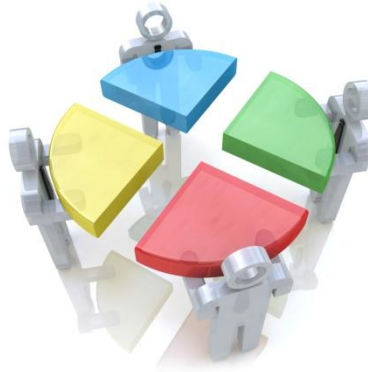


Congrès de la FFAPAMM



PRIX HOMMAGE À L'INITIATIVE 2016

Présentation des projets

Liste des mises en candidature

1. APPAMM-ESTRIE | Document-vidéo sur le vécu des proches de personnes adultes atteintes de maladie mentale 2 mai 2016
2. LE CONTREVENT | Formation « Forces et confiance en soi »
3. LA BOUSSOLE | Le grand défi dépassement de tête, dépassement de cœur pour les proches-aidants des personnes atteintes de maladie mentale
4. LA CROISÉE | Maladies mentales : lutte à la stigmatisation et à l'autostigmatisation
5. LE CERCLE POLAIRE | Nous sommes parvenus à plus que tripler notre financement complémentaire !
6. ASSOCIATION LE P.A.S. | Parution du livre « Dans le tourbillon de la maladie mentale, un héritage aigre-doux »
7. APAMM RIVE-SUD | Prendre soin de la santé mentale des intervenants
8. LA MARÉE | Programme Santé Mentale au Travail
9. LE CERCLE POLAIRE | Programme « Santé-vous bien ! » auprès des jeunes de 12 à 17 ans
10. L'APOGÉE | Tisser des liens plus étroits avec les intervenants du réseau de la santé de l'Outaouais : Prix Coup de cœur de L'Apogée et Info Lettre

Congrès de la FFAPAMM
10 juin 2016

DOCUMENT-VIDÉO SUR LE VÉCU DES PROCHES DE PERSONNES ADULTES ATTEINTES DE MALADIE MENTALE

APPAMM-ESTRIE



Description de la réalisation ou du programme



En collaboration avec une journaliste et un réalisateur professionnels, nous avons produit un reportage où trois proches de personnes adultes atteintes de maladie mentale ont généreusement accepté de témoigner de leur vécu.

Ils parlent des embûches et des succès rencontrés sur la voie du rétablissement, de l'apparition des symptômes et/ou de l'annonce du diagnostic, du soutien obtenu, des progrès majeurs vers une vie normale, de leur vision de l'avenir, etc. Ils décrivent leur réalité sans la dramatiser, ni la banaliser, à l'intérieur d'une approche où l'espoir a toute son importance.

Ils acceptent de le faire pour que leur cheminement puisse servir de soutien à d'autres proches vivant ou ayant vécu des expériences similaires ou encore, dans un but de sensibilisation au vécu des proches de personnes adultes atteintes de maladie mentale, dans le cadre de la mission de l'APPAMM-ESTRIE et de ses services.

Nous les en remercions profondément.

Retombées



La production du document-vidéo LE VÉCU DES PROCHES DE PERSONNES ADULTES ATTEINTES DE MALADIE MENTALE a créé de nombreuses retombées dans le cadre de notre mission.

1) Le lancement du document-vidéo a permis à ses protagonistes, à la journaliste et au réalisateur de témoigner de l'aspect profondément humain de cette démarche et de la grande satisfaction qu'ils en ont retirée. À noter qu'une trentaine de personnes assistaient à l'événement.



2) Le document-vidéo est divisé en quatre sections, chacune pouvant être présentée à des auditoires particuliers. Ainsi, il a été utilisé, en tout ou en partie, dans le cadre de :

- sessions de formation à l'intention des policiers;
- sessions de formation à l'intention d'étudiants de niveau collégial et universitaire;
- groupes psychoéducatifs destinés aux parents de jeunes adultes souffrant de psychose en début d'évolution;
- rencontres d'équipes d'intervenants psychosociaux de CSSS.

3) Quatre capsules créées à partir du document-vidéo seront également disponibles sur notre site web.



Bref, ce document-vidéo :

- propose aux proches de personnes adultes atteintes de maladie mentale des modèles d'appropriation du pouvoir qu'ils ont sur leur vie;
- est aussi un formidable outil de promotion des services offerts par l'APPAMM-ESTRIE.

VOIR les capsules de l'APPAMM-Estrie : <http://appamme.org/>



FORMATION « FORCES ET CONFIANCE EN SOI »

LE CONTREVENT



Description de la réalisation ou du programme

Formation Forces & Confiance en soi	
Objectifs	• En participant au projet, l'individu est capable d'analyser et de bien saisir ses perceptions. • En participant au projet, l'individu est capable de reconnaître ses capacités et ses ressources.
Pré requis	• En participant au projet, l'individu est capable d'analyser et de bien saisir ses perceptions. • En participant au projet, l'individu est capable de reconnaître ses capacités et ses ressources.
Contenu	• La formation est conçue et réalisée en fonction des besoins de la clientèle.
Modalités de formation	• Formation interactive.
Évaluation	• Évaluation de la formation à l'aide d'un questionnaire. • Évaluation de la formation à l'aide d'un questionnaire.
Impact	• L'impact est évalué à l'aide d'un questionnaire. • L'impact est évalué à l'aide d'un questionnaire.
Diagramme	
Autres informations	• La formation est conçue et réalisée en fonction des besoins de la clientèle. • La formation est conçue et réalisée en fonction des besoins de la clientèle.
Autres informations	• La formation est conçue et réalisée en fonction des besoins de la clientèle. • La formation est conçue et réalisée en fonction des besoins de la clientèle.

Une formation dessinée sur mesure pour les membres de l'entourage d'une personne ayant un trouble majeur de santé mentale.

Un constat émerge concernant les membres de l'entourage d'une personne ayant un trouble majeur de santé mentale : il existe un besoin imminent pour cette clientèle de prendre davantage soin de soi afin d'éviter l'épuisement. Il s'avère donc capital d'aider la clientèle sur ce plan afin de leur permettre d'améliorer leur qualité de vie. Cela étant possible notamment en les aidant à reprendre du pouvoir sur leur propre vie en utilisant et en développant leurs forces et leurs capacités ainsi que par l'amélioration de leur confiance en soi.

