RAPPORT ANNUEL 2015-2016

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. 7

Notre approche …….…… p. 8

Qui sommes-nous ? …… p. 8

Conseil d'administration …….…… p. 9

L'équipe …… p.10

Intervenantes externes …….. p.12

INTERVENTION PSYCHOSOCIALE ……... p. 13

Les interventions téléphoniques …….... p. 13

Les rencontres face à face ……... p. 13

Accompagnement pour requête d'examen clinique psychiatrique …… p. 13

Intervention en ligne ……..…... p. 13

Références à des thérapeutes professionnels …….…… p. 13

ACTIVITÉS D'INFORMATION ……... p. 13

Centre de documentation ……..…… p. 13

Site Internet et réseaux sociaux ……..……... p. 13

Relations avec les médias …… p. 14

GROUPE DE SOUTIEN ……..……... p. 14

Moments d'entraide entre pairs animés par un(e) thérapeute ……... p. 14

Programmation Saint-Hyacinthe …..……... p. 15

Programmation Belœil ……...…….…….. p. 15

ACTIVITÉS DE FORMATION ……..... p. 19

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION …….……. p. 20

REPRÉSENTATIONS ……. p. 21

FORMATION CONTINUE ……...……...……... p. 23

PARTENAIRES …… p. 24

MOT DU PRÉSIDENT

Je souhaiterais commencer par remercier tous les membres du Phare, Saint-Hyacinthe et régions qui nous confient la grande responsabilité de redonner espoir et plaisir à une vie remplie de peurs et d'inquiétudes pour une personne qui nous est chère.

Merci à tous nos bénévoles, nos donateurs et nos commanditaires qui soutiennent notre mission de redonner le plein potentiel à chacun de nos membres accompagnateurs de personnes vivant des épisodes de détresse de santé mentale.

Merci à tous les employés des opérations du Phare, Saint-Hyacinthe et régions qui vous reçoivent dans les moments de détresse et qui vous accompagnent dans les étapes déchirantes que vous devez franchir. Nos intervenants vous offrent des ateliers de croissance qui visent à vous soutenir devant les épreuves, le tout dans le respect et l'anonymat essentiel au maintien de votre confiance.

Votre Conseil d'administration, toujours soucieux de mieux vous servir, a commencé son année en organisant une formation sur nos rôles et responsabilités en tant que gardien du respect de la mission de l'organisme. Nous avons supporté la direction et ses employés dans l'organisation d'ateliers de croissance, de la conférence du Docteur Laberge et les soirées de zoothérapie organisées pour les enfants. Votre conseil a appuyé votre directrice générale et ses intervenants dans les démarches de sensibilisation, de démystification auprès des écoles, de l'hôpital et d'autres organismes apparentés à la santé mentale.

Votre conseil s'est aussi assuré d'établir des bases financières solides et transparentes qui nous permettent de vous présenter des états financiers dignes de votre confiance, sans toutefois réduire les services. Nous avons procédé à l'embauche d'une agente de bureau afin de libérer notre directrice générale et lui permettre de poursuivre la démarche de promotion des services dans notre grand territoire qui nous confie les services sociaux.

En terminant, votre Conseil d'administration vous assure que nous ne négligerons pas les efforts nécessaires à l'amélioration de votre qualité de vie avec toutes les personnes de votre entourage.

Gaston Roy

Président du conseil d'administration

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Voici une année de plus de passée à aider des familles qui arrivent à nos bureaux souvent dans un état de détresse assez avancé. Ces familles ont le cœur brisé de voir leur proche qui souffre d'une problématique de santé mentale, désorganisé, désemparé, se mettant parfois en danger ou mettant les autres en danger. Je vois ces familles pleines d'amour envers leur proche, mais pleines de tristesse aussi. Ces familles désirant du fond de leur cœur le meilleur pour eux, elles veulent être le meilleur soutien, avoir toujours les bonnes paroles, les bonnes réactions ainsi qu'être fortes et solides pour eux. Mais, souvent, malgré toute leur bonne volonté, elles n'y arrivent pas. Et c'est à ce moment que tout bascule : les familles ne se sentent pas à la hauteur, coupables, à bout de souffle ; elles sentent le désespoir tomber sur eux comme un brouillard dense avant la tempête, sans faire de bruit, silencieux, mais bien présent.

