sont les suivants :

1. Apporter du soutien et de l'information aux familles et amis touchés par la maladie mentale, développer des modes d'entraide et amener chaque famille, leurs parents et amis, à découvrir et mieux utiliser leur potentiel.

2. Faire connaître les ressources du milieu, aider à mieux les utiliser et favoriser la communication entre les divers intervenants.

3. Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles et amis de même qu'à celle de leurs proches atteints de maladies mentales.

4. Promouvoir les intérêts des familles de la personne atteinte de maladies mentales auprès des partenaires et instances.

5. Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés à la maladie mentale et aux impacts de ceux-ci sur les familles et amis.

6. Encourager des projets novateurs et le développement d'expertises répondant aux besoins des familles et amis.

7. Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières ; administrer les dons, legs et contributions dans le but de promouvoir les objets de la corporation ; organiser des campagnes de

financement dans le but de recueillir des fonds à des fins charitables et solliciter des dons envers la corporation.

8. Appuyer des recherches sur les maladies mentales.

La clientèle et les problèmes de santé mentale de leurs proches

Toute personne ayant dans son entourage un proche atteint de maladie mentale est accueillie chez nous et reçoit des services adaptés à sa situation. Toutefois pour devenir membre, certains critères s'appliquent et le membre obtient le droit de vote à l'assemblée générale annuelle.

On s'intéresse davantage aux maladies mentales et cela permet de comprendre de mieux en mieux ces maladies qui étaient, il y a quelques décennies à peine, méconnues ou mal comprises. Nous constatons également que l'accès aux soins psychiatriques pour établir un diagnostic est souvent long. Ces changements modifient le langage que nous employons, et même si l'expression « maladie mentale » reste commune dans notre vocabulaire, nous recevons de nombreuses personnes sans diagnostic dont les proches soupçonnent fortement la présence d'un trouble de santé mentale.

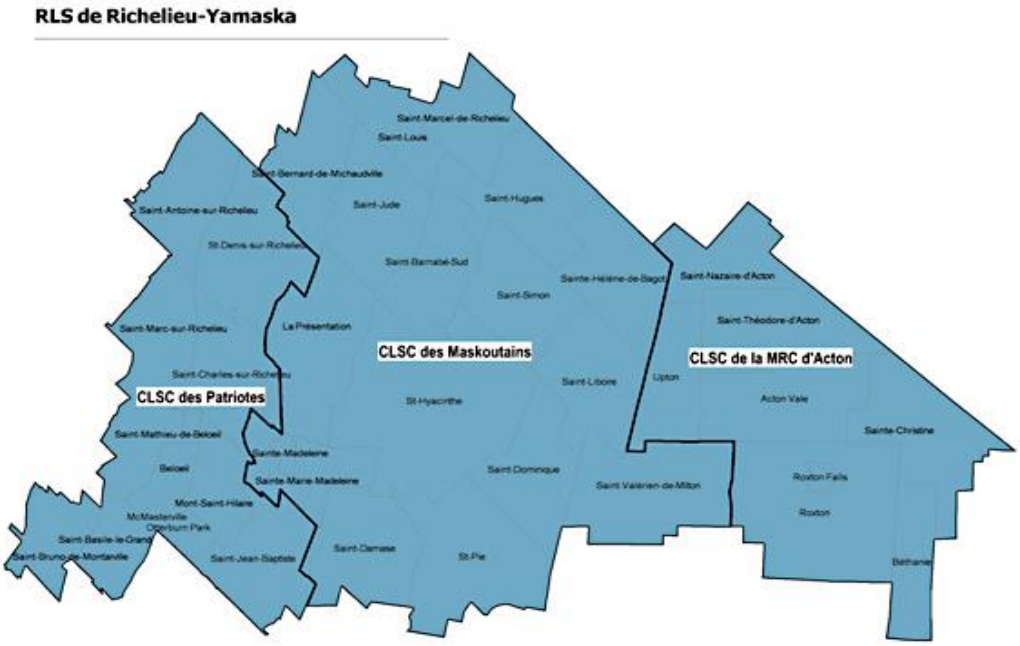
Les maladies mentales à la base de nos services sont les suivantes :

- la schizophrénie,
- les troubles bipolaires,
- la dépression,
- les troubles obsessifs compulsifs,
- les troubles de personnalité limite.

Toutefois, nous n'écartons pas les personnes ayant un proche diagnostiqué avec une autre maladie mentale, par exemple les troubles anxieux ou les troubles alimentaires. Cependant, nous référons vers d'autres ressources les maladies dégénératives telles les maladies d'Alzheimer et de Parkinson ainsi que les autres formes de démence.

Le territoire que nous desservons

Notre bureau est situé au milieu d'une grande région, la Montérégie. Nous couvrons presque entièrement trois MRC, soit la MRC d'Acton, la MRC des Maskoutains et la MRC de la Vallée-du-Richelieu. Près de 220 000 citoyens peuvent ainsi bénéficier de nos services.



Notre approche

L'ensemble de nos actions et de nos interventions vise à permettre aux membres de l'entourage, tout en respectant le rythme de chacun, de :

- jouer leur rôle d'accompagnateur,

- mieux vivre leur quotidien,

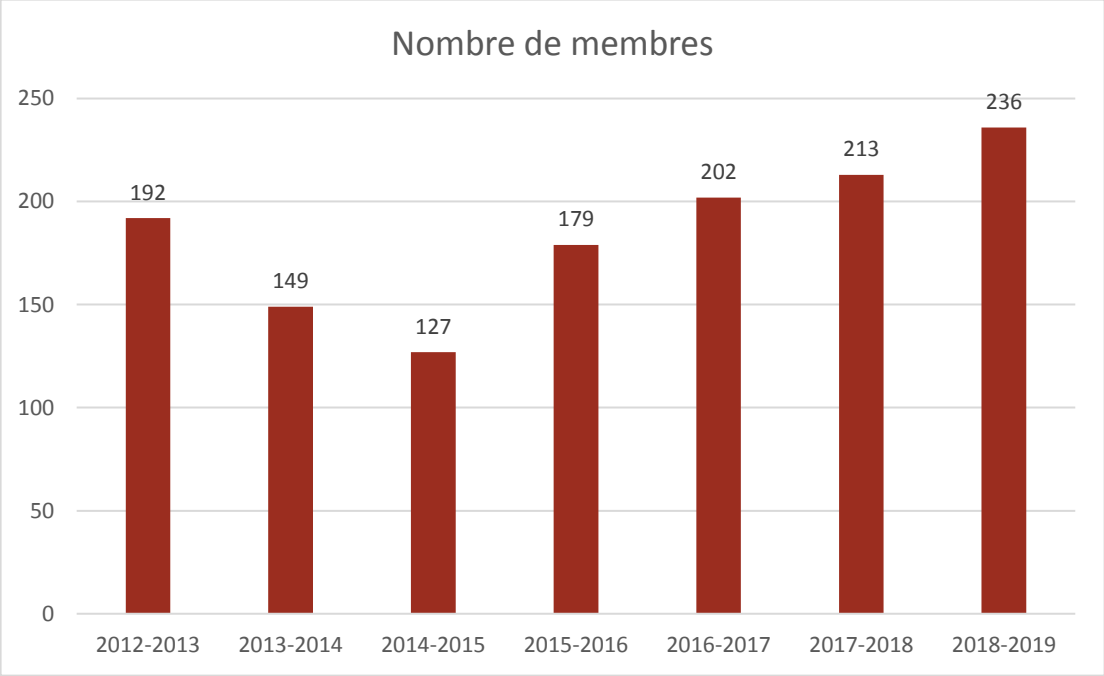
- se développer positivement en dépit du stress que comportent les situations auxquelles ils sont confrontés,

- s'impliquer activement à titre de partenaires dans l'organisation des services.

