

RAPPORT
ANNUEL
2023-2024



Confédération des associations
de proches en santé mentale
du Québec

CAP santé mentale
219-1990, rue Cyrille-Duquet
Québec QC G1N 4K8
Ligne administrative : 418 687-0474
info@capsantementale.ca
www.capsantementale.ca

TABLE DES MATIÈRES

MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DU DIRECTEUR GÉNÉRAL.....	3
CAP SANTÉ MENTALE.....	4
MEMBERSHIP.....	5
AXE 1 - SERVICES AUX MEMBRES.....	7
AXE 2 - VIE FÉDÉRATIVE.....	26
AXE 3 – PROMOTION.....	33
AXE 4 – POSITIONNEMENT.....	42
AXE 5 - RESSOURCES FINANCIÈRES.....	49
AXE 6 - RESSOURCES HUMAINES.....	54
AXE 7 – PARTENARIAT.....	58

MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

C'est avec beaucoup de fierté que nous vous invitons à prendre connaissance de ce rapport d'activités qui témoigne des efforts consentis par *CAP santé mentale* pour soutenir ses associations membres et porter la voix des proches de personnes ayant un problème de santé mentale.

Notre modèle *CAP* demeure la pierre d'assise de nos actions et de nos représentations. Il décrit les proches comme Clients, Accompagnateurs et Partenaires. Ce faisant, les proches sont de plus en plus considérés et soutenus dans ces rôles.

D'abord, soulignons l'adhésion de deux nouvelles associations membres, soit La Maison 4 Saisons du Témiscamingue et Le Maillon, portant notre membership à 52 associations. Nous couvrons toutes les régions du Québec.

L'année a été marquée par l'adoption par l'Assemblée générale du Positionnement collectif, qui orientera les actions des membres et de *CAP santé mentale* pour les 5 prochaines années sur la clientèle, les services, les ressources humaines et le rayonnement. Le changement de dénomination a été aussi un moment fort de l'année : elle favorise maintenant une vision d'espoir pour les proches.

Les projets d'envergure qui auront un impact bénéfique majeur pour les proches en santé mentale se sont poursuivis. Mentionnons le projet « Aider sans filtre, pour les jeunes, avec les jeunes », le projet « Guide aux familles sur les alternatives aux requêtes de garde » et le projet « Autogestion en ligne ».

Plusieurs services comme la certification des associations membres, le développement de formations pour les intervenants, la campagne annuelle de sensibilisation, les webinaires du mercredi midi, les activités de réseautage entre les membres, les réseaux sociaux, la revue de presse quotidienne et les balados.

Les collaborations avec les chercheurs ont continué d'augmenter, contribuant au développement des connaissances et des outils pour les proches. En plus des appuis et des collaborations à leurs projets concernant les proches en santé mentale, des ententes ont permis d'appuyer scientifiquement nos propres projets.

Afin de pouvoir réaliser nos nombreux services aux membres, nous avons le privilège de compter sur une équipe compétente et engagée, composée de personnes d'expérience et de jeunes qui apportent un regard neuf.

Enfin, nous tenons à remercier chaleureusement nos administrateurs, nos employé(e)s, nos bénévoles, nos partenaires, nos ambassadeurs et nos porte-parole, Jean-Philippe Dion et Livia Martin, qui s'investissent généreusement pour notre cause, assurent l'amélioration continue de nos services et favorisent le mieux-être des proches de personnes ayant un problème de santé mentale au Québec.

Bonne lecture !



Renée Levaque, présidente



René Cloutier, directeur général

CAP santé mentale

Mission

La *Confédération des associations de proches en santé mentale du Québec (CAP santé mentale)* a comme mission de regrouper, représenter, soutenir et mobiliser les organismes œuvrant auprès des proches de personnes ayant un problème de santé mentale et porter la voix des proches au plan national.

Fondée en 1986, *CAP santé mentale* est le seul regroupement au Québec exclusivement dédié aux proches de personnes ayant un problème de santé mentale. Ses associations membres, réparties dans toutes les régions du Québec, offrent du soutien psychosocial à plus de 20 000 proches annuellement par des groupes d'entraide, des services professionnels, de l'information, des formations, de l'accompagnement et du répit. De plus, les associations réalisent des activités de sensibilisation sur les besoins des proches.

CAP santé mentale favorise le partage d'informations et d'outils d'intervention entre ses membres, les soutient dans leur mission et le développement de leur expertise, en plus de porter leur voix et leurs intérêts auprès des instances politiques, gouvernementales et de recherche.

Enfin, *CAP santé mentale* réalise des activités de sensibilisation auprès de la population afin de réduire la stigmatisation associée aux troubles mentaux et faire connaître les ressources de soutien à la disposition de l'entourage de personnes ayant un problème de santé mentale. Ses actions sont empreintes des valeurs de bienveillance, d'ouverture, de solidarité et d'excellence.



Membership

Au 31 mars 2024, CAP santé mentale regroupait les **52** associations suivantes :

* indique un nouveau membre

- Bas-Saint-Laurent
 - La lueur de l'espoir du Bas-Saint-Laurent
 - Le Portail
 - La Rescousse
 - Le Résilient
 - La Maison 4 Saisons du Témiscamingue *
- Saguenay/Lac-Saint-Jean
 - Centre de rétablissement Le Renfort
 - Centre de santé mentale L'ArrimAge
 - Centre Nelligan
 - Le Maillon *
- Capitale-Nationale
 - L'Arc-en-Ciel
 - La Boussole
 - Le Cercle Polaire
 - La Marée
- Mauricie/Centre-du-Québec
 - Anna et la Mer
 - APPAMM-Drummond
 - Association Le PAS
 - Le Gyroscope
 - La Lanterne
 - La Passerelle
 - Le Périscope
- Estrie
 - APPAMM-Estrie
 - OASIS Santé mentale Granby et région
- Montréal
 - Amis de la santé mentale
 - AMI-Québec
 - APSM Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville
 - Arborescence
 - PABEMSOM
 - La Parentrie
 - Répit Une Heure pour Moi
 - Société québécoise de la schizophrénie
- Outaouais
 - L'Apogée
- Abitibi-Témiscamingue
 - La Bouée d'espoir
- Côte-Nord
 - L'Ancre
 - APAME de l'Est de la Côte-Nord
- Nord-du-Québec
 - Le Zéphir
- Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine
 - Centre communautaire L'Éclaircie
 - Nouveau Regard
- Chaudière-Appalaches
 - L'Ancre
 - Le Contrevent
 - La Croisée
 - Le Sillon
- Laval
 - ALPABEM
- Lanaudière
 - La lueur du phare de Lanaudière
- Laurentides
 - La Halte des Proches
 - Maison Clothilde
- Montérégie
 - L'Accolade Santé mentale
 - APAMM Rive-Sud
 - Éclusier du Haut-Richelieu
 - La Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc.
 - Pont du Suroît
 - Le Vaisseau d'Or
- Services virtuels
 - SantéFamille

**SERVICES
AUX MEMBRES**

AXE 1 - SERVICES AUX MEMBRES

CAP santé mentale offre une gamme de services répondant aux besoins évolutifs de ses associations membres, dans le respect de leur autonomie et de leur autodétermination, afin qu'elles puissent assurer une offre de services de qualité et adaptés aux caractéristiques de leur clientèle, leur développement continu et une gestion rigoureuse et efficiente.

Soutien-conseil aux associations

Une des fonctions importantes de *CAP santé mentale* est d'offrir un soutien-conseil à ses associations membres. Les demandes de soutien proviennent généralement des gestionnaires et des présidents des associations et portent sur la gouvernance, le positionnement politique, les aspects juridiques, le financement, les relations avec les partenaires, les stratégies médiatiques, les ressources humaines et les outils informatiques.

Réseautage entre les associations

CAP santé mentale soutient le réseautage entre les associations membres. Le réseautage permet aux présidents et aux directeurs des associations d'échanger sur des problématiques communes, des stratégies de positionnement, des démarches de partenariat et leurs services.

Le réseautage permet aux intervenants de partager l'expertise acquise et leurs outils d'intervention. Il favorise la collaboration et la solidarité entre les associations membres.

Les rencontres de réseautage sont aussi une occasion de consulter les associations membres sur des enjeux politiques et stratégiques, ainsi que sur leurs besoins et leurs priorités. Le soutien aux membres s'est traduit par :

- le soutien à l'organisation de deux rencontres du Rendez-vous réseautage des directeurs et coordonnateurs tenues le 17 octobre 2023 en visioconférence et en présentiel, à Laval, le 9 février 2024 ;
- le soutien à l'organisation d'une rencontre de la Table des présidents tenue en visioconférence, le 25 octobre 2023;
- l'organisation et l'animation d'une communauté de pratique pour les intervenants et intervenantes, dont les rencontres ont eu lieu les 31 mai, 26 septembre et 28 novembre 2023 ainsi que les 30 janvier et 27 mars 2024;
- la gestion d'une page Facebook privée pour les présidents;
- la gestion d'une page Facebook privée pour les directeurs et coordonnateurs;
- l'accès à une plateforme de diffusion en ligne (babillard) permettant la diffusion de communiqués par les membres à l'ensemble des autres associations membres (nouvelles, appels à tous, nominations).

Ligne 1 855 CRAQUER (272-7837)

Les proches de personnes ayant un problème de santé mentale peuvent composer un numéro unique pour entrer directement en contact avec une association membre dans leur région : le 1 855 272-7837.

L'utilisation d'un système de « guide parlé » permet aux appelants de choisir leur destination pour accéder directement à leur association locale (nonobstant leur position géographique) et il est possible d'obtenir des données précises relatives à l'utilisation de la ligne à l'échelle du Québec.

La ligne de référence fait partie des services offerts gratuitement à toutes nos associations membres.

Dans la continuité de la campagne lancée en 2022-2023 visant à promouvoir la ligne unique de référence de *CAP santé mentale*, nous avons poursuivi notre offensive en 2023-2024 en misant sur des campagnes par mots-clés et en images sur Google Display et Microsoft Ads (nouveau).

Un objectif immédiat (impacts à court terme) :

- Promouvoir la ligne 1 855 272-7837 auprès de la population québécoise et favoriser la demande d'aide auprès des associations membres de CAP santé mentale.

Objectif spécifique :

- Augmenter le nombre d'appels reçus via la ligne de référence pour les proches.

Campagne numérique*

- Google Display: 2.65 K clics (+1.75K), 194K impressions (+24.6k)
- Microsoft Ads (nouveau) : 71 clics, 14.7K impressions

***Suite au changement de nom, nous avons cessé d'utiliser le mot « CRAQUER » pour la promotion de la ligne de référence et avons créé une nouvelle signature pour la promotion.**

Pour le mois d'octobre 2023 (moment fort de notre campagne de sensibilisation), 268 appels ont été reçus via le 1 855 272-7837, totalisant 1174.1 minutes. Il s'agit d'une augmentation de 54 % du nombre d'appels par rapport à l'année précédente pour la même période.

La page informative sur la ligne de référence a été visitée plus de 6225 fois par 4426 utilisateurs uniques.

En douze mois d'activité, nous avons enregistré 2087 appels (soit une augmentation de 17 %), totalisant 7132.9 minutes de conversation. La durée moyenne des appels est de 3,43 minutes. Les appels proviennent de toutes les régions du Québec, y compris de l'extérieur de la province.

Fait à noter, lors de chacune de nos actions de sensibilisation ciblées durant l'année (ex. : octobre, janvier, mars), nous avons systématiquement observé une augmentation de la fréquentation de la ligne de référence. Il en va de même lors des apparitions de notre porte-parole. Cela confirme que nous devons demeurer proactifs afin de faire davantage rayonner cette ligne unique qui favorise la demande d'aide directe auprès de l'une de nos associations membres.

Tableau 1 - Statistiques d'utilisation de la ligne de référence 1 855 727-7837 (12 mois d'utilisation) :

	2022-2023			2023-2024		
	Appels	Minutes	Moyenne	Appels	Minutes	Moyenne
Avril	128	492,9	3,85	155	535,5	3,45
Mai	266	815	3,06	154	510,8	3,32
Juin	173	501,3	2,90	163	429,7	2,64
Juillet	121	389	3,21	160	425,9	2,66
Août	153	609,1	3,98	107	527,1	4,93
Septembre	144	610,3	4,24	140	543,5	3,88
Octobre	174	511	2,93	268	1174,1	4,38
Novembre	126	506	4,05	249	882,6	3,54
Décembre	105	268,5	2,56	155	465,8	3,01
Janvier	129	428,6	3,30	245	706,6	2,88
Février	140	632,5	4,52	130	453	3,48
Mars	126	425,5	3,38	161	478,3	2,97
Total	1 785	6 189,7	3,50	2 087	7 132,9	3,43

Section extranet du site Web capsantementale.ca

À l'usage exclusif de nos membres, cette section contient les éléments suivants :

- Une page d'accueil dynamique mettant en avant les publications internes les plus récentes.
- Tous les communiqués publiés par *CAP santé mentale*.
- Un babillard interactif pour des communications rapides avec les autres associations.
- Une section regroupant les documents utiles produits par *CAP santé mentale*, tels que les sondages, mémoires, etc.
- Des webinaires internes, y compris les formations dispensées.
- Une rubrique "Nouvelles" présentant les publications des associations membres, telles que les appels à tous, le partage de documents, etc.
- Un répertoire de ressources comprenant des liens vers des centres de recherche, des formations, etc.
- Des informations détaillées sur la campagne de sensibilisation en cours.
- Un onglet dédié aux congrès, incluant la programmation, les formulaires d'inscription, etc.
- Toutes les informations pertinentes concernant le plan stratégique 2019-2024 et les plans d'action annuels visant à son actualisation.
- Une section consacrée à la certification.
- Un espace dédié au projet Jeunesse "Aider sans filtre, pour les jeunes, avec les jeunes" accessible à tous les agents de sensibilisation.
- Un onglet dédié au projet de virage numérique.