C'est souvent à ce moment que les familles viennent chercher de l'aide, et c'est là que, parmi toute la panoplie de services que nous donnons aux familles, nous leur apportons ce que je considère le plus précieux : l'espoir ! L'espoir arrive à ce moment comme une lueur dans leur brouillard. Parfois, il est même possible de voir cette lueur dans leurs yeux. Savoir qu'il est possible d'accomplir de grandes choses malgré la maladie, c'est comme un baume. Je parle fréquemment aux familles de cette infirmière que j'ai rencontrée lors d'une conférence que j'ai donnée et qui m'a dit : « Je travaille avec un chirurgien qui souffre de schizophrénie, et nous formons une très belle équipe. » Je leur parle aussi de monsieur Luc Vigneault, qui souffre de schizophrénie et qui, depuis des années maintenant, donne des conférences partout au Québec et en Europe, qui écrit des livres et qui est professeur à l'Université Laval à Québec. Ces exemples parmi tant d'autres sont la preuve qu'il est possible d'avoir une vie et une carrière satisfaisantes malgré la maladie. Il y a bien sûr tout un processus à faire avant de se rendre là, mais c'est possible. L'espoir aide les familles à ne pas perdre de vue la personne derrière la maladie et à la ramener au premier plan.

Je tiens à remercier sincèrement mon équipe, mes acolytes porteurs d'espoir. J'ai la chance de travailler avec des gens de cœur, qui ont l'humain comme priorité et qui, comme moi, une grande partie de leur paie est de voir partir une famille dans un meilleur état qu'elle est arrivée. Merci, Marie-Hélène, merci, Christian, merci, Marie-Josée, merci Monique, merci Liliana et merci, Stéphane. 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 B. 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.

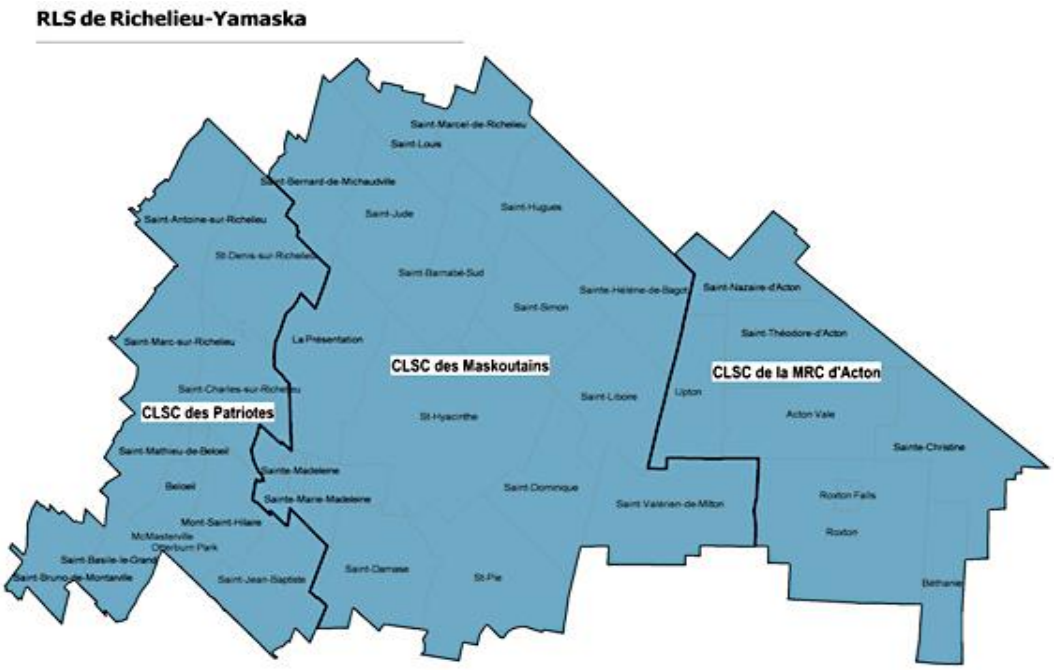
Les maladies mentales à la base de nos services sont les suivantes :

- 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. Par contre, 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,