Pour nous, il est important de ne faire aucune discrimination de race, de sexe, de religion, d'opinion politique ou de statut social. Notre équipe véhicule des valeurs de respect, de transparence, d'intégrité, d'honnêteté et chacun veille à accueillir les personnes avec empathie.

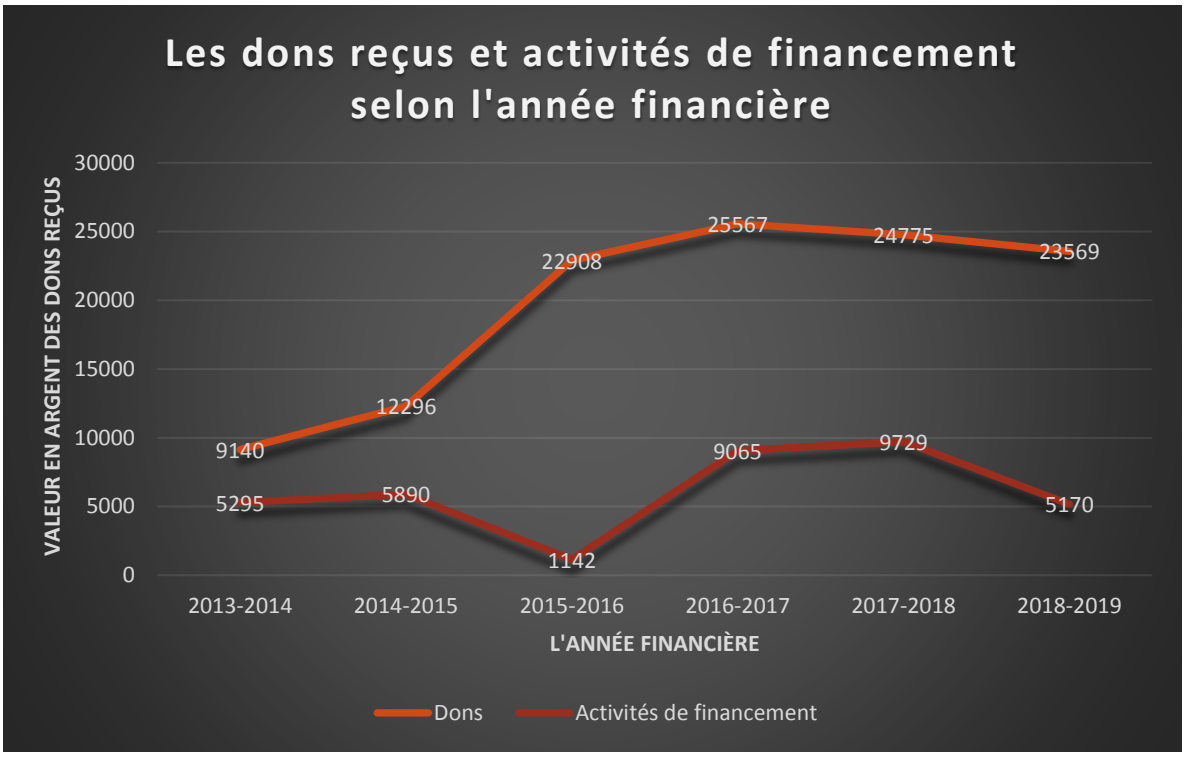
Qui sommes-nous ?

Le Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc., c'est toute une équipe. Avant tout, ce sont des membres réguliers, affiliés, corporatifs ou honoraires. Toute personne de l'entourage ayant un proche qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale peut devenir membre régulier. Pour ce faire, la personne doit être âgée de 18 ans et plus ; elle doit adhérer à l'énoncé de la mission ainsi qu'aux buts et orientations de l'organisme ; elle doit s'engager à respecter les règlements généraux ; et elle doit être acceptée par les membres du conseil d'administration. Le membre affilié est une personne intéressée ou un professionnel qui intervient dans le domaine de la santé. Le membre corporatif est toute corporation ou tout organisme qui ne peut en aucun temps être considéré comme un établissement au sens de la *Loi sur les services de santé et les services sociaux*. Ils ont tous un droit de parole et un droit de vote à l'assemblée générale. Le membre honoraire est un membre désigné par le conseil d'administration qui peut assister aux assemblées générales, mais qui n'a pas de droit de parole ni droit de vote.

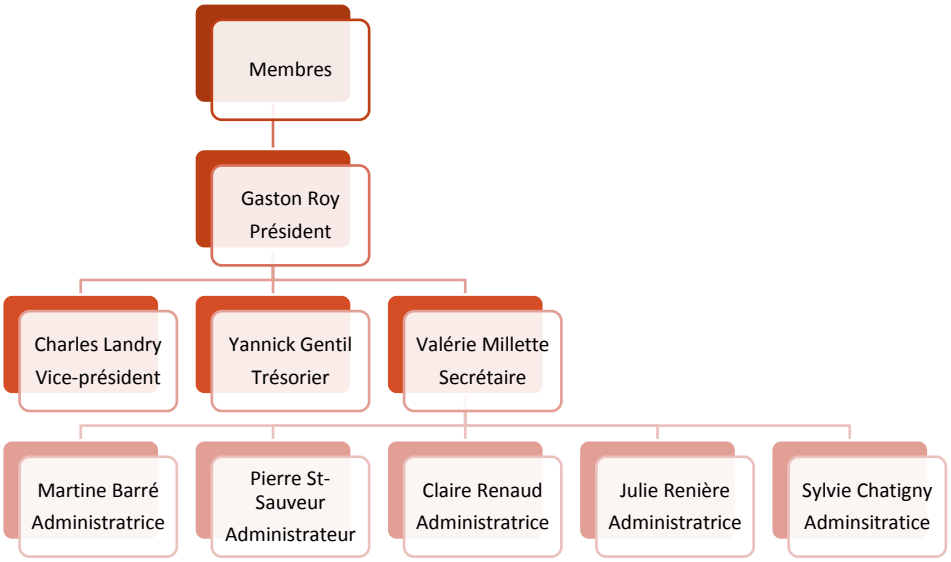


Diversification des revenus

Notre principale source de revenus est la subvention accordée par le CISSS de la Montérégie-Est. De plus, nous tenons des activités de financement tout au long de l'année. Nous pouvons également compter sur nos généreux donateurs.



Le conseil d'administration



En 2018-2019, le conseil d'administration comptait 9 membres. Tous les sièges sur le conseil étaient remplis. La majorité des sièges doit être composée de membres de l'entourage d'un proche avec une problématique de santé mentale. Les membres du conseil d'administration agissent à titre bénévole. Certains membres ont quitté en cours d'année et d'autres ont joint le conseil selon les règles établies dans les règlements généraux. Plusieurs réunions ont eu lieu tout au long de l'année financière afin d'assurer un suivi rigoureux des activités de l'organisme.

Que ce soit de façon ponctuelle ou plus régulière, certaines personnes se sentent interpellées par la mission du Phare et nous donnent de leur temps lors de nos activités ou pour des projets spéciaux.

L'équipe

De gauche à droite : Christian Simoneau (intervenant), Angélika Gil (directrice), Marie-Josée Vignola (agente de bureau) et Marie-Hélène Pelchat (intervenante). La photo a été prise à la fête de Noël.