Motivée par ce besoin, une intervenante formée en éducation spécialisée et bachelière en psychoéducation, Amélie Dion, a mis sur pied une formation unique en son genre aux couleurs de sa formation académique. Ce qui, à notre avis, rend cette formation novatrice et qui lui permet de se distinguer, c'est principalement son caractère interactif.

C'est une formation dynamique axée majoritairement sur les activités de type psychoéducative visant la mise en action des participants permettant ainsi d'optimiser l'intégration du contenu présenté. Dans le cadre de cette formation, les participants ont, entre autres, abordé la théorie du iceberg, la pyramide de Maslow et le potentiel d'adaptation de l'individu. Le tout par le biais d'exercices d'association, de présentation de schémas, d'activités à faire en équipe et individuellement et non pas seulement par un enseignement de type magistral traditionnel. La diversité des méthodes éducatives favorisant le recours à divers sens (visuel et auditif) a également permis une intégration plus optimale du contenu.

La formation s'est déroulée sur deux rencontres. Chacune d'elle étant d'une durée de deux heures. La première partie de la formation visait à aider les participants à mieux identifier et analyser leurs perceptions, de soi-même et des autres. Par la suite, l'objectif fut d'amener les participants à transformer ces perceptions négatives en perceptions positives.

La deuxième partie de la formation fut consacrée à mieux identifier leurs propres difficultés, mais plus particulièrement leurs propres forces dans l'objectif ultime de mieux utiliser leurs capacités et de maximiser leur propre potentiel d'adaptation.

Les principaux objectifs de la formation étaient de permettre aux participants de :

- identifier et analyser leurs propres perceptions;
- transformer leurs perceptions négatives en perceptions positives;
- identifier leurs difficultés et surtout leurs capacités;
- transformer leurs difficultés en capacité d'adaptation;
- maximiser leur potentiel en élaborant et en mettant en place des objectifs.

Retombées

Plusieurs répercussions positives émergent de cette initiative :

- Les commentaires recueillis lors de l'évaluation écrite de la formation démontrent l'appréciation de ce type de formation par l'ensemble des participants.
- Le caractère psychoéducatif de la formation, misant sur la transmission du contenu d'une façon plus créative, fut apprécié par l'ensemble des participants.
- Les membres ont mentionné qu'on avait répondu à un besoin important.
- Il y a une demande de la part des membres de réitérer la formation dans le futur.
- Suite à l'atelier, les membres disent avoir pris conscience de l'importance que pour être en mesure de prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi.
- Cette formation a permis d'amorcer une réflexion et une prise de conscience chez les membres par rapport à leur degré d'aisance à prendre soin de soi, de leurs forces et de leurs capacités tout en respectant leur rythme de changement en tant qu'accompagnateur d'une personne présentant un problème de santé mentale, mais aussi au plan personnel.
- Les membres ayant suivi cette formation sont dorénavant dotés de nouvelles stratégies pour maximiser leur potentiel et se fixer des objectifs personnalisés, atteignables et mesurables afin de prendre soin de soi et d'améliorer leur confiance en soi dans le but ultime d'améliorer leur qualité de vie.

Document à consulter

Structure de la formation « Forces et Confiance en soi »

Méthode	Définition	Caractéristiques de Gestion	Classification de Bloom
Démontstration	1. Intervenir modèle devant le sujet toutes les opérations pour arriver à la solution. Il transmet la façon de procéder sans la faire pas à pas. Exemple : Activité transformation des difficultés en opportunités (Partie 2)	Gestion directive	Préposition de la transmission de la part de l'intervenant
Transmission verbale	1. Intervenir présente verbalement la synthèse de connaissances sur un problème précis. Exemple : Activité Echec	Gestion directive	Préposition de la transmission de la part de l'intervenant
Découverte	1. Intervenir à structurer une démarche. Il suit ou elle même guide le sujet avec souplesse. Le sujet découvre par lui-même la façon d'arriver au résultat. Exemple : Activité des rêves etc.	Gestion Semi-directive	Expérimentation active du sujet
Interaction	1. L'educateur crée un environnement dans lequel le sujet choisit, crée ses problèmes et travaille à les résoudre. Exemple : Activité Transformer ses difficultés en opportunités (Partie 2)	Gestion non-directive	Expérimentation active du sujet

Systeme de planification et d'organisation
 • A la fin de chacune des semaines de formation, une évaluation de la rencontre est remplie par chaque participant de manière confidentielle.
 • L'intervenant collecte les commentaires positifs lors des rencontres.
 • Les participants repartent avec une pochette de documentation et deux drographes (voir activité des drographes).
 • Peut être personnalisé par l'intervenant selon la fin de l'atelier à chacun des participants.