- développer leur capacité à réussir leur vie,

- mieux vivre leur quotidien,

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

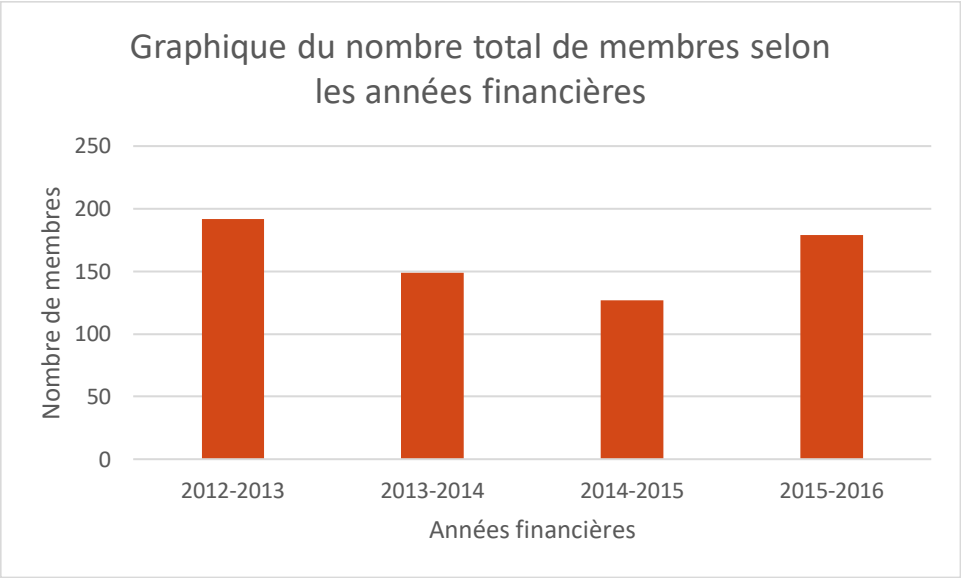
- s'impliquer activement à titre de partenaires dans l'organisation des services.

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.

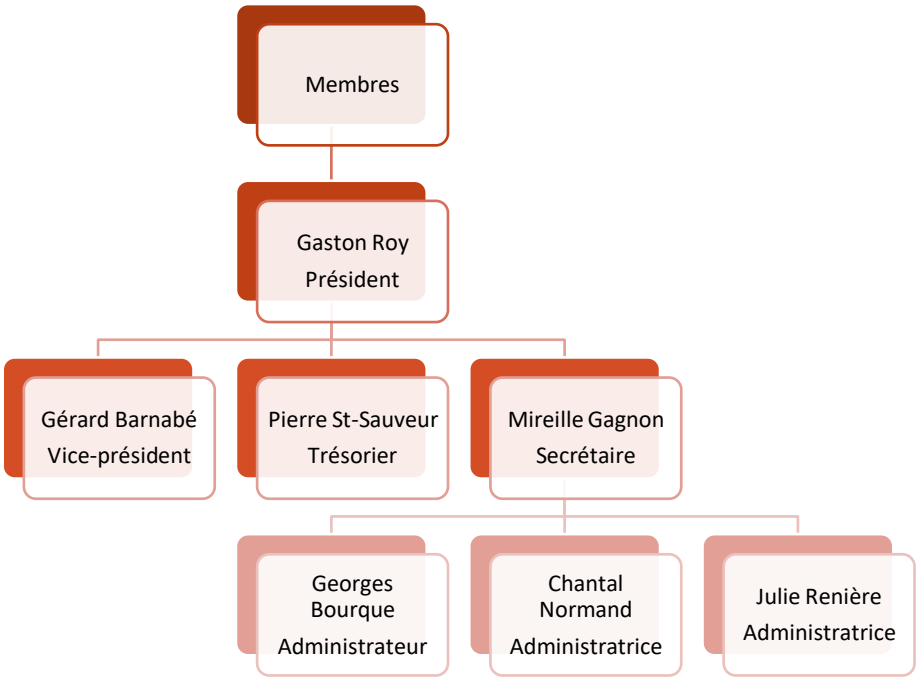
Qui sommes-nous ?

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 verser sa cotisation annuelle ; 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.