Chaque membre de l'équipe a un bagage professionnel et des compétences qui leur permettent d'effectuer leur travail avec rigueur. Madame Angélika Gil est originaire de la Colombie. Elle a immigré au Québec à l'âge de 9 ans. Elle est arrivée directement à Saint-Hyacinthe où elle a fait ses études primaires, secondaires et collégiales. Diplômée en administration et commerce international, elle a décidé de partir à l'aventure. Elle est partie pour le Nicaragua, la tête pleine de rêves et d'espoir. Elle a fondé une compagnie de transport réfrigérée ; pendant 10 ans, elle a transporté des marchandises partout en Amérique centrale. Durant ce même temps, elle ne pouvait pas passer à côté du communautaire, vocation qui l'a habitée depuis sa plus tendre enfance. Elle s'est donc impliquée dans différentes causes. Vivant dans un pays du tiers-monde, elle ne manquait pas d'occasions ou de causes où elle pouvait aider. Elle s'est impliquée comme interprète avec Médecins sans frontières, Dentistes sans frontières, avec un organisme d'aide aux personnes souffrant d'un handicap physique, dans un hôpital pour enfants et bien d'autres. C'est à la suite de ces expériences qu'elle a compris que sa place était plutôt dans le communautaire que dans le commerce. Elle est revenue au Québec où elle a entrepris des études en éducation spécialisée pour se diriger finalement dans un certificat en santé mentale. Au Phare, elle a la possibilité d'utiliser deux grandes forces : le côté humain, avant

tout, et l'administration. Depuis presque 8 ans, elle est directrice générale du Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc.

Monsieur Simoneau détient un baccalauréat en Théologie de l'Université de Montréal, une maîtrise en Science pastorale de l'Université Saint-Paul et un certificat en psychosociologie de l'Université du Québec à Montréal. Il a été directeur général du Centre parcours mission durant 7 ans. Pendant 6 ans, il a été aumônier dans les Forces armées canadiennes. De plus, il a travaillé comme collaborateur aux soins spirituels au Centre de santé et services sociaux de Saint-Hyacinthe. Après 25 ans d'expérience sur le terrain, il est maintenant intervenant psychosocial au Phare depuis 5 ans.

Diplômée en assurance qualité alimentaire, Marie-Hélène Pelchat a travaillé 12 ans en industrie, majoritairement comme gestionnaire de l'équipe qualité. Attirée par les relations humaines et avec la volonté de consacrer plus de temps à sa famille, elle obtient son diplôme en esthétique et installe son salon à son domicile. Les relations humaines prenant de plus en plus d'importance dans sa vie, madame Pelchat retourne aux études à temps partiel au Centre de formation professionnelle en relations humaines (CFPRH). En 2011, elle obtient son diplôme et pratique en privé dans sa clinique. Elle combine esthétique et relation d'aide. Depuis 2013, madame Pelchat se consacre entièrement aux relations d'aide à sa clinique et commence à travailler à temps partiel au Phare. Avec son goût d'apprendre, elle a terminé un certificat en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières en décembre 2018.

Diplômée en administration des affaires, Marie-Josée Vignola a été propriétaire d'une PME en conditionnement physique. Elle a consacré les dernières années sa famille. Désirant faire un retour au travail à temps partiel, elle s'est jointe à l'équipe en janvier 2016.

Intervenantes externes

Madame Monique Gingras vient de l'enseignement. « J'y ai œuvré pendant 35 ans. Trente-cinq ans de bonheur aussi, au secondaire, et à la fin de ma carrière, j'ai travaillé pendant six ans auprès des décrocheurs, des endeuillés, des suicidaires et des drogués. À ma retraite, j'ai suivi une formation pour devenir thérapeute en relation d'aide. Formation humaniste, béhaviorale et à demi-directive, cette formation m'a permis de travailler comme bénévole au Centre de femmes L'Essentielle pendant 5 ans (accueil, conférences, cours). Puis, à TVR9, poste local de télévision de Belœil, j'ai animé pendant 4 ans une émission où je recevais une fois par semaine trois organismes d'entraide, dont celui du Phare, Saint-Hyacinthe et régions dirigé par madame Jocelyne Collard. Jocelyne et moi devînmes amies, et quand mon patron est parti, j'ai perdu mon émission, et là Jocelyne m'a invitée à venir travailler au Phare prétextant que je possédais toutes les compétences pour devenir l'une de leurs thérapeutes, me proposant par la suite l'animation du groupe de soutien du mercredi et pourquoi pas les formations de lâcher-prise ? Voilà ma route vers le très grand bonheur de travailler avec l'équipe merveilleuse du Phare, Saint-Hyacinthe et régions. »

Madame Liliana Quintero est bénévole pour nous depuis 2014. Elle s'est engagée avec nous seulement quelques mois après son arrivée au Québec. Madame Quintero est psychologue de formation spécialisée en éducation avec dix années d'expérience en Colombie. Elle travaillait pour l'Agence colombienne de réinsertion sociale aidant des personnes ayant fait partie de groupes armés illégaux et en processus de réinsertion tels que la FARC. Elle a fait la francisation et a même participé à un concours de composition de texte nommé « Ma plus belle histoire » qu'elle a remporté au niveau régional et provincial. Un livre a été fait avec la compilation des textes de tous les participants. Elle s'est inscrite à l'UQÀM dans un certificat de perfectionnement du français langue seconde où, à la suite d'un examen de classification, elle a été acceptée.

Saint-Hyacinthe est une ville d'accueil pour les nouveaux arrivants où il y a une grande communauté hispanophone. Quand une famille quitte son pays pour des raisons de sécurité et qu'elle s'installe dans un nouveau pays où elle doit apprendre une nouvelle langue, s'adapter à une nouvelle culture et à un nouveau climat, elle passe par des moments extrêmement difficiles où se mélangent frustration, solitude, incompréhension et stress, des éléments souvent déclencheurs de problématiques de santé mentale. C'est à ce moment où madame Quintero offre, de façon bénévole, ses services d'intervenante à l'entourage de la personne atteinte. Ainsi ces personnes peuvent avoir de l'aide dans leur langue maternelle et gratuitement.

Le Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc. désire remercier madame Liliana Quintero pour son grand engagement, sa générosité et son implication dans notre association et dans la communauté.

NOTRE PORTE-PAROLE

Nous tenons à souligner de façon très spéciale l'implication de Monsieur Marc Perreault en tant que porte-parole du Phare, Saint-Hyacinthe et régions depuis deux ans.

Travaillant dans le domaine des communications et étant une personne publique et reconnue dans notre communauté, monsieur Perreault a toujours placé Le Phare sous les projecteurs. Partout où il passe, il réussit toujours à parler du Phare et de l'importance de donner du soutien à l'entourage d'une personne qui souffre de maladie mentale. Monsieur Perreault s'implique activement dans toutes nos activités. Il est également producteur et animateur d'émissions pour NousTV. Grâce à lui, il a été possible de tourner pour une deuxième année consécutive une série de 10 émissions intitulées *Le Phare* sur la santé mentale. Monsieur Perreault a su donner une visibilité incroyable à notre organisme, nous lui en sommes très reconnaissants.

BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE

Il nous fait plaisir nommer monsieur René Demers comme bénévole de l'année. Monsieur Demers est un homme de grand dévouement.

Il a déjà été sur notre conseil d'administration durant 4 ans, où il s'est engagé de façon extraordinaire pour notre mission.

Grâce à lui, le premier processus de certification a été mené de main de maître.

Depuis presque un an maintenant, il anime des ateliers de méditations gratuites autant pour nos membres que pour la population.

Il se fait un devoir de faire connaître cette discipline au plus grand nombre de personne possible. Les bienfaits de la méditation ne sont plus à démontrer et nous sommes très heureux de pouvoir donner ce service grâce à l'implication exemplaire de monsieur René Demers.