Programme			
1 - CHANGER SES PERCEPTIONS NEGATIVES EN PERCEPTIONS POSITIVES			
Objectifs			
13 min	11) Drographes (22) Drographes	1. Ecrite (3) mots qui te représentent. Ex : Le Colonel (Colonel), Les Zébrures. 2. Regarder tous les papiers. 3. Piquer et lire les (3) mots. 4. Essayer de déchiffrer l'un qui ? 5. La personne pour laquelle sa perception d'opportunité ? 6. Faire pour tous les participants. Avec tableau, notes ou groupes. 7. Qu'est-ce qui leur inspire une formation sur les drographes ? 8. Quel sera votre projet de la fin de la rencontre de bien-être ?	+ Présentation météo s'il y en a. + Chaque personne est libre de partager les drographes de sa personnalité. + Est-ce de devenir nommer, lire, partager, etc. + Permet de collecter comment chacun se portait ou se portait-il (image positive ? Image négative ?) + Amener thème de travail. + Mettre conscience que nous avons une influence sur notre personnalité à cette formation. + Valider la compréhension des participants face au thème. + Quel est leur propre objectif personnel à poursuivre ? + On se reconnaît dans leur comportement ?
13 min	11) Drographes (22) Drographes et autres notes	1. Ecrite un mot ou phrase par la personne la plus importante pour toi ;	+ Constatations. + Choisir soigneusement ses perceptions. + Partie 2 -> Réaliser plus tard.
4 min	11) Drographes (22) Drographes	Avec support visuel (3 drographes) 1. Expliquez que nous avons tous une partie visible et invisible aux yeux de nous. 2. Demandez que nous ne sommes pas conscients de nous. 3. Questions sans réponse et surprises, tout au long de la fin, nous sommes de répondre. 4. Proposez exercices ou un identifié nos nos autres (3) caractéristiques que les gens peuvent percevoir et (3) que ne perçoivent pas.	+ Prendre conscience que nous avons une certaine visibilité sur l'image que nous projetons de nous. + Faire que nous nous percevions à une influence sur ce que les autres perçoivent de nous. + Aimer ce que nous sommes malgré la vue de regard et le monde autour nous (Partie 2-3-4-5-6-7-8-9-10)
20 min	11) Drographes (22) Drographes (22) Drographes	1. Demander : Comment va ton projet de bien-être ? (Personnel) 2. Histoire la réalité de la fin de la bien-être notre (Colonne) (Partie 2-3-4-5-6-7-8-9-10) 3. Réaliser les différences entre les perceptions et la réalité que nous vivons. 4. Permet des échanges entre participants.	+ Permet de faire la différence entre points de vue personnels ou de points de vue objectifs et ce qui est la chose d'un point de vue objectif. + Être humain est rempli de perceptions qui peuvent être différentes pour chacun et qu'il est normal d'avoir des points de vue différents des autres et de nous-mêmes. Exemple : Nous sommes peut-être curieux et un peu égoïste, nous nous-mêmes nous-mêmes nous-mêmes nous-mêmes nous-mêmes. + Importance de l'acceptabilité lorsque un autre perçoit et une certaine réalité nous-mêmes ou une autre perception. + Approcher les formes personnelles.
13 min	11) Drographes (22) Drographes	Collaborer - Relations avec et autres	

Programme (Suite)			
CHANGER SES PERCEPTIONS NEGATIVES EN PERCEPTIONS POSITIVES (Suite)			
3 min	11) Drographes (22) Drographes	1. Tout au long de la formation, identifier des drographes.	+ Un thème (1) ; + Identification (1) ; + Formes une information personnelle.
10 min	11) Drographes (22) Drographes	1. Prendre à chacun une évaluation de la rencontre.	+ Remplir de façon confidentielle. + Permet d'analyser l'attention et la confiance lors de la 2 ^e rencontre.
2 min	11) Drographes (22) Drographes	1. Faire le plan de la prochaine rencontre.	

Programme (Suite)				
RENCONTRE 2 - TRANSFORMER SES DIFFICULTES EN OPPORTUNITES				
Activités	Durée	Méthode	Contenu	Caractéristiques et objectifs
Mise de bien-être et constater du matériel	1 min			1. Faire un tour de table pour échanger sur les drographes de chacun et discuter profitez.
Activité d'annonce « Oubliez »	10 min	(22) Drographes	1. Les participants ont écrit sur les drographes. 2. Chaque participant en choisit une que les autres. 3. Faire un tour de table pour échanger sur la signification de la phrase. 4. Demander de trouver le point commun de toutes les phrases.	+ Les photos représentent à la fois une difficulté en soi ou force selon les perceptions. Exemple : La confiance dans la vie difficile, nous sommes peut-être un peu égoïste, nous-mêmes nous-mêmes nous-mêmes nous-mêmes nous-mêmes. + Cette activité permet de faire une métaphore à transformer nos difficultés en opportunités. + Permet de échanger entre participants.
Théâtre « Transformer ses difficultés en opportunités »	10 min	(22) Drographes (22) Drographes (22) Drographes	1. Faire un tour de table pour échanger sur les drographes. 2. Faire un tour de table pour échanger sur les drographes. 3. Faire un tour de table pour échanger sur les drographes. 4. Demander de trouver le point commun de toutes les phrases.	+ Permet de échanger entre participants. + Valider la compréhension des participants face au thème. + Quel est leur propre objectif personnel à poursuivre ? + On se reconnaît dans leur comportement ?
Phase	10 min	Drographes	Collaborer à échanger entre participants.	
Technique d'impact « Analyser notre 2 ^e partie »	2 min	(11) Drographes (22) Drographes	1. Faire réfléchir aux perceptions ;	+ Importance d'accorder de l'attention à nos perceptions. + Prendre soin de soi.
Evaluation de la rencontre	10 min	(11) Drographes (22) Drographes	1. Faire à chacun une évaluation de la rencontre.	+ Remplir de façon confidentielle. + Permet d'analyser l'attention et la confiance lors de la 2 ^e rencontre.
Mot de la fin	2 min		1. Faire un tour de table pour échanger sur les drographes.	+ Importance de la confiance. + Prendre soin de soi.

LE GRAND DÉFI DÉPASSEMENT DE TÊTE, DÉPASSEMENT DE CŒUR POUR LES PROCHES-AIDANTS DES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIE MENTALE

LA BOUSSOLE



Description de la réalisation ou du programme



Trois demi-marathons, trois triatlons olympiques et un Gran Fondo : c'est ce qu'Audrey Wyszinski a accompli afin d'amasser des dons pour La Boussole, regroupement des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale. En tout, elle a nagé 4.5 kilomètres, couru 90 kilomètres et roulé à vélo 160 kilomètres et ce, sans compter les 10 à 12 heures d'entraînement hebdomadaire pour se préparer à ces épreuves sportives. Tout un exploit pour cette jeune femme de 28 ans qui partageait son temps entre son emploi à temps

plein, son entraînement et sa collecte de fonds !

C'est parce qu'elle est elle-même la sœur d'une personne atteinte de divers troubles mentaux qu'Audrey a décidé de s'engager pour la cause.

« Vivre avec une personne ayant des problèmes de santé mentale est un défi au quotidien. Mes parents ont eu la chance de bénéficier des services de La Boussole depuis quelques années. De son côté, ma sœur apprend tranquillement à vivre avec sa différence. Malgré les obstacles que lui amènent ses troubles, ceux-ci lui ont permis de développer une grande force intérieure. Elle est l'inspiration même qui m'a poussée à vouloir réaliser ces sept défis », souligne-t-elle.