Médias sociaux

Les réseaux sociaux sont devenus un outil indispensable, offrant aux associations membres et au public un contenu numérique qu'ils peuvent partager. Conformément aux actualités québécoises et aux directives de nos partenaires, aucune publicité n'a été achetée auprès de Meta pour l'année 2023-2024, ce qui explique les chiffres moins élevés que d'habitude. Cependant, nous constatons un taux d'engagement supérieur par rapport aux années précédentes, ce qui témoigne de la pertinence de notre message.

Facebook

- Profil de l'audience

85,8% de femmes et 14,2% d'hommes

- Benchmarking

Au-dessus des groupes similaires pour le nombre d'abonnés et similaire pour les interactions avec le contenu.

- Abonnés

8500 abonnés (augmentation nette de 545)

7850 mentions "J'aime" sur la page

- Visite de la page Facebook :

19,1K personnes différentes, soit une augmentation de 18,6%

- Couverture de la page Facebook :

96,9K personnes différentes, soit une diminution de 47,1% en raison de la décision de ne pas acheter de publicité sur Meta au cours de la dernière année (couverture payée : -97,8% | Impressions payées : -97,9%).

- Couverture des publications Facebook :

9,1K (Augmentation de 3,6%)

- Interaction

800 (Augmentation de 3%)

Instagram

- Profil de l'audience :

85,5% de femmes et 14,5% d'hommes

- Benchmarking

Au-dessus des groupes similaires pour le nombre d'abonnés et les interactions avec le contenu.

- Abonnés

1714 abonnés (augmentation de 14 %)

- Couverture de la page Instagram

14,9K personnes différentes, soit une diminution de 71,5% en raison de la décision de ne pas acheter de publicité sur Meta au cours de la dernière année.

- Visite du profil Instagram

2,1K personnes différentes, soit une augmentation de 88,1%

- Couverture des publications Instagram

1.2K (Augmentation de 22,3%)

- Interaction avec le contenu

200 (Augmentation de 1%)

Twitter

- Abonnés :

1 047 abonnés (diminution de 0,76%)

TikTok

- Abonnés :

330 abonnés

Profil de l'audience :

59% de femmes et 41% d'hommes

16,9% 18-24 ans

26,3% 26-34 ans

Médias sociaux : groupe privé *Toujours là, malgré tout !*

Créé en mars 2021, ce groupe privé offre aux proches un espace d'échange précieux. Avec désormais 1 470 membres, il affiche une augmentation de 19,5 % depuis le 1er avril 2023. Majoritairement composé de femmes (88 %), il rassemble des individus de tous âges, avec une concentration particulière dans la tranche d'âge de 45 à 54 ans. Les demandes d'adhésion affluent quotidiennement.

Sous la supervision de *CAP santé mentale*, ce groupe dynamique favorise des interactions actives entre les proches, qu'ils soient basés au Québec ou même ailleurs (France, Belgique, etc.). Certaines associations membres, notamment Arborescence, qui ont été impliquées dès les débuts en tant que modératrices, continuent d'assurer une surveillance régulière.

Bien que la plupart des nouveaux membres n'aient pas encore recours aux services des associations, leur intégration au groupe et leurs échanges avec les autres membres leur permettent de découvrir un réseau de soutien étendu. On observe une augmentation significative des recommandations internes vers les associations au sein des discussions du groupe ; de nombreux membres témoignent des bénéfices du soutien offert par ces associations.

Portail multicable CAP santé mentale

Dans la continuité de notre vision, nous maintenons notre engagement actif en ligne avec pour objectif de devenir un acteur majeur dans tous les secteurs : le soutien aux proches, la vie communautaire, la santé et les services sociaux, l'éducation, le monde du travail, la sécurité publique, la recherche, et bien d'autres encore.

Notre plateforme en ligne propose une variété de contenus, tels que des articles informatifs, des témoignages, une boîte à outils pratiques, des activités ludiques, des compléments de contenu, ainsi que des références multimédias sous forme de balados et de capsules Web.

L'un des principaux objectifs de notre portail est de mettre en avant l'expertise de nos associations membres. Pour cela, nous avons intégré de nombreux contenus produits par ces associations, en plus de textes et d'outils en lien avec les différents sujets abordés sur le site.

Après deux années d'implémentation de notre nouvelle arborescence, nous constatons que les utilisateurs continuent d'accéder aux différentes sections selon nos attentes initiales. Notre approche centrée sur les besoins, suivie par les liens filiaux, puis par la dimension intergénérationnelle (coin des générations), semble bien répondre aux attentes. Cette année, le nombre total de pages consultées a atteint 383 667, enregistrant une augmentation impressionnante de 644,6 %. Cette croissance peut être attribuée en partie à notre revue de presse matinale et à nos campagnes numériques visant à accroître le trafic sur notre site web.

Les principales sources de référencement sont Google (109K), Display (4,2K), Bing (1.9K), Facebook (2,1K) et Instagram (162).

Audience pour le portail capsanstementale.ca

175 791 utilisateurs (+ 20,1 %)

219 472 sessions (+ 94,7%) | 2 pages vues par session | 383 667 pages vues (+ 6,9 %)

Données démographiques des visiteurs

- 27,5 sont âgés entre 18 et 24 ans comparativement à 17,5 % en 2022-2023.
- 33,5% sont âgés entre 25 et 34 ans comparativement à 22,72 % en 2022-2023.
- 15,5% sont âgés entre 35 et 44 ans comparativement à 24,08 % en 2022-2023.
- 12,5 % sont âgés entre 45 et 54 ans comparativement à 17 % en 2022-2023.
- 5,5 % sont âgés entre 55-64 ans comparativement à 10,88 % en 2022-2023.
- 5,5 % sont âgés de 65 ans et plus comparativement à 8,28 % en 2022-2023.
- 45,85 % sont des femmes et 54,15 % sont des hommes comparativement à 63,2 % de femmes et 36,8 % d'hommes en 2022-2023.

Tout comme en 2022-2023, nous avons bénéficié du soutien financier du Réseau communautaire de santé et des services sociaux (CHSSN) pour la traduction de textes afin d'enrichir la version anglaise du site web.

Revue de presse

Tous les matins de semaine, 358 abonnés reçoivent une alerte par courrier électronique avec des liens vers les dernières nouvelles dans le domaine de la santé mentale. Ces articles portent, entre autres, sur l'actualité politique, les événements publics, la recherche scientifique ou encore des témoignages.

Formation de formateurs *Apaiser et prévenir des situations de crise*

Dans une perspective de soutien à la formation continue et à l'amélioration des services adaptés aux besoins des familles, *CAP santé mentale* offre gratuitement la formation de formateurs et formatrices *Apaiser et prévenir des situations de crise* aux intervenants et intervenantes des associations membres et aux proches, formant ainsi des dyades aux savoirs cliniques et expérientiels.

Cette formation de 21 h est animée par Suzanne Letarte, une proche, à laquelle s'est jointe cette année une coanimatrice, Ginette Godin, une paire aidante famille (Le Cercle Polaire). Afin de faciliter la participation de toutes les régions administratives, la formation est offerte en visioconférence.

À l'automne 2023, il y a eu deux cohortes permettant de former 22 personnes habilitées à offrir cette formation aux familles de leur territoire. 8 personnes ont répondu au sondage d'évaluation pour un taux de satisfaction de 100 % concernant : le moment de la journée, la formule virtuelle, le contenu, l'animation, la qualité des échanges entre les formateurs et les participants, de même que les documents utilisés pour la formation. Les répondants ont également exprimé un haut taux de satisfaction (88%) concernant la durée de la formation, la formule de coanimation et le temps alloué pour les exercices d'équipe.

De plus, l'ensemble des répondants estiment avoir acquis les compétences nécessaires pour donner la formation *Apaiser et prévenir des situations de crise* aux proches de leur organisme.

Une communauté de pratique, dédiée exclusivement aux formateurs et formatrices de la formation, a eu l'occasion de partager ensemble le 18 mai 2023 (deux groupes : jour et soir) et le 1^{er} décembre 2023. Les participants et participantes présentes ont exprimé verbalement leur satisfaction de la tenue de ces rencontres ponctuelles.

Actuellement, il y a 86 formateurs et formatrices d'*Apaiser et prévenir des situations de crise*, provenant de 31 associations membres et de 14 régions administratives.

Formation de formateurs et formatrices du programme RECAPS

Dans une perspective de soutien à la formation et à l'amélioration des pratiques adaptées aux besoins de plus en plus complexes des familles, *CAP santé mentale* offre maintenant la formation de formateurs et formatrices du programme RECAPS, pour les proches de personne ayant un trouble psychotique et un trouble d'utilisation de substance (PTP-TUS). Cette formation est offerte gratuitement aux intervenants et intervenantes des associations membres et aux proches, permettant de former des dyades aux savoirs cliniques et expérientiels.

Cette formation de 15h est animée par la cocréatrice du programme, Karine Gaudreault, Ph.D., chercheure et professeure adjointe au service de dépendance à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke. Un projet de recherche associé permettra ultérieurement de décrire les facilitateurs et barrières liées à l'implantation du programme dans nos associations, de mesurer l'efficacité du programme chez les proches et de décrire le vécu des proches accompagnant des personnes présentant un trouble psychotique et un trouble d'utilisation de substance (PTP-TUS). Afin de faciliter la participation de toutes les régions administratives, la formation est offerte en visioconférence.

À l'automne 2023, une première cohorte a permis de former 15 formateurs et formatrices. Dès l'hiver 2024, une seconde cohorte a permis de former 21 formateurs et formatrices. 10 personnes ont répondu au sondage d'évaluation à l'automne 2023 et 14 personnes à l'hiver 2024 : 100% des répondants sont *très satisfaits* ou *satisfaits* de la formation dans son ensemble.

Une communauté de pratique, dédiée exclusivement aux formateurs et formatrices du programme RECAPS, permet de soutenir son implantation dans les associations et de poursuivre la coconstruction du programme selon les besoins des proches. Les rencontres mensuelles ont débuté en janvier dernier : soit le 24 janvier, le 26 février et le 25 mars 2024.

Actuellement, il y a 36 formateurs et formatrices habilités à offrir le programme RECAPS aux familles de leur territoire, provenant de 19 associations membres et de 11 régions administratives.

Formation brève Mieux comprendre la réalité des personnes qui entendent des voix

Dans une perspective de soutien à la formation et à l'amélioration des services adaptés aux besoins spécifiques des familles, *CAP santé mentale* offre gratuitement une formation *Mieux comprendre la réalité des personnes qui entendent des voix*, aux intervenants et intervenantes des associations membres et aux proches.

Cette formation de 3h est animée par Myreille St-Onge, Ph.D., psychologue, professeure associée à l'École de travail social et de criminologie de l'Université Laval à Québec et par Serge Tracy, M.Ps., auteur, conférencier, formateur et entendeur de voix. Afin de faciliter la participation de toutes les régions administratives, la formation est offerte en visioconférence.

La formation a eu lieu le 8 février 2024. 16 personnes y ont répondu au sondage d'évaluation : 100% des répondants sont *très satisfaits* ou *satisfaits* de la formation dans son ensemble et 69% souhaitent une suite à cette formation.

Actuellement, il y a 41 personnes formées pour mieux intervenir auprès des proches de personnes qui entendent des voix, provenant de 23 associations membres et de 12 régions administratives.

Formations externes du Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement

Dans le cadre d'un partenariat avec le Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement (CASR), *CAP santé mentale* offre des places de formations subventionnées chaque année aux associations membres.

En 2023-2024, il y a eu 145 places réservées pour les 53 formations offertes au cours des quatre sessions (avril, juin, octobre et février). Au total, il y a eu 116 inscriptions de nos associations membres. Les places réservées sont accessibles à toutes les personnes œuvrant dans une association membre ou à la clientèle d'une association membre, pour une période de préinscription à chaque session de formation, avant la période d'inscription des places offertes au public. Toutes les formations demeurent gratuites pour les apprenants.

Depuis le tout début de notre collaboration avec le CASR pour offrir des formations de type *Recovery College*, incluant l'initiative du premier projet pilote en 2020 par le Centre d'étude sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale (CÉRRIS), ce sont plus de 300 places de formation qui ont été occupées par nos associations membres.