Le Phare

Pour une deuxième année, l'émission du Phare sera de retour sur les ondes. *Le Phare* est une série de 10 émissions de télévision portant sur la maladie mentale. Petite nouveauté cette année, madame Gil est la seule animatrice. Les émissions aident à démystifier et à comprendre la maladie mentale sous différents aspects. Ces émissions sont en diffusion depuis le 25 mars dernier sur NousTV et seront en rediffusion durant l'été. Elles seront éventuellement disponibles sur YouTube.

Voici les invités et les thèmes :

1) Luc Vigneault : le rétablissement en santé mentale
2) Geneviève et Cassandra : jeunes et santé mentale
3) Daniel Pinault : la respiration à l'aide de la santé mentale
4) Marie-Hélène Wagner, psychiatre : l'anxiété
5) Michel Desbiens, psychologue : Les différents types de thérapies
6) Christian Simoneau, Témoignage trouble anxieux : la souffrance des troubles anxieux
7) Geneviève : au secondaire en dépression majeure
8) Michel Desbiens, psychologue : Anxiété et stress chez les enfants et les adolescents
9) CAAP : Services de soutien aux utilisateurs insatisfaits des services de réseau de la santé
10) MADH : hébergement et réinsertion sociale

Les retombées

La cote d'écoute pour ce genre de produit est d'environ 40 000 téléspectateurs par semaine. Donc, à la suite de la diffusion de la série de 10 émissions, la série aura été vue et revue par un très grand nombre de personnes, et comme elle sera rediffusée durant l'été, il est possible de dire que le nombre sera à nouveau grandissant. Par l'entremise de ces émissions, nous allons sensibiliser des milliers de personnes.

À la suite de la première saison, Le Phare a obtenu la première place au Prix Hommage à l'initiative 2018 remis par le Réseau Avant de Craquer.

Grâce aux émissions, Le Phare a reçu les hommages de la Chambre des communes par la députée fédérale de Saint-Hyacinthe–Bagot, madame Brigitte Sansoucy.

INTERVENTION PSYCHOSOCIALE

L'intervention psychosociale est reliée au soutien au client, à la communication et à la résolution de problèmes. Les interventions psychosociales peuvent prendre plusieurs formes : elles peuvent se faire au téléphone, en rencontre face à face, en rencontre individuelle, en rencontre de couple ou encore en famille. C'est une composante majeure de nos services et nous y accordons une grande attention.

Les interventions téléphoniques

Bien que nous soyons une petite équipe, nous tentons d'assurer une ligne d'écoute tous les jours de la semaine sur les heures habituelles de bureau de 8 h 30 à 16 h 30. Les clients peuvent également laisser leurs coordonnées sur le répondeur et nous les rappelons dans les plus brefs délais. Nous ne sommes toutefois pas une ligne de crise.

Les rencontres face à face

Nous offrons aussi à nos clients des rencontres individuelles avec un intervenant. Les clients peuvent également se présenter avec leur conjoint ou des membres de leur famille ou de leur entourage. Nous essayons de nous adapter aux

demandes des clients afin de les accompagner le mieux possible dans leurs démarches avec leurs proches. Nous offrons également le service en espagnol, rôle assuré par Liliana Quintero, intervenante bénévole.

Accompagnement pour requête d'examen clinique psychiatrique

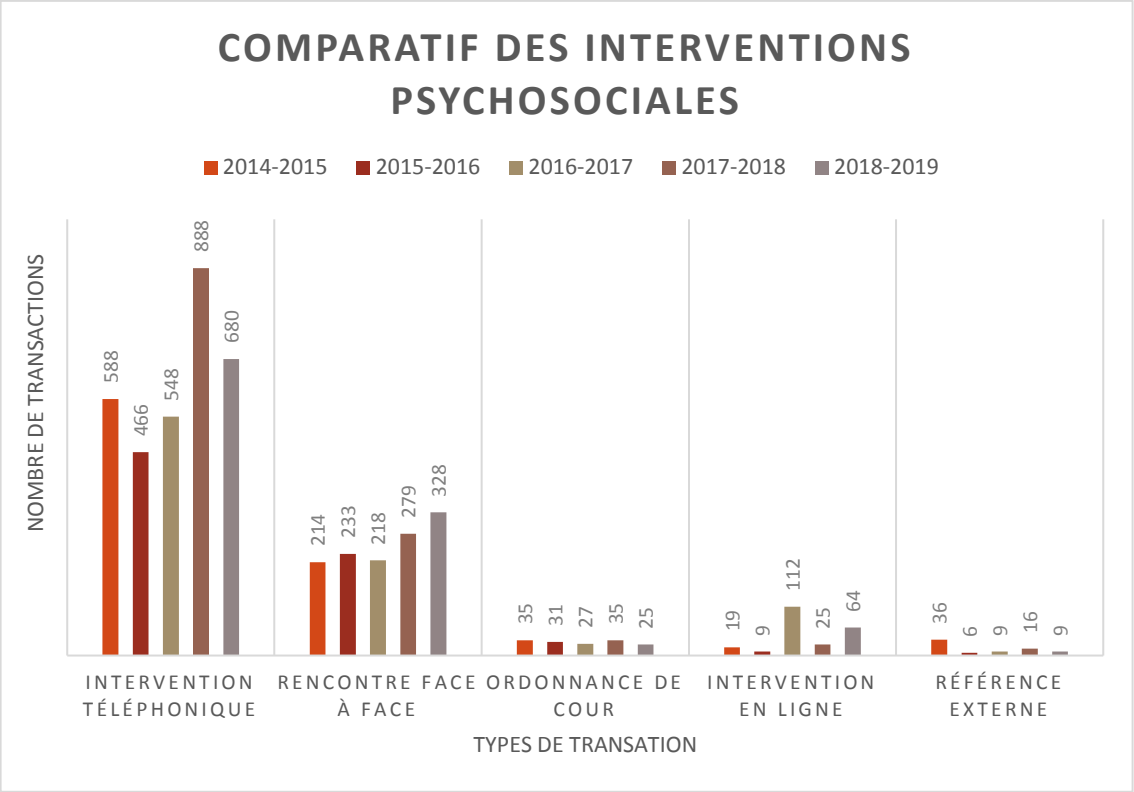
Cette mesure d'exception s'applique lorsqu'il y a une impossibilité de convaincre la personne atteinte d'aller consulter, s'il y a des motifs sérieux de croire qu'elle peut poser des gestes représentant un danger grave et immédiat pour elle-même ou pour autrui et que cela représente une situation d'urgence. Nos intervenants ont acquis de l'expérience dans cette mesure d'accompagnement auprès des proches et cette expérience est de plus en plus reconnue dans le milieu. Les travailleurs sociaux, les policiers, certains médecins et plusieurs organismes communautaires nous réfèrent les familles qui doivent envisager cette pénible démarche. Nous les accompagnons tout au long de la démarche et nous assurons un suivi par la suite si la famille le désire.

Intervention en ligne

Nous répondons aux demandes d'intervention via Internet. Pour l'instant, il s'agit de demandes isolées se rapprochant davantage à de l'information qu'à de l'intervention, mais nous y répondons avec soin, car nous gardons en tête que les maladies mentales sont encore trop souvent un sujet tabou et que, pour de nombreuses personnes, cette voie de communication peut être une façon de sortir de l'isolement.

Références à des thérapeutes professionnels externes

Il arrive que, pour certains clients, l'aide apportée par nos intervenants ne soit pas suffisante ou encore que leurs besoins nécessitent une aide différente. Dans ces cas-là, nous référons à un professionnel consultant pour quelques rencontres. Notre objectif est toujours le même : jouer pleinement notre rôle d'accompagnateur. Il est important pour nous de reconnaître nos limites et de recommander la personne aux ressources du milieu soit à d'autres organismes communautaires, au CLSC, à l'hôpital ou à des consultants privés qui sont les mieux adaptées pour l'aider.