Non seulement Audrey a fait preuve d'une détermination extraordinaire dans son entraînement sportif, mais elle a aussi choisi de redonner à ceux qui avaient aidé sa famille. Elle a tenu parole et dépassé ses objectifs. Une jeune femme portant un cœur d'or, habitée par une persévérance remarquable, peut accomplir des exploits d'athlètes professionnels. Grâce à sa ténacité et à son dévouement, La Boussole peut maintenant compter sur un appui de plus pour aider les familles vivant avec une personne atteinte de maladie mentale.

Retombées

Un objectif dépassé haut la main !

Le 20 novembre 2015, Audrey Wyszinski a remis 6 023\$ à La Boussole. Lorsqu'elle a démarré ce projet, Audrey avait comme objectif d'amasser 5 000\$ pour l'organisme. Son engagement ainsi que sa motivation lui ont permis de dépasser ce but et d'amasser 1 023\$ supplémentaires.

Au-delà de l'argent récolté, Audrey a réussi à sensibiliser son entourage au contexte particulier des proches aidants en santé mentale. Son exploit a également attiré l'attention médiatique du quotidien Le Journal de Québec, de l'hebdomadaire Québec Hebdo et du site Web Monlimoilou.com. Ces articles ont fait rayonner La Boussole et la cause des membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale dans la grande région de Québec. De plus, après tous ces efforts, elle a poursuivi son implication en remportant le prix du mois de novembre 2015 du concours **Pas besoin de...** organisé par le Centre d'action bénévole de Montréal, récoltant ainsi un montant de 500\$ supplémentaire pour La Boussole.

Avec les fonds amassés par Audrey, La Boussole a comme objectif de réaliser des vidéos de sensibilisation portant sur les proches d'une personne atteinte de maladie mentale.

MALADIES MENTALES : LUTTE À LA STIGMATISATION ET À L'AUTOSTIGMATISATION

LA CROISÉE



Description de la réalisation ou du programme



Zoom Appalaches 003/ 28 septembre 2015

La Croisée vous invite à la semaine de sensibilisation aux maladies mentales. Du 4 au 11 octobre 2015. Avec Nelson Fecteau et Lucie...

YOUTUBE.COM

Il a été présenté lors de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales en octobre 2015. Les moyens utilisés étaient des kiosques d'information. Nous avons ciblé les étudiant-e-s et les enseignant-e-s du CÉGEP le 5 octobre de 11 h à 14 h et les personnes à la cafétéria du CISSS-hôpital de 9 h à 15 h.

Pour la réalisation de ce kiosque, l'intervenante liée à cette tâche demandait aux étudiant-e-s ainsi qu'aux gens de l'hôpital de faire de la stigmatisation envers la personne atteinte de maladie mentale. Concrètement, on devait inscrire sur un bout de papier les préjugés qu'ils ou elles ont par rapport à la maladie mentale. Une fois ceux-ci écrits, avec l'aide de notre stagiaire en Éducation spécialisée qui représentait la personne atteinte de maladie mentale, l'intervenante leur demandait de coller ce bout de papier sur celle-ci. En même temps, elle faisait le lien qu'il est difficile pour la personne atteinte de faire face aux préjugés qu'elle venait de recevoir des participant-e-s.

Par la suite, un autre exercice était demandé afin de faire de l'autostigmatisation. Donc, comment les perceptions des autres deviennent parfois tellement puissantes que la personne finit par les croire réellement. L'intervenante tenait un miroir dans ses mains et demandait aux participant-e-s de s'autocritiquer comme s'ils ou elles étaient eux-mêmes ou elles-mêmes atteint-e-s. Alors, ils ou elles écrivaient sur un papier la critique et la collait dans le miroir.

Le but de cette sensibilisation était de leur faire prendre conscience de leurs gestes au quotidien. Avec cette activité, les gens voyaient concrètement les effets de la stigmatisation et de l'autostigmatisation auprès de la personne atteinte. L'intervenante a refait le même processus, mais cette fois-ci, en lien avec les membres de l'entourage.

Retombées

L'intervenante faisait le lien qu'il est difficile pour la personne atteinte de faire face aux préjugés qu'elle venait de recevoir des participant-e-s et que ces bouts de papier allaient rester collés sur elle. Cette dernière aura probablement beaucoup de difficultés à s'en défaire, puisque les étiquettes sont éparpillées sur elle. L'intervenante provoquait la réflexion suivante : « Vous, vous allez partir et continuer vos tâches, mais la personne aux prises avec ces jugements écrits, risque de se les approprier et de les intégrer en elle-même. »

D'autre part, le simple fait de se regarder avec une étiquette dans un miroir a provoqué une analyse chez les participant-e-s ; c'est-à-dire si les gens me traitent de fou ou de folle et que je me traite de la même façon je pense que je suis fou ou folle. Le regard que je viens de porter sur moi-même est destructeur. La réflexion était sensiblement la même pour les étiquettes apposées aux membres de l'entourage ou que ceux-ci s'apposaient.

Pendant la tenue des kiosques, l'intervenante a confronté les gens à dévoiler leurs jugements face à la maladie en leur demandant de les écrire. Au total, elle a recueilli cent trente-deux (132) préjugés en lien avec la stigmatisation et l'autostigmatisation. Les gens avaient une perception différente de ce qu'ils pensaient de la maladie mentale jusqu'au moment où ils devaient l'écrire. On pouvait même observer le non-verbal des participants, réticence, malaise, ils prenaient du recul et n'avaient même complètement avoir des préjugés.

L'intervenante les a confrontés quelque peu en leur donnant des exemples concrets tels Guy Turcotte, le drame de Saint-Romain, etc. Par la suite, l'intervenante les voyait réfléchir. Dès lors, ils acceptaient de participer et d'écrire leurs jugements. Par contre, plusieurs personnes tout en écrivant prenaient conscience de l'impact de leurs mots une fois extériorisés sur papier. Certaines ont même mentionné : « C'est méchant ce que j'écris. » C'est à ce moment qu'elles ont pu visualiser les impacts négatifs de leurs gestes et de leurs mots.