Le Conseil d'administration



Le Conseil d'administration compte sept membres actuellement et deux sièges sont vacants. 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

Gauche à droite : Stéphane Demers (aide générale), Christian Simoneau (intervenant), Marie-Hélène Pelchat (intervenante), Angélika B. Gil (directrice) et Marie-Josée Vignola (agente de bureau).

Chaque membre de l'équipe a un bagage professionnel et des compétences qui leur permettent d'effectuer leur travail avec rigueur. Madame Angélika B. 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 de 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 5 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 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 un an et demi.

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 entamé un certificat en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

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

Monsieur Stéphane Demers, l'homme aux mille talents ! Il est auteur, compositeur, interprète. En plus d'être un artiste, il est très habile de ses mains et c'est grâce à lui que nous avons un environnement de travail propre et ordonné. Il est avec le Phare depuis maintenant 10 ans.

Intervenantes externes

Madame Monique Gingras vient de l'enseignement. “J'y ai œuvré pendant trente-cinq 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. A ma retraite, j'ai suivi une formation pour devenir thérapeute en relations 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 cinq ans(accueil, conférences, cours). Puis à TVR9, poste local de télévision de Beloeil, j'ai animé pendant quatre ans une émission où je recevais une fois par semaine, trois organismes d'entraide dont celui du Phare dirigé par Mme Collard. Jocelyne et moi, devinrent 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.

Madame Liliana Quintero est bénévole pour nous depuis 2014. Elle s'est engagée avec nous seulement quelques mois après son arrivé au Québec. Madame Quintero est psychologue de formation spécialisée en éducation, avec 10 années d'expériences en Colombie. Elle travaillait pour l'Agence Colombienne de Réinsertion Sociale, aidant des personnes ayant fait partie de groupes armés illégaux tel que la FARC et en processus de réinsertion. Elle a fait la francisation et a même participé à un concours de composition de texte nommé "Ma plus belle histoire" qu'elle a remportée 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'UQAM dans un certificat de perfectionnement du français langue seconde où suite à 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 nouvelle culture et à un nouveau climat. Les familles passent par des moments extrêmement difficiles où se mélange la frustration, la solitude, l'incompréhension et le stress, des éléments souvent déclencheurs de problématiques de santé mentale. C'est à ce moment où Mme 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 Mme Liliana Quintero pour son grand engagement, sa générosité et son implication dans notre association et dans la communauté. Elle a été nommée bénévole de l’année 2015-2016.

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. 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.

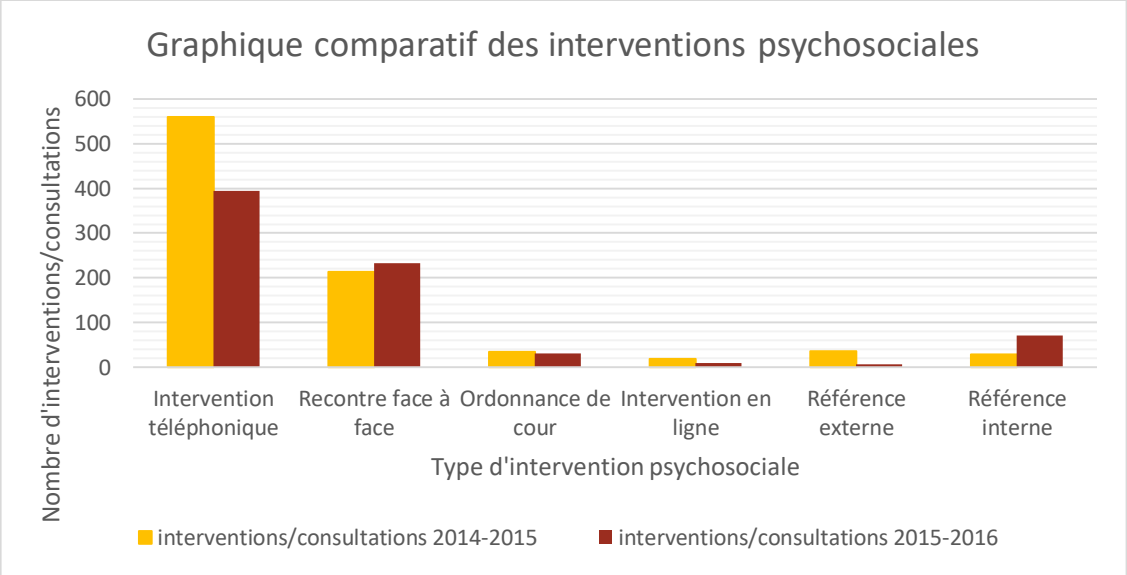
Accompagnement pour requête d'examen clinique psychiatrique