Formation Campagne de sensibilisation

En prévision de la campagne de sensibilisation automnale, deux séances d'information/formation ont été organisées via la plateforme Zoom. La première, tenue en juin, avait pour but de valider avec les associations membres les orientations et les stratégies retenues. Celle de septembre visait à présenter en avant-première le mini-documentaire "Change ton regard" ainsi que la programmation de la semaine de sensibilisation. L'objectif était de favoriser une compréhension commune des initiatives de la campagne 2023 et de susciter une mobilisation à l'échelle provinciale.

Activités midis « À la rencontre des savoirs »

Ce service d'information de *CAP santé mentale* s'est poursuivi pour une cinquième année consécutive, soutenant les associations membres dans l'amélioration continue de leurs services. Voici les titres et les thèmes des 14 présentations offertes virtuellement en 2023-2024, sous forme de webinaires, rencontres conviviales ou formations :

- Mesures alternatives à la P-38 : comment mieux outiller les familles et les intervenants
Panélistes : Suzanne Péloquin, chargée de projet et Marie-Renée Tremblay, consultante
CAP santé mentale
- L'assemblée générale : survol des meilleures pratiques en milieu communautaire
Panéliste : Nancy Gagnon, consultante et formatrice
- Présentation du programme RECAPS
Panéliste : Karine Gaudreault, Ph.D., professeure adjointe, service de dépendance, Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke
- La mise en œuvre de la nouvelle mesure d'assistance : des questions, enjeux, préoccupations à souligner en contexte de santé mentale ?
Panéliste : Me Nancy Leggett-Bachand, directrice, Bureau des partenariats et des relations avec le milieu, Curateur public du Québec
- Prendre son envol numérique avec Lixi
Panéliste : Julie Bastien, fondatrice et présidente, Lixi Logiciel
- Connaître les besoins en matière de soutien psychologique de nos employés.es et de nos bénévoles en vue d'améliorer nos pratiques
Panéliste : Patrice Machabée, directeur général, ALPABEM
- Mieux comprendre la réalité des personnes qui entendent des voix (formation)
Panéliste : Myreille St-Onge, Ph.D., psychologue, professeure associée, École de travail social et de criminologie, Université Laval

- Dossiers stratégiques de *CAP santé mentale* : état de situation et perspectives
Panéliste : René Cloutier, directeur général, *CAP santé mentale*
- Les rôles et responsabilités du conseil d'administration et de la direction
Panéliste : Nancy Gagnon, consultante et formatrice
- Projet : Alternatives à la P-38. Conception du guide numérique « Le Clic de l'Espoir »
Panélistes : Suzanne Péloquin, chargée de projet et Marie-Renée Tremblay, consultante
CAP santé mentale
- Découvrez comment la *Community Health & Social Services Network* peut vous soutenir dans le développement de vos services à la clientèle anglophone de votre région
Panélistes : Russel Kueber, directeur de la programmation, *Community Health & Social Services Network* (CHSSN)
Christian Lapointe, directeur général, Centre d'aide et de référence (ARC)
David Ford Johnson, directeur général et Maude Mc Allister, intervenante, Arborescence
Manon Dion, directrice événementielle et développement, *CAP santé mentale*
- « L'univers légal en santé mentale : une tablee d'experts nous éclaire ! »
Panélistes : Marie-Ève Caron, fondatrice et directrice générale, SantéFamille
Émy Pion, directrice générale, Le Phare Saint-Hyacinthe et régions
- Dossiers stratégiques de *CAP santé mentale* : état de situation et perspectives en 2024
Panéliste : René Cloutier, directeur général, *CAP santé mentale*
- Les essentiels des règlements généraux
Panéliste : Nancy Gagnon, consultante et formatrice

Les présentations ont été enregistrées lorsque l'organisation et le contexte entourant les thèmes abordés le permettaient. En 2023-2024, il y a eu 9 présentations enregistrées pour les associations membres, disponibles dans la section extranet de *CAP santé mentale*. Les documents de présentation qui les accompagnent sont également disponibles sur demande.

Un calendrier des activités est diffusé chaque saison, ponctuellement mis à jour. On y retrouve également des suggestions d'activités, événements, formations externes, références, publications ou soutiens autour de la santé mentale, susceptibles d'intérêt en fonction des enjeux sociaux actuels.

Un rapport synthèse des activités est rédigé annuellement et demeure disponible pour les associations membres. Il inclut les résultats des évaluations de satisfaction.

Communauté de pratique - Volet Intervention

Parmi ses mandats, *CAP santé mentale* soutient la formation continue, le transfert des connaissances et le développement des compétences spécifiques de ses associations membres. Initier une communauté de pratique pour les intervenants et intervenantes constituait une stratégie efficace pour répondre à la demande et au besoin, échanger régulièrement entre pairs de leurs expériences, partager leurs connaissances et développer de meilleures pratiques.

Voici les dates et les sujets discutés lors des 5 rencontres (durée de 2h) tenues en visioconférence :

- 31 mai 2023
Sujet : Les meilleures pratiques soutenant le rétablissement à portée de main (12 participants)
- 26 septembre 2023
Sujet : L'intervention auprès des proches aidants (19 participants)
- 28 novembre 2023
Sujet : L'intervention de crise (17 participants)

- 30 janvier 2024
Sujet : L'intervention auprès des jeunes adultes (18-24 ans) (17 participants)
- 27 mars 2024
Sujet : Discussion autour de différentes approches d'intervention : l'approche par apprentissage, l'approche relationnelle, l'approche par résolution de problème et l'entretien motivationnel (9 participants)

Un sondage d'intérêts est diffusé ponctuellement auprès de la communauté de pratique, permettant de bien cibler les sujets à discuter lors des rencontres. Le sondage d'intérêts 2024 présentait 4 différentes sections (pour 26 choix de thèmes) : l'intervention selon les groupes d'âge et les rôles sociaux, l'intervention selon les catégories culturelles et identités sexuelles, des sujets variés (crise, troubles concomitants, etc.) et une section pour les commentaires et suggestions. Le sondage a recueilli 34 réponses pour cibler dans chaque section : l'intervention auprès des jeunes adultes (18-24 ans) (53 %), l'intervention auprès des immigrants et réfugiés (71%), les différentes approches d'intervention : apprentissage, relationnelle, résolution de problème, entretien motivationnel (70%) suivi de la communication (61%). Quelques sujets spécifiques ont été proposés par les répondants (connaissance de soi, pouvoir d'agir, impuissance des proches, etc.). Les résultats détaillés des sondages d'intérêts demeurent disponibles sur demande.

Des remerciements sincères aux personnes impliquées cette année dans un rôle de rédaction, prise de notes et compte rendu : Doris Gendreau-Rodrigue (La Boussole) lors de la rencontre du 26 septembre 2023 et Nadine Guilbert (L'Ancre) lors de la rencontre du 28 novembre 2023.

CAP santé mentale offre un soutien pour l'organisation et l'animation des rencontres, les aspects technologiques (fonctionnalités de la plateforme de visioconférence, droits d'accès, etc.), les ressources documentaires, etc. Actuellement, il y a 87 membres de la communauté de pratique, provenant de 32 associations membres et de 11 régions administratives.

Certification des membres

La certification est un service offert gratuitement aux associations de *CAP santé mentale*, récemment inscrite dans le *Positionnement collectif* adopté lors de l'Assemblée générale des membres le 15 juin 2023. Basée sur le *Cadre normatif des associations membres* de notre regroupement et sur une visite d'évaluation qualitative de la vie associative, la certification atteste de la qualité des services, de la rigueur administrative des politiques internes et d'une volonté d'amélioration continue. Le sceau de certification de *CAP santé mentale* atteste de cette reconnaissance auprès de la population, des décideurs et des partenaires communautaires et institutionnels.

Le comité de certification est composé de deux évaluateurs externes : Renée Levaque, présidente du conseil d'administration de *CAP santé mentale* et proche, ainsi que Jean-Paul Huard, auparavant directeur d'une association membre certifiée. Au cours de l'année 2023-2024, aucune association n'a bénéficié d'un renouvellement de certification ou d'une première certification.

Plusieurs associations ont toutefois reçu un soutien de *CAP santé mentale* dans la progression de leur dossier de certification. Actuellement, deux associations ont finalisé leur démarche, trois associations sont accompagnées pour le renouvellement de leur certification et une association est soutenue pour une toute première certification. Au total, douze associations ont leur demande officielle de certification résolue par leur conseil d'administration.

L'état de situation de la certification étant spécifique à chaque association, une lettre personnalisée a été acheminée encore cette année à toutes les associations le 28 mars 2024. Selon les cas, la missive félicitait les associations certifiées pour la constance de leur engagement, encourageait les associations en cours de renouvellement à compléter les dernières étapes vers leur certification, rappelait aux associations concernées l'importance d'entreprendre leur démarche pour renouveler leur certification ou encourageait les associations non certifiées à bénéficier de cette reconnaissance distinctive dans le milieu communautaire en santé mentale.

Par conséquent, plusieurs associations ont signifié, encore cette année, leur intention de prioriser la certification lors de leur prochaine planification stratégique. La certification demeure un service très apprécié de nos associations membres. *CAP santé mentale* met donc tout en œuvre pour en accélérer la réalisation, tout en assurant la rigueur du processus et le respect du rythme de chaque association.

Projet Aider sans filtre, pour les jeunes, avec les jeunes

Ce projet permet la réalisation de l'action 4.6 du *Plan d'action interministériel en santé mentale 2022- 2026*, soit de créer des conditions favorables au mieux-être des jeunes touchés par les troubles mentaux, notamment les jeunes proches aidants, avec une approche pour et avec les jeunes.

Le projet est financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux (7,5 M\$) et L'Appui pour les proches aidants (1,725 M\$) pour une durée de quatre ans. Se sont joints au projet comme partenaires : Proche Aidance Québec, Mouvement Santé mentale Québec, l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale, LaPProche et la Fondation Jeunes en Tête. Ces partenaires accompagnent l'équipe de *CAP santé mentale* grâce à des rencontres du comité des partenaires. Trois rencontres ont eu lieu, en mai et en octobre 2022, puis en décembre 2023 afin de présenter l'avancée des travaux de déploiement.

Le projet Aider sans filtre est coordonné par une équipe de jeunes chargées de projet. Deux chargées de projet sont responsables de soutenir et d'accompagner les directions des associations dans le déploiement et le développement du projet et une chargée des communications complète l'équipe.

Un bilan du projet est produit sur une base trimestrielle afin de permettre un suivi de son évolution par les parties prenantes : ces bilans ont été réalisés en juin, septembre, décembre 2023 et mars 2024. Dans le but de faciliter la réalisation de ces bilans, *CAP santé mentale* a conclu une entente avec l'entreprise LIXI visant le développement d'un logiciel de gestion des données. Cette entente, conclue en octobre 2022, permettra la mise en place de cet outil dans plusieurs associations membres. À ce jour, 26 associations participent à la première cohorte. Nous serons ainsi en mesure de pouvoir compiler des données standardisées, ce qui facilitera le suivi statistique du projet.

En mars 2022, nous avons conclu une entente afin de développer une plateforme collaborative pour faciliter les échanges entre les agents de sensibilisation et de soutien tout au long du projet. Cette plateforme sera intégrée au logiciel de gestion des données.

Toujours dans l'optique d'aller plus loin avec le projet pour les jeunes et avec les jeunes, nous avons également signé des ententes avec divers autres partenaires. Une entente a été conclue avec des chercheur(e)s de LaPProche afin de développer des modules des formations, des outils pour soutenir les jeunes agent(e)s de sensibilisation et de soutien dans leur mandat. Pour ce faire, une agente de recherche travaille en étroite collaboration avec l'équipe de projet.

Une entente a également été conclue avec une équipe de l'Université du Québec à Rimouski. Cette équipe aura la responsabilité de développer une programmation jeunesse et réaliser l'évaluation des effets et impacts du projet dans les différentes régions du Québec. L'entente émane d'une suggestion d'une association afin de mieux accompagner les associations dans le déploiement de services aux jeunes.

Quelques associations membres de *CAP santé mentale* offraient déjà des services aux jeunes proches. La création d'une programmation jeunesse pourra ainsi outiller les associations qui désireront déployer ces services dans un avenir proche, en plus de poursuivre la mise en place du projet Aider sans filtre.

Le projet a été déployé de manière progressive et est maintenant sur la bonne voie avec :

- 538 activités de sensibilisation
- 16 539 jeunes sensibilisés,
- 476 milieux différents visités
- 1 226 jeunes soutenus dans les associations

Dans le cadre du projet, des communautés de pratiques sont tenues régulièrement avec les agent(e)s de sensibilisation et deux fois par an avec les directions des associations. Débutées à l'automne 2023, 8 communautés de pratiques ont été tenues avec les agent(e)s de sensibilisation et de soutien. Plusieurs thèmes y ont été abordés et plusieurs collaborateurs ont été invités. Ces communautés de pratiques sont des moments d'échanges, de partage et de coconstruction avec les agent(e)s afin de leur permettre d'apprendre les uns des autres d'une part et d'autre part de bénéficier de l'expertise des collaborateurs tels que Mouvement Santé mentale Québec, pour n'en citer qu'un.