Certains stigmas sont revenus plus souvent concernant la stigmatisation : fou ou folle (15 fois), différent-e (6 fois), « fucké » (5 fois), bizarre (4 fois). D'autres un peu moins: malade, pas intelligente, malchanceuse, dangereux, débile mental et mongol. Pour ce qui est de l'autostigmatisation comme si les participant-e-s étaient eux-mêmes atteint-e-s : je suis un bon ou une bonne à rien (8 fois), je suis un fou ou une folle (7 fois), pourquoi moi (4 fois) et je suis bizarre (3 fois). Pour ce qui est de l'autostigmatisation comme s'ils étaient des membres de l'entourage ce qui revenait le plus souvent était : qu'est-ce que j'ai manqué, je l'ai mal élevé, je suis une mauvaise mère, je le changerais, etc.

Pour l'année 2016, La Croisée désire poursuivre sa démarche de sensibilisation. En consultation avec la directrice de La Croisée, l'idée du Petit Prince est survenue. Le scénario imaginé est le suivant : avec l'aide du Petit Prince (figure cartonnée sur 3 pieds de hauteur), nous allons utiliser les préjugés que les participants ont identifiés au cours de la semaine de sensibilisation du 5 au 11 octobre 2015. Ces préjugés seront collés d'avance sur le Petit Prince et l'intervenante demandera aux participant-e-s de trouver un ou des moyens afin d'aider le Petit Prince à se défaire de ces préjugés. Une fois ceux-ci inscrits, nous enlèverons un préjugé et le remplacerons par le moyen identifié.

Le but de cet activité sera de démontrer à la personne qui aide le Petit Prince que nous avons les moyens nécessaires afin d'abattre les préjugés. On pourra dire aux participant-e-s une phrase que le petit prince disait : « L'essentiel est invisible pour les yeux ! ». Ce sont de petits gestes qui, nous le croyons, peuvent provoquer des changements. Ces activités proactives nous permettent de sensibiliser, mais également de faire connaître notre organisme auprès de la population.

NOUS SOMMES PARVENUS À PLUS QUE TRIPLER NOTRE FINANCEMENT COMPLÉMENTAIRE !

LE CERCLE POLAIRE



Description de la réalisation ou du programme

En un an, notre nouveau coordonnateur, appuyé par les membres du conseil d'administration et par l'équipe des employés, a réussi à accroître le financement complémentaire, le faisant passer d'environ 12 000\$ à 42 000\$, et ce n'est qu'un début !

Ceci a pour effet de faire augmenter le budget du Cercle Polaire d'environ 20% et surtout d'intensifier et de diversifier les services à l'intention des personnes qui ont un membre de leur entourage atteint de maladie mentale. Les nouvelles sommes recueillies iront particulièrement aux programmes enfance-jeunesse et aînés, des programmes en plein développement au Cercle Polaire.

Retombées

Le rehaussement du financement complémentaire est un enjeu majeur puisqu'il contribue à la consolidation, au développement et au rayonnement de notre organisation.

Dans un contexte où le financement de base stagne (encore une indexation autour de 1% cette année), il devient impératif de trouver des solutions alternatives pour s'assurer de notre capacité à répondre à la demande croissante et aux défis posés par la prévention des parcours marqués par la détresse psychologique des proches-aidants en santé mentale.

Cet apport de nouveaux fonds contribue aussi au dynamisme de notre association et démontre à quel point Le Cercle Polaire est soutenu par sa communauté.

PARUTION DU LIVRE « DANS LE TOURBILLON DE LA MALADIE MENTALE, UN HÉRITAGE AIGRE-DOUX »

ASSOCIATION LE P.A.S



Description de la réalisation ou du programme



La réalisation d'écriture du livre de Mme Villeneuve s'établit sur une année. D'abord femme dégageant un sentiment de paix intérieur et de calme, l'idée que son vécu soit partagé et puisse redonner espoir à ceux et celles qui traversent les tumultes de la maladie mentale est apparue. Partant d'un désir sincère d'aider les gens de différents horizons, l'Association Le P.A.S. a pris la décision d'embarquer dans ce projet exigeant et stimulant ne sachant pas au départ jusqu'où nous mènerait cette réalisation.

Avec Judith, elles ont fait l'ébauche des sujets pouvant être traités dans le livre puis petit à petit, Mme Villeneuve se mis à l'écriture faisant parvenir régulièrement les pages à l'Association pour y apporter des questionnements, des éclaircissements poussant l'auteur à aller plus loin, être plus descriptive, à faire des liens qui ouvraient vers d'autres événements, d'autres émotions. Puis le livre prenait de l'ampleur, les pages s'additionnaient.

En cours de route, une rencontre avec une auteure fut organisée afin d'échanger sur la réalité des différents types de maison d'édition, sur l'expérience vécue, les étapes importantes après l'écriture. Un comité de lecture fut mis sur pied réunissant des membres de l'entourage, une personne atteinte de maladie mentale, une lectrice extérieure... Chacun prenant son rôle au sérieux et Mme Villeneuve démontrait une très grande ouverture... puis voilà, une autre étape importante était franchie.

C'est alors que la décision de se tourner vers une maison d'édition à compte d'auteur fut prise permettant une sortie plus rapide du livre et offrant la possibilité, par la suite, de se tourner vers une maison d'édition traditionnelle. Couverture choisie, corrections, recorections, compléments d'informations ajoutés, rencontre avec des journalistes puis le lancement eut lieu le jeudi 7 mai 2015 devant plus de 131 personnes de la communauté ! Il s'agissait du plus gros lancement de cette maison de compte d'auteur. Depuis ce jour, des centaines de livres ont été vendus et ce, dans différents coins de la province.

Retombées



Les retombées de ce projet sont importantes et ce, sous différents aspects. D'abord, dans le cheminement de l'auteur qui a dû se rendre encore plus loin dans son ouverture à se raconter et ce, devant son propre fils. Accepter le regard d'une localité, d'une famille, de connaissances, des collègues car quand la maladie mentale fait partie de notre vie, on ne le crie pas sur tous les toits et notre travail c'est aussi augmenter le potentiel de chacun des membres de l'entourage en respectant où ils se situent dans leur cheminement.