ACTIVITÉS D'INFORMATION

Centre de documentation

Nous avons de nombreux documents d'intérêts que nos membres peuvent emprunter gratuitement. Chaque année, nous ajoutons des nouveautés.

Site Internet et réseaux sociaux

Le site Internet nous permet d'afficher nos services, nos activités et nos réalisations. Les utilisateurs peuvent consulter en détail notre programmation. La conception du site permet aux utilisateurs de communiquer directement avec nous pour toutes questions ou pour acheter des billets lors d'un événement. Une grosse nouveauté cette année : un nouveau site Internet. Le nouveau site est en fonction depuis le 19 avril 2017 à la même adresse : www.lephare-apamm.ca.

La page Facebook croît en popularité. Au 31 mars 2017, nous avions 361 abonnés. Au 31 mars 2018, la page compte 496 abonnés. Cette année, le nombre d'abonnés est de 630. Des articles sur la santé mentale, notamment des recherches, et les événements à venir sont publiés chaque jour de la semaine. Plusieurs articles ont eu des portées de publication à plus de 800 personnes. L'accroissement du nombre d'interventions par Internet est dû au nouveau site Internet et à la page Facebook.

Relation avec les médias
Comme nous couvrons un large territoire, la collaboration des médias est essentielle pour tenir la population informée de nos activités. Les journaux locaux acceptent généreusement de publier régulièrement nos communiqués. Chaque semaine du mois de septembre à la fin mai, un communiqué est envoyé aux journaux locaux pour annoncer les groupes de soutien et les activités. L'organisme a également été mentionné dans des bulletins municipaux.

GROUPE DE SOUTIEN

Moments d'entraide entre pairs animés par un(e) thérapeute
Du début septembre à la fin mai, deux groupes de soutien se réunissent, un à Belœil et un à Saint-Hyacinthe. Chaque semaine, un thème différent est proposé pour amorcer la discussion, mais l'objectif est d'abord et avant tout de favoriser l'échange entre les pairs et de donner un lieu aux proches vivant avec une personne atteinte de maladie mentale de pouvoir s'exprimer en toute liberté. Ces groupes de soutien sont gratuits. L'animation des groupes de soutien de Belœil est assurée par Christian Simoneau. Madame Monique Gingras est responsable du groupe de soutien de Saint-Hyacinthe. Voici la programmation offerte pour 2018-2019.

Programmation pour le groupe de soutien de Saint-Hyacinthe
Septembre 2018 à mai 2019
Au local du Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc.
Les mercredis de 19 h à 21 h

12 septembre	Soirée partage : lancement 2018-2019
19 septembre	Santé mentale : comment gérer les crises par Nathalie Nault
26 septembre	Conférencier de monsieur Michel Désilets : comment aider sans s'épuiser
3 octobre	Je me découvre et me transforme : les schémas de comportement
10 octobre	Soirée partage : la pyramide de Maslow
17 octobre	Yoga du rire avec Sheila Bédard
24 octobre	Santé mentale : trouble TPL avec Marie-Hélène Pelchat
31 octobre	Émissions « Le Phare »
7 novembre	Je me découvre et me transforme : schéma de victimisation
14 novembre	Soirée partage : comment percevez-vous la maladie de votre proche?
21 novembre	Santé mentale : la bipolarité par Claire Renaud
28 novembre	Conférence : la dépression par Marie Pratte

5 décembre	Soirée partage : joie ou appréhension des Fêtes
12 décembre	Souper de Noël
9 janvier	Soirée partage : résolution pour 2019
16 janvier	Santé mentale : trouble TPL par Marie-Hélène Pelchat
23 janvier	Conférence de Sophie Rivard : retrouver et conserver son pouvoir
30 janvier	Émissions « Le Phare » et discussions
6 février	Je me découvre et me transforme : schéma de surprotection
13 février	Soirée partage : faire en sorte de vous donner espoir
20 février	Santé mentale : Démystifier l'hypnose par Angélika Gil
27 février	Conférence de monsieur Michel Désilets : aider sans s'épuiser
6 mars	Je me découvre et me transforme : schéma de culpabilité
13 mars	Soirée partage : comment mieux gérer mon stress ?
20 mars	Santé mentale : désamorcer les crises par Nathalie Nault
27 mars	Docteure Wagner, psychiatre, répond à vos questions
3 avril	Je me découvre et me transforme : schéma d'intrusion
10 avril	Soirée partage : qui est ma première responsabilité
17 avril	Santé mentale : la phobie sociale par Isabelle St-Denis
24 avril	Conférence de Sophie Rivard : cultiver la joie
1 mai	Je me découvre et me transforme : schéma d'infériorité
8 mai	Soirée partage : comment vire mieux le présent
15 mai	Santé mentale : émission « Le Phare »
22 mai	Regard compatissant sur l'année
29 mai	Souper de fin d'année

Programmation pour le groupe de Belœil
Septembre 2018 à mai 2019
Au sous-sol de la bibliothèque de Belœil, au 620, rue Richelieu
Les jeudis de 19 h à 21 h

6 septembre	Un groupe d'entraide pour moi : faire un bon diagnostic de la situation
13 septembre	Maître Joanie Lalonde Piecherskie, notaire : questions juridiques vs maladie mentale
20 septembre	La flexibilité psychologique
27 septembre	Travailleur de rue : accompagner vers l'espoir
4 octobre	La schizophrénie : identifier la réalité
11 octobre	Que faire avec cette culpabilité ?
18 octobre	Bipolarité chez mon proche, comment nous en protéger ?