Tableau 2 - État d'avancement du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes »

Région	Jeunes agent(e)s			
	ETC attribué	Nombre d'associations participantes	Nombre d'agent(e)s en poste	Heures par semaine couvertes par le projet
Bas Saint-Laurent	2	1	2	65
Saguenay / Lac Saint-Jean	2,5	4	4	84,5
Capitale-Nationale	3	4	6	97,5
Mauricie / Centre-du-Québec	3	6	4	97,5
Estrie	1,5	2	2	48,75
Montréal	8	5	8	260
Outaouais	1,5	1	2	48,75
Abitibi-Témiscamingue	2,5	4	1	81,25
Côte-Nord	2	2	2	65
Nord-du-Québec	1	1	0	32,5
Gaspésie / Îles-de-la-Madeleine	1,5	2	1	48,75
Chaudière-Appalaches	3,7	4	7	120,25
Laval	2	1	2	65
Lanaudière	2	1	1	65
Laurentides	1	1	1	32,5
Montérégie	6,2	5	4	201,50
TOTAL	43,5	44	47	1 413,75

Le nombre d'équivalents temps complet (ETC.) représente le nombre de postes à temps complet que CAP santé mentale est en mesure de compenser pour chaque région administrative. Ce nombre a été établi selon une approche populationnelle sur le plan national. Au niveau régional, les associations membres se sont réparti les banques d'heures associées au nombre d'ETC afin de favoriser le développement des services jeunesse selon leur réalité régionale et associative. Ainsi, il est possible que plus d'une personne soit embauchée par ETC résultant de la division des heures entre associations ou d'une préférence pour des emplois à temps partiel en fonction des besoins.

Projet Soutien aux jeunes vigies

Voici un récapitulatif des principales actions entreprises au courant de l'année en ce qui a trait au volet **Jesuivigie** :

Développement de modules de formation et outils :

- Nous avons élaboré trois modules de formation pour les Vigies, couvrant des sujets cruciaux tels que la stigmatisation, les techniques d'écoute et de repérage.
- Deux modules de validation des acquis ont été créés pour évaluer les compétences des jeunes vigies.
- Un guide d'accompagnateur complet a été conçu pour fournir un soutien aux associations partenaires dans la mise en œuvre du projet.
- Une identité visuelle distinctive a été développée pour le volet **Jesuivigie**, comprenant un logo, une palette de couleurs et des personnages thématiques.

Promotion et sensibilisation :

- Nous avons mené un sondage d'intérêt auprès des associations partenaires pour évaluer leur volonté de participer au volet **Jesuivigie**.
- Une vidéo promotionnelle a été réalisée pour le recrutement des Vigies.

- Un lancement médiatique a été organisé pour attirer l'attention sur le volet *Jesuisvigie*, avec une couverture médiatique significative.
- Des rencontres d'information ont été tenues avec nos associations membres pour partager notre vision et discuter des possibilités de collaboration.
- Nous avons rencontré des partenaires potentiels pour explorer des opportunités de partenariat futur. Distribution d'autocollants et expansion du volet *Jesuisvigie* :
- Nous avons distribué 3850 autocollants menant à une activité de sensibilisation spécifique aux Vigies.
- Le nombre de personnes considérées comme Vigies potentielles a atteint un total de 16 539, soulignant l'importance croissante de notre programme dans l'engagement de la jeunesse en faveur de la santé mentale.
- Nous avons entamé des discussions avec le Cégep de Granby pour co-développer une nouvelle formation adaptée au contexte scolaire, dans le cadre d'un projet pilote visant à tester l'efficacité de cette approche qui verra le jour l'automne 2024.

Autres actions de renforcement de la collaboration :

Nous avons effectué des démarches pour l'acquisition du matériel nécessaire à la promotion du volet ***Jesuisvigie***, répondant ainsi aux besoins en matériels promotionnels.

Du contenu visuel attrayant a été créé, notamment des affiches, pour promouvoir le volet ***Jesuisvigie***.

En résumé, cette année a été marquée par le développement d'outils de sensibilisation, le renforcement des partenariats, la distribution d'autocollants avec des codes QR, ainsi que par une collaboration étroite avec nos associations partenaires. Ces actions renforcent notre présence et notre impact dans les communautés où nous intervenons, soutenant ainsi notre mission de sensibilisation à la santé mentale des jeunes.

Projet Alternatives aux requêtes de garde

Dans le cadre du *Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026*, le ministère de la Santé et des Services sociaux a confié à *CAP santé mentale* la réalisation de l'action 3.4 : outiller les familles et l'entourage des personnes présentant des troubles mentaux ainsi que les intervenants pour favoriser l'utilisation de pratiques permettant d'éviter le recours aux mesures exceptionnelles.

L'objectif principal du projet vise à réduire le nombre de requêtes de garde provisoire en vue d'une évaluation psychiatrique effectuée par les familles, les proches ou l'entourage des personnes présentant des troubles mentaux tout en préservant les liens familiaux et affectifs.

L'implication des proches joue un rôle central dans le rétablissement des personnes ayant un problème de santé mentale et le maintien de celles-ci dans la communauté. Il arrive que les familles et l'entourage se retrouvent dans des situations de dangerosité ou à haut risque pour eux ou pour la personne soutenue. Faute d'options, ils se résignent à enclencher des recours légaux afin d'assurer leur sécurité et celle de la personne qu'ils soutiennent. Devant le nombre de demandes de garde en établissement présentées devant la Cour supérieure ou la Cour du Québec (estimé à 6 059 en 2019) et qui ne cesse de croître depuis la pandémie, les travaux intersectoriels et de consultation en cours permettront d'identifier de meilleures approches et des alternatives aux requêtes de garde.

Le projet est financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux (650 000\$) pour une durée de cinq ans, dont 100 000\$ en 2023-2024 qui nous ont permis de réaliser, en date du 31 mars 2024, les livrables suivants :

- Démarrage du projet
- Mise en place d'une structure de gestion, de communication et d'approbation
- Identification des stratégies de consultation
- Formation d'une équipe
- Plan de travail 2022-2026
- Reddition de compte
- Collaboration et implication des parties prenantes du projet
- Entrevues avec des proches aidants (réalisé)
- Rencontres individuelles en fonction des expertises intersectorielles (en continu)
- Activités de collaboration avec des partenaires intersectoriels et des chercheurs (en continu)
- Recensement des initiatives et identification des solutions émergentes (en continu)
- Ateliers avec les intervenants (en continu)
- Comité d'experts de contenu (proches aidants et intervenants) 2024-2026
- Ateliers de travail intersectoriel (en continu)
- Tests utilisateurs du Guide numérique 2024-2026
- Consultation auprès des proches et analyse (terminé)

En cours :

- Activités de consultation auprès des intervenants de CAP santé mentale
- Collaboration avec plusieurs chercheurs et organisations
- Implication à titre de co-chercheur- Recherche action participative soutien aux familles
- Rencontres bilatérales avec des représentants de tous les secteurs concernés
- Activités de consultation auprès des intervenants CISSS, MJQ et sécurité publique
- Définition du modèle d'organisation du contenu et de l'approche communicationnelle
- Définition des fonctionnalités, du questionnaire de contenu, des outils numériques
- Environnement d'essai (test utilisateur) en vue du Congrès 2024

Projet Autogestion en ligne

Grâce à l'obtention d'un financement de 300 000 \$ provenant de L'Appui pour les proches aidants (2022-2024), nous avons poursuivi nos travaux visant le développement d'un outil d'autogestion en ligne pour améliorer le bien-être des proches en santé mentale. Ce dernier sera lancé à l'automne 2024.

En collaboration avec L'Appui, cet outil a été codéveloppé pour répondre aux besoins des proches cherchant un accompagnement en ligne via une approche d'autogestion novatrice et adaptée à leurs besoins spécifiques lorsqu'ils soutiennent une personne vivant avec un trouble de santé mentale.

Concrètement, cet outil offrira un accompagnement virtuel personnalisé, adapté aux différents profils des utilisateurs, dans une perspective d'accompagnement à long terme et en complémentarité avec les services proposés par nos associations. Il sera dynamique et interactif, offrant une expérience numérique intégrée avec différentes voies d'accompagnement personnalisées.

Pour nous orienter dans nos travaux, nous avons bénéficié de l'assistance du Centre Axel pour la conception de l'outil numérique.

Par ailleurs, un comité consultatif a été formé, comprenant notamment des proches, des intervenants, des gestionnaires de nos associations membres et des partenaires externes.

Dans une approche de codesign, les membres du comité ont été impliqués dès le début des travaux pour définir les profils types d'utilisateurs, la proposition de valeur et le parcours utilisateur pour l'outil d'autogestion. Le comité consultatif se compose de :

- Philippe Saint-Laurent, directeur général, Le Portail
- Catherine Cliche, directrice générale, Le Sillon
- Marie-Soleil Gauthier, directrice générale, Le Gyroscopie
- Nathalie Croteau, intervenante, Éclusier du Haut-Richelieu
- Chantale Daigneault, intervenante, Pont du Suroît
- Isabel Andrade, intervenante, PABEMSOM
- Émilie Lenoble, proche
- Cathy Martineau, proche
- Yasmina Lahlou, proche

La deuxième année du projet a été consacrée à la sélection des spécialistes en technologies de l'information pour le développement de l'outil web et à la création de la plateforme. De plus, nous avons conclu un accord avec Myreille St-Onge, Ph. D., psychologue, à titre de réviseuse de contenus et rédactrice. Marie-Ève Carin, infirmière M. Sc., est aussi l'une des rédactrices de contenus. Une série de nouvelles vidéos sera aussi produite.

Les travaux d'élaboration de l'outil ont officiellement commencé en août 2023.

Dans la dernière année, nous avons réalisé la cartographie de la future plateforme :

- Architecture technologique ;
- Arborescence ;
- Orientation graphique ;
- Élaboration d'une image de marque de l'outil ;
- Personnalisation ;
- Moteur de recherche ;
- La Boussole mieux-être ;
- Mon coffre ;
- Plan de QA (Assurance qualité).

Plusieurs nouveautés ont été ajoutées en cours de route :

- Une solution sur mesure plus complète ;
- Navigation sans compte pour rendre l'outil accessible à tous ;
- Un moteur de recherche performant ;
- Une version audio des textes ;
- Un guide d'utilisation pour favoriser l'engagement et l'action.

Pour évaluer l'outil d'autogestion avant le lancement officiel, nous procéderons à des tests en trois phases impliquant des personnes représentant tous les profils d'utilisateurs cibles. Cela signifie que le comité consultatif du projet ainsi que l'ensemble de nos groupes (directions, intervenants, pairs aidants, familles, proches) seront invités à participer à l'évaluation de l'outil et pourront améliorer le contenu si nécessaire. De plus, nous ferons appel à des personnes extérieures à notre réseau pour participer à l'étape de test de l'outil.

La période de test, d'une durée de 12 semaines, débutera au début du mois de juin 2024.

VIE
FÉDÉRATIVE

AXE 2 - VIE FÉDÉRATIVE

CAP santé mentale assure une gestion démocratique et la transparence de ses activités par son assemblée générale annuelle, son conseil d'administration, la consultation de ses associations membres et divers moyens de communication. C'est un regroupement dynamique et proactif, dans le respect de l'autodétermination des associations membres.

Assemblée annuelle des membres

L'assemblée annuelle des membres s'est tenue le 15 juin 2023 en visioconférence. 28 membres réguliers, pour un total de 47 participants, y ont assisté. L'ordre du jour incluait notamment :

- le dépôt pour adoption du Positionnement collectif des associations membres du regroupement ;
- la présentation du rapport financier ;
- la nomination de l'auditeur pour l'année 2023-2024 ;
- la présentation du rapport d'activités 2022-2023 ;
- les perspectives 2023-2024 ;
- l'élection des administrateurs/administratrices des sièges à désignation impaire.

L'assemblée générale a été entrecoupée d'une assemblée générale extraordinaire durant laquelle la proposition d'une nouvelle dénomination pour la Corporation a été soumise aux membres. Les membres ont voté majoritairement en faveur de la dénomination « Confédération des associations de proches en santé mentale du Québec » qui permet l'utilisation de l'appellation secondaire auprès du grand public « *CAP santé mentale* ».

Conseil d'administration

En 2023-2024, le conseil d'administration a tenu huit rencontres (en présence et en visioconférence), soit :

- le 16 mai 2023 - en visioconférence ;
- le 26 mai 2023 (spéciale) - en visioconférence ;
- le 9 juin 2023 (spéciale) - en visioconférence ;
- le 15 juin 2023 (spéciale) - en visioconférence ;
- le 19 septembre 2023 - en présence ;
- le 21 novembre 2023 - en visioconférence ;
- le 30 janvier 2024 - en visioconférence ;
- le 26 mars 2024 - en visioconférence.