La visibilité de l'organisme auprès de la population via les médias locaux, via les invitations aux partenaires, gens d'affaires et lors du lancement fut accrue. La réalité vécue par les membres de l'entourage quant à la place qu'ils occupent dans la vie de leur proche atteint et leur défi d'accompagner une personne atteinte de maladie mentale a été le point central de cette soirée. Briser des préjugés, échanger sur la réalité de personnes atteintes, réunir, nommer ne sont que quelques exemples d'opportunités qu'une telle démarche a engendrées.

Le soir du lancement, des gens de différents milieux se sont réunis pour la cause des maladies mentales. Des personnes atteintes, des membres de l'entourage, des travailleurs sociaux, psychiatres, infirmiers, représentants de la ville... Bref, un temps pour sensibiliser, faire connaître, créer des liens qui sont si importants dans la réalité de ce qu'est la maladie mentale.

PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ MENTALE DES INTERVENANTS

APAMM RIVE-SUD



Description de la réalisation ou du programme

Travailler auprès de personnes souffrantes expose les intervenants à avoir des réactions internes en reflet des émotions vécues par une personne atteinte de maladie mentale. Cet atelier vise à aider les intervenants, principalement du réseau de la santé et communautaire, dans la compréhension du phénomène et les faire réfléchir sur leur pratique. Notions théoriques et exercices créatifs. Atelier formatif d'une journée complète.

Retombées

Même si cet atelier ne semble pas en lien direct avec les familles d'un proche atteint de maladie mentale, nous avons désiré offrir cet atelier dans un but de soutien et de compassion des intervenants avec qui nous avons régulièrement des interactions et qui ont un impact important sur les familles. Ces intervenants sont souvent des liens très proches de personnes atteintes.

Nous avons offert deux fois cette formation d'une journée complète et avons réussi à ce que les deux groupes soient complets avec des intervenants du réseau de la santé et ceux d'organismes communautaires, soit 12 participants par groupe. La forte demande fait en sorte que nous offrirons encore cette formation au printemps pour les intervenants. Nous comptons offrir à partir de l'automne cette même formation aux membres de l'entourage, afin qu'ils prennent davantage soin de leur propre santé mentale.

Les commentaires recueillis à ce jour sont très positifs. Nous avons même pu avoir une retombée financière intéressante, en demandant une contribution aux participants.

PROGRAMME SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

LA MARÉE



Description de la réalisation ou du programme



En janvier 2013, le Canada a élaboré sa première norme nationale pour aider les milieux de travail à améliorer la santé et la sécurité psychologique au travail. La norme repose sur la prévention des maladies mentales et la promotion de la santé mentale. Elle prévoit des moyens pour répondre aux besoins en matière de santé et sécurité psychologique en milieu de travail selon divers facteurs.

La Marée s'y est donc intéressé et a développé, à l'automne 2013, le programme « Santé Mentale au Travail » en cohérence avec les orientations de la norme. Les objectifs

de ce programme sont :

- sensibiliser les milieux de travail à la maladie mentale et ses effets sur la personne atteinte, son entourage et le travail;
- soutenir les milieux de travail dans l'instauration de mesures favorisant la santé mentale au sein de leur organisation;
- outiller les milieux de travail aux signes précurseurs de maladie mentale et à agir efficacement.

Pour répondre à ces objectifs, nous offrons différents services :

- pauses santé... mentale (capsules d'information et de prévention en santé mentale au travail de 20-30 minutes);
- atelier de sensibilisation sur les maladies mentales « Mme Alice dans son pays merveilleux »;
- ateliers de mieux-être (« Prendre soin de soi », « Apportez du calme à votre cerveau », « Mon entourage... j'y prends soin », « Mon estime de soi... j'y prends soin », « Comment lâcher prise au quotidien »);
- ateliers CAP au travail (conférences et formations destinés aux gestionnaires);
- soutien personnalisé;
- ateliers sur mesure.

Retombées



Depuis l'automne 2013, afin de faire connaître notre programme aux entreprises de la région et de les sensibiliser à l'importance de prendre des moyens pour prévenir les problèmes de santé mentale au travail, La Marée a entrepris une grande tournée des entreprises.

À ce jour, ce sont plus 350 personnes et 50 organisations différentes qui ont été rencontrés. Nous avons, par le biais des ateliers CAP au Travail (ateliers de formation offerts par une personne-ressource portant sur divers sujets), sensibilisé les gestionnaires sur la prévalence des troubles de santé mentale et leurs répercussions sur la vie personnelle et sur le travail (diminution du

rendement, difficultés relationnelles, absentéisme, etc.).

Les employés quant à eux ne sont pas laissés pour compte puisqu'ils ont pu bénéficier de pauses santé... mentale (animation dans le cadre des pauses-café par le biais de capsules d'information et de prévention sur la santé mentale).

La majorité des entreprises nous ont démontré une belle ouverture et plusieurs d'entre elles se sont senties concernées par la problématique. Bien que peu de gestionnaires soient prêts à investir du temps dans leur entreprise, ils sont à tout le moins davantage sensibilisés aux problèmes de santé mentale que peuvent vivre leurs employés et comprennent mieux leur rôle dans la prévention.

Voici quelques témoignages d'entreprises :

1. « Cela a développé le sens de l'écoute. La clientèle vit des difficultés : environnements et expériences de vie pas facile. Cela a aidé à relativiser et à prendre du recul : de ne pas tomber dans des conclusions trop rapides. Notre rôle est de donner du support et le mot clé a été d'apporter une qualité de vie au travail. »
2. « Oui, cela a changé la façon de parler, de demander des choses, plus d'écoute des personnes et situations et une saine distance. Ils ont observé que les employés se sentent mieux. »
3. « ... quotidiennement, soigner notre personnel par de petites attentions : rappeler aux gens qu'on apprécie leur travail et leur réitérer notre confiance en leurs capacités. Parfois, on peut passer outre, pourtant ce n'est pas un grand investissement en temps et effort pour rappeler aux employés leur importance. Ça fait une différence dans leur journée... en cela je continue de favoriser un bon climat de travail. »

PROGRAMME « SANTÉ-VOUS BIEN ! » AUPRÈS DES JEUNES DE 12 À 17 ANS

LE CERCLE POLAIRE



Description de la réalisation ou du programme



Grâce au soutien financier de la Table d'Actions Préventives Jeunesse (TAPJ) de La Source et des partenariats avec l'école secondaire Le Sommet, la Polyvalente de Charlesbourg, ainsi que les organismes communautaires Au Trait d'Union, R.A.P. Jeunesse des Laurentides et La Maison des Jeunes L'Ambassade, nous avons réalisé un projet d'envergure de sensibilisation à la santé mentale s'échelonnant sur une semaine entière et touchant environ 1 800 jeunes âgées entre 12 et 17 ans, en plus de tout le personnel des deux écoles (soit environ une soixantaine de personnes).