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

Bien que peu nombreuses, 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 internes et externes
Les références internes sont en croissance depuis deux ans. Nos intervenants, Christian Simoneau et Marie-Hélène Pelchat, font des suivis ou de l'accompagnement avec certains membres en dehors de la période de crise. 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 et aider la personne à développer sa capacité à réussir sa vie. Il est important pour nous de reconnaître nos limites et de recommander la personne aux ressources 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
Notre site Internet accueille un lien qui mène directement à « avantdecraquer.com » qui contient une mine d'informations. Nous mettons également en ligne notre journal et nous tentons d'ajouter régulièrement la liste de nos activités. Une nouveauté cette année : les visiteurs peuvent transférer les pages du site Internet à leur proche à l'aide des icônes de Facebook, Twitter, courriel et autres.

Depuis peu, nous utilisons Facebook pour publier des articles sur la santé mentale et annoncer nos activités. Facebook nous permet d'accroître notre visibilité afin de faire connaître l'organisme. En février dernier, à la suite de la publication d'un

article sur la schizophrénie, la page Facebook a atteint une portée de 1751 utilisateurs, soit une augmentation de 534 % par rapport aux semaines précédentes. Il y a eu 314 interactions sur l'article, soit une augmentation de 568 %. Un de nos objectifs pour la prochaine année est de continuer de se faire connaître sur les médias sociaux. Voici le graphique démontrant une hausse de notre activité sur Facebook en mars et avril 2016.

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.

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 Christiane Simoneau et Marie-Hélène Pelchat. Madame Monique Gingras est responsable du groupe de soutien de Saint-Hyacinthe. Voici la programmation offerte pour 2015-2016.

Programmation pour le groupe de soutien de Saint-Hyacinthe
Septembre 2015 à mai 2016
Au local du Phare, Saint-Hyacinthe et régions
Les mercredis de 19 h à 21 h

9 septembre	Soirée partage : comment ai-je passé l'été ?
16 septembre	Je me découvre et me transforme : schéma d'exclusion
23 septembre	Les psychoses, dont la schizophrénie et la paranoïa
30 septembre	Conférencière – madame Ginette Plante
7 octobre	Je me découvre et me transforme : schéma de culpabilité
14 octobre	Soirée partage : mon défi cette année
21 octobre	Trouble de la personnalité limite à tendance narcissique
28 octobre	Conférencière – madame Renée Carron
4 novembre	Je me découvre et me transforme : schéma d'infériorité
11 novembre	Soirée partage : mes émotions et sentiments
18 novembre	La dépression et personnalité histrionique
25 novembre	Conférencier – monsieur Gérald Mongeau
2 décembre	Souper communautaire
9 décembre	Soirée partage : ce que je vis face à Noël
6 janvier	Retour de Noël : mes espoirs pour 2016
13 janvier	Je prends soin de mes besoins selon la pyramide de Maslow
20 janvier	Trouble de la personnalité névrotique
27 janvier	Conférencier – monsieur Michel Désilets
3 février	Je prends soin de revoir mes défenses psychiques
10 février	Soirée partage : mon besoin de reconnaissance
17 février	Trouble de la personnalité bipolaire
24 février	Conférencier – monsieur Christian Simoneau
2 mars	Je prends soin de mes peurs
9 mars	Soirée partage : mes valeurs
16 mars	Troubles envahissants du développement
23 mars	Conférencière – madame Sophie Rivard
30 mars	Portraits de personnalité
6 avril	Je prends soin du sauveur en moi
13 avril	Soirée partage : comment va mon lâcher-prise ?
20 avril	Trouble de la personnalité dépendante
27 avril	Conférencière – madame Ginette Plante
4 mai	Je prends soin de mon processus de changement
11 mai	Soirée partage : mes joies et peurs face aux vacances
18 mai	Souper communautaire

Programmation pour le groupe de Belœil
Septembre 2015 à décembre 2016
Au sous-sol de la bibliothèque de Belœil, au 620, rue Richelieu
Les jeudis de 19 h à 21 h

