



Rapport annuel 2025-2026

Confédération des associations de proches
en santé mentale du Québec
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	5
CAP santé mentale	6
LA GOUVERNANCE CORPORATIVE	7
AXE 1 - La gestion organisationnelle	9
Orientation 1 : avoir des politiques, normes et procédures complètes et à jour	9
Orientation 2 : planifier les activités corporatives	9
AXE 2 - Les ressources humaines	9
Orientation 3 : offrir des conditions de travail stimulantes et attrayantes	9
AXE 3 - Les ressources financières	11
Orientation 4 : saisir les opportunités de financement	11
Orientation 5 : assurer une gestion financière rigoureuse	12
AXE 4 - Le positionnement corporatif	12
Orientation 6 : assurer la visibilité corporative	12
Orientation 7 : veiller à l'image corporative	14
Orientation 8 : assurer un leadership	14
LA VIE CONFÉDÉRATIVE	17
AXE 1 - Le membership	19
Orientation 1 : maintenir et renforcer le membership	19
AXE 2 - Le fonctionnement de la Confédération	20
Orientation 2 : assurer une gestion démocratique	20
Orientation 3 : assurer l'écoute des besoins et attentes des membres	22
Orientation 4 : assurer l'information aux membres	23
AXE 3 - La coopération entre les membres	23
Orientation 5 : favoriser la mise en commun du vécu, des expertises et des outils	23
LE POSITIONNEMENT COLLECTIF	27
AXE 1 - La clientèle	29
Orientation 1 : soutenir les proches dans leurs rôles de client, d'accompagnateur et de partenaire	29
Orientation 2 : assurer une approche inclusive auprès des proches	34
Orientation 3 : favoriser une référence précoce des proches	37
Orientation 4 : collaborer au développement des connaissances des diverses réalités des proches	38
AXE 2 - Les services	38
Orientation 5 : intervenir en s'appuyant sur des approches éprouvées et efficaces	38
Orientation 6 : offrir des services de base dans toutes les régions	39
Orientation 7 : offrir des services ancrés dans la communauté	40
Orientation 8 : contribuer à l'amélioration des services pour les proches	40
AXE 3 - Les ressources humaines	42
Orientation 9 : favoriser l'enrichissement des compétences des ressources humaines	42
Orientation 10 : encourager le bénévolat et l'entraide	45
AXE 4 - Le rayonnement	46
Orientation 11 : utiliser les tribunes disponibles pour sensibiliser	46
Orientation 12 : assurer un rôle de chef de file concernant les proches en santé mentale	49
Orientation 13 : créer et renforcer les alliances	49
Orientation 14 : assurer une saine gouvernance et la qualité des services	52

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 représenter, soutenir et mobiliser 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 rôles des proches en tant que **C**lient, **A**ccompagnateur et **P**artenaire. Nos actions visent à ce que les proches soient de plus en plus considérés, intégrés et outillés dans leurs rôles.

Soulignons l'adhésion de deux nouvelles associations membres, soit Mental Health Estrie située à Sherbrooke et Synapse 360 située à Baie-Comeau, portant notre membership à 55 associations. Nous couvrons toutes les régions du Québec.

Nos représentations ont été influencées par plusieurs dossiers qui ont pris une importance stratégique et politique en cours d'année, dont le dépôt du projet de loi 23 modifiant principalement la loi P-38, la consultation du gouvernement sur les plans d'action en santé mentale et en proche aidance, le partage des mandats entre le MSSS et Santé Québec, les changements de ministres à la Santé et la campagne électorale provinciale de l'automne prochain.

CAP santé mentale a poursuivi ses actions afin de soutenir la réalisation du positionnement collectif adopté par les associations membres en juin 2023. À cette fin, nous avons progressé dans plusieurs projets d'envergure : *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes* dont l'élaboration d'un guide de pratiques, le guide numérique aux familles sur les alternatives aux requêtes de garde *Clic de l'Espoir, Je suis vigie* visant à rejoindre les jeunes proches, l'outil d'autogestion en ligne *CAP Mieux-Être*, le développement de la pair-aidance famille, le soutien aux proches en situation de crise et le soutien aux proches de la diversité ethnoculturelle et des minorités linguistiques.

Nous avons poursuivi plusieurs services appréciés de nos membres, comme la certification des associations, les formations pour les intervenants, la campagne annuelle de sensibilisation, les activités de réseautage entre les membres, les communautés de pratique, l'infolettre, les réseaux sociaux et la revue de presse quotidienne. Les partenariats avec les chercheurs ont continué d'augmenter, contribuant au développement des connaissances et des outils pour les proches et les intervenants. En plus des collaborations avec plus d'une cinquantaine d'équipes de recherche sur des projets concernant les proches en santé mentale, des ententes ont permis d'appuyer scientifiquement nos propres projets.

Afin de pouvoir réaliser nos mandats, nous avons le privilège de compter sur une équipe compétente et un conseil d'administration engagé qui fondent leurs actions et décisions sur nos valeurs confédératives : la bienveillance, l'ouverture, la solidarité et l'excellence.

Enfin, nous tenons à remercier chaleureusement nos administrateurs, nos employé·es, 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 !



Sylvie Sélesse, présidente



René Cloutier, directeur général

CAP SANTÉ MENTALE

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 sur le plan national.

Fondé en 1986, CAP santé mentale est le seul regroupement au Québec exclusivement dédié aux proches de personnes ayant un problème de santé mentale. Ses 55 associations membres, réparties dans toutes les régions du Québec, offrent du soutien psychosocial à plus de 30 000 proches annuellement par une approche psychoéducatrice incluant de l'information, de l'entraide, des services professionnels, de la formation, de l'accompagnement et du répit.

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 adaptée aux caractéristiques de leur clientèle, leur développement continu et une gestion rigoureuse et efficace.

CAP santé mentale privilégie des relations de partenariat auprès des organismes communautaires, gouvernementaux, professionnels et de recherche afin de développer les connaissances, les services et les outils requis pour améliorer la réponse aux diverses réalités des proches.

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



LA GOUVERNANCE CORPORATIVE

LA GOUVERNANCE CORPORATIVE

CAP santé mentale vise à assurer la réalisation de la mission et la pérennité de la Corporation selon 4 axes : la gestion organisationnelle, les ressources humaines, les ressources financières et le positionnement corporatif.

AXE 1 : la gestion organisationnelle

»» Défi : assurer une saine gestion

ORIENTATION 1 | Avoir des politiques, normes et procédures complètes et à jour

CAP santé mentale effectue la révision continue de ses politiques selon un calendrier qui prévoit des mises à jour au moins aux cinq ans. Durant l'année, nous avons fait les analyses requises à la révision des règlements généraux et entrepris la révision de la politique des ressources humaines. Les travaux de révision du cadre normatif de certification se sont poursuivis : des projets pilotes avec quatre associations ont été amorcés afin de valider une approche de certification axée sur l'amélioration continue des services et de la gouvernance.

ORIENTATION 2 | Planifier les activités corporatives

CAP santé mentale a poursuivi la mise en œuvre du Plan stratégique 2024-2029 selon ses trois grands chantiers :

- La gouvernance corporative : assurer la réalisation de la mission et la pérennité de la Corporation, selon 4 axes : la gestion organisationnelle, les ressources humaines, les ressources financières et le positionnement corporatif.
- La vie confédérative : favoriser une vie confédérative selon les 3 axes suivants : le membership, le fonctionnement de la Confédération et la coopération entre les membres.
- Le positionnement collectif : soutenir les associations membres dans la réalisation du « Positionnement collectif », adopté à l'assemblée générale des membres le 15 juin 2023, selon les 4 axes suivants : la clientèle, les services, les ressources humaines et le rayonnement.

Le conseil d'administration a adopté le Plan d'action annuel 2025-2026 qui identifie les actions qui permettront d'actualiser le plan stratégique durant la seconde année de sa mise en œuvre.

Des réunions d'équipe bimensuelles assurent la coordination des différents chantiers pilotés par CAP santé mentale.

AXE 2 : les ressources humaines

»» Défi : maintenir et recruter des employés compétents et engagés

ORIENTATION 3 | Offrir des conditions de travail stimulantes et attrayantes

Comme dans toute organisation, CAP santé mentale a 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.

Au 31 mars 2026, 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 du projet *Je suis vigie*
 - Yasmina Lahlou, chargée du projet sur la pair-aidance famille
 - Maude Lupien-Montesinos, chargée du projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*
 - Joane Rochefort, chargée de projets, services aux membres (certification, formations et communautés de pratique)
 - Seynabou Touré, chargée de projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes* et du projet sur les communautés ethnoculturelles et des minorités linguistiques

- Bénévole
 - Vincent Arseneault, pair aidant famille chez Arborescence (contribution bénévole à la modération du groupe d'entraide virtuel *Toujours là, malgré tout !*)

- Experts conseil et collaborateurs

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 offrir des conseils ou mener à bien certains projets. En 2025-2026, ces experts étaient :

 - Christopher Meadows-Côté - Outil numérique
 - David Couturier - Soutien-conseil aux stratégies politiques et médiatiques
 - Dominique Fortin - Philanthropie
 - Éric Guénard - Production multimédia
 - Éric Lamirande et Josiane Picard - Accompagnement pour les stratégies Web et réseaux sociaux
 - François Hamel - Gestion du site Web et amélioration des fonctionnalités
 - Geneviève Tremblay, stratège numérique - Guide de pratiques sur l'accompagnement des jeunes proches et jeunes proches aidants
 - Jean-Paul Huard - Comité de certification
 - Joanne Roy - Comité de certification
 - Jonathan L'Heureux - Infographie
 - Karine Gaudreault - Outil *CAP Mieux-Être*
 - Kelly Vetri - Courtage de connaissances pour le projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*
 - Linda Manzo - Comité de certification
 - Ludovic Armand - SEO, outil numérique
 - Mackendy Nazaire - Auxiliaire de recherche pour le projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*
 - Marie Côté - Réalisation de vidéos pour *Aider sans filtre*
 - Marie-Ève Caron - Gestion de contenu / Outil numérique
 - Marie-Renée Tremblay - Projet *Alternatives aux requêtes de garde*, philanthropie
 - Maude Lagadec-Gaulin - Outil numérique
 - Maude Viger-Meilleur - Conciliation proche aidance-travail
 - Maxime Pelletier-Huot - Réalisation de vidéos
 - Michel Gilbert - Comité de certification
 - Michel Huard - Comité de certification et soutien conseil sur le référencement
 - Mylène Laroche - Outil numérique
 - Myrille St-Onge - Outil numérique *CAP Mieux-Être*
 - Nancy Gagnon - Webinaires sur la gouvernance, interprétation des règlements généraux, animation de l'assemblée générale
 - Nathalie Lemay - Graphisme du *Guide de pratiques sur l'accompagnement des jeunes proches et jeunes proches aidants*
 - Pierre-Daniel Beaudry - Image de marque de CAP santé mentale
 - Pierre-Luc Lafrance - Création de contenu
 - Serge Tracy - Outil numérique *CAP Mieux-Être*
 - Suzanne Péloquin - Responsable du projet *Alternatives aux requêtes de garde*
 - Temitayo Sodunke - Expertise sur les jeunes proches des communautés ethnoculturelles
 - Vincent Lord - Auxiliaire de recherche pour le projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*
 - Suzanne Letarte - Formation *Apaiser et prévenir des situations de crise*

AXE 3 : les ressources financières

»» Défi : avoir les ressources financières nécessaires à la pleine réalisation de notre mission

ORIENTATION 4 | Saisir les opportunités de financement

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 à la mission, des sommes ont également été encaissées en provenance des instances gouvernementales suivantes :

- Ministère de la Santé et des Services sociaux - Bureau de la ministre de la Santé et des Services sociaux, 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
- Secrétariat à la Jeunesse - Projet *Je suis vigie*

Autres types de financement

CAP santé mentale a également reçu 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 et avec les jeunes*
- 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*

Recours collectif

CAP santé mentale a reçu une somme en provenance d'une entente de règlement relative à une action collective concernant les personnes qui ont fait l'objet d'une garde préventive de plus de 72 heures, sans ordonnance judiciaire et sous réserve d'une prolongation légale de garde, dans un établissement hospitalier du Québec entre le 1^{er} janvier 2015 et le 4 novembre 2025.

À titre de regroupement national qui représente les proches en santé mentale, CAP santé mentale était admissible à déposer une demande, ce qui avait été fait en février 2025.

Appui à la Campagne CA\$\$\$H!

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.

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)
 - Rio Tinto Alcan - Campagne de sensibilisation
 - AbbVie - Campagne de sensibilisation

- Catégorie OR (8 000\$ et plus)
 - Otsuka-Lundbeck - Campagne de sensibilisation
 - Lafrance Communication - Plan de communication
 - API Photo - Conception graphique
- Catégorie ARGENT (5 000\$ et plus)
 - Johnson & Johnson - Campagne de sensibilisation
 - CHSSN - Traduction du site Web, outil interactif et balados Spécial campagne
 - Concilivi - Outils conciliation famille-travail
 - Raise Solutions Marketing - Stratégies médias sociaux
 - Association québécoise des infirmières et infirmiers en santé mentale - Campagne de sensibilisation
 - David Communication - Stratégies médiatiques
- Catégorie AMIS (1 000\$)
 - Desjardins
- Catégorie DONS MAJEURS
 - IA Groupe financier (4 000\$)

Activités reliées au financement

Spin-Ton-Drum est une initiative citoyenne unique à la croisée du sport, de l'art et de l'émotion, imaginée par Karine Desormeaux, instructrice et coach de vélo de niveau avancé depuis plus de 20 ans et triathlète, ainsi que Jimmy Bourgoing, batteur professionnel et ancien membre du groupe Les Colocs.