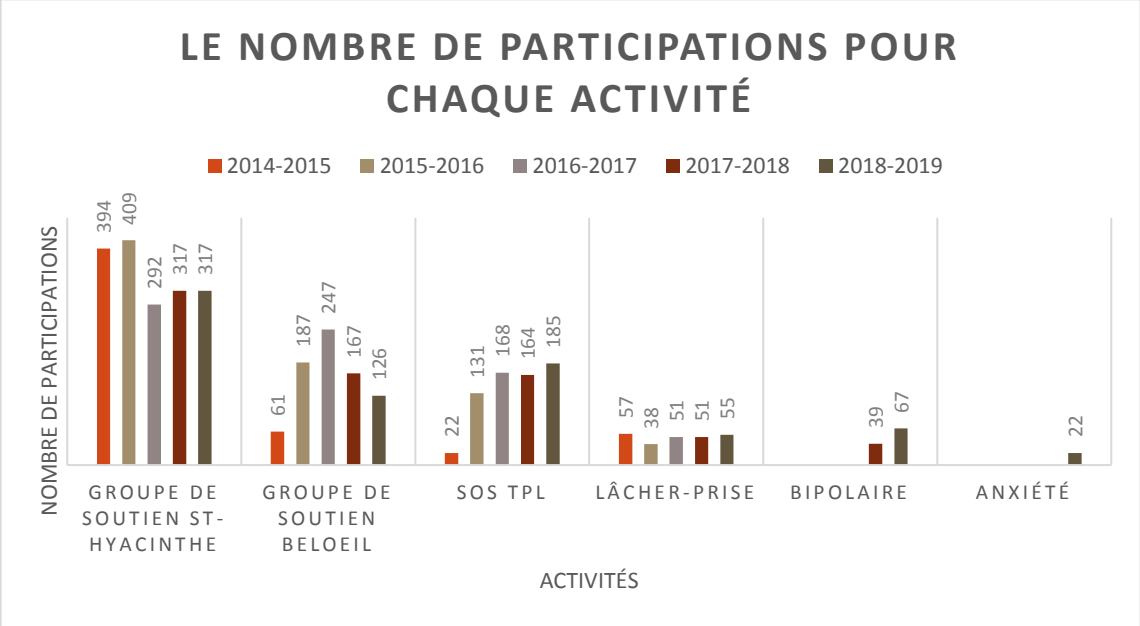
25 octobre	Les styles sociaux : un modèle de connaissance personnelle
1 novembre	La cyberdépendance : utilisation problématique
8 novembre	Le rétablissement en santé mentale
15 novembre	La qualité de mon sommeil peut-elle m'affecter ?
22 novembre	Troubles alimentaires, prendre le temps !
29 novembre	Vivre la pleine conscience : faire taire le hamster
6 décembre	La souffrance nous accompagne : besoin de bienveillance
13 décembre	Party des Fêtes
10 janvier	Nouveau départ après la période des Fêtes
17 janvier	Je panique à rien, y a-t-il trop de choses dans ma tête ?
24 janvier	Témoignage d'un parent : garder l'espoir
31 janvier	Maltraitance chez les aînés : la santé mentale n'est pas une excuse pour en abuser
7 février	Ma responsabilité de proche d'une personne atteinte de santé mentale, jusqu'où va-t-elle ?
14 février	Est-ce que j'ai perdu le sens du plaisir ?
21 février	La dépression montre ses signes
28 février	La manipulation ou comportements manipulatoires
7 mars	La santé mentale est-elle encore un tabou ?
14 mars	Coup d'œil sur notre propre cheminement
21 mars	Bien manger améliore la santé mentale
28 mars	Les jeunes et la maladie mentale, devons-nous en parler ?
4 avril	Prendre soin de soi : une priorité
11 avril	La tristesse m'accompagne, suis-je en train de vivre une perte ?
18 avril	Les animaux de compagnie au service de la santé mentale
25 avril	La violence et la santé mentale : apprendre à la détecter pour la contrer
2 mai	La connaissance : remède aux préjugés
9 mai	Le pardon pour retrouver le chemin de la sérénité
16 mai	Cesser de m'identifier à la souffrance…retrouver qui je suis ?
23 mai	Fin d'année et évaluation

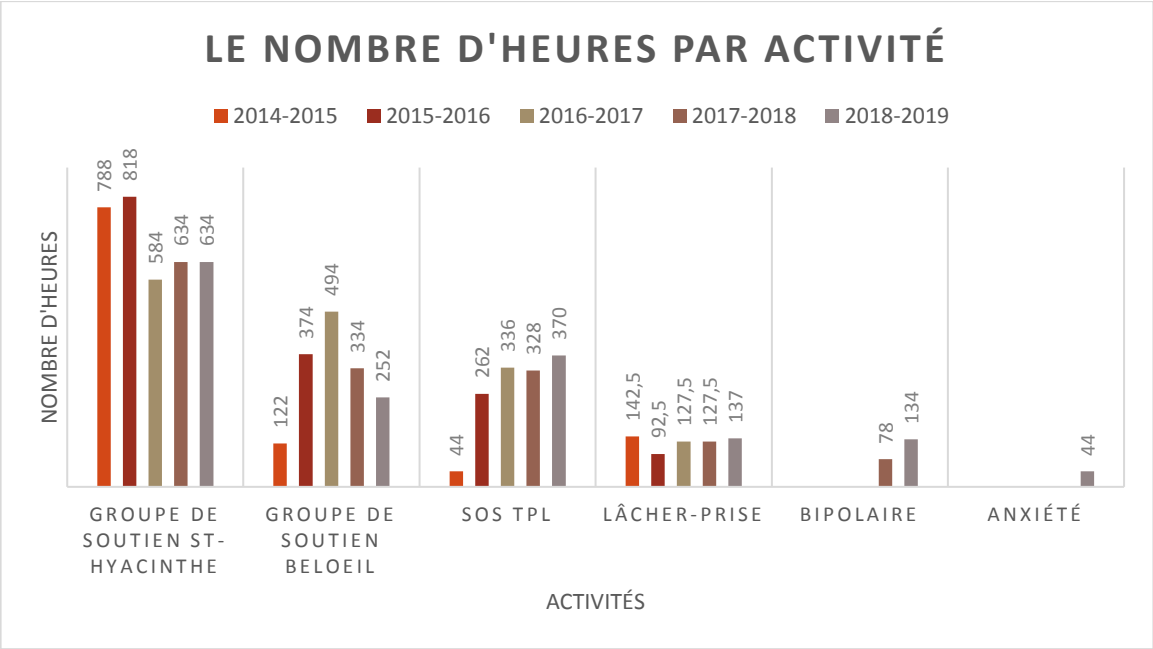
Plusieurs autres formations ont été données par les intervenants parallèlement au groupe de soutien. Voici un petit compte rendu de chaque formation donnée en 2018-2019. Le premier est le *Lâcher-prise* donné par madame Monique Gingras, thérapeute en relation d'aide. Ces ateliers aident à mettre les priorités à la bonne place et à lâcher prise dans ce qu'on ne peut contrôler. L'atelier se donne sur une période de trois samedis.

Le deuxième atelier est *SOS TPL.* Il démystifie le trouble de personnalité limite et aide les accompagnateurs à mieux comprendre et à vivre quotidiennement avec une personne qui en souffre. Les ateliers se donnent sur une période de 10 semaines à raison d'une rencontre par semaine. Les animateurs sont Marie-Hélène Pelchat et Christian Simoneau.

Pour la deuxième année, la formation sur la bipolarité est offerte aux membres. Ce programme psychoéducatif de 6 semaines a pour but de permettre aux proches d'une personne qui souffre de bipolarité d'acquérir de nouvelles connaissances et de développer de nouvelles stratégies d'aide afin d'être un accompagnateur efficace en gardant sa qualité de vie.

Nouveauté cette année, une formation a été offerte sur l'anxiété. Les ateliers sont étalés sur 6 rencontres. Il semblerait qu'une intervention psychoéducative auprès des membres de l'entourage augmenterait l'efficacité de la thérapie pour la personne anxieuse et améliorerait la qualité des relations avec l'entourage.





ÉVALUTATION DES SERVICES

Nous avons répertorié, dans deux tableaux, l'évaluation de nos services et l'évaluation de nos formations et groupes de soutien. Nous avons reçu 8 sondages pour l'évaluation de nos services et 63 sondages sur nos formations et groupes de soutien. Voici les résultats obtenus :

Appréciation de nos services

Critères	Pas satisfait	Peu satisfait	Satisfait	Très satisfait	N/A
L'accueil téléphonique			12,5 %	62,5 %	25 %
La rapidité de la prise de rendez-vous			12,5 %	87,5 %	
L'accueil à votre arrivée			25 %	75 %	
L'appréciation de l'intervention			12,5 %	87,5 %	
L'empathie				100 %	
La pertinence de l'information obtenue			25 %	75 %	
La pertinence des documents reçus			12,5 %	75 %	12,5 %
Le contenu de l'intervention			37,5 %	62,5 %	
Connaissance du sujet par intervenant			25 %	75 %	
Le temps alloué aux rencontres			25 %	75 %	
Le respect de l'anonymat				87,5 %	12,5 %
Les lieux physiques			37,5 %	50 %	12,5 %
L'appréciation générale			12,5 %	87,5 %	