Le conseil d'administration de *CAP santé mentale* est composé de 11 sièges, soit cinq attribués à des proches et administrateurs des associations membres, quatre à des employés des associations membres et deux cooptés.

Au 31 mars 2024, le conseil d'administration de *CAP santé mentale* était composé des administrateurs suivants :

- Siège 1 : Renée Levaque, présidente (proche et administratrice d'une association membre)
- Siège 2 : Lyne Larose, administratrice (proche et administratrice d'une association membre)
- Siège 3 : Joanne Roy, administratrice (proche et administratrice d'une association membre)
- Siège 4 : Sylvie Sélesse, administratrice (proche et administratrice d'une association membre)
- Siège 5 : Linda Manzo, vice-présidente (proche et administratrice d'une association membre)
- Siège 6 : David Ford Johnson, administrateur (employé d'une association membre)
- Siège 7 : Hélène Tessier, secrétaire (employée d'une association membre)
- Siège 8 : Danièle Bédard, administratrice (employée d'une association membre)
- Siège 9 : Stephen Bourgoïn, administrateur (employé d'une association membre)
- Siège 10 : Nathalie Savard, administratrice (cooptée par le conseil d'administration)
- Siège 11 : Sylvie Maréchal, trésorière (cooptée par le conseil d'administration)

Information aux membres

Divers outils permettaient de faire circuler des informations inhérentes aux dossiers politiques, associatifs ou sur tout sujet susceptible d'intéresser les membres - Info-Flash, alerte Web, correspondance informelle. Compte tenu du nombre croissant de communiqués, *CAP santé mentale* a intégré tous les communiqués dans une infolettre hebdomadaire à partir de janvier 2024.

Le contenu des infolettres inclut notamment les résumés des rencontres du conseil d'administration, des offres de participation à des sondages internes, des consultations ou à des enquêtes à plus large spectre, des invitations à participer à nos webinaires ou à des formations, des appels à contribuer à des projets de recherche, des nouvelles du milieu communautaire et du gouvernement.

Les membres ont également la possibilité de faire paraître des annonces ponctuelles au sein du regroupement. Une section « babillard » est disponible à cette fin dans la section réservée aux membres sur le site Web capsantementale.ca.

Contacts avec les membres

La permanence a régulièrement des contacts avec les directeurs, les présidents et les intervenants des associations membres soit par téléphone, en visioconférence, par courrier électronique ou en présence physique.

Membership

Deux nouveaux membres se sont joints à notre regroupement en cours d'année, soit La Maison les 4 saisons du Témiscamingue et Le Maillon (Saguenay). À noter que nos 52 associations membres couvrent toutes les régions du Québec !

Comités de gouvernance

Le conseil d'administration peut constituer des comités afin de soutenir son rôle de gouvernance.

- Comité de gouvernance
 - Composé au 31 mars 2024 de Renée Levaque (présidente), Sylvie Maréchal (trésorière), Hélène Tessier (secrétaire), Nathalie Savard (administratrice) et René Cloutier (directeur général).

Le Comité s'est réuni à une reprise au cours de l'année. Il a comme mandat :

- d'établir le profil de compétences actuelles et recherchées des administrateurs ;
- d'évaluer les besoins actuels du CA en fonction des priorités et des stratégies ;
- de créer une banque d'administrateurs potentiels ;
- de recruter et de recommander au CA les administrateurs à coopter pour combler les sièges vacants ;
- de préparer les élections à l'assemblée générale annuelle.

- Comité sur les politiques
 - Composé au 31 mars 2024 de Renée Levaque (présidente), Linda Manzo (vice-présidente), Sylvie Sélesse (administratrice), Nathalie Savard (administratrice) et René Cloutier (directeur général).

Le Comité s'est réuni à deux reprises au cours de l'année. Les travaux ont porté notamment sur la politique salariale.

- Comité de suivi du plan stratégique
 - Composé au 31 mars 2024 de Renée Levaque (présidente), Linda Manzo (vice-présidente), Danièle Bédard (administratrice), David Ford Johnson (administrateur), Stephen Bourgoïn (administrateur) et René Cloutier (directeur général).

Le Comité s'est réuni à une reprise au cours de l'année. Les travaux ont porté sur le bilan du plan d'action 2022-2023 et le plan d'action 2023-2024.

- Comité d'évaluation du rendement du directeur général
 - Composé au 31 mars 2024 de Renée Levaque (présidente), Linda Manzo (vice-présidente), Lyne Larose (administratrice) et Hélène Tessier (secrétaire).

Le Comité a comme mandat d'assurer l'évaluation du rendement du directeur général.

Comités de l'intendance

La permanence constitue des comités afin de s'adjoindre des personnes ayant de l'expérience ou de l'expertise pour la soutenir dans ses mandats. Trois comités ont été formés en 2022-2023.

- Comité sur la campagne de sensibilisation
Composé au 31 mars 2023 de Manon Dion (*CAP santé mentale* - responsable du comité), (marketing numérique), David Couturier (stratégies politiques et médiatiques), Pierre-Luc Lafrance (communications et animation), Éric Lamirande (stratégies sur les médias sociaux) et Jonathan L'Heureux (graphisme).

Ce comité de conseillers experts a soutenu *CAP santé mentale* dans la préparation et la réalisation de la campagne de sensibilisation annuelle. Le Comité s'est réuni à quatre reprises au cours de l'année, sans compter de nombreux échanges informels.

Consultations

Au cours de l'année, les associations membres ont été consultées par différents mécanismes, tels que :

- lors des rencontres de réseautage des présidents, des directeurs et des intervenants ;
- lors des journées annuelles d'orientation (20-21 avril 2023) ;
- lors de l'Assemblée générale annuelle (15 juin 2023) ;
- par webinaires ;
- par sondage sur le Web ;
- par téléphone ;
- lors de visites dans les associations.

Les consultations ont porté notamment sur :

- la satisfaction des services reçus de *CAP santé mentale* en 2023-2024 ;
- le positionnement collectif ;
- la dénomination du regroupement ;
- le projet « Alternatives à la P38 » ;
- les besoins de formations et d'outils d'intervention ;
- les sujets des webinaires (lors des sondages de satisfaction après chaque présentation).

Tel qu'indiqué, *CAP santé mentale* a sollicité l'opinion de ses membres en regard des travaux de la dernière année. L'échelle de satisfaction utilisée était *très satisfaisant*, *plutôt satisfaisant*, *plutôt insatisfaisant* et *très insatisfaisant*. Voici un bref aperçu des résultats de l'évaluation annuelle des services :

- AXE 1 - Services aux membres
 - La qualité des communications avec l'équipe de *CAP santé mentale* :
73,3 % très satisfaisant | 26,7 % plutôt satisfaisant
 - La réponse fournie aux demandes d'information :
66,7 % très satisfaisant | 33,3 % plutôt satisfaisant
 - Les modes de communication (Infolettres, messages électroniques, etc.) :
60 % très satisfaisant | 33,3 % plutôt satisfaisant | 6,7 % plutôt insatisfaisant
 - Les webinaires offerts le midi :
26,7 % très satisfaisant | 33,3 % plutôt satisfaisant | 40 % n'y ont pas assisté
 - Le site Web capsantementale.ca :
33,3 % très satisfaisant | 53,3 % plutôt satisfaisant | 13,3 % ne l'ont pas visité

- Le projet jeunesse « Aider sans filtre, pour les jeunes, par les jeunes » :
46,7 % très satisfaisant | 26,7 % plutôt satisfaisant | 13,3 % plutôt insatisfaisant | 13,3% n'y ont pas participé
- La formation « Apaiser et prévenir des situations de crise » :
33,3 % très satisfaisant | 26,7 % plutôt satisfaisant | 6,7 % plutôt insatisfaisant | 33,3% n'y ont pas participé
- La formation offerte en collaboration avec le Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement :
26,7 % très satisfaisant | 6,7 % plutôt satisfaisant | 20 % plutôt insatisfaisant | 46,7% n'y ont pas participé
- AXE 2 - Vie confédérative
 - Activités démocratiques (AGA, élections des représentants) :
26,7 % très satisfaisant | 33,3 % plutôt satisfaisant | 40 % n'ont pas participé aux activités démocratiques
 - Consultations et sondages :
40 % très satisfaisant | 46,7 % plutôt satisfaisant | 13,3 % n'ont pas participé aux consultations
 - Consultations sur le devenir de notre regroupement (journées d'orientation) :
26,7 % très satisfaisant | 40 % plutôt satisfaisant | 33,3 % n'y ont pas participé
- AXE 3 - Promotion
 - Campagne de sensibilisation annuelle :
40 % très satisfaisant | 46,7 % plutôt satisfaisant | 6,7 % plutôt insatisfaisant | 6,7 % n'y ont pas participé
 - Le matériel promotionnel de la campagne de sensibilisation annuelle :
33,3 % très satisfaisant | 33,3 % plutôt satisfaisant | 6,7 % plutôt insatisfaisant | 26,7 % ne l'ont pas utilisé
 - Court métrage *Change ton regard* :
60 % très satisfaisant | 26,7 % plutôt satisfaisant | 13,3 % ne l'ont pas vu
 - Présence sur les réseaux sociaux :
64,3 % très satisfaisant | 28,6 % plutôt satisfaisant | 7,1 % plutôt insatisfaisant
- AXE 4 - Positionnement
 - Positionnement politique :
66,7 % très satisfaisant | 20 % plutôt satisfaisant | 6,7 % plutôt insatisfaisant | 6,7 % ne sais pas
 - Visibilité médiatique :
66,7 % très satisfaisant | 20 % plutôt satisfaisant | 6,7 % plutôt insatisfaisant | 6,7 % ne sais pas
- AXE 5 - Ressources financières
 - Démarches pour améliorer le financement des membres :
66,7 % très satisfaisant | 20 % plutôt satisfaisant | 6,7 % plutôt insatisfaisant | 6,7 % très insatisfait
- AXE 6 - Ressources humaines
 - Expertise de *CAP santé mentale* :
73,3 % très satisfaisant | 20 % plutôt satisfaisant | 6,7 % ne sais pas
- AXE 7 - Partenariat
 - Partenariats établis par *CAP santé mentale* :
73,3 % très satisfaisant | 20 % plutôt satisfaisant | 6,7 % ne sais pas

PROMOTION

AXE 3 - PROMOTION

Les activités de promotion visent à favoriser une reconnaissance par la population, les acteurs politiques et les organismes publics et privés de la réalité des proches, ainsi qu'à faire connaître *CAP santé mentale* et les services de ses associations membres. On souhaite contribuer notamment à la sensibilisation de la maladie mentale sans filtre et sans tabou.

Campagne de sensibilisation

Nos campagnes de sensibilisation visent, entre autres, à amener les proches à se reconnaître comme un élément positif dans le rétablissement de la personne qu'ils accompagnent (fratrie, amis, conjoint, collègues, parents, etc.) et à briser les tabous entourant les problèmes de santé mentale.

Le thème choisi pour la dernière campagne automnale était *Change ton regard*. Il a été conçu pour être adaptable à différents sous-thèmes et pour être accompagné, ou non, d'une courte phrase pour compléter le message.

Chaque jour de la semaine de sensibilisation, le thème *Change ton regard* a été exploré pour aborder diverses thématiques pertinentes pour les jeunes proches :

- Lundi : sur tes émotions
- Mardi : sur tes besoins
- Mercredi : sur ton rôle d'accompagnateur
- Jeudi : sur la normalité
- Vendredi : sur ton avenir
- Samedi : sur la demande d'aide

L'objectif principal de ce thème était de légitimer les besoins, les perceptions et les émotions des jeunes proches, en expliquant que leur vécu est aussi valable que celui des autres. Il soulignait que les jeunes proches ont aussi des besoins face à la souffrance des personnes vivant avec un trouble de santé mentale, et qu'il est important d'être à l'écoute de ces besoins. Cette approche découlait directement des préoccupations réelles des jeunes.

Nouveau court-métrage *Change ton regard*

Pour atteindre nos objectifs, nous avons cherché à innover. Après le succès de notre documentaire *Garder le CAP* lancé en 2021 et de l'outil interactif *CAP vers des solutions* en 2022, nous avons produit un court-métrage de 12 minutes mettant en lumière la réalité des jeunes âgés entre 14 et 29 ans qui sont proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Ce court-métrage donnait également la parole aux intervenants jeunesse qui les soutiennent au quotidien et les aident à changer leur perception de la santé mentale.

Avec la collaboration de la maison des jeunes de St-Donat et la participation de nombreux jeunes, ce court-métrage a permis de diffuser le message de la campagne et d'atteindre des milliers de personnes à travers la province. Il a permis aux jeunes proches de s'identifier et aux autres de mieux comprendre leur réalité quotidienne.

Le court-métrage, réalisé par Maxime Pelletier-Huot, a cumulé plus de 15 000 vues sur toutes les plateformes combinées, avec une majorité sur Instagram.