10 septembre	La rentrée : formation et présentation du groupe d'entraide
17 septembre	Me rétablir de la conséquence de la maladie mentale d'un proche
24 septembre	Écoute active et empathie
1er octobre	Comment gérer le stress dans ma vie
8 octobre	Reconnaître mes besoins
15 octobre	Information sur le trouble de personnalité limite
22 octobre	Savoir reconnaître nos réactions défensives
29 octobre	Partage d'un membre
5 novembre	Miser sur le rétablissement : une source d'espérance
12 novembre	Mon profil de perception sensorielle
19 novembre	Ma situation de victime
26 novembre	Soirée partage : comment je me situe devant la problématique de santé mentale vécue par mon proche ?
3 décembre	Comment surmonter ses peurs
10 décembre	Souper partage
7 janvier	Retour sur les fêtes et mes objectifs pour la prochaine année
14 janvier	Comment établir mes limites
21 janvier	La communication
28 janvier	Partage d'une personne atteinte
4 février	La culpabilité
11 février	L'estime de soi
18 février	Partage d'un membre
25 février	Aptitudes et obstacles à la communication
3 mars	La dépression rôde toujours autour de moi
10 mars	La colère peut-elle être bénéfique dans ma vie
17 mars	Le temps d'arrêt
24 mars	Soirée partage : quelle place je prends pour moi, malgré la situation difficile vécue par mon proche ?
31 mars	Faire le deuil de l'image parfaite de mon proche
7 avril	Identifier mon style social avec RITMA
14 avril	Développer son estime de soi
21 avril	Mon proche me révèle-t-il une partie de mon ombre
28 avril	La maladie de mon proche, source de conflit
5 mai	La résistance
12 mai	Vivre en couple ou quand nos blessures se rencontrent
19 mai	Souper communautaire

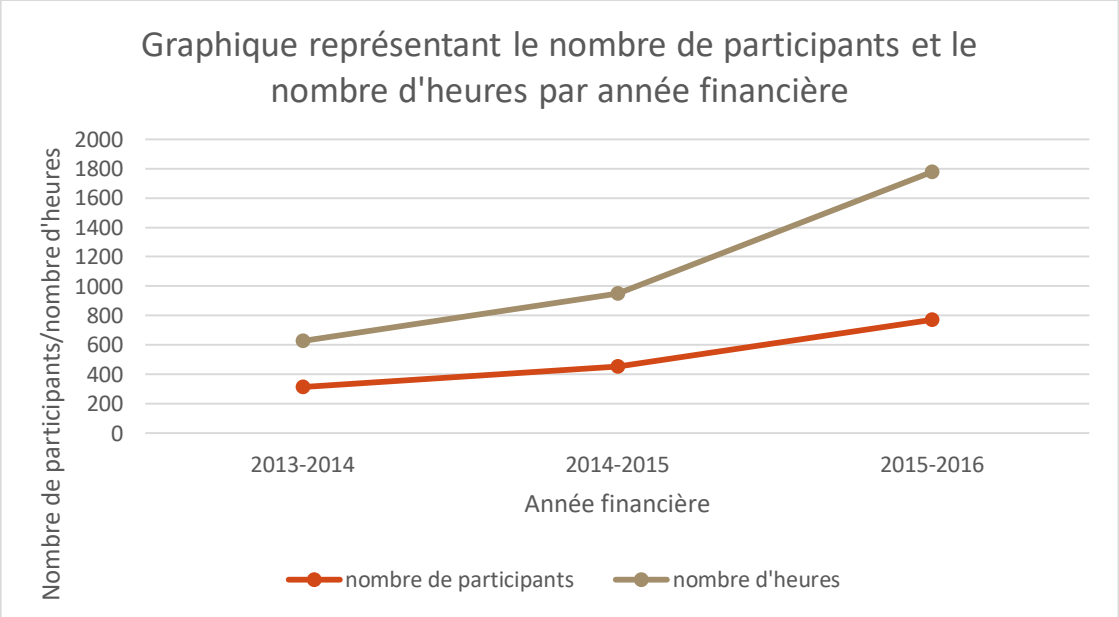
Plusieurs autres formations ont été données par les intervenants parallèlement au groupe de soutien. Voici un petit compte-rendu de chaque formation donnée en 2015-2016. Le premier est le *Lâcher-prise* donné par madame Monique Gingras, thérapeute en relation d'aide. Ces ateliers aident à mettre les 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. SOS TPL* 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.