Appréciation des formations et groupes de soutien

Critères	N/A	Médiocre	Moyen	Satisfaisant	Bon	Excellent
Appréciation globale	1 %			4 %	21 %	69 %
Connaissance du sujet				3 %	22 %	75 %
Pertinence des exercices			3 %	1 %	30 %	66 %
Temps alloué aux exercices			3 %	6 %	35 %	56 %
Temps alloué au partage			1 %	6 %	35 %	58 %
Qualité de l'atelier	1 %			1 %	21 %	77 %

Aptitude de l'animateur à la communication				3 %	17 %	80 %
Atteintes des objectifs	1 %			4 %	30 %	65 %

Commentaires

« Cela m'a permis de mieux comprendre les étapes du lâcher-prise. J'étais très à l'aise avec l'animatrice et le groupe. C'est un *plus* pour moi, pour mon mieux-être. »

« Nous avons reçu un accueil extrêmement chaleureux et ouvert. »

« Je repars avec plus d'espoir en sachant qu'il y a un organisme de plus sur qui je peux compter… avec plus d'outils, plus de compréhension face à cette maladie. »

« Un très grand merci. Vous avez su nous encourager et nous donner d'excellents outils qui sauront m'aider avec mon proche. »

MESURE DE RÉPIT

Les mesures de répit visent à permettre à la famille de se dynamiser pour ainsi prévenir une éventuelle détérioration des ressources de soutien au sein de la famille. Les mesures de répit peuvent prendre plusieurs formes : zoothérapie, camps de jour, retraite, etc. La zoothérapie est une mesure qui est offerte une fois par année dans la communauté. Cette année, 51 personnes ont participé à l'activité. Une petite nouveauté cette année, nous offrons, avec la collaboration d'un membre, monsieur René Demers, des ateliers de méditation. Les ateliers se tiennent tous les mardis en après-midi.

Chaque demande est évaluée par l'équipe de travail et est adaptée au besoin. Il est important de préciser que ces mesures ne doivent pas remplacer ou combler le manque de ressources dans la communauté pour les personnes qui ont des problèmes de santé mentale.

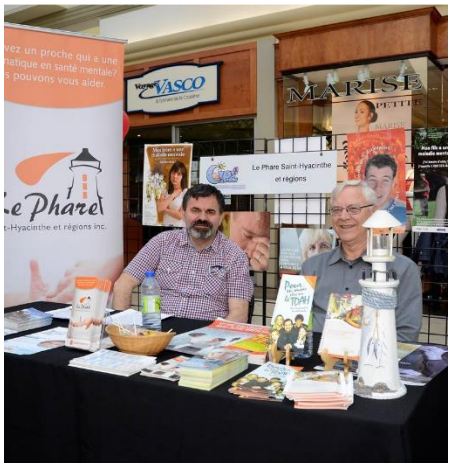
ACTIVITÉS DE FORMATION

Ce sont des activités où les participants acquièrent des connaissances ou des outils leur permettant de mieux comprendre et de mieux vivre leur situation avec leur proche atteint. Deux conférences ont été présentées dans le cadre de la semaine de sensibilisation de la santé mentale.

Dans le cadre de la semaine de sensibilisation de la santé mentale, monsieur Christian Simoneau, intervenant de notre organisme, a présenté la conférence : *L'anxiété, une peur à démystifier*.

La deuxième conférence a été donnée par monsieur Michel Desbiens. Sa conférence s'intitulait *Vivre mieux au quotidien : réduire notre niveau de stress relié à la condition d'un proche.*

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION



À la demande de divers organismes, écoles ou entreprises, nous offrons des activités de sensibilisation. Ces activités ont pour but d'expliquer la panoplie de nos services, à qui ils s'adressent et quels sont leur portée. Ces activités sensibilisent les participants aux différentes maladies mentales et leurs conséquences sur les gens qui soutiennent la personne qui a la problématique. Beaucoup trop de familles doutent encore à aller chercher de l'aide quand l'un de leurs proches souffre d'une maladie mentale. Il y a encore des tabous qui entourent ces problématiques et, par manque d'information, les familles se retrouvent à bout de souffle et en détresse. À travers ces activités, les participants peuvent comprendre que plus tôt ils vont chercher de l'aide, plus tôt ils seront outillés pour être un accompagnateur efficace pour leur proche et pour eux-mêmes afin de ne pas s'oublier dans cette grande mission de vie.

Voici la liste des activités accomplies en 2018-2019 :

Nom des activités	Description	Date	Nombre de participants
Salon des partenaires Centre de formation des Maskoutains	Donner des renseignements sur nos divers services	3 avril	200
Formation pour les travailleurs de rue	Formation adaptée, sujet : la psychose	17 avril	24
Maison de la famille	Donner des renseignements sur nos divers services	18 avril	50
Salon de la famille	Donner des renseignements sur nos divers services	19 mai	350
Formation Maison de la famille	Formation adaptée sur le TDAH	7 juin	6
Salon de la Mouvement des Aînés du Québec	Donner des renseignements sur nos divers services	3 octobre	189
Zoothérapie	Soirée animée par une compagnie spécialisée en zoothérapie. Public cible : famille entière	5 octobre	51
Formation Centre d'action bénévole de Boucherville	Donner des renseignements sur nos divers services	11 octobre	6
Maison de la famille	Café-rencontre : choc culturel et santé mentale	17 octobre	30

Salon de la rentrée communautaire au Cégep de Saint-Hyacinthe	Donner des renseignements sur nos divers services	23 octobre	28
Autonomie en Soie, centre de femme	Matinée festive/ Faire connaître nos services	23 octobre	30
Salon des aidants de la Montérégie	Donner des renseignements sur nos divers services	26-27 octobre	100
Salon des partenaires CLSC	Donner des renseignements sur nos divers services	1 novembre	43
Salon Mieux-être	Donner des renseignements sur nos divers services	3-4 novembre	1000
Ressource des femmes d'Acton	Formation adaptée sur l'anxiété	7 novembre	30

REPRÉSENTATIONS

Toujours dans un esprit de collaboration et d'ouverture avec les pairs, l'équipe participe à plusieurs tables de concertation. Nous entretenons également des liens avec les instances municipales, provinciales et fédérales en les invitant régulièrement à nos activités et en les tenants au courant de celles-ci. Régulièrement, nous sollicitons des donateurs en leur soumettant des demandes financières et en leur présentant les services que nous offrons. Le 13 juin dernier, dans le cadre de la discussion du projet de loi instituant le mois du patrimoine latino-américain à la Chambre des communes, madame Brigitte Sansoucy a eu le plaisir de souligner l'implication de la directrice Angelika Gil en tant que directrice générale de l'organisme.

Réunions et représentations diverses 2018-2019

Nom des réunions et représentations	Description	Date	Nombre de participants
Comité de la promotion de la santé mentale	Comité qui organise des activités pour la communauté afin de promouvoir la santé mentale. (prêt de nos locaux)	23 avril, 4 juin, 12 nov., 19 nov., 10 déc., 21 janv., 6 févr., 11 mars, 18 mars	10

Toast populaire	Quel défi pour la prochaine décennie ???	10 avril	80
À Livres Ouverts	Événement à la bibliothèque T.A. Saint-Germain où les gens peuvent passer quelques minutes à parler avec une personne qui souffre de maladie mentale ou un membre de l'entourage	12 avril	45
Rencontre CISSME	Protocole d'entente sur le référencement en centre hospitalier	16 avril, 4 déc., 17 janv.	5
Association québécoise de défense des droits des personnes	La médiation : un outil pour la bientraitance des personnes aînées	26 avril	20
Rencontre des directeurs d'associations de la Montérégie	Rencontre des directeurs afin de discuter sur les dossiers politiques et autres concernant nos associations seulement pour les organismes de la Montérégie	11 mai, 12 oct.,19 nov., 21 janv., 26 mars	6
Légion royale canadienne	Aide aux vétérans qui vivent avec une personne qui souffre de maladie mentale	2 mai, 28 août, 5 sept., 30 oct., 5 déc., 22 janv., 27 févr.	25
Conseil d'administration	Discussions et prise de décisions sur différents thèmes concernant l'organisme	30 avril, 23 mai, 31 mai, 11 juin, 27 août, 24 sept., 22 oct.,26 nov., 17 déc., 28 janv., 25 févr., 25 mars	8
Assemblée générale	Rassemblement des membres de notre organisme afin de présenter notre année financière qui prend fin et prendre des décisions sur l'année à venir, taux de participation 17%	31 mai	40
Comité de révision des règlements généraux	Redéfinir les règlements généraux de l'organisme	28 août et 12 sept.	3
Comité de financement	Discussion sur les possibles activités de financement	11 sept.	5