Grâce à la mobilisation de leurs partenaires et à la participation d'un grand nombre de personnes lors de six activités de *spinning*, une partie des profits générés par l'événement a été remise à CAP santé mentale afin de soutenir sa mission. Depuis le début de cette collaboration en septembre 2025, plus de 3 000\$ ont été amassés.

ORIENTATION 5 | Assurer une gestion financière rigoureuse

CAP santé mentale fournit des redditions de comptes aux bailleurs de fonds afin de présenter et de faire valoir la bonne gestion des fonds publics qui sont octroyés. En ce sens, CAP santé mentale produit des états financiers qui font l'objet d'un audit (rapport d'un auditeur indépendant) et qui permettent de rendre compte des différents projets réalisés en cours d'année.

AXE 4 : le positionnement corporatif

»» Défi : maintenir et renforcer notre positionnement en tant que leader pour les proches en santé mentale et les organismes concernés

ORIENTATION 6 | Assurer la visibilité corporative

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.

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 :

- 8 avril 2025 (publié le 20 avril)
Le Devoir, entrevue avec Stéphanie Vallet : Changer les pratiques, élargir les lois en santé mentale
<https://www.ledevoir.com/societe/justice/869761/changer-pratiques-elergir-lois-sante-mentale>

- 23 avril 2025
 Le Devoir, entrevue avec Stéphanie Vallet : Une solution sans fonds pour les familles en santé mentale
<https://www.ledevoir.com/societe/870418/enquete-solution-fonds-familles-sante-mentale>

- 11 septembre 2025
 Entrevue avec Véronique Prince de Radio-Canada sur la position de la Concertation P-38
<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2192370/loi-protection-personne-sante-mental-danger-meurtre-schizophrenie-hospitalisation-tribunal>

- 29 septembre 2025
 Communiqué de presse de la concertation sur la P-38
<https://www.newswire.ca/fr/news-releases/la-concertation-de-partenaires-pour-une-approche-integree-et-concertee-visant-un-systeme-medico-legal-humain-et-moderne-au-quebec-accueille-favorablement-la-volonte-du-ministre-lionel-carmant-de-presenter-une-reforme-rapide-813923826.html>

- 3 octobre 2025
 Entrevue de Jean-Philippe Dion : Un homme engagé dans des causes sociales - Dans le blanc des yeux avec Sophie Durocher (LCN)
<https://www.youtube.com/watch?v=TIMmww8UddQ&list=PLidJC1Br8YQcAbc7Ghq6fyvkRvLKl1Ga&index=31>

- 5 octobre 2025
 Communiqué de presse pour la campagne de sensibilisation - version française
<https://www.newswire.ca/fr/news-releases/ouvrons-le-dialogue-une-nouvelle-offensive-est-lancee-pour-soutenir-les-proches-en-sante-mentale-dans-leur-milieu-de-travail-811321814.html>

- 6 octobre 2025
 Communiqué de presse pour la campagne de sensibilisation - version anglaise
<https://www.newswire.ca/news-releases/let-s-open-the-discussion-a-new-initiative-has-been-launched-to-support-caregivers-in-mental-health-in-the-workplace-839645184.html>

- 6 octobre 2025
 Lettre ouverte de Martin Gauthier
<https://www.journaldemontreal.com/2025/10/06/ouvrons-le-dialogue-en-sante-mentale-dans-nos-milieus-de-travail>

- 23 octobre 2025
 Entrevue avec Amélie Revert du Devoir sur les proches en milieu de travail
https://pubs.ledevoir.com/epreuve/Cahier_Aidance.pdf

- 5 décembre 2025
 Production d'une vidéo promotionnelle de la réforme P-38 par Ryan Affaires publiques Communications sur le consensus de la concertation concernant la réforme du système justice/santé mentale, dont la P-38 - enregistrement à Montréal
<https://vimeo.com/1147758496?&login=true#>

- Décembre 2025/Janvier 2026 – Revue Le Bel âge, édition spéciale du temps des Fêtes pour des dons (versions papier et infolettre) - Courte entrevue avec Jean-Philippe Dion et publicité une page de *CAP Mieux-Être*

- 9 janvier 2026
 Communiqué de presse sur la série *Je suis là*
<https://www.newswire.ca/fr/news-releases/serie-choc-je-suis-la-les-familles-et-les-proches-en-sante-mentale-demandent-au-gouvernement-legault-d-agir-avec-des-ajustements-a-la-loi-p-38-864912915.html>

- 9 janvier 2026
Entrevue avec Florence Morin-Martel, Le Devoir - Série *Je suis là* et réforme P-38
<https://www.ledevoir.com/actualites/sante/946911/groupe-soutien-proches-veulent-loi-plus-souple-hospitalisation-forcee?>
- 9 janvier 2026
Publication dans Indexsanté.ca
<https://www.indexsante.ca/nouvelles/2244/sante-mentale-cap-sante-mentale-loi-p38-serie-je-suis-la.php>
- 15 mars 2026
Article sur la P-38 avec Megan Foy de La Presse
<https://www.lapresse.ca/actualites/justice-et-faits-divers/2026-03-15/meurtre-dans-un-depanneur-a-montreal/des-intervenants-reclament-la-revision-de-la-loi-p-38.php?sharing=true>
- 18 mars 2026
Entrevue avec Benoît Dutrizac de QUB Radio sur la P-38
<https://www.youtube.com/watch?v=Pptmc0GtKxc>

ORIENTATION 7 | Veiller à l'image corporative

Depuis le lancement de notre nouvelle image corporative en 2023, nous avons poursuivi le déploiement d'une stratégie de communication à grande échelle. Celle-ci comprend notamment une veille Web visant à assurer l'uniformité de notre image de marque sur les différentes plateformes en ligne, la mise à jour des adresses URL de référencement sur des sites tiers, dont ceux de nos partenaires, ainsi que la poursuite de nos campagnes Google Ads et Microsoft Ads.

Nous nous sommes également assurés d'optimiser le référencement (SEO) de nos plateformes corporative et d'autogestion afin d'améliorer leur visibilité sur les moteurs de recherche. Grâce à l'utilisation de mots-clés ciblés, nous constatons que le nom de la Confédération apparaît désormais sur la première page des résultats de recherche.

Tout au long de l'année, nous avons maintenu une présence lors de plusieurs événements d'envergure, par le biais de représentations et de kiosques, afin de faire rayonner CAP santé mentale. À l'interne, nous avons aussi travaillé à l'harmonisation visuelle des différents projets en cours afin que ceux-ci soient rapidement identifiés comme des initiatives de CAP santé mentale. Ces travaux d'harmonisation se poursuivront au cours de la prochaine année.

ORIENTATION 8 | Assurer un leadership

CAP santé mentale assure un leadership national intersectoriel pour représenter ses associations membres et porter la voix des proches en santé mentale. Nos représentations auprès des instances politiques et ministérielles ont été centrées sur les dossiers gouvernementaux ayant un impact majeur sur les proches en santé mentale et le financement de nos associations membres :

- Révision du plan d'action interministériel en santé mentale
- Révision du plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes
- Projet de loi 23 modifiant principalement la loi P-38

Nous avons poursuivi nos démarches afin d'améliorer le financement de projets majeurs, notamment :

- Le projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*
- Le projet *Clic de l'Espoir* visant des alternatives aux requêtes de garde
- L'outil d'autogestion *CAP Mieux-Être*
- Le projet *Je suis vigie*
- La pair-aidance famille
- Les services adaptés aux communautés ethnoculturelles et aux minorités linguistiques

CAP santé mentale a entretenu des relations de collaboration avec plusieurs organismes publics et a participé à plusieurs comités gouvernementaux :

- Comité consultatif national en santé mentale
- Comité national et comité exécutif de l'action 7.7.2 du PAISM, dont le sous-comité sur les orientations en santé mentale
- Comité des directions en santé mentale de Santé Québec
- Comité des partenaires en proche aide
- CIUSSS de la Capitale-Nationale : comité sur l'implantation du *Guide de bonnes pratiques pour l'implication des proches en santé mentale*
- INESSS : comité consultatif sur l'évaluation du PAG-PPA, comité consultatif sur les bonnes pratiques sur les troubles anxieux
- Curateur public : implantation de la mesure d'assistance
- Forum en prévention en santé
- Secrétariat à la Jeunesse : lancement du Plan d'action jeunesse
- Secrétariat aux Aînés
- Commission d'examen des troubles mentaux
- Cadre de référence en proche aide
- Aires ouvertes
- Institut québécois de la réforme du droit et de la justice (forum)
- Comité de pilotage territorial de Québec pour le projet d'adaptation culturelle des services jeunesse

CAP santé mentale a participé à des regroupements communautaires nationaux et collabore avec plusieurs organismes communautaires à portée nationale :

- Coalition pour une réforme de la P-38 : communiqués, vidéo, rencontres de ministres et députés
- Regroupement des organismes communautaires nationaux en santé mentale : comité, coalition électorale
- Appui pour les proches aidants : projets en partenariat
- Réseau pour un Québec famille : comité de pilotage, comité conciliation proche aide-travail
- Association québécoise sur le rétablissement psychosocial : revue Le Partenaire, comités sur la pair-aide famille
- Croisière des Alysés : projet pour parents d'enfants avec trouble alimentaire
- Regroupement pour la valorisation de la paternité : comité Paternité et handicap, projet en partenariat
- Confédération des organismes familiaux du Québec : conseil d'administration
- Fondation Papillon
- Phobies Zéro
- Hyper Lune
- Finautonome : mesure 61 du PAG-PPA
- Proche aide Québec
- Répit-Québec

Associations professionnelles :

- Association des médecins psychiatres du Québec
- Fédération des médecins spécialistes du Québec (Fondation FMSQ)
- Association québécoise des infirmières et infirmiers en santé mentale

CAP santé mentale est partenaire dans une cinquantaine de projets de recherche. Voici les projets ayant sollicité une participation plus active en 2025-2026 :

- Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement, UQTR : programme de formation des intervenants, mobilisation des connaissances
- UQAR : comité sur la programmation jeunesse et comité sur l'évaluation du projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*
- Université de Montréal : projet PAIR-PEP

- Mentallys : appui au projet pilote d'expérimentation
- Cégep Drummond : projets Parents-coping et Parents éternels
- Université Laval : projet sur les personnes proches aidantes LGBTQ
- UQAT : projet sur la trajectoire Autisme
- Université Laval : projet cannabis et psychose
- Institut Universitaire SHERPA : projet d'adaptation culturelle des services jeunesse
- Université de Sherbrooke : programme RECAPS

CAP santé mentale a participé aux congrès et colloques suivants :

- Congrès de l'Association des médecins psychiatres du Québec à Gatineau
- AFINet conférence internationale, 6^e édition : « Addiction et membres de l'entourage » à Québec

LA VIE CONFÉDÉRATIVE

LA VIE CONFÉDÉRATIVE

CAP santé mentale vise à favoriser une vie confédérative au sein du regroupement, selon les 3 axes suivants : le membership, le fonctionnement de la Confédération et la coopération entre les membres.

AXE 1 : le membership

»»» Défi : regrouper les organismes soutenant les proches en santé mentale au Québec

ORIENTATION 1 | Maintenir et renforcer le membership

Deux nouveaux membres se sont joints à notre regroupement en cours d'année, soit Mental Health Estrie et Synapse 360. À noter que nos associations membres couvrent toutes les régions du Québec !

Au 31 mars 2026, CAP santé mentale regroupait les 55 associations membres suivantes :

^R indique un membre régulier / ^C indique un membre corporatif

- Bas-Saint-Laurent
La lueur de l'espoir du Bas-Saint-Laurent ^R
- Saguenay/Lac-Saint-Jean
Centre de rétablissement Le Renfort ^R
Centre de santé mentale L'ArrimAge ^R
Centre Nelligan ^R
La Maillon ^R
- Capitale-Nationale
L'Arc-en-Ciel ^R
La Boussole ^R
Le Cercle Polaire ^R
La Marée ^R
- Mauricie
Anna et la Mer ^R
Le Gyroscope ^R
La Lanterne ^R
Le Périscope ^R
Les Parents Partenaires ^R
- Estrie
Espace Allié ^R
Mental Health Estrie ^R
OASIS Santé mentale Granby et région ^R
- Montréal
Les Amis de la santé mentale ^R
AMI-Québec ^R
APSM Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville ^R
Arborescence ^R
PABEMSOM ^R
La Parentrie ^R
Répit Une Heure pour Moi ^R
Société québécoise de la schizophrénie ^R
- Outaouais
L'Apogée ^R
- Abitibi-Témiscamingue
La Bouée d'espoir ^R
Le Portail ^R
La Rescousse ^R
Le Résilient ^R
Maison Les 4 Saisons du Témiscamingue ^R
- Côte-Nord
L'Ancre Baie-Comeau ^R
APAME de l'Est de la Côte-Nord ^R
Synapse 360 ^C
- Nord-du-Québec
Le Zéphir ^R
- Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine
Centre communautaire L'Éclaircie ^R
Nouveau Regard Gaspésie ^R
- Chaudière-Appalaches
L'Ancre ^R
Le Contrevent ^R
La Croisée ^R
Le Sillon ^R
- Laval
ALPABEM ^R
- Lanaudière
La lueur du phare de Lanaudière ^R
- Laurentides
La Halte des Proches ^R
Maison Clothilde ^R

- Montérégie
 - L'Accolade Santé mentale^R
 - Carrefour en santé mentale pour les familles et l'entourage^R
 - Entourage santé mentale^R
 - La Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc.^R
 - Pont du Suroît^R
 - Le Vaisseau d'Or^R
- Centre-du-Québec
 - APPAMM-Drummond^R
 - Association Le PAS^R
 - La Passerelle^R
- Services virtuels
 - SantéFamille^C

AXE 2 : le fonctionnement de la Confédération

» Défi : assurer l'application des principes démocratiques

ORIENTATION 2 | Assurer une gestion démocratique

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 12 juin 2025 en visioconférence avec 38 participants représentant 29 membres réguliers. L'ordre du jour incluait notamment :