Nouvelle porte-parole pour la campagne jeunesse

Pour lancer notre campagne jeunesse, nous avons recruté une nouvelle personnalité publique québécoise pour accompagner notre fidèle porte-parole Jean-Philippe Dion. Livia Martin est une jeune femme inspirante, engagée et fortement appréciée du public, capable de rejoindre les jeunes et de faire une différence. Elle est une précieuse addition à l'équipe de *CAP santé mentale* !

Succès collectif

Une campagne de sensibilisation comme celle-ci tire sa force de la participation active des personnes issues de nos différentes associations membres, qui contribuent à faire connaître nos actions.

L'engagement de chacun a été essentiel pour faire de cette campagne un succès. Un grand merci notamment à :

- Amélie Lemerise, Intervenante jeunesse, La lueur du phare de Lanaudière
- Anaïs Gamache, Intervenante jeunesse, L'Ancre de Montmagny
- Audrey-Anne Frenette, Art-thérapeute, L'Apogée
- Émilie Dumas, Intervenante, Le Périscope
- Gabriel Coutu, Dramathérapeute, Les amis de la santé mentale
- Gabrielle Brind'Amour, Directrice générale, L'Accolade Santé mentale
- Juliette Dufresne, Intervenante, L'Apogée
- Marie-Ève Caron, Directrice, Santé Famille
- Maude Gélinas, Intervenante, L'Apogée
- Mya Thibault, Intervenante jeunesse, Maison Clothilde
- Oliver Fitzpatrick, Agent de sensibilisation, Ami-Québec
- Sara Grefford, Directrice, La lueur du phare de Lanaudière
- Uriel Salita, Intervenante, APPAMM-Estrie
- Valérie Vigneault, Intervenante jeunesse, Centre Nelligan
- Victoria Parmentier, Intervenante, L'Apogée

Campagne Instagram et TikTok avec et pour les jeunes

Pour toucher au mieux les jeunes avec nos contenus thématiques, nous avons fait appel aux intervenants jeunesse de nos associations pour réaliser des vidéos sur les thèmes déterminés. Cela nous a permis de toucher des milliers de jeunes sensibles à la cause.

Conférences virtuelles

Comme les années précédentes, nous avons organisé des conférences virtuelles et lancé un balado spécial pour la campagne.

- Le 3 octobre à 17h, une discussion en direct sur YouTube avec Livia Martin, porte-parole, et Amélie Lemerise, intervenante jeunesse, a été organisée pour le lancement du court-métrage Change ton regard. La rediffusion de cet événement a généré plus de 1000 impressions sur Instagram et Facebook.
- Le 4 octobre à 11h45, un webinaire gratuit sur la relation d'aide par l'art et le théâtre avec Audrey-Anne Frenette, Art-thérapeute et responsable du programme jeunesse à L'Apogée, et Gabriel Coutu, Dramathérapeute et conseiller aux Amis de la santé mentale, a été organisé. La rediffusion de cet événement a généré 775 impressions sur Facebook.
- Le 5 octobre, la diffusion du balado CAP vers l'entourage portant sur le thème de la normalité et les émotions a généré plus de 600 impressions sur Instagram et Facebook.
- Le 11 octobre, une discussion en direct sur YouTube avec Sir Pathétik et Rudy Caya a eu lieu. La rediffusion de cet événement a généré 2 500 impressions sur Facebook.

À cela s'ajoutent toutes les activités régionales organisées par nos associations à travers le Québec, dont la portée est inestimable !

Activités médiatiques

Deux communiqués de presse ont été diffusés : un en français, ayant bénéficié d'une reprise, et un en anglais. Il est également à noter que les différentes associations ont également diffusé des communiqués de presse à portée régionale.

- Le 1er octobre, Livia Martin, porte-parole jeunesse de CAP santé mentale, était en entrevue à 8h30 durant l'émission Salut Bonjour Weekend sur les ondes de TVA.
- Le 1er octobre, Livia Martin, porte-parole jeunesse de CAP santé mentale, était en entrevue à 14h durant l'émission L'Info maintenant sur les ondes de RDI.
- Le 2 octobre, Livia Martin, porte-parole jeunesse de CAP santé mentale, était en entrevue à 7h45 durant l'émission Le Québec Matin sur les ondes de LCN.
- Le 3 octobre, Le Quotidien a publié un article intitulé "Livia Martin rappelle aux jeunes l'importance de chercher de l'aide", faisant la promotion de la campagne et des services des associations de CAP santé mentale.

Autres activités majeures de sensibilisation ou de promotion

Tout au long de l'année, différentes stratégies sont élaborées dans le but d'obtenir de la visibilité et de promouvoir *CAP santé mentale* et les services de nos associations membres.

Au-delà de nos différentes publications visant la promotion des semaines thématiques, nous avons pu profiter de très belles opportunités pour faire rayonner la cause des proches en santé mentale.

Mai 2023 - 27^e Édition des Francouvertes

Les Francouvertes, un événement dédié à mettre en avant les artistes de la francophonie canadienne et des communautés autochtones émergents, ont choisi de collaborer avec nous pour leur 27^e édition, qui s'est déroulée le 16 mai 2023 au Club Soda. Cette occasion a été une belle opportunité de faire découvrir *CAP santé mentale* à cette communauté musicale.

Septembre 2023 - EN TANDEM» avec MAYDAY M'AIDER et CAP santé mentale

Nous avons collaboré avec Mayday M'aider pour l'organisation de l'événement *EN TANDEM*. Le 16 septembre 2023, 40 personnes ont sauté en parachute pour changer leur regard sur la santé mentale et sur le rôle des proches. Cette collaboration a permis une incursion dans le milieu des affaires et entrepreneurial, une cible que *CAP santé mentale* cherche à atteindre dans les prochaines années. Faits à noter, Joany Roussel, ambassadrice de l'Escouade de *CAP santé mentale* a accepté de faire partie des gens présents pour santé en tandem.

Septembre 2023 - Vidéoclip de Sir Pathétik « Des bibittes dans ma tête »

Nous avons eu la chance de collaborer avec l'auteur-compositeur-interprète Sir Pathétik pour la réalisation d'un vidéoclip de sa nouvelle chanson Des bibittes dans ma tête en collaboration avec Rudy Caya et avec la participation d'Emmanuel Auger. Tournée dans la région de Shawinigan, nous avons pu compter sur la participation d'Émilie Dumas, intervenante à l'association Le Périscope en plus d'y tourner quelques scènes pour le vidéoclip.

Avec ce projet, l'artiste rejoignant plus de 100 000 personnes sur Facebook brise les tabous et rappelle l'importance pour les proches d'aller chercher de l'aide. Ce projet touche de nombreux proches de différents milieux et favorise le dialogue sur la santé mentale.

Découvrez l'arrière-scène du tournage [ici](#) et le vidéoclip ayant été visionné plus de 24 000 fois [ici](#).

Janvier 2024 - Lancement du documentaire Gaétan Girouard - Onde de choc

Réalisé par les Productions Déferlantes, nous avons participé à quelques rencontres de réflexion durant la création du documentaire. Par ailleurs, nous avons été invités à participer au visionnement de presse. Enfin, *CAP santé mentale* était l'une des ressources identifiées dans leur communiqué de presse avec L'AQPS.

Janvier 2024 – Présentation du modèle CAP

Présentation du modèle CAP lors de la Formation pair-aidant famille organisée par l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale.

Mars 2024 - FSA Fashion Show 2024

La Faculté des sciences de l'administration de l'Université Laval a décidé de s'associer à nous pour leur 27e édition.

Ce plus grand défilé de mode à Québec a rassemblé plus de 1300 personnes au Manège militaire Voltigeurs de Québec. Soixante-dix mannequins ont défilé durant la soirée pour mettre à l'honneur l'édition SOIE.

Ce fut une belle opportunité qui nous a permis de sensibiliser des gens de tous les âges, notamment les jeunes universitaires sensibles à la cause de la santé mentale, sans oublier tout le rayonnement obtenu sur les réseaux sociaux.

Pour en savoir davantage sur cet événement, visitez leur site web à <https://fashionshowfsa.ca/>.

Mars 2023 – Journées de la Schizophrénie

Dans le cadre des **Journées de la Schizophrénie**, deux webinaires ont été présentés, dont l'un portait sur le Projet pour et avec les jeunes "Aider sans filtre", et l'autre était présenté par L'Apogée en Outaouais et visait à promouvoir leur nouveau jeu de cartes réflexif « Parce qu'en parler, c'est avancer ».

Colloques & kiosques d'information

En 2023-2024, *CAP santé mentale* a participé aux colloques suivants :

- 28 avril 2023
« États généraux » sur la santé mentale des intervenants, organisé à Montréal par l'Association des médecins psychiatres du Québec.
- 22 mai 2023
Forum « Violence, justice et santé mentale » organisé par l'Observatoire Justice et Santé mentale à Montréal.
- 16 septembre 2023
Kiosque à la Gare Centrale et au Centre de maintenance pour les employés de VIA Rail présentation *CAP santé mentale* et ses associations membres.
- 31 octobre 2023
Journée nationale de concertation en proche aide à Québec.

Change ton Regard

Sur tes **émotions**
Sur tes **besoins**
Sur ton **rôle d'accompagnateur**
Sur la **normalité**
Sur ton **avenir**
Sur la **demande d'aide**

Quelqu'un près de toi vit avec un problème de santé mentale?

Visite
changetonregard.ca

C'est gratuit et confidentiel!

cap santé mentale
Confédération des associations de proches en santé mentale du Québec

Challenge your views

About your **emotions**
About your **needs**
About your **role as a mental health ally**
About what **normal** looks like
About your **future**
About **asking for help**

Is someone close to you living with a mental health problem?

Visit
changetonregard.ca/en

It's free and confidential!

cap santé mentale
Confédération des associations de proches en santé mentale du Québec

Change ton regard sur ton rôle d'accompagnateur

La santé mentale est un aspect essentiel de notre bien-être global et il est important de savoir comment accompagner une personne qui vit avec des problèmes de santé mentale tout en préservant notre propre équilibre. Par contre, ce rôle d'accompagnateur peut te sembler complexe et tu peux avoir plusieurs questions en tête quant à ton rôle et tes responsabilités. Le modèle CAP (Client, Accompagnateur, Partenaire) te propose une approche bienveillante pour soutenir une personne tout en préservant ton bien-être émotionnel.

Change ton regard sur tes besoins, tes attentes et ton avenir

En tant que proche, il est possible que tu sois confronté à de nouvelles responsabilités. Cela peut représenter une expérience exigeante pour toi puisque'il n'est pas toujours facile de jongler entre ses besoins, ses attentes et ceux des autres. Tu peux aussi t'interroger sur l'impact que cela aura sur ton avenir. C'est normal. Le but pour toi est de tenter de trouver un équilibre entre tes priorités et les demandes externes, ainsi que d'identifier ce qui te rend heureux et ce qui te cause du stress.

Change ton regard sur tes émotions

Lorsque l'on côtoie une personne vivant avec un trouble de santé mentale, on peut se retrouver confronté à diverses émotions telles que l'inquiétude, la colère, l'impulsivité et l'anxiété. Les émotions naissent d'expériences positives, négatives ou de la mémoire d'un événement. Elles influencent aussi nos comportements. D'une personne à l'autre, chaque émotion peut être vécue différemment et plusieurs questions peuvent survenir.

Change ton regard sur la normalité et la demande d'aide

La période de l'adolescence et la transition vers l'âge adulte peut être déjà complexe en soi, mais lorsque l'on côtoie au quotidien une personne vivant un trouble de santé mentale, cela peut ajouter une couche supplémentaire aux défis émotionnels. Il est normal de se poser des questions sur la normalité et de se demander si ce que l'on ressent est commun à d'autres dans des situations similaires. Plusieurs questions peuvent nous préoccuper :

Qu'est-ce que je peux faire pour accompagner une personne qui vit avec un problème de santé mentale?

Comment établir et maintenir mes limites?

Comment communiquer mes préoccupations positivement?

Comment définir mes besoins?

Comment gérer mes priorités, mes attentes et les demandes des autres?

Comment faire de la place pour moi et mon avenir dans tout ça?

Comment gérer l'inquiétude que je ressens?

Comment gérer la colère que je ressens de manière constructive?

Comment garder le dessus sur mes émotions?

Comment définir ce qui est normal de ce qui ne l'est pas?

Est-ce que ce que je ressens est normal?

Est-ce que j'ai besoin d'aide?

Nous sommes là pour t'accompagner dans la recherche de solutions!

Visite sans tarder
Changetonregard.ca

UNE INITIATIVE DE CAP SANTÉ MENTALE

Quelqu'un près de toi vit avec un problème de santé mentale?

Nous sommes là pour t'accompagner dans la recherche de solutions!

Visite sans tarder
Changetonregard.ca

UNE INITIATIVE DE CAP SANTÉ MENTALE

Quelqu'un près de toi vit avec un problème de santé mentale?

Nous sommes là pour t'accompagner dans la recherche de solutions!