Différentes activités de sensibilisation et de soutien ont été mises en place ou le seront prochainement, afin de répondre aux besoins des jeunes ciblés. Voici l'ensemble de notre programmation de notre semaine sur la sensibilisation à la santé mentale qui a eu lieu du 18 avril au 22 avril 2016.

École secondaire le Sommet

Lundi : Tournée des classes pour informer les étudiants des activités de la Semaine + présentation de la technique d'impact en lien avec les saines habitudes de vie (afin de favoriser l'activité physique, la saine alimentation, le repos et l'importance de prendre soin de soi) de plus que le lien qu'elles ont avec la santé mentale + remise d'un pamphlet d'information à ce sujet. Activité de zumba (12 h 15-13 h 15).

Mardi : On remet des pensées positives aux jeunes ! Pause de 14 h 45 : Chansonniers dans le Hall ! Yoga anti-stress (12 h 15-13 h 15). Kiosque de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale.

Mercredi : 4 conférences de Karine Cotnoir sur toute la journée, en plus d'un kiosque du Cercle Polaire à la sortie de l'auditorium pour informer et répondre aux besoins des jeunes. Sondage écrit nous permettant de relever les demandes d'aide des jeunes et d'offrir du soutien professionnel aux jeunes selon leurs besoins (groupes de soutien et entretiens individualisés à venir). Remise de règles (Mesure ton stress) aux jeunes (objet promotionnel en lien avec notre projet) + dîner partage/discussion au Kubic avec la conférencière. Activité de « Dance Battle » dans le hall d'entrée ! (12 h 15-13 h 15)

Jeudi : On donne des fruits (collation saine) aux jeunes à la pause de 10 h 45. Pause de 14 h 45 : Chansonniers dans le Hall ! Atelier Mesure ton Stress au Kubic (3 kiosques pour informer les jeunes sur le stress et l'anxiété, comment les mesurer, la gérer, ainsi que des moyens pour prévenir la pathologisation).

Vendredi 12 h 15-13 h 15 : Court-métrage sur l'anxiété afin d'informer les jeunes sur la problématique des troubles anxieux et les moyens de rétablissement.

Polyvalente de Charlesbourg

Mercredi : Kiosque de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale.

Jeudi : 4 conférences de Karine Cotnoir sur toute la journée, de plus un kiosque du Cercle Polaire à la sortie de l'auditorium pour informer et répondre aux besoins des jeunes. Remise de règles (Mesure ton stress) aux jeunes (objet promotionnel en lien avec notre projet). Sondage écrit nous permettant de relever les demandes d'aide des jeunes et d'offrir du soutien professionnel aux jeunes selon leurs besoins.

Retombées

Dans le cadre de notre mission, il importe que les jeunes membres de l'entourage de personne ayant une problématique en santé mentale puissent en premier lieu savoir (connaître) qu'ils ont des ressources de soutien disponibles et gratuites pour eux telles que Le Cercle Polaire.

Avec la conférence-témoignage de Mme Karine Cotnoir (étant elle-même anxieuse, bipolaire et membre de l'entourage de plusieurs personnes vivant une problématique en santé mentale), environ 1 800 jeunes ont été sensibilisés aux différents problèmes de santé mentale (anxiété, dépression, bipolarité). Les personnes présentes ont également été sensibilisées aux enjeux relatifs aux personnes atteintes, ainsi qu'à ceux des membres de l'entourage (culpabilité, impuissance, colère, deuil, isolement, etc.), de plus qu'aux différents outils pour y faire face (créativité, prise de médication, suivi psychosocial, activités sportives, techniques de relaxation, etc.). Comme l'éducation est la pierre angulaire pour contrer les stéréotypes défavorisant la maladie mentale, ce projet se veut une réussite en ce sens et permet de faire rayonner un créneau de notre mission à cet égard.

En ce qui a trait au sondage donné aux jeunes après la conférence afin de recenser leur besoin d'aide, des groupes de soutien et des rencontres individualisées et confidentielles seront mis en place d'ici quelques semaines dans leur milieu de vie (l'école) afin de répondre à leur demande d'aide et de favoriser leur plein épanouissement, ce qui est au cœur de notre mission et qui nous permet d'autant plus d'aller chercher une clientèle jeunesse plus difficilement rejoignable autrement.

En ce qui a trait au volet prévention, les saines habitudes de vie (sommeil, saine alimentation, activité physique et prendre soin de soi), telles que décrites lors de la technique d'impact en classe ont été au centre du projet afin de favoriser la santé mentale de nos jeunes. C'est pourquoi le zumba (danse sur des rythmes d'ici et d'ailleurs), le yoga anti-anxiété, le « dance battle », les collations santé, ainsi que la mise en pratique de moyens pour prendre soin de soi ont été à l'honneur pendant cette semaine et ont porté fruit par l'implication des jeunes.

Suite à la recension préliminaire du sondage, une trentaine de demandes d'aide des jeunes en tant que membre de l'entourage de personnes ayant un problème de santé mentale ont été relevées, ce qui n'exclut pas la possibilité que le jeune ressent également des symptômes en lien avec un problème de santé mentale.

Notre projet « Santé-vous bien ! » sur la sensibilisation en santé mentale a atteint, voire dépassé, ses objectifs en plus que nos attentes ! Recevoir de l'aide dans de telles circonstances est primordial afin de favoriser chez nos jeunes une trajectoire de vie penchant davantage vers l'équilibre. C'est pourquoi Le Cercle Polaire fournit le soutien professionnel nécessaire afin d'éclairer les jeunes sur les moyens d'action à entreprendre afin de mieux vivre cette réalité et d'insuffler l'espoir sur leur route.