- la présentation du rapport financier 2024-2025
- la nomination de l'auditeur pour l'année 2025-2026
- la présentation du rapport d'activités 2024-2025
- les perspectives 2025-2026
- l'élection des administrateurs et administratrices des sièges à désignation impaire

Conseil d'administration

En 2025-2026, le conseil d'administration a tenu 8 rencontres, soit :

- 14 mai 2025 - en présence
- 2 juin 2025 (spéciale) - en visioconférence
- 12 juin 2025 (spéciale) - en visioconférence
- 8 septembre 2025 - en visioconférence
- 11 novembre 2025 - en présence
- 19 janvier 2026 - en visioconférence
- 17 février 2026 (spéciale) - en visioconférence
- 23 mars 2026 - 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 2026, le conseil d'administration de CAP santé mentale était composé des administrateurs suivants :

- Siège 1 : Lisette Arel, administratrice (proche et administratrice d'une association membre)
- Siège 2 : Lyne Larose, vice-présidente (proche et administratrice d'une association membre)
- Siège 3 : Dominique Fortin, administratrice (proche et administratrice d'une association membre)
- Siège 4 : Sylvie Sélesse, présidente (proche et administratrice d'une association membre)
- Siège 5 : Sylvie Desgagné, administratrice (proche et administratrice d'une association membre)
- Siège 6 : David Ford Johnson, administrateur (employé d'une association membre)
- Siège 7 : Sara Grefford, administratrice (employée d'une association membre)

- Siègne 8 : Danièle Bédard, trésorière (employée d'une association membre)
- Siègne 9 : Stephen Bourgoïn, secrétaire (employé d'une association membre)
- Siègne 10 : Nathalie Savard, administratrice (cooptée par le conseil d'administration)
- Siègne 11 : Oliver Fitzpatrick, administrateur (coopté par le conseil d'administration)

Le Conseil s'est adjoint des personnes expertes-conseil pour contribuer à sa bonne gouvernance :

- Michel Gervais, médecin psychiatre
- Michel Gilbert, membre de l'Ordre des psychoéducateurs et bachelier en psychologie
- Luc Vigneault, conférencier et formateur en santé mentale

Comités de gouvernance

Le conseil d'administration peut constituer des comités afin de soutenir son rôle de gouvernance. En 2025-2026, le Conseil a constitué les comités suivants :

- Comité de gouvernance
Composé au 31 mars 2026 de Sylvie Sélesse, Danièle Bédard, David Ford Johnson, Nathalie Savard et René Cloutier. Le Comité a comme mandat :

- d'établir le profil de compétences actuelles et recherchées des administrateurs;
- d'évaluer les besoins actuels du Conseil en fonction des priorités et des stratégies;
- de créer une banque d'administrateurs potentiels;
- de recruter et de recommander au Conseil 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 2026 de Sylvie Sélesse, Lyne Larose, Stephen Bourgoïn, Lisette Arel, Sara Grefford, Nathalie Savard et René Cloutier.

Le Comité a comme mandat d'analyser les politiques, normes, procédures et de faire des recommandations au Conseil en vue de leur révision et adoption.

- Comité sur la planification stratégique
Composé au 31 mars 2026 de Sylvie Sélesse, Danièle Bédard, David Ford Johnson et René Cloutier.

Le Comité a comme mandat de faire le bilan du plan d'action de l'année précédente et d'analyser et de recommander au Conseil le plan d'action de l'année en cours en fonction du plan stratégique 2024-2029.

- Comité sur les ressources humaines
Composé au 31 mars 2026 de Sylvie Sélesse, Lyne Larose, Sylvie Desgagné, Stephen Bourgoïn et René Cloutier.

Le Comité a comme mandat notamment d'analyser les normes touchant les ressources humaines, de veiller à ce que les stratégies en gestion des ressources humaines soient alignées avec la stratégie d'affaires ainsi que les valeurs de la Corporation, d'assurer l'évaluation du rendement du directeur général.

- Comité sur la philanthropie
Composé au 31 mars 2026 de Sylvie Sélesse, Dominique Fortin, David Ford Johnson, Marie-Renée Tremblay, Manon Dion et René Cloutier.

Le Comité a comme mandat d'élaborer les stratégies et un plan d'action pour recueillir du soutien financier philanthropique, ainsi qu'un plan de communication pour soutenir les démarches de financement.

ORIENTATION 3 | Assurer l'écoute des besoins et attentes des membres

La permanence met en place différents comités afin de s'adjoindre des personnes possédant une expérience ou une expertise pertinente pour soutenir ses mandats. Trois comités de l'intendance ont été formés en 2025-2026.

- **Comité sur la campagne de sensibilisation**
Le Comité s'est réuni à six reprises au cours de l'année, sans compter de nombreux échanges informels. En cours d'année 2026-2027, le Comité a été composé de :
 - Manon Dion, CAP santé mentale, responsable du Comité
 - Marc André Bédard, directeur général, Pont du Suroît
 - Julie Corriveau Wilson, directrice générale, Espace Allié
 - David Ford Johnson, directeur général, Arborescence
 - Valérie Gaudreault, directrice générale, Accolade Santé mentale
 - Claudia L'Heureux Arsenault, adjointe à la direction générale, La Boussole
 - Suzie Tremblay-Girard, intervenante, La Marée
 - Émilie Lenoble, CAP santé mentale

En complément, un comité de conseillers experts a soutenu CAP santé mentale dans la préparation et la réalisation de la campagne annuelle de sensibilisation. Ce comité s'est réuni à deux reprises au cours de l'année, sans compter de nombreux échanges informels. Il était composé de :

- David Couturier (stratégies politiques et médiatiques)
 - Pierre-Luc Lafrance (communications et animation)
 - Éric Lamirande (stratégies sur les médias sociaux)
 - Jonathan L'Heureux (graphisme)
- **Comité sur la conciliation famille-travail**
À la suite de la campagne automnale portant sur la conciliation famille-travail, les membres ont manifesté un intérêt pour le développement d'un canevas de formation visant à faciliter leur entrée dans les milieux de travail. Un comité a donc été formé à cet effet. Le Comité s'est réuni à deux reprises au cours de l'année et les travaux se poursuivront au cours de la prochaine année. Au 31 mars 2026, le Comité était composé de :
 - Manon Dion, CAP santé mentale, responsable du Comité
 - Alexandra Bellefeuille, coordonnatrice aux services et aux communications, Amis de la santé mentale
 - Étienne Marquis, directeur général, APPAMM-Drummond
 - Isabelle Paquette, directrice générale, Amis de la santé mentale
 - Hélène Tessier, directrice générale, L'Apogée
 - Nathalie Tremblay, directrice, Association Le PAS
 - Valérie Gaudreault, directrice générale, L'Accolade Santé mentale
 - Sylvie Roy, directrice générale, Le Résilient
 - Catie Bergeron, directrice générale, La Marée
 - Martine Gauvin, directrice générale, La Passerelle
- **Comité sur le congrès 2026**
Ce comité a été formé en prévision de la tenue du prochain congrès qui se tiendra les 23 et 24 octobre 2026 à Victoriaville. Le Comité organisateur s'est réuni à cinq reprises durant l'année afin de travailler sur la programmation. Le Comité est soutenu dans ses fonctions par la firme L'Associé, gestionnaire d'associations et d'événements. Le Comité est composé de :
 - René Cloutier, directeur général et responsable du Comité
 - Manon Dion, CAP santé mentale
 - Yasmina Lahlou, CAP santé mentale
 - Daniel Valois, CAP santé mentale
 - Annie Demers, ministère de la Santé et des Services sociaux

Consultations

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

- lors des rencontres de réseautage des présidents, des directeurs et des intervenants;
- lors de l'assemblée générale annuelle;
- lors de webinaires;
- par sondages;
- lors d'échanges par téléphone ou courrier électronique.

Contacts avec les membres

La permanence a régulièrement des contacts avec les directions, les présidences et les intervenant.es des associations membres soit par téléphone, en visioconférence, par courrier électronique ou en présence.

ORIENTATION 4 | Assurer l'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 et des formats, CAP santé mentale a intégré tous les communiqués dans une infolettre hebdomadaire à partir de janvier 2024.

Infolettre

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, des partenaires et du gouvernement. Les membres ont également la possibilité de faire paraître des annonces ponctuelles au sein du regroupement. 39 infolettres ont été diffusées en 2025-2026.

Revue de presse

Tous les matins de semaine, 344 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.

AXE 3 : la coopération entre les membres

»» Défi : offrir une vie confédérative à valeur ajoutée pour nos membres

ORIENTATION 5 | Favoriser la mise en commun du vécu, des expertises et des outils

CAP santé mentale soutient le réseautage entre les associations membres. Le réseautage permet aux présidences et aux directions des associations d'échanger sur des problématiques communes, des stratégies de positionnement, des démarches de partenariat et leurs services et aux intervenant.es de partager l'expertise acquise et leurs outils d'intervention. Il favorise la collaboration et la solidarité entre les associations membres.

Rencontres de réseautage

Les rencontres de réseautage sont 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 huit rencontres du Rendez-vous réseautage des directions, en visioconférence.
- Le soutien à l'organisation de quatre rencontres de la Table des présidences, en visioconférence.

- L'organisation et l'animation d'une communauté de pratique pour les intervenant·es, dont les rencontres ont eu lieu les 30 avril, 28 mai, 24 septembre, 29 octobre, 19 novembre et 17 décembre 2025, ainsi que les 28 janvier, 25 février et 25 mars 2026.
- L'organisation et l'animation de groupes de discussion lors des Journées d'orientation « À la croisée des chemins... la voie vers notre leadership collectif » les 15 et 16 mai 2025. 102 participantes et participants ont discuté ensemble des enjeux des associations membres pour répondre aux besoins des proches.
- La gestion d'une page Facebook privée pour les présidences et pour les directions et coordinations.
- 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).

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 intervenant·es constituait une stratégie efficace pour répondre à la demande et, au besoin, échanger régulièrement entre pairs sur leurs expériences, partager leurs connaissances et développer de meilleures pratiques. Voici les dates et les sujets discutés lors des 9 rencontres (durée de 1 h 30) tenues en visioconférence :

- 30 avril 2025 / La limite de l'intervention / 6 participants
- 28 mai 2025 / La stigmatisation et l'autostigmatisation / 5 participants
- 24 septembre 2025 / Discussion ouverte sur l'intervention personnalisée / 12 participants
- 29 octobre 2025 / L'intervention auprès des adultes / 7 participants
- 19 novembre 2025 / L'intervention auprès des communautés ethnoculturelles / 12 participants
- 17 décembre 2025 / Les troubles concomitants / 11 participants
- 28 janvier 2026 / L'intervention auprès des hommes / 9 participants
- 25 février 2026 / La communication et les limites / 9 participants
- 25 mars 2026 / L'intervention auprès des parents / 9 participants

La communauté de pratique (initiée en 2021) échange sur des sujets d'intérêts communs et la participation reflète l'intérêt du thème proposé, de même que la disponibilité des intervenant·es. De nouvelles personnes participent régulièrement aux échanges. En 2025-2026, 81 personnes ont participé aux rencontres de la communauté de pratique en provenance de 23 associations membres et 12 régions administratives.

Un sondage d'intérêt a été diffusé (entre septembre et décembre 2025) auprès des intervenant·es pour cibler les sujets les plus pertinents à discuter. Comme le précédent sondage, il présentait 4 différentes sections (pour 30 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, approches d'intervention, etc.) et une section pour les commentaires et suggestions.

En 2025-2026, les sujets proposés à l'ordre du jour ont été issus de ce sondage (35 réponses) et une seule rencontre a laissé libre cours à l'inspiration du moment pour une discussion ouverte. Une invitation spéciale a permis de joindre la communauté de pratique des agent·es de sensibilisation et de soutien *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes* le 31 mars 2026 pour discuter tous ensemble de la fatigue de compassion chez les intervenantes et intervenants (12 participants).

La communauté de pratique est accessible à toutes les personnes œuvrant en intervention dans une association membre. Il n'y a pas de procédure d'inscription. Les invitations sont diffusées ponctuellement une semaine avant la tenue de la rencontre, les dates des rencontres sont inscrites dans le calendrier *À la rencontre des savoirs*, qui est inclus dans l'infolettre de CAP santé mentale.

Les rencontres respectent les règles usuelles de la confidentialité des échanges. Nos remerciements à toutes les personnes qui se sont impliquées pour le partage de leurs expertises auprès de leurs collègues. CAP santé mentale offre chaque année 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.

Communauté de pratique des agent-es de sensibilisation et de soutien

La communauté de pratique des agent-es de sensibilisation et de soutien vise à assurer le transfert des connaissances et le développement des compétences spécifiques de ceux et celles qui interviennent auprès des jeunes dans le cadre du projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*.