Visite sans tarder
Changetonregard.ca

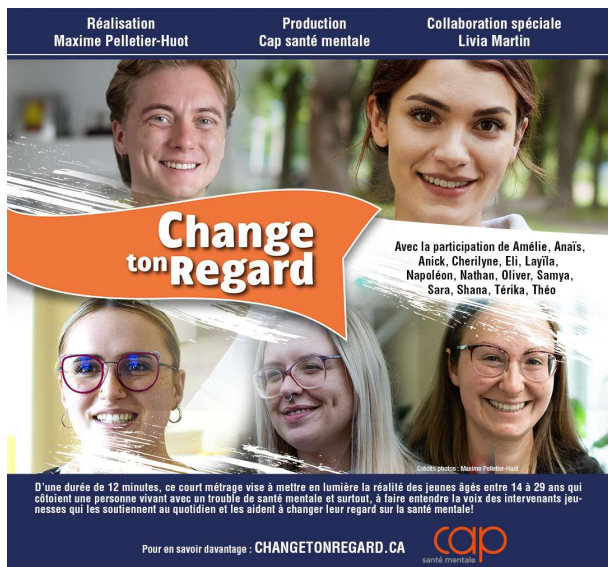
UNE INITIATIVE DE CAP SANTÉ MENTALE

Quelqu'un près de toi vit avec un problème de santé mentale?

Nous sommes là pour t'accompagner dans la recherche de solutions!

Visite sans tarder
Changetonregard.ca

UNE INITIATIVE DE CAP SANTÉ MENTALE



Page précédente

En haut : affiche de la campagne de sensibilisation 2023 (Français-anglais)

En bas : fiches promotionnelles de la campagne de sensibilisation 2023

Sur cette page

En haut, à droite : affiche du court-métrage *Change ton regard*

POSITIONNEMENT

AXE 4 - POSITIONNEMENT

CAP santé mentale vise à occuper les sphères d'influence politiques et médiatiques et ainsi être un porte-parole incontournable et un partenaire de choix en ce qui concerne les proches de personnes ayant un problème de santé mentale.

Dossiers politiques

Nos représentations ont été centrées sur les dossiers gouvernementaux ayant un impact majeur sur les proches en santé mentale et le financement de nos associations membres :

- Plan d'action interministériel en santé mentale.
- Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes.
- Implantation de la Loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité (incluant la nouvelle mesure d'assistance).

Nous avons poursuivi nos représentations afin d'améliorer le financement de nos associations membres et d'obtenir et préserver le financement de projets majeurs, soit notamment :

- Le projet « Aider sans filtre, pour les jeunes, avec les jeunes ».
- Le projet « Alternatives aux requêtes de garde ».
- Le virage numérique.

Des activités de positionnement ont porté sur :

- Participation aux ateliers du Curateur public sur l'implantation de la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité, dont la mesure d'assistance.
- Participation aux rencontres du Regroupement des organismes communautaires nationaux en santé mentale.
- Lettre ouverte conjointe le 1er mai 2023 avec l'Association des médecins psychiatres du Québec « En réaction aux multiples drames récents et aux propos parfois stigmatisants ou sans considération de la complexité humaine ».
- Cosignataire d'une lettre ouverte le 1er mai 2023 du Regroupement pour un Québec famille.
- Présence le 17 mai 2023 à la conférence de presse du ministre Carmant sur la P-38 donnant un mandat à L'Institut québécois de la réforme du droit et de la Justice et communiqué de presse.
- Communiqué le 9 juin 2023 « Investissements pour le soutien psychosocial aux personnes proches aidantes : Un geste nécessaire pour CAP santé mentale » à la suite de l'annonce de la ministre Bélanger d'ajouter du financement aux organismes communautaires en proche aide.
- Communiqué le 28 juin 2023 à la suite d'une rencontre avec la ministre Bélanger portant sur la proche aide en santé mentale.
- Communiqué de presse le 22 août 2023 et lettre ouverte conjointe avec la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec, portant sur le projet Aider sans filtre.
- Présentation le 13 octobre 2023 sur le point de vue des familles à l'enquête de la coroner Géhane Kamel sur les décès Shaikh et autres.
- Communiqué de presse le 27 novembre 2023 et lettres annonçant le changement de dénomination aux ministres, députés, partenaires, associations membres.
- Présence le 19 décembre 2023 au lancement du documentaire de Jean-Philippe Dion portant sur Gaétan Girouard.
- Cosignature le 11 janvier 2024 d'une lettre avec l'Association des médecins psychiatres du Québec pour une représentation de la santé mentale au comité de transition de l'Agence Santé Québec.
- Présentation le 20 mars 2024 sur le point de vue des familles à l'enquête de la coroner Géhane Kamel sur les décès de Maureen Breau et Isaac Brouillard-Lessard.
- Lettres annonçant notre campagne de sensibilisation à différents ministres : premier ministre, ministre de la Santé et des Services sociaux, ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, ministre des Aînés et des Proches aidants, ministre de la Famille, ministre de l'Enseignement supérieur, ministre de l'Éducation, ministre déléguée à l'Éducation, ministre de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Interventions médiatiques

En plus de nombreuses mentions sur les réseaux sociaux et sur notre site Web, *CAP santé mentale* a fait les interventions médiatiques suivantes :

- 16 Mai 2023
 - Participation de Jean-Philippe Dion dans Le balado des proches aidants - épisode 5 (santé mentale)
- 17 mai 2023
 - Entrevues de René Cloutier sur place à la suite de la conférence de presse du ministre Car-mant sur la P-38 donnant un mandat à L'Institut québécois de la réforme du droit et de la justice.
- Semaine du 19 juin 2023
 - Entrevue de René Cloutier avec Paule Vermont-Desroches du Nouvelliste
- Semaine du 21 août 2023
 - Entrevue radio en direct de René Cloutier avec Pascale Vézina-Caron de Radio BLVD à l'émission L'heure CV
 - Entrevue télévisée en direct de René Cloutier avec Michel Jean de LCN
 - Entrevue de René Cloutier avec Victoria Baril de Le Soleil pour média écrit
 - Entrevue préenregistrée de René Cloutier pour la radio avec Félix Porcelet-Marsan de Radio FM 103,3 Longueuil
 - Entrevue radio en direct de René Cloutier avec Alexandre Dubé de QUB Radio
 - Entrevue pour média écrit de René Cloutier avec Coralie Laplante de La Presse Canadienne
- Semaine du 28 août 2023
 - Entrevue radio en direct de René Cloutier avec Mathieu Beaumont Par ici l'info d'ICI Première Sherbrooke
 - Entrevue radio en direct de René Cloutier avec Frédéric Tremblay C'est jamais pareil d'ICI Première Saguenay
 - Entrevue filmée de René Cloutier avec Marie-Christine Leblanc Pleins feux sur Québec de TVA Québec (diffusion 9 et 10 septembre 13h30)
 - Entrevue radio en direct de René Cloutier avec Caroline Stephenson Les matins éphémères de Radio CKRL
 - Entrevue média écrite de René Cloutier avec Véronique Bossé Le Laurentien de Rimouski
- Semaine du 28 août 2023
 - Entrevue radio de René Cloutier avec Marc Gagné de Radio CFOU
 - Entrevue filmée de René Cloutier avec Vincent Orleanna-Pépin de TVCL
- Semaine du 28 août 2023
 - Entrevue de René Cloutier avec Marie-Christine Bouchard de la Tribune sur la P-38
- 1er octobre
 - Entrevue de Livia Martin, porte-parole jeunesse de *CAP santé mentale* à l'émission Salut Bon-jour Weekend sur les ondes de TVA.

- Semaine du 2 octobre 2023
 - Entrevue visuelle de René Cloutier avec Audrey Folliot TVA nouvelles
- 2 octobre
 - Entrevue de Livia Martin, porte-parole jeunesse de *CAP santé mentale* à l'émission Le Québec Matin sur les ondes de LCN.
- 3 octobre
 - Entrevue de Livia Martin au journal Le Quotidien "Livia Martin rappelle aux jeunes l'importance de chercher de l'aide", faisant la promotion de la campagne et des services des associations de *CAP santé mentale*.
- Semaine du 8 janvier 2024
 - Entrevue de René Cloutier avec Gino Chouinard de TVA à Salut, Bonjour ! le 11 janvier sur les jeunes proches aidants
 - Parution de l'article dans Le Soleil sur les jeunes proches aidants et le projet Vigies
- Semaine du 19 février 2024
 - Entrevue de René Cloutier avec Gloria Enriquez de Global News sur la P-38
- Semaine du 4 mars 2024
 - Entrevue de René Cloutier avec Dominique Bernier, recherchiste pour Karina Marceau journaliste
- Semaine du 11 mars 2024
 - Entrevue de René Cloutier avec Marie-Ève Cousineau de Le Devoir sur l'Agence Santé Québec
- 11 au 15 mars 2024
 - Participation de Jean-Philippe Dion à l'émission Le Tricheur au profit de *CAP santé mentale*.
- Semaine du 18 mars 2024
 - Entrevue en direct de René Cloutier avec Anne-Marie Dusseault de 24 / 60 Radio-Canada
- Semaine du 25 mars 2024
 - Entrevue de René Cloutier avec Élisabeth Laplante de TVA sur l'accès aux services
 - Entrevue de René Cloutier avec Julie Marcoux de TVA sur l'accès aux services

Congrès 2024

Nous avons constitué les comités organisateur et scientifique en vue d'un congrès qui doit se tenir les 18 et 19 octobre 2024 et qui portera sur les proches en santé mentale. Ce congrès sera une activité majeure de positionnement, en interpellant tous les acteurs des différents secteurs concernés par les proches en santé mentale. Les rencontres des comités ont débuté en avril 2023.

RESSOURCES FINANCIÈRES

AXE 5 - RESSOURCES FINANCIÈRES

CAP santé mentale fait des représentations gouvernementales afin d'assurer un financement correspondant aux besoins des associations membres et du regroupement pour réaliser pleinement leur mission et favoriser leur développement et leur pérennité.

Sommaire du financement gouvernemental

CAP santé mentale reçoit une subvention annuelle du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). En complément à ce financement de base, des sommes ont également été encaissées en provenance, entre autres, des instances gouvernementales suivantes :

- Ministère de la Santé et des Services sociaux - Bureau du ministre de la Santé, Christian Dubé
- Ministère de la Santé et des Services sociaux - Bureau du ministre responsable des Services sociaux, Lionel Carmant
- Ministère de la Santé et des Services sociaux - Bureau de la ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé, Sonia Bélanger
- Ministère de la Santé et des Services sociaux - Action 3.4 du plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026
- Ministère de la Santé et des Services sociaux - Action 4.6 du plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026
- Député de Vanier-Les Rivières, Mario Asselin
- Gouvernement du Canada (programme Emplois d'été Canada)

Autres types de financement

CAP santé mentale reçoit également des subventions rattachées à la réalisation de projets spécifiques en provenance de sources non gouvernementales :

- L'APPUI pour les proches aidants - Projet « Aider sans filtre, pour les jeunes, avec les jeunes » et projet « Autogestion en ligne pour un mieux-être des proches aidants en santé mentale »
- Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec - Projet « Soutenir un réseau de jeunes vigies pour un changement de culture en santé mentale chez les jeunes »

Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)

Les besoins financiers des membres sont documentés annuellement en tenant compte des coûts de fonctionnement de base et de la population à desservir par chacune des associations. Ces données permettent de quantifier les besoins réels de *CAP santé mentale* et de ses membres lors de dépôts de demandes de rehaussement collectifs.

Activités reliées au financement

CAP santé mentale a fourni un appui à la Campagne CA\$\$\$H! (communautaire autonome en santé et services sociaux - Haussez le financement !) de la Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles. Les revendications de la Campagne CA\$\$\$H! portent sur les aspects financiers, de même que sur l'indexation annuelle et l'encadrement du PSOC.

Bien que les fonds générés par nos activités d'autofinancement ne soient pas encore très significatifs, nous avons constaté une croissance de 481 % dans les dons reçus. Les dons proviennent, notamment, des sources suivantes :

- Rio Tinto Alcan (10 000\$)
- Fonds de bienfaisance du Canada - Famille Leclair (10 000\$)
- IA Groupe Financier (4 000\$)
- Programme S'Unir de Desjardins (2 285\$)
- Les Francouvertes (966\$)

De plus, la participation de Jean-Philippe Dion à l'émission *Le Tricheur* nous a permis de récolter une somme de 1 825\$. En fin d'année, *CAP santé mentale* a été l'organisme choisi par le FSA Fashion Show,

un événement annuel organisé par la Faculté des Sciences administratives de l'Université Laval. La somme récoltée lors du FSA Show sera bientôt dévoilée.

Nous comptons poursuivre notre implication afin de développer un réseau de donateurs potentiels.