En guise de conclusion, il est évident pour Le Cercle Polaire que cette réalisation est une initiative des plus porteuses et qu'elle sera assurément reconduite ultérieurement car c'est au cœur de nos priorités et de notre mission que d'apporter notre soutien à ceux dans le besoin.

TISSER DES LIENS PLUS ÉTROITS AVEC LES INTERVENANTS DU RÉSEAU DE LA SANTÉ DE L'OUTAOUAIS : PRIX COUP DE CŒUR DE L'APOGÉE ET INFO LETTRE

L'APOGÉE



Description de la réalisation ou du programme

Il y a un peu plus d'un an, L'Apogée s'est doté d'une nouvelle vision, audacieuse à souhait, celle « d'être hautement reconnue par la population de l'Outaouais, ses membres et le réseau de la santé comme l'organisme qui répond aux besoins d'accompagnement des familles et amis d'une personne vivant avec un trouble majeur de santé mentale. L'Apogée, porteur d'espoir et agent de changement pour le mieux-être des familles ». Dans cette foulée, l'équipe de L'Apogée a mis en place deux outils pour resserrer ses liens avec le réseau de la santé de l'Outaouais : Le Prix Coup de cœur et l'Info Lettre.

Prix Coup de Cœur de l'Apogée

Le prix COUP DE CŒUR DE L'APOGÉE sera remis en octobre et en mai de chaque année.

Coup de Cœur de l'Apogée

Pour participer, remplissez le formulaire et déposez-le dans la boîte identifiée Coup de Cœur de l'Apogée à la réception.

Prix de reconnaissance pour les personnes travaillant dans le milieu de la santé mentale.

Formulaire fields: Nom et prénom de la personne recommandée, Lieu de travail, Fonction, Ville/province, Date.

1. Le Prix Coup de Cœur vise à reconnaître le travail d'une personne œuvrant dans le milieu de la santé mentale de l'Outaouais et qui s'est démarquée durant l'année par son attitude particulièrement humaine et aidante envers une famille dont un proche vit avec un trouble majeur de santé mentale. Le Prix est remis à deux reprises au cours de l'année, soit lors de la campagne d'éducation de la FFAPAMM en octobre et la Semaine de santé mentale en mai.

Seules les familles fréquentant L'Apogée peuvent soumettre le nom d'un candidat ou d'une candidate. La fonction occupée par le candidat-candidate

n'est pas déterminante. Tous les acteurs du milieu sont éligibles qu'ils soient médecins, infirmiers, préposés aux bénéficiaires, intervenants dans un organisme communautaire, gestionnaires ou concierges.

Quelques règles s'appliquent : (1) Le candidat ou la candidate doit avoir aidé la famille dans les 12 mois précédant la mise en candidature; (2) La même personne ne peut pas recevoir le prix à plus d'une reprise sur une période de 36 mois; (3) Le nom de la personne récipiendaire du Prix est pigé parmi les candidatures soumises et (4) Les employés de L'Apogée ne sont pas admissibles.

Le Prix Coup de Cœur est remis sur les lieux de travail du candidat ou de la candidate sélectionné.

Prix Coup de Cœur de l'Apogée

L'Apogée souhaite reconnaître une personne ou un réseau de la santé de l'Outaouais qui s'est démarquée durant l'année par son attitude particulièrement humaine et aidante envers une famille dont un proche vit avec un trouble majeur de santé mentale.

L'Apogée vous sollicite donc, parents et amis qui accompagnent un proche, et vous demande de lui fournir le nom de cette personne que vous avez remarquée. Plus importe sa fonction, elle peut être médecin, infirmière, préposée aux bénéficiaires, intervenante dans un organisme communautaire, gestionnaire, etc.

La personne nommée doit avoir aidé la famille dans les 12 mois précédant la mise en candidature.

La même personne ne peut pas recevoir le prix à plus d'une reprise sur une période de 36 mois.

Le nom de la personne reconnue sera pigé parmi les candidatures soumises.

Les employés de l'Apogée ne sont pas admissibles.



2. L'Info Lettre est un rappel régulier aux intervenants et gestionnaires du réseau de l'existence de L'Apogée. Elle est envoyée par courriel le premier de chaque mois entre septembre et mai. L'Info Lettre est divisée en deux sections distinctes. La première est consacrée aux activités de L'Apogée alors que la deuxième sert à sensibiliser les lecteurs sur le vécu des familles. Au verso, on retrouve le calendrier des activités du mois.

Chaque fois que L'Apogée fait une présentation à un groupe d'intervenants ou entre en contact avec un intervenant ou gestionnaire du réseau, le nom est ajouté à la liste d'envoi. Nous avons actuellement plus de 90 noms sur notre liste d'envoi.

Retombées

Le Prix coup de cœur et l'Info Lettre augmentent la visibilité de L'Apogée au sein du réseau de services de santé mentale. Des gestionnaires du réseau ont signalé leur intérêt pour ces outils et participent activement à leur diffusion. Lors de la remise du premier Coup de cœur, le CISSSO s'est empressé de faire connaître la candidate gagnante dans sa publication mensuelle.

La mise en place de ses deux outils ajoute une teinte supplémentaire aux couleurs de L'Apogée. L'association est maintenant reconnue non seulement pour ses services ou ses demandes mais aussi pour son appréciation du travail fait par les autres, positionnant ainsi l'association comme une alliée auprès des intervenants.

De plus, ces outils permettent d'attirer l'attention sur l'importance des rapports humains dans la relation d'aide. Pour L'Apogée, la relation humaine est au centre du processus de rétablissement et nous croyons que la manière dont un service est offert contribue à son succès. Par le Prix Coup de cœur, nous soulignons le rapport humain respectueux dont a fait preuve un intervenant, par l'Info Lettre nous soulignons l'importance de comprendre la transformation des rapports humains au sein de la famille qui accompagne une personne vivant avec un trouble mental.

Documents à consulter

- [Dépliant Prix Coup de Cœur](#)
- [Info Lettre Octobre 2015](#)
- [Info Lettre Février 2016](#)