Via la communauté de pratique, les agent-es de sensibilisation et de soutien bénéficient d'un espace d'échanges, de partages et de co-construction entre pairs. Cette communauté de pratique permet aussi aux agent-es de bénéficier de l'expertise de collaborateurs, contribue au développement de liens entre eux et d'un sentiment d'appartenance au projet *Aider sans filtre*. Voici les dates et les sujets discutés lors des 10 rencontres (durée de 1 h 30) tenues en visioconférence :

- 18 février 2025 / Accompagner et soutenir les jeunes proches et jeunes proches aidants / 17 participants
- 28 mai 2025 / Invitée : Joséphine Tschirhart, chargée de projets et responsable des relations publiques à Mouvement Santé Mentale Québec / Ressentir et se ressourcer : des astuces de Mouvement Santé Mentale Québec / 13 participants
- 9 septembre 2025 / Invitée : Seynabou Touré, chargée de projet à CAP santé mentale / L'intervention auprès des jeunes proches et jeunes aidants de la diversité ethnoculturelle / 11 participants
- 1^{er} octobre 2025 / Invitée : Kelly Vetri, courtière des connaissances à CAP santé mentale / Présentation du *Guide de pratiques portant sur l'accompagnement des jeunes proches et proches aidants en santé mentale* et consultation / 8 participants
- 23 octobre 2025 / Intervenir auprès des jeunes proches et proches aidants d'une personne vivant avec la bipolarité / 10 participants
- 11 novembre 2025 / Invité : Société Québécoise de la schizophrénie / Schizophrénie et psychose apparentée / 11 participants
- 3 décembre 2025 / Invitée : Éloïse Rivoire, cheffe clinique des services jeunesse à Arborescence / Se préparer au temps des Fêtes / 8 participants
- 27 janvier 2026 / Invité : Divert santé mentale / Groupe de discussion dans le cadre d'un projet de recherche portant sur l'accessibilité des services jeunesse en santé mentale / 7 participants
- 19 février 2026 / L'intervention auprès des jeunes proches d'une personne vivant avec un trouble de personnalité limite / 7 participants
- 31 mars 2026 / La fatigue de compassion / 13 participants

En 2025-2026, 105 personnes ont participé aux rencontres de la communauté de pratique, provenant de 30 associations membres et de 13 régions administratives.

Section extranet du site Web capsantementale.ca

À l'usage exclusif de nos membres, l'espace extranet regroupe différents outils et contenus visant à soutenir les associations dans leurs pratiques, leurs communications et leur développement organisationnel. On y retrouve notamment :

- des espaces de partage d'information et de collaboration entre les associations membres;
- des documents et outils produits par CAP santé mentale;
- des contenus de formation et des webinaires;
- des ressources spécialisées et des références utiles;

- des sections dédiées aux projets et campagnes en cours;
- des informations relatives aux congrès, aux démarches de certification ainsi qu'aux orientations stratégiques et plans d'action de l'organisation.

L'extranet comprend également des espaces spécifiques liés au projet jeunesse *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*, ainsi qu'au projet de virage numérique LIXI. Une refonte de cette section est en cours afin d'y intégrer de nouveaux espaces dédiés au projet *Je suis vigie* ainsi qu'au projet visant les communautés ethnoculturelles.

LE POSITIONNEMENT COLLECTIF

LE POSITIONNEMENT COLLECTIF

CAP santé mentale vise à soutenir les associations membres dans la réalisation du « Positionnement collectif » adopté à l'assemblée générale des membres le 15 juin 2023, selon les 4 axes suivants : la clientèle, les services, les ressources humaines et le rayonnement.

AXE 1 : la clientèle

» Défi : accueillir et soutenir les proches de personnes ayant un problème de santé mentale en s'adaptant à leurs besoins évolutifs

ORIENTATION 1 | Soutenir les proches dans leurs rôles de client, d'accompagnateur et de partenaire

Portail multicanal CAP santé mentale : une vitrine numérique au service de notre mission

Dans la continuité de notre vision stratégique, nous poursuivons le renforcement de notre présence numérique avec rigueur et constance. Cette démarche vise à positionner CAP santé mentale comme un acteur incontournable auprès de divers milieux, notamment le soutien aux proches, la vie communautaire, la santé et les services sociaux, l'éducation, le monde du travail, la sécurité publique et la recherche.

Le portail capsantementale.ca propose un écosystème riche et diversifié : articles, outils, témoignages, balados et contenus interactifs mettant en valeur l'expertise des associations membres en facilitant l'accès à des ressources pertinentes en santé mentale.

Dans un souci d'amélioration continue, une refonte de la page d'accueil est en cours en vue des lancements des projets *Je suis Vigie*, *Clic de l'Espoir* et le volet jeunesse. Cette évolution vise à optimiser l'expérience utilisateur et à mieux orienter les visiteurs vers les ressources clés.

En 2025-2026, le site a généré plus de 358 000 événements auprès de 62 000 utilisateurs actifs. Les efforts de promotion de *CAP Mieux-Être* ont également porté fruit, avec 101 785 impressions issues de la campagne Display et 250 882 impressions pour la campagne de sensibilisation. Plus de 11 000 personnes ont utilisé l'outil d'autogestion au cours de la dernière année, générant 39 708 pages vues et 33 768 événements clés.

Médias sociaux

La présence de CAP santé mentale sur les réseaux sociaux permet de sensibiliser la population, de faire connaître les réalités vécues par les proches et de diffuser des outils de soutien accessibles. Ces plateformes contribuent également à accroître le rayonnement de l'organisation, à rejoindre de nouveaux publics et à favoriser le partage d'information auprès des partenaires et des associations membres.

- Facebook
Fait à noter, nous avons atteint pour la première fois plus 1,6 million de vues sur notre page Facebook pour 11 307 abonnés, soit une augmentation de 2 157 abonnés comparativement à 2025. Notre page Facebook a été visitée (pages vues) 1 658 506 fois pour une interaction de 64 582.
 - Profil de l'audience : majoritairement des femmes provenant du Canada à 94%.
18-24 ans = 1,2% / 25-34 ans = 14,6% / 35-44 ans = 25,8%
45-54 ans = 27,9% / 55-64 ans = 17,8% / + de 65 ans = 12,7%
- Instagram
Pour l'année 2025-2026, nous observons un rajeunissement de notre audience. Le nombre d'abonnés se situe à 2 076 contre 1 857 pour l'année dernière. Couverture de la page Instagram = 7 000 personnes différentes pour 33 400 vues. Visites du profil Instagram = 3 400 vues.
 - Le profil de l'audience est composé de 85,3% de femmes et de 14,7% d'hommes.
18-24 ans = 5% / 25-34 ans = 30,3% / 35-44 ans = 28,8%
45-54 ans = 21,7% / 55-64 ans = 9,6% / 65 ans et + = 4,6%

- X (anciennement Twitter)
Nous utilisons moins ce réseau dans nos stratégies de communication depuis les dernières années. Il regroupe néanmoins 995 abonnés.

- TikTok
TikTok se distingue par son format de courtes vidéos dynamiques favorisant un contenu authentique, accessible et fortement axé sur l'engagement. Cette plateforme permet de rejoindre efficacement un public plus jeune et d'accroître rapidement la visibilité des contenus grâce à son algorithme de diffusion.

En 2025-2026, le compte comptait 731 abonnés, comparativement à 589 en 2024-2025. Le déploiement du volet jeunesse en 2026 aura assurément un impact positif sur cette plateforme qui rejoint davantage les jeunes publics. Portée : 2 700 vues de vidéos et 133 vues du profil.

- Profil des abonnés : 59% de femmes et 41% d'hommes.
18-24 ans = 8,9% / 25-34 ans = 32,2% / 35-44 ans = 26,1%
45-54 ans = 16,4% / 55 ans et plus = 16,4%

- LinkedIn
Dans une perspective de rayonnement et de développement de partenariats, CAP santé mentale a amorcé sa présence sur LinkedIn à l'automne 2024. Cette plateforme permet à l'organisation de rejoindre des professionnels, gestionnaires, chercheurs, décideurs et organisations œuvrant dans différents secteurs liés à la santé mentale, au travail, à l'éducation et aux services sociaux. La présence sur LinkedIn contribue également à faire connaître l'expertise de CAP santé mentale et à renforcer les liens avec différents milieux professionnels et institutionnels.

- Statistiques 2025-2026 : 649 abonnés, comparativement à 327 en 2024-2025.
110 844 impressions / 761 réactions / 13 commentaires / 57 republications

- Niveau hiérarchique des abonnés
Premier emploi = 213 (32,8%) / Expérimenté = 199 (30,7%) / Directeur = 42 (6,5%)
Vice-président = 42 (6,5%) / Gestionnaire = 36 (5,5%) / Propriétaire = 16 (2,5%)
PDG = 15 (2,3%) / Non rémunéré = 4 (< 1%) / Stagiaire = 2 (< 1%) / Partenaire = 2 (< 1%)

- Principaux secteurs d'activité
Hôpitaux et services de santé = 80 (12,3%) / Enseignement supérieur = 53 (8,2%)
Administration publique = 52 (8%) / Organisations à but non lucratif = 52 (8%)
Organisations civiques et sociales = 46 (7,1%) / Soins de santé mentale = 44 (6,8%)
Services à la personne = 33 (5,1%) / Services et conseils aux entreprises = 28 (4,3%)
Services de recherche = 19 (2,9%) / Santé et services sociaux = 18 (2,8%)

- Taille des entreprises représentées
11 à 50 employés = 105 (16,2%) / 1 à 10 employés = 98 (15,1%)
Plus de 10 000 employés = 95 (14,6%) / 51 à 200 employés = 46 (7,1%)
1 001 à 5 000 employés = 43 (6,6%) / 5 001 à 10 000 employés = 35 (5,4%)
501-1 000 employés = 30 (4,6%) / 201-500 employés = 24 (3,7%)
Autres = 173 (26,7%)

Selon Google Analytics, il ressort qu'une bonne partie du trafic est actuellement dirigé vers le site Web de *CAP Mieux-Être* (outil d'autogestion), ce qui est conforme à notre stratégie de communication de la dernière année.

- Page Facebook : groupe privé *Toujours là, malgré tout !*
Créé en mars 2021, ce groupe Facebook privé constitue un espace d'échanges sécuritaire et bienveillant destiné aux proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Il rassemble aujourd'hui plus de 1 756 membres.

Sous la supervision de CAP santé mentale, ce groupe dynamique favorise des interactions actives entre les proches, qu'ils soient établis au Québec ou ailleurs dans la francophonie. Certaines associations membres, notamment Arborescence, impliquées depuis les débuts à titre de modératrices, poursuivent leur implication en assurant une présence et une surveillance régulières.

Au cours de la dernière année, 98 publications ont été partagées, principalement par les membres eux-mêmes. Ces échanges ont généré 483 commentaires et 1 117 réactions, témoignant de l'engagement actif et du fort sentiment de communauté au sein du Groupe. Nous avons également reçu 294 demandes d'adhésion, dont 154 ont été approuvées. Les autres demandes ont été refusées puisqu'elles ne correspondaient pas au public cible visé par le Groupe. Ce lieu d'échange démontre, année après année, sa pertinence et son utilité en tant qu'outil de soutien par les pairs.

Bien que plusieurs nouveaux membres ne fassent pas encore appel aux services des associations, leur intégration au Groupe et leurs échanges avec les autres membres leur permettent de découvrir un vaste réseau de soutien. On observe également une augmentation des références et recommandations vers les associations au sein des discussions, plusieurs membres soulignant les bénéfices du soutien offert par ces dernières.

CAP Mieux-Être : un outil d'autogestion pour les proches en santé mentale

Lancé en 2024, *CAP Mieux-Être* est un outil novateur conçu pour répondre aux besoins spécifiques des proches qui soutiennent une personne vivant avec un trouble de santé mentale. Il offre un accompagnement virtuel personnalisé et s'inscrit en complémentarité des services proposés par nos associations membres.

Pensé pour un accompagnement à long terme, l'outil propose une expérience numérique interactive et structurée selon différents profils d'utilisateurs afin de mieux répondre à la diversité des réalités vécues par les proches. Depuis son lancement, *CAP Mieux-Être* a rejoint un nombre important d'utilisateurs et généré une forte mobilisation sur la plateforme.

- Plus de 18 000 utilisateurs actifs depuis le lancement, dont 11 207 au cours de la dernière année.
 - 2 295 parcours « Boussole » complétés / 16 382 sessions enregistrées
 - 39 708 pages consultées / 33 768 événements clés recensés
- Interactions observées :
 - 456 ajouts au coffre personnalisé
 - 594 formulaires d'autogestion complétés dans la section « À vous de jouer »
 - 821 consultations du bottin des ressources
 - 177 utilisateurs ont activé la version audio de la plateforme
 - 316 personnes ont utilisé leur coffre personnalisé à plusieurs reprises

Après un an et demi d'existence, les premières données d'utilisation permettent déjà d'évaluer l'atteinte de certains des objectifs initiaux du projet.

- Utilisation en dehors des heures de bureau
L'objectif visé était que 50% des usagers utilisent l'outil en dehors des heures de bureau. Les résultats démontrent que cet objectif est pratiquement atteint : 49% des utilisateurs, soit 5 489 personnes, ont consulté la plateforme en dehors des heures habituelles, dont 2 187 durant les fins de semaine. La durée moyenne d'une session est de 4 minutes et 6 secondes.
- Fidélisation des utilisateurs
L'objectif était que 75% des utilisateurs reviennent utiliser l'outil plus d'une fois dans un délai de six mois. À ce jour, la plateforme enregistre une moyenne de 1,5 session par utilisateur sur cette période, ce qui démontre un intérêt soutenu envers l'outil et son contenu.

CAP Mieux-Être a reçu un accueil très favorable de la part des proches et des intervenants du milieu, confirmant sa pertinence comme outil complémentaire de soutien, d'information et d'autogestion.

Afin d'assurer la pérennité de l'outil, nous travaillons au recrutement de nouveaux rédacteurs chevronnés afin d'enrichir le contenu et d'ajouter de nouvelles thématiques, notamment la santé mentale et les troubles concomitants, ainsi que les troubles alimentaires. La version anglaise (phase 1) est prévue pour 2026.

Guide de bonnes pratiques pour l'implication des proches

L'origine du Guide vient du constat que les proches en santé mentale déplorent de ne pas être écoutés, impliqués et informés. Issu de l'idée d'une association membre, le *Guide de bonnes pratiques pour l'implication des proches en santé mentale* contribuera à un changement de culture à leur égard. L'implantation du Guide dans les établissements du réseau de la santé, coordonnée par le CIUSSS de la Capitale-Nationale qui a été mandaté par le MSSS, vise à désormais considérer, intégrer et outiller les proches en santé mentale.

CAP santé mentale a participé à la conception du Guide et fait maintenant partie du comité d'implantation. CAP santé mentale a informé régulièrement les associations sur le processus d'implantation du Guide et sur l'importance d'établir un partenariat avec les CISSS/CIUSSS pour favoriser le changement de culture souhaité à l'égard des proches en promouvant le Guide.