La troisième formation est *Ennéagramme*. *Ennéagramme* est une démarche originale où vous découvrez des facettes de votre personnalité et votre manière de fonctionner avec les autres. L'animateur est Christian Simoneau.

La dernière formation est *La Mission.* Cette formation aide à la recherche du sens de votre vie : découvrir la personne au-delà du travail, des relations et de la famille. La formation dure 30 heures et l'animateur est Christian Simoneau.

Les groupes de soutien et de formation connaissent une croissance importante depuis les deux dernières années. Le graphique suivant vous démontre la hausse du nombre de participants et du nombre d'heures.



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. Les deux conférences ci-dessous ont été présentées dans le cadre de la semaine de sensibilisation de la santé mentale.

La soirée témoignage a été une soirée où des personnes vivant avec une problématique de santé mentale et leur proche accompagnateur sont venus partager leur expérience de vie.

Comment ont-ils vécu ce grand bouleversement ? Quelles stratégies ont-ils utilisées afin de garder l'harmonie ? Comment ont-ils passé à travers les moments de désespoir ?

C'était une soirée où il a été possible d'entendre des histoires de courage, de résilience et d'amour. Des personnes ordinaires ont raconté des histoires de vie extraordinaires : c'est le meilleur moyen de combattre les tabous et la stigmatisation qui existe encore autour des maladies mentales.

La deuxième conférence a été donnée par l'un de nos intervenants, monsieur Christian Simoneau. Le sujet était le changement. Le changement commence par une crise et débouche sur la créativité. Cette conférence avait pour objectifs de développer des façons de gérer le changement qui tiennent compte du vécu des personnes, se familiariser avec des outils pour réussir des changements significatifs et s'approprier les divers changements de notre vie et de les vivre de façon stimulante.

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

À la demande de divers organismes, écoles ou entreprises, nous offrons des formations de sensibilisation. Ces formations ont pour but d'expliquer toute la panoplie de nos services, à qui ils s'adressent et quels sont leur portée. Ces formations sensibilisent les auditeurs 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 leur proche 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 formations, les auditeurs peuvent comprendre que le plus tôt ils vont chercher de l'aide, plus 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 2015-2016 :

- 11 juin 2015 : Formation SQ de Saint-Hyacinthe
- 13 octobre 2015 : Formation Centre d'action bénévole RY Saint-Hilaire
- 15 octobre 2015 : Formation au Centre de formation professionnelle
- 4 décembre 2015 : Formation à la Maison de la famille
- 12 novembre 2015 : Formation au Collège Saint-Maurice
- 13 novembre 2015 : Zoothérapie
- 26 février 2016 : Zoothérapie

La zoothérapie est une des activités les plus populaires chez les grands comme les petits. C'est la compagnie Zoorie à la vie qui anime cette belle activité. Il est possible d'interagir avec des chiens, chats, chinchillas, perroquets, colombes, hamsters, rats, hérissons, lapins et autres. Les bienfaits de la thérapie assistée par l'animal, ou zoothérapie, ne sont plus à démontrer. Utilisée depuis 30 ans à l'Institut Douglas, la zoothérapie est utilisée à des fins thérapeutiques auprès des enfants, des adolescents, des adultes et des aînés qui souffrent de problèmes de santé mentale. Les bienfaits de cette thérapie sont : un incitatif à l'activité physique, un animal qui offre un amour inconditionnel, sa présence réconfortante et calmante et, finalement, l'animal sert de catalyseur social. Lors de la tenue de l'événement en février 2016, nous avons accueilli plus de 70 personnes.

REPRÉSENTATIONS

Toujours dans un esprit de collaboration avec les pairs et d'ouverture, 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 tenant 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.