Concertation maskoutaine des organismes pour les aînés	Participation à l'organisation de la table de concertation de la Table des aînés, qui cherche à améliorer la vie quotidienne des aînés de notre territoire	16 mai, 26 sept., 21 nov., 30 janv., 27 mars	20
Rendez-vous des directeurs	Rencontre des directeurs afin de discuter sur les dossiers politiques et autres sujets concernant nos associations niveau provincial	25 avril, 18 sept., 20 févr.	30
Émission NousTV	Tournage de 10 émissions télé sur la santé mentale	24 au 26 févr.	30
Groupe des 7	Réunion des 7 directeurs d'organismes en santé mentale de Saint-Hyacinthe. Discutions sur des dossiers communs et prise de décisions sur différents projets (prêt de nos locaux)	24 avril, 17 juil., 11 sept., 13 nov., 10 déc., 22 janv., 12 mars	7
Toast populaire	Toast populaire de la rentrée ! Présentation de l'organisme	12 sept.	65
Rencontre avec Chantal Soucy, candidate aux élections	Parler des enjeux en santé mentale	24 sept.	4
Rencontre avec Daniel Breton, candidat aux élections	Parler des enjeux en santé mentale	24 sept.	4
Discussion avec un donateur	Présenter les services offerts	24 sept.	2
Conférence de presse	Conférence de presse pour présenter le projet Radar. Le projet consiste à mettre sur pied une équipe pour venir en aide aux personnes âgées en difficulté	4 oct.	21
Toast populaire	Sur la législation de la marijuana	9 oct.	40
Mardi de filles	Participation à un événement de la Société canadienne du cancer	16 oct.	850
Rencontre de l'équipe du premier épisode psychotique	Présentation de leurs services	19 oct.	7
Conférence de presse	Conférence de presse pour la Légion canadienne pour les coquelicots	24 oct.	18
Rencontre avec donateurs	Rencontre avec les sœurs de la Charité pour une demande de don	30 oct., 18 déc. et 20 janv.	5

Souper Satellite	Événement de financement pour un organisme en prévention de la toxicomanie	6 nov.	150
Chambre de commerce de Saint-Hyacinthe	Souper tournant des Fêtes. Présentation de notre organisme	21 nov.	250
Collectif d'action populaire Richelieu-Yamaska	Présentation sur la santé mentale	27 nov.	12
Chambre de commerce de la Vallée-du-Richelieu	Assemblée générale	28 nov.	45
Dîner Moisson Maskoutaine	Soutien à un organisme d'aide alimentaire	28 nov.	500
Conférence de presse	Conférence de presse pour À livres ouverts	21 mars	20
Fête de Noël	Fête de Noël avec nos membres	7 déc.	72
Tables des intervenants	Échange entre intervenants travaillant à Saint-Hyacinthe en santé mentale	15 mai, 9 oct., 8 nov., et 20 nov.	20
Journée Pacini	Préparation de la journée Pacini pour la qualité de vie (événement de financement)	14 ,16, et 30 janv., 15 et 26 févr., 13 et 27 mars	25
Comité centre des arts	Implication dans le C.A. du centre des arts Juliette Lassonde	24 sept., 26 oct., 21 déc., 31 janv.	12
Chambre des commerces de la Vallée-du-Richelieu	Cocktail des Fêtes. Présentation de notre organisme	5 déc.	150
Les Ateliers Transition	Inauguration des nouveaux locaux. Soutien à un organisme communautaire en intégration sociale	6 déc.	200
Table régionale de la famille	Échange sur la famille	10 déc.	10
Assemblée de la CDC	Implication dans les activités de la Corporation de développement communautaire Maskoutain	13 déc.	22
Activités Chambre des commerces	Déjeuner-conférence : Aller au bout de ses rêves	30 janv.	100
Centraide	Fine tablée Centraide. Soutien dans leur campagne de financement	20 févr.	350
Commission permanente de la famille	Mise en place du plan d'action famille	29 janv. et 5 mars	10
Cabane à sucre	Dîner partagé entre l'équipe, le C.A., les membres et les bénévoles	30 mars	15

Table des gestionnaires	Rencontre et partage d'information avec divers gestionnaires d'organisme communautaire	1er mars	8

FORMATION CONTINUE

La formation continue est une nécessité sur laquelle nous insistons auprès du personnel, car nous tenons à donner à nos membres des services de qualité. Les formations sont variées, autant sur la santé mentale que pour les commandites et la recherche de financement. Voici les formations et conférences suivies pour 2018-2019.

Nom des formations	Description	Date	Nombre de participants
Webinaire	Formation sur les outils pour la préparation de l'assemblée générale	24 avril	10
Conférence connexion	Formation santé jeunesse mentale	22 mai	1000
Congrès du Réseau Avant de Craquer	Rassemblement avec notre fédération, assemblée générale, formations, bénévoles de l'année, rencontre des directeurs des Associations des parents et amis de la personne qui souffre de maladie mentale	15 au 17 juin	500
Formation Association canadienne des intervenants psychospirituels	Formation pour mieux comprendre… pour mieux intervenir	21 au 23 sept.	54
Webinaire	Formation sur les campagnes de financement	13 sept.	6
Formation CA	Formation donnée par APAMM Rive Sud pour les membres du C.A.	25 sept., 10 oct.	12
Conférence connexion	Diverses formations sur les jeunes et la santé mentale	16 nov., 7 juin et 24 août	500
Tournée générosité Prodon	Information sur notre base de données et sur la philanthropie	27 févr.	60
Formation CDC	Atelier sur les règlements généraux	14 févr.	25
Formation ACA	Formation sur l'action communautaire autonome	21 mars	20

Partenaires et commanditaires

VILLE DE BELOEIL

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre
Québec

Acton Vale

OLYMEL

ROBIN GROUPE

Le Courrier de Saint-Hyacinthe

POÈME

Il serait peut-être plus facile de construire une maison, que de se comprendre quand tous les outils nécessaires ne peuvent exister qu'en la croyance et la foi.

Les cœurs sont à l'envers, les âmes sont de travers, l'esprit meurt de trouver son chemin, puisque tout se perd au fil du temps, comme les rivières se perdent dans l'océan.

Toute réalité cherche solution et mention, que d'une minime raison d'exister ne serait-ce que d'accompagner l'incompréhension de cette misère.

Je connais la dépression, beaucoup chez moi en souffrait, génétique ou pas, elle suit le cours d'une faille qui s'infiltre en nous. Quant à la bipolarité, s'incruste une autre défaillance dans le cerveau, comme une anguille qui casse toute ligne de pêche.

Sommes-nous responsables ? Pour moi la réponse est non. Peut-on évoluer à travers cette noirceur ? La réponse est oui. Non pas sans difficulté, mais dans des efforts inexprimés. Caché dans un for intérieur, se trouve une lumière ou un PHARE.