Mesure d'assistance

Dans une perspective de soutenir ses associations membres, CAP santé mentale collabore depuis 2020 avec le Curateur public du Québec pour la mise en œuvre de la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité (en vigueur depuis 2022), notamment pour la nouvelle mesure d'assistance qui permet à une personne qui vit une difficulté d'être assistée par une ou deux personnes de son choix pour prendre des décisions, exercer ses droits civils et administrer son patrimoine. Présent sur le comité consultatif des organismes de défense et de représentation auprès du Curateur public depuis ses débuts, CAP santé mentale y entretient un partenariat dynamique pour la reconnaissance de la proche aidance en santé mentale.

Une présentation a été offerte dans le cadre des Journées d'orientation « À la croisée des chemins... la voie vers notre leadership collectif » le 15 mai 2025 concernant les enjeux sur la considération des proches intitulé « La mesure d'assistance : un outil utile pour la reconnaissance du rôle d'accompagnateur ».

En tant que partenaire, une rencontre de consultation avec l'équipe du Curateur public a eu lieu le 12 août 2025 pour échanger sur les choix stratégiques (enjeux, orientations, objectifs, collaborations, partenariats) en vue de leur prochaine planification stratégique 2026-2030 visant l'amélioration des services adaptés aux réalités des proches aidants en santé mentale.

En 2025-2026, CAP santé mentale s'est donc à nouveau impliqué pour faire connaître l'utilité de la mesure d'assistance et soutenir ses associations membres dans la promotion de ce service innovant offert aux proches, via des communiqués, les médias sociaux, l'infolettre et le calendrier saisonnier.

Formation « Partenaire »

La formation *Partenaire* a pour objectif de permettre aux proches d'être des acteurs engagés et crédibles dans l'amélioration des services en santé mentale. Elle vise à renforcer leurs compétences, structurer leurs interventions et leur offrir un cadre propice à l'expression de leur vécu, en lien avec les principes du modèle CAP.

Elle est composée de six blocs portant notamment sur le rôle du proche engagé, la représentation, la valorisation du savoir expérientiel, la compréhension des enjeux en santé mentale, les habiletés de communication ainsi que les outils nécessaires pour soutenir et structurer les interventions des participants.

Alignée avec les valeurs de bienveillance, d'ouverture, de solidarité et d'excellence portées par CAP santé mentale, cette formation s'inscrit dans une démarche participative qui reconnaît le rôle central des proches dans le rétablissement et le soutien aux personnes vivant avec un trouble de santé mentale.

Au cours de la dernière année, des travaux de révision et de mise à jour de certains contenus ont été nécessaires afin d'assurer la qualité, la cohérence et l'actualité de la formation. Ces ajustements ont amené à revoir l'échéancier initial de déploiement. La finalisation et la mise en ligne de la formation sont maintenant prévues au cours de la prochaine année.

Cette formation sera accessible via l'espace extranet du site Web de CAP santé mentale afin de soutenir davantage le pouvoir d'agir des proches dans les différents milieux d'intervention.

Projet « Le Clic de l'Espoir », une alternative au recours législatif (P-38)

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 visant à outiller les familles, les proches et l'entourage des personnes présentant des troubles mentaux, ainsi que les intervenants, afin de favoriser l'utilisation de pratiques permettant d'éviter le recours aux mesures exceptionnelles.

L'objectif principal du projet vise à contribuer 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. Après trois années de développement dans le cadre du PAISM, le projet *Le Clic de l'Espoir* arrive à une étape importante de son évolution.

Porté par CAP santé mentale, *Le Clic de l'Espoir* vise le développement d'une application Web interactive et d'une offre de services numériques destinée aux proches de personnes vivant avec des enjeux de santé mentale, particulièrement dans des contextes de risque ou de crise. Le Projet cherche à offrir un accompagnement numérique accessible, structuré et personnalisé permettant aux proches de mieux comprendre les situations vécues, de prévenir les situations de crise, de soutenir leur prise de décision et de favoriser des interventions plus précoces et adaptées.

Au cours des trois dernières années, le Projet s'est progressivement transformé en une initiative novatrice combinant développement technologique, contenus spécialisés, questionnaires dynamiques, outils interactifs et parcours d'accompagnement personnalisés. Cette dernière année aura principalement été consacrée à consolider les fondements technologiques, cliniques et fonctionnels du Projet afin d'assurer sa rigueur, sa cohérence et sa capacité à répondre aux besoins réels des proches et des futurs intervenants utilisateurs de la plateforme.

Des avancées technologiques importantes ont été réalisées, notamment :

- la mise en place de l'architecture technologique sur le CMS Umbraco;
- la structuration des contenus et des modèles de données;
- le développement de questionnaires dynamiques avec logique conditionnelle;
- le déploiement d'un tableau de bord personnalisé;
- la gestion de parcours selon le proche accompagné;
- le développement d'un plan d'action avec recommandations personnalisées;
- l'intégration progressive du Modèle ESPOIR sous la forme d'une démarche d'accompagnement numérique.

La dernière année a également permis de réaliser plusieurs validations terrain auprès de partenaires, d'experts en santé mentale, d'intervenants de crise et de proches. Ces validations ont confirmé la pertinence et le potentiel du Projet tout en permettant d'identifier différents enjeux liés à la navigation, à la personnalisation des parcours, à la charge cognitive vécue par les proches en contexte de vulnérabilité ainsi qu'à la nécessité d'adapter certains contenus et fonctionnalités.

Ces travaux ont mené à une révision importante de l'expérience utilisateur, des logiques fonctionnelles et de la structuration des parcours afin de rendre l'application plus intuitive, plus cohérente et davantage adaptée aux différents profils d'utilisateurs, notamment entre les proches souhaitant explorer de façon autonome et ceux nécessitant un accompagnement plus soutenu.

L'évolution du cadre législatif entourant la réforme de la Loi P-38 (PL-23) a également amené CAP santé mentale à ajuster plusieurs composantes du Projet, notamment les contenus et outils liés à la gestion des risques et des crises, les logiques de recommandations personnalisées ainsi que les travaux préparatoires entourant la future section destinée aux intervenants. Dans ce contexte, une décision stratégique a été prise de prioriser le développement de l'architecture technologique et des parcours de navigation afin de permettre l'intégration future des nouveaux contenus spécifiques aux intervenants à la lumière des modifications législatives à venir.

Le Clic de l'Espoir s'inscrit également dans une vision plus large de développement d'une offre intégrée de soutien aux proches en contexte de risque ou de crise. Le Projet a été pensé comme un outil complémentaire aux approches déjà développées par les associations membres, aux formations, aux pratiques terrain ainsi qu'aux projets novateurs développés au cours des dernières années en santé mentale.

Dans cette perspective, CAP santé mentale a obtenu un soutien de la Fondation de la FMSQ pour le développement d'une offre de services intégrée destinée aux proches en santé mentale. Cette démarche permettra de mieux définir et arrimer les différentes formes d'accompagnement pouvant être offertes par les associations et les partenaires du réseau public, particulièrement dans les contextes de risque, de désorganisation et de crise.

Les travaux réalisés au cours de la dernière année ont permis de renforcer les bases du Projet et de mieux positionner *Le Clic de l'Espoir* comme un outil complémentaire aux services existants, capable de soutenir les proches avant, pendant et après les situations de crise, partout au Québec.

ORIENTATION 2 | Assurer une approche inclusive auprès des proches

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
- La Fondation Jeunes en Tête

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. Une courtière de connaissances soutient également l'équipe à titre de contractuelle.

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 2025 et mars 2026. 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 agent-es 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·euses de LaPProche afin de développer des modules de formations, des outils pour soutenir les jeunes agent·es de sensibilisation et de soutien dans leur mandat.

Des ententes ont également été conclues avec deux équipes de l'Université du Québec à Rimouski. La première équipe de recherche a la responsabilité de réaliser l'évaluation des effets et impacts du Projet dans les différentes régions du Québec. La deuxième équipe de recherche a eu la responsabilité de développer une recension des écrits portant sur le soutien aux jeunes proches et jeunes proches aidants en santé mentale. Le document a été complété en décembre 2024.

À partir de cette recension des écrits, CAP santé mentale s'est donné comme mandat de produire un guide de pratiques portant sur l'intervention auprès des jeunes proches et jeunes proches aidants en santé mentale et visant à mieux accompagner les organismes membres dans le déploiement de services aux jeunes. À noter que l'entente ayant mené à la production de cette recension des écrits émane d'une suggestion d'une association membre.

Tel que souligné précédemment, dans le cadre du Projet, des communautés de pratique sont tenues régulièrement avec les agent·es de sensibilisation et de soutien.

Tableau 1 - Statistiques 2025-2026 du projet *Aider sans filtre*

Nombre de jeunes soutenus	1 998
Nombre de jeunes sensibilisés	19 769
Nombre de personnes en contact avec les jeunes sensibilisés	5 440
Nombre de milieux visités	1 118

Tableau 2 - Embauche des agent·es de sensibilisation et de soutien

Région	Jeunes agent(e)s			
	ETC attribués	Nombre d'associations participantes	Nombre d'agent(e)s en poste	Heures par semaine couvertes par le projet
Bas Saint-Laurent	3	1	4	97,5
Saguenay / Lac Saint-Jean	2,6	4	6	84,5
Capitale-Nationale	3	4	5	97,5
Mauricie / Centre-du-Québec	3	6	4	97,5
Estrie	1,5	2	3	48,75
Montréal	8	5	10	260
Outaouais	1,5	1	3	48,75
Abitibi-Témiscamingue	2,5	4	1	81,25
Côte-Nord	2	2	2	65
Nord-du-Québec	1	0	0	32,5
Gaspésie / Îles-de-la-Madeleine	1,5	1	1	48,75
Chaudière-Appalaches	3,7	4	5	120,25
Laval	2	1	2	65
Lanaudière	2	1	2	65
Laurentides	1	1	1	32,5
Montérégie	6,2	5	4	201,50
TOTAL	43,5	42	52	1 446,25

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 réparties 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.

Communautés ethnoculturelles et minorités linguistiques

Afin de répondre aux réalités et aux besoins des proches issus des communautés ethnoculturelles et des minorités linguistiques présents au Québec, le projet *CAP vers la diversité* a été pensé afin d'accompagner et outiller les associations membres.

Au courant de cette année, un travail de réflexion a permis de redéfinir les objectifs de ce projet, ce qui a conduit à un changement de dénomination. On parle maintenant du projet « CAP vers l'équité : adapter les services en santé mentale aux réalités ethnoculturelles ». Le mot *équité* est utilisé afin de mieux répondre à la vision du Projet qui est de permettre aux proches issus de ces communautés d'accéder à des services de soutien en santé mentale adoptant une approche sensible à leurs réalités afin de réduire les inégalités sociales, lutter contre les barrières structurelles et assurer un accès équitable et juste aux services.

Pour rappel, quatre axes principaux ont été identifiés et un axe complémentaire afin de faire le suivi et l'évaluation des éléments issus du Projet :

- Renforcer les partenariats et la collaboration entre les organismes communautaires spécialisés dans l'accompagnement des populations des communautés ethnoculturelles et des minorités linguistiques et les organismes communautaires en proche aide afin d'adapter les services offerts.
- Contribuer à développer une offre de services adaptée aux réalités des communautés ethnoculturelles et des minorités linguistiques et à favoriser l'accessibilité aux services pour les proches aidants de ces communautés.
- Améliorer la capacité d'agir des acteurs intersectoriels face aux réalités des proches issus des communautés ethnoculturelles et des minorités linguistiques.
- Réduire la stigmatisation en santé mentale des proches des communautés ethnoculturelles et des minorités linguistiques auprès de la population générale et des intervenant·es.
- Renforcer les connaissances sur les proches en santé mentale issus des communautés ethnoculturelles et des minorités linguistiques au Québec afin d'orienter le développement futur des services par le suivi et l'évaluation des résultats, effets et impacts de cette action.

Ce projet a été bien accueilli auprès des différents partenaires approchés dans une optique de collaboration que sont Mouvement Santé Mentale Québec, Proche Aide Québec, CHSSN, ACCESSS et l'Institut Universitaire Sherpa. La contribution de chacun de ces partenaires sera nécessaire afin d'atteindre les objectifs visés dans le cadre de ce projet. De plus, le Projet a été présenté à l'équipe du ministère de la Santé et des Services sociaux afin d'obtenir un financement pour une durée de 4 ans.

Afin d'ancre le plus possible le Projet dans la réalité des associations membres, un questionnaire a été envoyé à ces dernières afin d'identifier leurs besoins en termes de ressources et de soutien attendu en vue de la mise en œuvre de ce projet. De même, un comité avisé constitué de trois associations membres issues des régions du Bas-Saint-Laurent, de Montréal et de l'Abitibi-Témiscamingue a été constitué. Ce comité se rencontre une fois par mois afin d'évaluer et fournir les rétroactions nécessaires sur les contenus (formations et outils) soumis par la chargée de projet. D'ailleurs, ces associations participeront au projet pilote du Projet.

Perspectives :

- Créer une boîte à outils pour soutenir l'intervention inclusive destinée aux intervenant-es et des outils destinés aux proches.
- Concevoir et offrir un parcours de développement de connaissances et de compétences continu sur l'intervention ethnoculturelle en santé mentale.
- Concevoir une boîte à outils de sensibilisation à destination des proches utile pour les intervenant-es et partenaires communautaires.
- Constituer un comité consultatif constitué des proches issus de ces communautés.
- Démarrer le projet pilote.

ORIENTATION 3 | Favoriser une référence précoce des proches

Ligne de référence provinciale 1 855 272-7837

Les proches de personnes vivant avec un problème de santé mentale peuvent composer un numéro unique, le 1 855 272-7837, afin d'entrer directement en contact avec une association membre dans leur région.