Commanditaires et donateurs

CAP santé mentale tient à remercier ses précieux commanditaires, sans lesquels nous n'aurions pas les ressources nécessaires pour mener à bien tous nos projets :

- Catégorie PLATINE (valeur de 10 000\$ et plus)
 - Groupe Jean Coutu - Campagne de sensibilisation
 - AbbVie - Campagne de sensibilisation
 - JANSSEN - Campagne de sensibilisation
 - Otsuka-Lundbeck - Campagne de sensibilisation
 - VIA Rail Canada - Transporteur officiel
- Catégorie OR (8 000 et +\$)
 - Lafrance Communication - Plan de communication
 - API Photo - Conception graphique
- Catégorie ARGENT (5 000\$ et +\$)
 - Caisse Desjardins du Plateau Montcalm - Campagne de sensibilisation
 - Raise Solutions - Stratégies médias sociaux
- Catégorie BRONZE (3 000\$ et +\$)
 - David Communication - Stratégies médiatiques
 - Association québécoise des infirmières et infirmiers en santé mentale - Campagne de sensibilisation
 - CHSSN - Traduction site Web, outil interactif et balados spécial campagne
- Catégorie - Dons majeurs
 - Rio Tinto
 - Fondation Famille Leclair
 - IA Groupe financier
 - DS Sanchez
 - Desjardins (Programme S'Unir)
 - Francouvertes

RESSOURCES HUMAINES

AXE 6 - RESSOURCES HUMAINES

Comme dans toute organisation, *CAP santé mentale* et ses associations membres ont des enjeux d'attraction, de rétention et d'expertise du personnel rémunéré et bénévole, que favorisent une approche humaniste et des conditions de travail mobilisatrices.

Personnel

Grâce au financement obtenu pour le projet « Aider sans filtre, pour les jeunes, avec les jeunes », plusieurs personnes se sont jointes à l'équipe. Au 31 mars 2024, l'équipe de *CAP santé mentale* était composée de :

- Équipe permanente
 - René Cloutier, directeur général
 - Manon Dion, directrice, événementiel et développement
 - Daniel Valois, directeur administratif
- Personnel contractuel
 - Grace Dickner chargée de projet « Je suis vigie »
 - Diane Godmaire, technicienne en administration
 - Yasmina Lahlou, chargée des communications du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes »
 - Émilie Lenoble, chargée de projets événementiels
 - Maude Lupien-Montesinos, chargée de projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes »
 - Joane Rochefort, chargée de projets, services aux membres
 - Seynabou Touré, chargée de projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes »

Bénévoles

Une personne bénévole a généreusement contribué aux réalisations de *CAP santé mentale* pour la modération du groupe d'entraide virtuel *Toujours là, malgré tout !* Il s'agit de :

- Claudette Rousseau (Arborescence)

Experts conseil et autres collaborateurs

Au besoin, *CAP santé mentale* confie des mandats à des collaborateurs externes ou s'appuie sur l'expertise de consultants qui possèdent le savoir expérientiel, les connaissances ou les compétences recherchées pour mener à bien certains projets. En 2023-2024, ces experts étaient :

- David Couturier - Soutien-conseil aux stratégies politiques et médiatiques
- Nancy Gagnon - Webinaires sur la gouvernance, interprétation des règlements généraux, préparation et animation des journées d'orientation, animation de l'Assemblée générale
- Jean-Paul Huard - Réflexion sur le devenir de CAP santé mentale et certification
- Renée Levaque - Visites de certification
- Suzanne Péloquin - Responsable du projet « Alternatives aux requêtes de garde »
- Pierre-Daniel Beaudry – Image de marque de CAP santé mentale
- Ludovic Armand, SEO | Outil numérique
- Gabrielle Brind'Amour - Gestion de contenu |Outil numérique
- Marie-Ève Caron- Gestion de contenu |Outil numérique
- David Couturier - Soutien-conseil aux stratégies politiques et médiatiques
- Éric Guénard, Production multimédia
- François Hamel - Gestion du site Web et amélioration des fonctionnalités
- Pierre-Luc Lafrance - Création de contenu
- Éric Lamirande et Josiane Picard- Accompagnement pour les stratégies Web et réseaux sociaux
- Mylène Laroche Outil numérique
- Jonathan L'Heureux – Infographie
- Christopher Meadows-Côté- Outil numérique
- Maxime Pelletier-Huot - Réalisation des vidéos
- Myrille St-Onge - Gestion de contenu | Outil numérique

PARTENARIAT

AXE 7 - PARTENARIAT

Au cours de l'année, *CAP santé mentale* a fait de nombreuses démarches pour établir, renforcer et formaliser des partenariats dans les secteurs gouvernemental (public et parapublic), communautaire, professionnel, universitaire et de la recherche. Ces partenariats visent à établir des actions convergentes, des relations gagnant-gagnant, en reconnaissance de la complémentarité et de l'interdépendance de nos missions.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)

Le MSSS est un partenaire capital de *CAP santé mentale*, tant pour le volet de la santé mentale que pour la proche aide. Ce partenariat s'est traduit par le financement et la réalisation de projets majeurs :

- Le projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes » (7,5 M\$ sur 5 ans). Le projet est réalisé par l'embauche de 35 jeunes agents de sensibilisation et de soutien dans nos associations membres. Il inclut aussi un volet développement des approches et outils pour sensibiliser et soutenir les jeunes qui côtoient une personne ayant un problème de santé mentale.
- Le projet sur les « Alternatives aux requêtes de garde » (650 000\$ sur 5 ans). Le projet vise à réduire les recours aux requêtes de garde faites par les familles.

L'approche de partenariat s'est aussi actualisée par diverses activités :

- Invitation à la conférence de presse du ministre Carmant sur la P-38.
- Participation aux comités du MSSS du Plan d'action interministériel en santé mentale : comité sur l'action 7.7.2.
- Participation au comité des partenaires sur la proche aide, créé par la Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes, en étant représentée par Sylvie Maréchal.
- Échanges avec le ministre Carmant et son cabinet sur divers dossiers, dont les projets : « Aider sans filtre » « Alternatives à la P-38 », « intervenants de crise famille ».
- Échanges avec le cabinet de la ministre Bélanger sur divers dossiers, dont la mesure 38 du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes.

À souligner : le ministre Lionel Carmant et le ministre Christian Dubé ont accordé chacun un budget discrétionnaire permettant de maintenir d'importants services aux associations membres : certification, webinaires, formations, communauté de pratique.

Organismes publics

CAP santé mentale entretient des relations de partenariat avec différents organismes publics :

- Curateur public
 - Collaboration à l'implantation de la mesure d'assistance
- Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales
 - Entente pour la formation « Apaiser et prévenir des situations de crise »
- Ministère de l'Enseignement supérieur, Initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur
 - Collaboration dans le cadre du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes »
- Aires ouvertes
 - Collaboration dans le cadre du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes »

Organismes communautaires et à but non lucratif

CAP santé mentale entretient des collaborations avec plusieurs organismes communautaires nationaux dans les domaines de la santé mentale, de la proche aidance et de la famille.

- L'Appui pour les proches aidants
 - L'Appui a accordé 1,7 M\$ sur quatre ans pour permettre la réalisation du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes ».
 - L'Appui a accordé 300 000\$ pour le développement d'un service novateur d'autogestion en ligne pour les proches aidants en santé mentale - le projet sera réalisé en 2024.
 - L'Appui est membre du comité des partenaires du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes ».
- Regroupement d'organismes communautaires nationaux en santé mentale
 - Participation à la coalition constituée par les 15 organismes nationaux
- Confédération des organismes familiaux du Québec (COFAQ)
 - Membre du conseil d'administration de la COFAQ.
- Réseau pour un Québec famille
 - Cosignataire d'une lettre ouverte durant la semaine québécoise des familles.
- Observatoire Famille Immigration de l'Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux
 - Collaboration au projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes ».
- Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)
 - Participation au comité national sur les pairs aidants famille.
 - Participation au Groupe provincial sur la stigmatisation et la discrimination en santé mentale
 - Participation au comité scientifique du prochain congrès de l'AQRP
 - L'AQRP est membre du comité des partenaires du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes ».
- Proche aidance Québec
 - Proche aidance Québec est membre du comité des partenaires du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes ».
- Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles (TRPOCB)
 - Participation au CA de la TRPOCB.
- Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ)
 - Le MSMQ est membre du comité des partenaires du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes ».
- Community Health and Social Services Network (CHSSN)
 - Le CHSSN a financé la traduction en anglais de plusieurs outils et de la formation « Apaiser et prévenir des situations de crise ».
- Fondation Jeunes en Tête (FJeT)
- La FJeT est membre du comité des partenaires du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes ».

Associations professionnelles

CAP santé mentale entretient des collaborations avec des associations professionnelles impliquées en santé mentale.

- Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ)
 - Cosignataire de communiqués et lettres ouvertes.
- Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec (FFMSQ)
 - La FFMSQ a financé le développement du volet vigies du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes » (150 000 \$)

Organisations internationales

CAP santé mentale entretient des relations et des collaborations avec différentes organisations afin de faire rayonner son expertise hors Québec.

- Positive Minders
 - Pour la cinquième année consécutive, nous avons renforcé notre partenariat avec cette association qui coordonne les Journées de la schizophrénie au niveau international. Cette année, notre engagement s'est manifesté à travers deux initiatives virtuelles : la présentation du projet Aider sans filtre et le lancement d'un nouvel outil ludique créé par L'Apogée, basé en Outaouais.
 - L'impact des Journées de la schizophrénie dépasse largement les frontières des réseaux sociaux pour toucher également les médias internationaux et québécois. Des dizaines de médias ont couvert cet événement, que ce soit au Québec, en France, en Suisse, en Belgique ou dans d'autres pays francophones d'Afrique. En parallèle à cette semaine thématique, nous avons également collaboré à l'identification de partenaires potentiels sur divers sujets pour les entrevues médiatiques.
- Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM)
 - Nous entretenons des liens de collaboration avec l'UNAFAM depuis le début des années 2000.
- Association francophone de psychoéducation Profamille
 - Nous entretenons des liens de collaboration avec ProFamille depuis 2021.
- Association PromesseS (une association de proches de personnes atteintes de troubles schizophréniques en France)
 - Nous entretenons des liens de collaboration avec eux depuis octobre 2022.

Milieus de l'enseignement et de la recherche

Les partenariats avec les chercheurs permettent de collaborer à l'avancement des connaissances et au développement d'approches ou d'outils d'intervention concernant les proches en santé mentale.

En 2023-2024, *CAP santé mentale* compte 32 partenariats de recherche, dont notamment :

- Université du Québec en Outaouais, LaPProche, avec les chercheuses Aude Villatte et Geneviève Piché
 - Entente de partenariat pour le soutien scientifique du projet « Aider sans filtre, pour les jeunes, avec les jeunes ».
 - LaPProche est membre du comité des partenaires du projet « Aider sans filtre, pour les jeunes, avec les jeunes ».
- Université du Québec à Rimouski (UQAR)

- Participation à l'équipe de Marie-Hélène Morin du projet de recherche sur les pairs aidant famille.
- Appui à Marie-Hélène Morin, chercheuse, pour un « Programme de recherche en proche aidance ». Participation au comité de partenaires sur le projet.
- Entente avec l'UQAR et les chercheurs Marc Boily et Catherine Turbide pour le développement d'un programme jeunesse afin de soutenir le développement de services pour les jeunes dans les associations dans le cadre du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes ».
- Entente en développement avec Marie-Hélène Morin pour l'évaluation du projet « Aider sans filtre, pour et avec les jeunes ».
- CIUSSS de la Capitale-Nationale
 - Participation au comité d'implantation du projet « Guide de bonnes pratiques pour l'implication des proches ».
- Université du Québec à Trois-Rivières, Centre d'apprentissage Santé-Rétablissement (CASR), dirigé par la chercheuse Catherine Briand
 - Poursuite de l'entente de partenariat avec le CASR afin d'offrir annuellement deux places de formation continue gratuites (selon l'approche du Recovery College) à chaque association membre.
 - Partenariat avec le CASR permettant l'obtention d'un financement de MITACS afin de réaliser une étude sur les approches communautaires auprès des proches en santé mentale. Cette étude permettra d'identifier les approches probantes et d'alimenter le programme de formation continue destiné aux intervenants des associations membres.
- Institut national de psychiatrie légale Philippe-Pinel, Observatoire en justice et santé mentale
 - Entente de partenariat avec Anne Crocker, chercheuse, afin que l'Observatoire contribue au contenu scientifique du projet « Alternatives aux requêtes de garde ».
 - Appui à Anne Crocker, chercheuse, pour le projet « Proche-aidance de personnes ayant un trouble mental en contexte de violence intrafamiliale : une recherche-action participative ».

Compagnies pharmaceutiques

- AbbVie
 - Financement en soutien à la campagne de sensibilisation.
- Otsuka/Lundbeck
 - Financement en soutien à la campagne de sensibilisation.
- Janssen
 - Financement en soutien à la campagne de sensibilisation.

Organismes privés

- LIXI Logiciels
 - Entente pour l'implantation du logiciel de gestion dans les associations membres et le développement d'une plateforme collaborative pour les jeunes agent(e)s de sensibilisation et de soutien.

Affiliations

CAP santé mentale est membre des organisations suivantes :

- Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles
- Réseau québécois de l'action communautaire autonome
- Confédération des organismes familiaux du Québec
- Réseau pour un Québec famille

Merci à nos partenaires :



Merci à nos donateurs corporatifs :