Réunions et représentations diverses 2015-2016

- 01 avril 2015 : Légion canadienne
- 13 avril 2015 : C.A.
- 17 avril 2015 : Comité local sur les dépendances en toxicomanie de la MRC
- 30 avril 2015 : Portes ouvertes du Centre psychosocial de Saint-Hyacinthe
- 15 mai 2015 : Chevaliers de Colomb, Conseil 9803, Sainte-Rosalie
- 15 mai 2015 : Salon de la famille CIPE (Galeries de Saint-Hyacinthe)
- 25 mai 2015 : C.A.
- 28 mai 2015 : Assemblée générale
- 4-6 juin 2015 : Congrès FFAPAMM de Québec
- 9 juin 2015 : Table des intervenants en santé mentale
- 15 juin 2015 : C.A.
- 17 juin 2015 : Assemblée générale CDC
- 23 juin 2015 : Groupe des 7
- 20 août 2015 : Comité de la table des aînés coordonnateurs
- 2 septembre 2015 : Légion royale canadienne
- 4 septembre 2015 : Œuvre-projet coop : atelier d'art
- 8 septembre 2015 : SPRY Toast populaire
- 9 septembre 2015 : Nuit des sans-abri
- 9 septembre 2015 : Entrée communautaire
- 9 septembre 2015 : TV communautaire Belœil
- 14 septembre 2015 : C.A.
- 15 septembre 2015 : Rencontre FFAPAMM Québec
- 7 octobre 2015 : Cours compassion diocèse de Saint-Hyacinthe
- 14 octobre 2015 : Comité opérationnel Forum 2020
- 16 octobre 2015 : Participation à la nuit des sans-abri
- 26 octobre 2015 : C.A.
- 28 octobre 2015 : Table des aînés
- 10 novembre 2015 : Kiosque école Saint-Joseph
- 17 novembre 2015 : Table d'information Polyvalente
- 17 novembre 2015 : Table d'information à Saint-Hugues
- 18 novembre 2015 : Table d'information Saint-Pie
- 19 novembre 2015 : Table d'information Saint-Damase

- 24 novembre 2015 : Table des directeurs
- 25 novembre 2015 : Comité de financement
- 30 novembre 2015 : C.A.
- 27 novembre 2015 : Comité promotion de la santé mentale
- 28 novembre 2015 : Fête de l'Éclusier du Haut-Richelieu
- 30 novembre 2015 : C.A.
- 12 décembre 2015 : Party de Noël du Phare
- 15 décembre 2015 : Comité de la table des aînés
- 16 décembre 2015 : Rencontre de la FFAPAMM à Québec
- 18 janvier 2016 : Comité de financement
- 19 janvier 2016 : Dîner de la Chambre de commerce
- 22 janvier 2016 : Comité promotion de la santé mentale
- 21 janvier 2016 : Conférence de presse pour la semaine nationale du suicide
- 25 janvier 2016 : C.A.
- 3 février 2016 : Table de concertation des aînés
- 19 février 2016 : Comité promotion de la santé mentale
- 19 février 2016 : Espace Famille de Belœil
- 26 février 2016 : Comité sur la bibliothèque vivante
- 12-13 mars 2016 : Bibliothèque vivante
- 15 mars 2016 : Table des intervenants et table des directeurs
- 18 mars 2016 : Soirée cabane à sucre

Figure 1 : Party de Noël 2015

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 2015-2016.

- 10 avril 2015 : Formation Trois-Rivières
- 22 avril 2015 : Conférence TDAH par Docteure Laberge
- 6 mai 2015 : OMH de la Ville de Saint-Hyacinthe
- 13 mai 2015 : Journée conférence sur les jeunes et la santé mentale
- 8 septembre 2015 : Soirée conférence schizophrénie à Montréal
- 22 sept. 29 sept. et 6 oct. 2015 : Formation suicide avec CRY
- 28 septembre 2015 : Cours compassion diocèse de Saint-Hyacinthe
- 3-4 novembre 2015 : Secourisme
- 10 novembre 2015 : Formation Hôpital Douglas
- 12 novembre 2015 : Formation commandite
- 19 novembre 2015 : Formation recherche de financement
- 25 février 2016 : Formation urgences et priorités
- 10 mars 2016 : Formation Prodon
- 15 mars au 24 mai 2016 : Groupe Phœnix
- 24 mars 2016 : Formation sur Prodon
- 30 mars 2016 : Journée conférence sur les jeunes et la santé mentale

Partenariat à long terme

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie
Québec

VILLE DE
BELOEIL

Acton
Vale