Grâce à un système de « guide parlé », les appelants peuvent sélectionner leur destination et être dirigés rapidement vers l'association locale de leur choix, indépendamment de leur localisation géographique. Ce système permet également de recueillir des données précises sur l'utilisation de la ligne à l'échelle du Québec.

La ligne de référence fait partie des services offerts gratuitement à l'ensemble de nos associations membres et constitue une porte d'entrée simple et accessible vers le soutien offert aux proches. Au cours de la dernière année, la ligne a été utilisée à 1 267 reprises, pour un total de 4 467,5 minutes d'appels, soit une moyenne de 3 minutes 51 secondes par appel. Les appels provenaient de l'ensemble des régions du Québec, ainsi que de l'extérieur de la province.

Considérant que l'objectif principal de la ligne est de faciliter une première prise de contact et de diriger les proches vers leur association de proximité afin d'obtenir des services adaptés, la durée moyenne des appels correspond aux attentes établies. Il est également intéressant de constater que chacune de nos actions de sensibilisation ciblées entraîne une hausse de l'utilisation de la ligne de référence.

Le même constat est observé à la suite des interventions publiques de notre porte-parole. Ces résultats démontrent l'importance de poursuivre nos efforts de promotion et de visibilité afin de faire davantage connaître cette ligne unique qui favorise un accès direct et rapide au soutien offert par nos associations membres.

Projet « Je suis vigie »

Je suis vigie est un projet de sensibilisation, de prévention et de formation qui vise à mieux faire connaître la réalité des jeunes proches en santé mentale, à développer la capacité des jeunes et de leur entourage à reconnaître certaines réalités préoccupantes et à mieux orienter vers les ressources appropriées.

De plus, par ses modules de sensibilisation, *Je suis vigie* favorise non seulement la reconnaissance des jeunes proches mais aussi leur autoreconnaissance et leur autogestion. Le Projet se déploie progressivement à travers le développement de formations, d'outils pédagogiques, de contenus de sensibilisation et d'une plateforme numérique interactive destinée à différents publics.

Rendu possible grâce au soutien financier du Secrétariat à la Jeunesse ainsi qu'à l'appui de la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec, le Projet a connu, au cours de l'année 2025-2026, une progression importante marquée par plusieurs activités structurantes.

Les travaux ont notamment porté sur l'actualisation, la révision pédagogique et la validation de la version pilote 17 ans et plus, testée auprès de deux cohortes au Cégep de Granby, incluant une évaluation approfondie du projet pilote ainsi qu'une analyse de ses retombées par différentes expertises spécialisées en contenu, recherche, mesure et évaluation, pédagogie et psychologie, afin d'orienter son amélioration et d'assurer sa rigueur.

En parallèle, des efforts majeurs ont été consacrés à la mise en place de la plateforme Web *Je suis vigie*, dont le déploiement est prévu prochainement, incluant l'analyse des besoins, la planification technologique, la structuration des fonctionnalités, le développement de l'image de marque et la création d'outils interactifs.

Ce soutien a également permis de mobiliser plusieurs expertises complémentaires, de soutenir le développement de contenus et d'outils de sensibilisation, ainsi que de consolider de nombreux partenariats, collaborations stratégiques et activités de réseautage avec des milieux scolaires, communautaires, professionnels et experts, contribuant à renforcer la crédibilité, la portée et l'évolution du Projet.

ORIENTATION 4 | Collaborer au développement des connaissances des diverses réalités de proches

Afin de contribuer au développement des connaissances sur les proches par de nombreux partenariats de recherche, CAP santé mentale avait, au 31 mars 2026, 50 collaborations et ententes avec des équipes de recherche. Ces partenariats portent notamment sur la proche aidance en santé mentale, les impacts de la judiciarisation et les jeunes proches.

AXE 2 : les services

»»» Défi : répondre aux besoins de proches dans toutes les régions du Québec

ORIENTATION 5 | Intervenir en s'appuyant sur des approches éprouvées et efficaces

Projet CÉRRIS-MITACS

Dans une perspective de soutien aux associations membres, CAP santé mentale, en collaboration avec le CÉRRIS et l'UQTR, a poursuivi ses avancées par une nouvelle entente 2025-2028. L'issue de ce projet vise à soutenir l'implantation d'une stratégie globale de mobilisation des connaissances, en partenariat avec nos associations membres, permettant l'amélioration continue des pratiques adaptées aux réalités des proches en santé mentale dans le milieu communautaire.

Deux présentations ont été offertes à ce jour par l'équipe de recherche pour exposer les grandes étapes, les perspectives de développement et les livrables attendus, soit une présentation le 11 novembre 2025 au conseil d'administration et une présentation descriptive le 22 janvier 2026 à l'équipe de CAP santé mentale.

Accompagner les jeunes proches et proches aidants en santé mentale : guide de pratiques pour soutenir les actions

CAP santé mentale s'est donné pour mandat de concevoir et déployer un guide de pratiques destiné à soutenir ses associations membres dans les actions menées auprès des jeunes proches et des jeunes proches aidants en santé mentale âgés de 14 à 29 ans.

Ce document de référence commun propose un état des connaissances sur les réalités, les défis et les besoins rencontrés par les jeunes concernés et formule des recommandations visant à orienter les pratiques professionnelles des agents de sensibilisation et de soutien, intervenants, coordonnateurs, gestionnaires et directions au sein des organismes communautaires membres de CAP santé mentale.

L'élaboration de ce guide repose sur une vaste démarche de consultation menée auprès d'agent-es de sensibilisation et de soutien, d'intervenant-es et de gestionnaires travaillant auprès des jeunes concernés au sein des organismes membres de CAP santé mentale, d'adolescent-es et de jeunes adultes proches et proches aidants, de personnes vivant avec des enjeux de santé mentale, d'expert-es et de collaborateurs externes. Ces consultations auprès de ces acteurs clés ont permis d'adopter une approche intégrée, combinant savoirs scientifiques, pratiques et expérientiels.

Le document s'appuie également sur une revue rigoureuse de la littérature grise et scientifique réalisée par une équipe de recherche de l'UQAR, en amont de la démarche, portant sur les réalités des jeunes proches et des jeunes proches aidants en santé mentale, ainsi que sur les mesures et programmes de soutien qui leur sont destinés.

ORIENTATION 6 | Offrir des services de base dans toutes les régions

Pair aideance famille

Au cours de la dernière année, un travail a été amorcé pour documenter et soutenir la pair-aideance famille (PAF) à l'échelle du Québec dans nos associations membres. À travers une cueillette de données menée par questionnaire auprès des associations membres, CAP santé mentale a pu brosser un portrait actuel des pratiques et des réalités vécues sur le terrain.

Les résultats révèlent une volonté forte du réseau de continuer d'intégrer les PAF dans les équipes, mais aussi une série de défis récurrents :

- postes souvent financés de façon temporaire;
- manque de clarté quant aux rôles et à l'arrimage avec les équipes existantes;
- défis de recrutement;
- besoin largement exprimé de formation continue, d'outils concrets et d'une reconnaissance plus formelle de cette fonction.

Dans cette foulée, CAP santé mentale a formulé une proposition complète dans le cadre du Plan d'action interministériel en santé mentale (PAISM) 2026–2031, sous l'axe « Proches ». Cette proposition vise à favoriser la reconnaissance de la PAF comme un levier essentiel dans l'accompagnement des proches, en misant sur :

- L'intégration de modèles d'arrimage adaptés aux réalités communautaires et la pérennisation de la ligne d'écoute PAF, animée par des pairs aidants famille.
- Soutenir un programme de mentorat PAF.
- La formation continue spécialisée pour les PAF.
- Déploiement en milieux sous-desservis.
- Trousseau d'intégration pour les milieux.
- Projet pilote PAF jeunesse.
- Plateforme numérique pour PAF.
- Projet d'évaluation d'impact.
- Création de capsules vidéo ou balados par des PAF.
- Campagne de communication pour visibilité provinciale de la PAF.

Également, au cours de l'année, CAP santé mentale a poursuivi son implication active dans le développement et le rayonnement de la pair-aideance famille, notamment par des travaux préparatoires en vue de la transition de la ligne PAF prévue en 2026. L'organisme a également assuré une présence soutenue au sein du comité national PAF en contribuant à sa préparation et en participant aux réflexions stratégiques.

Par ailleurs, CAP santé mentale a pris part à des activités de représentation de la PAF, dont trois panels :

- 4^e édition du Colloque francophone sur les troubles de la personnalité (octobre 2025)
- Symposium 2025 de la Faculté de pharmacie (octobre 2025)
- Journée régionale de concertation en proche aideance de l'APPUI (novembre 2025)

Ces participations ont permis de mettre en lumière l'expertise de la PAF et de contribuer à sa reconnaissance auprès de divers partenaires.

Enfin, CAP santé mentale a confirmé son engagement à s'impliquer activement en 2026 dans les sous-comités du comité national PAF, notamment en matière de promotion et communications, de formation, ainsi que de soutien et de recherche.

Ce travail se poursuit dans une volonté d'assurer à la pair-aidance famille une place solide, reconnue et soutenue, au cœur de l'écosystème communautaire. Plus qu'un rôle d'accompagnement, la pair-aidance famille représente une voie d'humanisation des services, ancrée dans le vécu et riche d'un potentiel transformateur.

Projet « Intervenants de crise famille »

Une association membre, Carrefour en santé mentale pour les familles et l'entourage, a mis en œuvre un projet visant à soutenir les familles en situation de crise par l'embauche d'un intervenant qui leur est dédié. Ce projet a donné des résultats remarquables, notamment une diminution de plus de 90% des requêtes de garde faites par les proches et une approche intersectorielle améliorée en situation de crise.

CAP santé mentale a comme objectif d'étendre ce projet par le financement d'intervenants de crise famille dans toutes les régions du Québec. Plusieurs interventions politiques ont été effectuées à cet égard en cours d'année.

Nous avons obtenu un financement de 350 000\$ sur 3 ans de la Fondation de la FMSQ afin de mettre en place les conditions favorables au déploiement du Projet :

- coordination nationale;
- comité intersectoriel national;
- projets pilotes;
- accessibilité en ligne de la formation *Apaiser et prévenir des situations de crise*;
- outil numérique *Le Clic de l'Espoir*.

Les démarches auprès du gouvernement se poursuivent dans le contexte du projet de loi 23 qui nécessitera de soutenir les proches en contexte de crise.

ORIENTATION 7 | Offrir des services ancrés dans la communauté

Financement des associations

CAP santé mentale procède, tous les deux ans, à une cueillette d'information nationale auprès de ses membres afin de quantifier les sommes plancher requises pour un fonctionnement de base permettant d'offrir des services de proximité aux proches en santé mentale du Québec. Les membres seront sondés à ce sujet au cours de l'année 2026-2027.

ORIENTATION 8 | Contribuer à l'amélioration des services pour les proches

Partenariats de recherche

CAP santé mentale a conclu des ententes avec des équipes de recherche afin de soutenir l'amélioration des services et des pratiques auprès de proches. Voici un résumé des ententes en vigueur en 2025-2026 :

Chercheur-euses	Organismes de recherche	Objectifs
Anne Crocker	Université de Montréal Institut national de psychiatrie légale Philippe-Pinel	Documenter le vécu des proches et identifier les meilleures pratiques dans le cadre de l'action 3.4 du PAISM
Catherine Briand	Centre d'apprentissage Santé Rétablissement (CASR) Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) Centre d'études sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale (CÉRRIS) Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (CRIUSMM)	Soutien au développement d'un programme de formation continue multi-composantes pour et par CAP santé mentale Soutien pour la mobilisation des connaissances

Marc Boily	Université du Québec à Rimouski	Élaborer une programmation pour les services à offrir aux jeunes proches en santé mentale dont les jeunes proches aidants en santé mentale dans les associations membres
Marie-Hélène Morin	Université du Québec à Rimouski	Évaluation des résultats, effets et impacts du projet <i>Aider sans filtre, pour et avec les jeunes</i>

Évaluation des services aux jeunes

Les données suivantes sont tirées du premier rapport de l'état d'avancement du projet d'évaluation de l'implantation du projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*. L'équipe de recherche de Marie-Hélène Morin (Chaire CIRUSSS) de l'UQAR a le mandat est de réaliser une recherche évaluative sur l'implantation du Projet.

Entre la fin septembre 2024 et le mois de juin 2025, plusieurs actions ont été menées :

- Rédaction de la demande au comité d'éthique (rédaction d'un devis de recherche : problématique, pertinences, outils et collecte de données, procédure d'analyse, etc.).
- Tenue de deux rencontres avec le comité consultatif, ainsi que cinq rencontres de concertation avec les chargées de projet de CAP santé mentale.

Suivant ces nombreuses démarches, l'équipe de recherche a obtenu le certificat d'éthique de la recherche le 2 juin 2025. Cette approbation a marqué le point de départ des activités de promotion de la recherche et du recrutement pour les trois groupes ciblés par l'étude :

- Les agent·es de sensibilisation et de soutien
- Les coordinations ou directions d'association
- Les jeunes personnes proches aidantes

Deux méthodes de collectes de données différentes ont été choisies :

- Questionnaire en ligne auprès des directions/coordinations d'associations ET des jeunes soutenus par les associations.
- Passation d'entrevues individuelles auprès des directions/coordinations ET des agent·es de soutien et de sensibilisation.

En date du 14 janvier 2026, le recrutement et la collecte de données étaient complétés. Plus précisément :

- 21 agent·es ont participé aux entrevues de recherche.
- 21 directions ou coordinations d'associations ont répondu au questionnaire en ligne.
- 13 directions ou coordinations d'associations ont pris part à une entrevue de recherche.
- 10 jeunes ont répondu au questionnaire en ligne.

Les résultats préliminaires issus des questionnaires complétés par les jeunes montrent, de façon générale, une perception favorable des jeunes à l'égard des services reçus. Le niveau de satisfaction et de reconnaissance des bienfaits des services reçus semble assez élevé. Cela dit, il est important de considérer un possible biais considérant que ce sont les personnes intervenantes qui remettent l'affiche de recrutement aux jeunes.

Les constats préliminaires issus des questionnaires complétés par les directions/coordinations d'associations montrent que, de façon générale, l'ensemble des personnes répondantes s'accordent pour dire qu'*Aider sans filtre* leur apparaît comme un programme pertinent.

Cependant, les réponses des directions et des coordinations sont pour l'instant assez diversifiées, ce qui ne permet pas de statuer sur une tendance claire pour le moment. Ainsi, le travail d'analyse des données se poursuit, notamment celles issues des entrevues de recherche.

AXE 3 : les ressources humaines

»»» Défi : avoir et maintenir des ressources humaines compétentes, autant rémunérées que bénévoles

ORIENTATION 9 | Favoriser l'enrichissement des compétences des ressources humaines

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 la formation de formateurs et formatrices *Apaiser et prévenir des situations de crise* aux intervenant-es des associations membres et aux proches, formant ainsi des dyades aux savoirs cliniques et expérientiels.

Cette formation de 21 heures est animée par Suzanne Letarte, une proche, à laquelle s'est jointe à nouveau cette année des coanimatrices œuvrant comme intervenantes dans une association membre, soit Tracy Lamontagne (La Marée), Isabelle Andrade (PABEMSOM) et Cynthia Labonté (Cercle Polaire). Afin de faciliter la participation de toutes les régions administratives, la formation est offerte en visioconférence. Pour adapter la formation à l'expertise acquise des participants, la mise en pratique d'animation de groupe (3 heures) est facultative. Des coûts de 150\$ par personne sont perçus pour couvrir certains frais afférents.

À l'automne 2025, il y a eu une cohorte permettant de former 13 personnes habilitées à offrir cette formation aux familles de leur territoire, provenant de 10 associations membres et 9 régions administratives. 7 personnes ont répondu au sondage d'évaluation pour un taux d'appréciation de 100% *très satisfaits* ou *satisfaits* concernant la journée, la plage horaire, la durée de la formation, les exercices pratiques et les exemples, la formule de coanimation, les échanges et la formation dans son ensemble. Les répondants ont également exprimé un haut taux de satisfaction (86%) concernant les documents de la formation et l'animation. De plus, 100% 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 (initiée en 2021) a eu l'occasion de discuter du contenu de la formation, des besoins évolutifs des proches sur le terrain et de partager ensemble leurs meilleures pratiques (durée 1 h 30) le 10 décembre 2025 (5 participants). En 2025-2026, les personnes présentes représentaient 5 associations membres de 3 régions administratives. Ces rencontres sont offertes deux fois par année.

Actuellement, il y a 110 formateurs et formatrices d'*Apaiser et prévenir des situations de crise*, provenant de 34 associations membres de 15 régions administratives. Rappelons que la formation *Apaiser et prévenir des situations de crise* est exclusive à nos associations membres, étant issue d'une entente entre notre confédération et l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales (ASSTSAS) pour adapter la formation OMÉGA (RSSS) aux réalités vécues des familles.

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 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 intervenantes et intervenants des associations membres et aux proches, permettant de former des dyades aux savoirs cliniques et expérientiels.

Cette formation de 15 heures est animée par la cocréatrice du programme, Karine Gaudreault, Ph.D., chercheuse, professeure adjointe au service de dépendance à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke, récipiendaire d'une distinction honorifique pour la qualité de son enseignement (Université de Sherbrooke 2024).

Un projet de recherche associé (financé par le MSSS), amorçant sa dernière année en 2026, permettra 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 leurs vécus. Afin de faciliter la participation de toutes les régions administratives, la formation est offerte en visioconférence.

Au printemps 2025, une quatrième cohorte a permis de former 10 formateurs et formatrices. 9 personnes ont répondu au sondage d'évaluation pour un taux d'appréciation de 100% *très satisfaits* ou *satisfaits* concernant la durée de la formation (3 semaines), les documents de la formation, l'animation, les échanges et la formation dans son ensemble. Les répondants ont également exprimé un haut taux de satisfaction concernant la journée et la plage horaire (89%), de même qu'un taux élevé de satisfaction (78%) pour les exercices pratiques et les exemples. De plus, 78% des répondants estiment avoir acquis les compétences nécessaires pour donner le programme RECAPS aux proches de leur organisme.

À l'automne 2025, une cinquième cohorte a permis de former 21 formateurs et formatrices. 13 personnes ont répondu au sondage d'évaluation pour un taux d'appréciation de 100% *très satisfaits* ou *satisfaits* concernant la durée de la formation (3 jours), la journée et la plage horaire, les documents de la formation, l'animation et la formation dans son ensemble. Les répondants ont également exprimé un haut taux de satisfaction (85%) concernant les exercices pratiques et les exemples, de même pour les échanges. De plus, 85% des répondants estiment avoir acquis les compétences nécessaires pour donner le programme RECAPS aux proches de leur organisme.

Une communauté de pratique (initiée en 2024) dédiée exclusivement aux formateurs et formatrices du programme RECAPS permet de soutenir assidûment son implantation dans les associations, comme de poursuivre la co-construction du programme selon les besoins des proches. Les rencontres mensuelles se sont poursuivies encore cette année, soit le 28 avril, 26 mai, 30 septembre, 28 octobre et 25 novembre 2025, de même que le 27 janvier, 24 février et 31 mars 2026. En 2025-2026, il y a eu 8 rencontres pour 32 présences, qui représentaient 8 associations membres de 8 régions administratives.

Actuellement, il y a 78 formateurs et formatrices habilités à offrir le programme RECAPS aux familles de leur territoire, provenant de 32 associations membres de 14 régions administratives.

Depuis l'initiative de cette formation (2023), il y a eu 2 présentations de sensibilisation (formation brève), 5 formations de formateurs et formatrices, de même que 19 rencontres de la communauté de pratique. Rappelons que le programme RECAPS est conçu en 10 séances « clé en main » et adaptable selon les besoins des proches (guide des animateurs, guide des participants, diapositives pour chaque séance, affiche, dépliant et site Web).

Dans le dessein de soutenir ses associations membres ne pouvant offrir le programme aux proches en présence dans leur région et répondre aux besoins des proches en contexte de trouble concomitant, CAP santé mentale a soutenu la coordination d'un groupe en ligne interrégional offert gratuitement, grâce à l'initiative d'un partenariat collectif entre associations membres de la Capitale-Nationale et de la Montérégie (Le Cercle Polaire, La Marée et le Pont du Suroît), assurant ainsi la participation d'une dyade de formatrices (intervenante/proche) et veillant à une diffusion optimale auprès de la clientèle intéressée. Le programme RECAPS a été offert par Cynthia Labonté, intervenante psychosociale (Le Cercle Polaire) et par Nicole Thauvette, paire aidante famille (Pont du Suroît).

À l'automne 2025, un premier groupe a été offert et 7 personnes ont complété le programme de 10 semaines, provenant de 3 associations membres de 3 régions administratives. Dès mars 2026, une nouvelle cohorte a débuté et 10 personnes participent actuellement au programme en ligne, provenant de 6 associations membres de 6 régions administratives.

Au total, 7 associations différentes de 8 régions administratives ont pu proposer le programme RECAPS à leur clientèle cible. De plus, cette collaboration unique a facilité les avancées de la recherche affiliée sur le bien-être et le rétablissement (10 nouveaux participants).

Formation « Miser sur les forces : appliquer le modèle dans sa pratique de travail social »

Dans une perspective de soutien à la formation et à l'amélioration des compétences des intervenant·es des associations membres pour développer des approches axées sur le rétablissement individuel et familial, CAP santé mentale offre une formation en collaboration avec l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) et l'École de travail social et de criminologie de l'Université Laval : *Miser sur les forces : appliquer le modèle dans sa pratique de travail social*.

Cette formation de 7 heures 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, accompagnée de deux collègues : Sylvain Laprise, travailleur social et coordonnateur professionnel (équipe SIV) au CIUSSS de la Capitale-Nationale et Marie-Ève Côté, BAC en enseignement et paire aidante certifiée de l'AQRP. Dans le dessein de faciliter la mise en application des stratégies et des outils au sein des associations, cette formation est disponible à une équipe de travail (direction générale, coordination clinique, intervention, pair-aidance famille). Des coûts de 50\$ par personne sont perçus pour couvrir certains frais afférents. Afin de faciliter la participation de toutes les régions administratives, la formation est offerte en visioconférence.

La formation a eu lieu le 29 janvier 2026. 24 personnes ont été formées pour appliquer le modèle des forces auprès des proches, provenant de 8 associations membres de 7 régions administratives. Une évaluation détaillée a été envoyée par l'équipe de formateur et formatrices à laquelle 19 personnes ont répondu. Globalement, les répondants estiment que les objectifs ont été atteints à un niveau *excellent* pour 42% et *bien* pour 42%, alors que la documentation est utile à un niveau excellent pour 63% et bien pour 31%, de même que respect dans les échanges à un niveau *excellent* pour 79% et *bien* pour 16%. De plus, 89% estiment avoir appris des informations pertinentes ou nouvelles et 84% estiment que la formation leur sera utile dans leur rôle.

Les éléments à améliorer se résument à davantage appliquer la formation à l'entourage, orienter les exemples à la réalité des proches aidants, mettre plus d'emphasis sur le tableau qui permet de remplir le plan d'évaluation des forces, laisser plus de place au témoignage de la paire aidante, faire les deux exercices de la formation avec les mêmes partenaires, de même qu'inviter une équipe d'une même association à faire les exercices ensemble pour discuter de cas courants et intégrer l'approche dans sa pratique.

Actuellement, il y a 46 personnes formées pour appliquer le modèle des forces auprès des proches, provenant de 19 associations membres de 10 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 diffuse aux associations membres des formations subventionnées gratuites pour toute la population dont les sujets portent sur la santé mentale, le mieux-être et le rétablissement.

En 2025-2026, 34 formations ont été offertes au cours des trois sessions (mai, novembre et février). Un maximum de trois places de formation sont réservées pour chaque partenaire, pour un total de 102 places réservées pour nos associations membres et la clientèle proche. Une plateforme d'apprentissage facilite les inscriptions (grâce à un compte utilisateur).

Depuis l'automne 2025, une nouvelle procédure introduit un code promotionnel unique à chaque partenaire à diffuser dans chacun de nos réseaux. Les places réservées non octroyées sont offertes aux autres partenaires du CASR et pour répondre à la liste d'attente, le cas échéant. Malheureusement, cela ne permet pas pour l'instant de connaître le nombre de participants issus de nos associations membres. En 2025-2026, le taux de satisfaction globale de l'ensemble des apprenants du CASR est de 97%.

Rappelons que depuis le tout début de notre collaboration avec le CASR pour offrir des formations de type Recovery College, incluant notre participation au projet pilote initié par le CÉRRIS, ce sont plus de 352 places de formation qui ont été occupées par nos associations membres (2020 à 2024).

En tant que partenaire, CAP santé mentale participe également au Comité de pilotage initié par le CASR permettant des échanges réflexifs entre les partenaires multisectoriels (MSSS, CIUSSS, organismes communautaires, institution d'enseignement, etc.), soutenant les activités du CASR pour l'amélioration continue des formations. Rappelons que CAP santé mentale a participé au codéveloppement de la formation *Comprenons ensemble les réalités et les rôles des proches*, qui est offerte habituellement au moins une fois par année (annulée au printemps 2025). Il y a eu 4 rencontres du comité de pilotage, soit le 25 juin, 23 septembre et 2 décembre 2025, de même que le 17 mars 2026. Également, il y a eu 2 rencontres d'un sous-comité initié pour la co-construction d'un plan d'apprentissage individualisé, soit le 18 décembre 2025 et le 11 mars 2026.

Afin de faire connaître l'historique du CASR (particularités, gouvernance et partenariat, bienfaits des formations, etc.) comme modèle de croisement des savoirs essentiel au processus de rétablissement, l'équipe du CASR a fait une présentation à la Table de réseautage des directions le 19 janvier 2026 à laquelle ont participé 27 personnes.

Activités midis « À la rencontre des savoirs »

Ce service d'information de CAP santé mentale s'est poursuivi pour une septième année consécutive, soutenant les associations membres dans l'amélioration continue de leurs services. Voici les activités midi qui ont eu lieu en 2025 par visioconférence :

- Présentation du projet *CAP vers la diversité* / Seynabou Touré (chargée de projet à CAP santé mentale) / 17 septembre 2025
- Saine gouvernance : rôles, responsabilités, devoirs et pouvoirs des parties prenantes. En bref : qui a la responsabilité et l'imputabilité de quoi dans mon organisme ? / Nancy Gagnon (consultante et formatrice) / 24 septembre 2025
- L'APPUI pour les proches aidants - services, ressources et outils / Stéphanie Charette, directrice des communications et relations publiques à l'APPUI / 1^{er} octobre 2025
- Phobies Zéro - services pour les personnes de plus de 14 ans présentant de l'anxiété, un trouble d'accumulation compulsive ou un trouble obsessionnel compulsif, ainsi que du soutien à leurs proches / Daniel Richard, directeur général à Phobies Zéro / 15 octobre 2025

La majorité des présentations ont été offertes en direct. Les documents de présentation sont transmis aux personnes inscrites. Les activités du midi ont été mises sur pause durant la période hivernale, en raison d'un ajustement des modalités d'engagement. Une réflexion est en cours afin de définir de nouvelles façons de déployer cette offre, en cohérence avec les besoins et les orientations à venir.

Un calendrier des activités est diffusé chaque saison et ponctuellement mis à jour. On y retrouve également des suggestions d'activités, événements, formations externes, références ou publications autour de la santé mentale et concernant des enjeux sociaux actuels. Il est diffusé dans l'infolettre de CAP santé mentale.

ORIENTATION 10 | Encourager le bénévolat et l'entraide

Le bénévolat et l'entraide constituent l'essence du milieu communautaire. CAP santé mentale promeut l'implication bénévole sous toutes ses formes (notamment au sein des conseils d'administration), ainsi que l'entraide, dont la pair-aidance famille.

Au cours de l'année, un survol des pratiques en matière de bénévolat au Québec a été réalisé, de même qu'une prise de connaissance du *Portrait des bénévoles et du bénévolat au Québec 2025* du Réseau de l'action bénévole du Québec. Ces travaux préliminaires visaient à soutenir l'élaboration d'un sondage en deux temps auprès des associations membres, dans une perspective de dresser en 2026 un premier état des lieux quantitatif qui pourra ensuite être approfondi par une analyse qualitative, le but étant d'offrir un meilleur soutien aux associations membres en lien avec le bénévolat.

AXE 4 : le rayonnement

»» Défi : maintenir et développer notre crédibilité et la reconnaissance de notre expertise spécifique

ORIENTATION 11 | Utiliser les tribunes disponibles pour sensibiliser

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

Depuis 1994, CAP santé mentale mène des campagnes de sensibilisation visant à faire connaître la réalité des proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale et à faire reconnaître leur rôle essentiel dans le processus de rétablissement. Pour l'année 2025-2026, la Campagne avait pour thème la conciliation travail-famille des proches en santé mentale et poursuivait les objectifs suivants :

- Briser les tabous et les stéréotypes entourant la santé mentale.
- Sensibiliser la population à la réalité vécue par les proches dans les milieux de travail.
- Promouvoir l'importance de préserver la santé mentale des proches.
- Encourager la demande d'aide et le recours aux ressources disponibles.
- Positionner CAP santé mentale comme référence provinciale en matière de soutien aux proches et promouvoir l'importance d'une action collective pour leur mieux-être.

La Campagne visait également à :

- Mettre en lumière les défis liés à la conciliation travail-famille des proches en santé mentale.
- Favoriser une meilleure reconnaissance sociale et institutionnelle de leur rôle.
- Valoriser les mesures d'accommodement pouvant soutenir les proches dans les milieux de travail.

La Campagne a été officiellement lancée le 5 octobre, dans le cadre de la *Semaine de sensibilisation aux maladies mentales*. À cette occasion, une lettre ouverte signée par Martin Gauthier, porte-parole du volet travail-famille, une vidéo témoignage ainsi qu'un communiqué de presse ont été diffusés. Une page Web a été créée pour la Campagne et la trousse ImpactReel.ca, regroupant des fiches, des activités, des outils promotionnels et des capsules vidéo visant à favoriser le dialogue autour de la conciliation travail-famille, a également été dévoilée.

L'ensemble des associations membres ont reçu un dossier renfermant tout le matériel promotionnel personnalisable (versions Web et imprimée), ainsi que la version générique au nom de CAP santé mentale, une trousse pour les réseaux sociaux, ainsi qu'un lien Google Drive permanent permettant d'accéder au dossier complet tout au long de l'année.

Le 6 octobre s'est tenu l'événement officiel de lancement en présence de notre directeur général, René Cloutier, ainsi que de nos porte-parole Jean-Philippe Dion et Martin Gauthier. Les 7, 8 et 9 octobre, trois webinaires (deux en français et un en anglais) ont été présentés sur différents enjeux liés à la réalité des proches dans les milieux de travail. Enfin, le 10 octobre, deux vidéos mettant en lumière les bonnes pratiques de conciliation travail-famille développées par nos associations membres ont été diffusées.

La Campagne a également permis le lancement de nouvelles bandes-annonces promotionnelles en formats Web et télévisuel de 15 et 30 secondes. La campagne de sensibilisation 2025-2026 n'aurait pas connu un tel rayonnement sans l'implication de nos associations membres, de nos partenaires et des nombreuses personnes ayant contribué aux différentes activités, productions et contenus diffusés. Nous tenons notamment à remercier :

- Martin Gauthier, porte-parole du volet conciliation travail-famille
- Jean-Philippe Dion et Livia Martin

- Les représentants et intervenants de nos associations membres :
 - Hélène Desharnais, intervenante, Association Le PAS
 - David Ford Johnson, directeur général, Arborescence
 - Valérie Gaudreault, directrice générale, Accolade Santé mentale
 - Marie-Soleil Gauthier, directrice générale, Le Gyroscope du Bassin de Maskinongé
 - Martine Gauvin, directrice générale, La Passerelle
 - Maude Gélinas, responsable programme *Aider sans filtre*, L'Apogée
 - Félix Hébert, agent de soutien et sensibilisation jeunesse, Le Gyroscope du Bassin de Maskinongé
 - Renée Hébert, directrice générale, L'Ancre
 - Tracy Lamontagne, coordonnatrice clinique, La Marée
 - Maude McAllister, intervenante psychosociale, Arborescence
 - Danaëlle Simoneau, intervenante et agente de soutien/sensibilisation jeunesse, Association Le PAS
 - Nathalie Tremblay, directrice, Association Le PAS
 - Suzie Tremblay-Girard, intervenante, La Marée
 - Caroline Vanasse, intervenante psychosociale, Le Gyroscope du Bassin de Maskinongé

- Les collaborateurs ayant participé aux webinaires, tournages, productions vidéo et outils promotionnels :
 - Cascades et les collègues de Martin (Marie-Claude, Hugo et Philippe), qui ont participé au tournage vidéo
 - Marie-Josée Aubé, chargée de projets chez L'ASSOCIÉ
 - Jennifer Johnson, directrice exécutive du Community Health and Social Services Network
 - Sara Lamothe, présidente de L'ASSOCIÉ
 - Mylène Laroche, PDG de Sigmund
 - Corinne Vachon Croteau, directrice générale du Réseau pour un Québec Famille
 - Maude Viger-Meilleur, chargée de projet chez Concilivi - Expertise famille-travail
 - Pierre-Luc Lafrance de Lafrance Communication pour l'animation de nos webinaires
 - Éric Lamirande de Raise Solutions pour la technique de nos webinaires
 - Maxime Pelletier-Huot pour la conception de nos capsules Web
 - Simon Savard pour la conception de nos bandes-annonces
 - Marie-Pier, Nancy, Raphaël, Dave, Amélie et Alexandre pour la figuration dans nos bandes-annonces
 - Cégep de Granby ainsi que la Ville de Granby pour les lieux de tournage

Plus de 60 organisations se sont jointes à la Campagne à l'automne 2025, contribuant à un rayonnement important à travers le Québec. Entre le 5 et le 20 octobre 2025, plus de 20 publications spéciales ont été diffusées sur nos différentes plateformes numériques. Les résultats observés témoignent d'une portée significative :

- Facebook : 153 711 vues des publications
- LinkedIn : 89 773 impressions
- Instagram : 6 493 vues des publications

Ces données n'incluent pas les audiences rejointes par les réseaux sociaux de nos porte-parole et partenaires, ce qui augmente considérablement la portée réelle de la Campagne. La thématique annuelle et les activités proposées ont suscité un fort intérêt auprès du public. Au-delà du nombre de personnes rejointes, le niveau d'engagement observé constitue un indicateur particulièrement positif. Les taux d'interaction obtenus sur nos publications dépassent largement les moyennes habituellement observées sur les réseaux sociaux, situées entre 1% et 3%.

Autres activités majeures de sensibilisation ou de promotion

Tout au long de l'année, différentes stratégies sont mises en œuvre afin d'accroître la visibilité de CAP santé mentale et de promouvoir les services de nos associations membres. Au-delà de nos publications visant la promotion des semaines thématiques, nous avons bénéficié de nombreuses occasions pour faire rayonner la cause des proches en santé mentale.

Représentations et publicités :

- 11 juin 2025 | Présentation de CAP Mieux-Être au CISSS/CIUSSS Sherbrooke
- 11 juin 2025 | Lancement du livre de Serge Tracy, *Chez les entendeurs de voix, une réalité vivante*
- 24 octobre 2025 | Symposium de la Faculté de pharmacie 2025 de l'Université Laval, panel sur l'accessibilité des soins pour les personnes patientes vulnérables
- 27 octobre 2025 | Présentation du modèle CAP lors de la formation de pair-aidance famille organisée par l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale
- 4 novembre 2025 | Semaine de la proche aidance - Dossier spécial dans Le Devoir : le soutien en santé mentale, un défi quotidien, témoignage de Martin Gauthier, porte-parole de la campagne 2025 <https://www.ledevoir.com/actualites/societe/929409/soutien-sante-mentale-defi-quotidien>
- Décembre 2025 à 2026 | Publicité d'une page de CAP Mieux-Être dans la revue Le Bel Âge ainsi que dans son infolettre (53 106 abonnés) https://lebelage.ca/argent/aidez-nous-a-soutenir-ceux-qui-soutiennent-les-autres/?utm_source=il-caritatif-201125&utm_medium=email&utm_campaign=contenu&utm_content=liste_infolettre_bel_age
- 21 janvier 2026 | Revue Le Partenaire : reconnaître et inclure les proches en santé mentale : toujours un défi ! Textes : La place des proches en santé mentale au Québec : de l'ombre à l'influence et CAP Mieux-Être : un outil d'autogestion pour les proches en santé mentale
- 5 au 15 février 2026 | Télé-Québec - Diffusion de notre bande-annonce à 22 reprises ainsi que sur le Web durant la diffusion de la série documentaire *Je suis là*
- 24 février 2026 | Webinaire du midi pour les intervenant-es organisé par L'Appui pour les proches aidants : soutenir les proches en santé mentale : expériences, enjeux et ressources
- 10 mars 2026 | Journée OFFNumérique 2
- 14 au 21 mars 2026 | 23^e édition des Journées de la schizophrénie
- Présentation d'un dossier spécial sur la gestion des voix sur nos réseaux sociaux
- Dévoilement d'une nouvelle vidéo-témoignage de Catherine Tracy, fille aînée de Serge Tracy, entendeur de voix

Kiosques d'information :

- 20 mai 2025 | Forum Agir ensemble pour tisser notre Québec Famille, organisé par le Réseau pour un Québec Famille
- Mai 2025 | 6^e conférence internationale Addiction and Members of the Entourage, organisée par le réseau Addiction and the Family International Network (AFINet)
- 29 et 30 mai 2025 | 41^e colloque annuel de l'Association québécoise des infirmières et infirmiers en santé mentale - Collaboration et innovation : pour une approche globale intégrée de la théorie à la pratique
- 5, 6 et 7 juin 2025 | Congrès de l'Association de médecins psychiatres du Québec
- 24 octobre 2025 | Symposium annuel de la Faculté de pharmacie à l'Hôtel Bonne Entente
- 8 décembre 2025 | Journée annuelle en santé mentale numérique
- 8 janvier 2026 | Journée annuelle en santé mentale numérique
- 14 mars 2026 | Salon de l'hébergement 0-100 ans : les mille et un visages de l'hébergement en Estrie, CIUSSS de l'Estrie - CHUS
- 24 mars 2026 | Lancement du projet SARAH au CHUM
- 24 mars 2026 | Journées de transfert des connaissances sur la santé mentale étudiante (ISMÉE)

En préparation de la campagne de sensibilisation automnale, une séance d'information et de formation a été offerte sur la plateforme ZOOM afin de présenter en primeur la programmation de la semaine de sensibilisation. Cette rencontre visait à assurer une compréhension commune des initiatives prévues dans le cadre de la Campagne 2025 et à favoriser la mobilisation des associations à l'échelle provinciale.

ORIENTATION 12 | Assurer un rôle de chef de file concernant les proches en santé mentale

Par ses représentations auprès d'instances nationales (ministères, organismes publics, regroupements communautaires, associations professionnelles, fondations, équipes de recherche), CAP santé mentale favorise la visibilité, le positionnement et la reconnaissance de l'expertise de ses associations membres, contribuant à maintenir et à renforcer leur rôle de chef de file régional sectoriel et intersectoriel concernant les proches en santé mentale.

ORIENTATION 13 | Créer et renforcer les alliances

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 incontournable 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 poursuite de projets majeurs :

- La poursuite du projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes* (7,5 M\$ sur 5 ans). Le Projet est réalisé par l'embauche de plus de 50 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.
- La poursuite du 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.

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 de partenariat pour la formation *Apaiser et prévenir des situations de crise*)
- Ministère de l'Enseignement supérieur, initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (ISMÉES) : 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*
- CIUSSS de la Capitale-Nationale : comité d'implantation du *Guide de bonnes pratiques*
- Institut québécois de la réforme du droit et de la justice (forum)
- INESSS : comité d'évaluation du plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes, comité consultatif sur les troubles anxieux
- Observatoire québécois sur la proche aide : collaboration dans le cadre du projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*
- Commission d'examen des troubles mentaux
- Secrétariat à la Jeunesse : lancement du *Plan d'action jeunesse*
- Secrétariat aux Aînés
- Aires ouvertes

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 a été réalisé.
 - 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 : membre du conseil d'administration.
- Réseau pour un Québec famille : comité de pilotage, comité Conciliation proche aidance-travail
- 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.
 - L'AQRP est membre du comité des partenaires du projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*.
 - Collaboration pour la formation *Miser sur les forces : appliquer le modèle dans sa pratique de travail social*.
- Proche aidance Québec : membre du comité des partenaires du projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*.
- Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles.
- Mouvement Santé mentale Québec : membre du comité des partenaires du projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*.
- Community Health and Social Services Network
 - 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 : membre du comité des partenaires du projet *Aider sans filtre, pour et avec les jeunes*.
- Croisière des Alyzés : collaboration à un projet incluant les parents de jeunes avec un trouble alimentaire.

Associations professionnelles

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

- Association des médecins psychiatres du Québec : cosignature d'une lettre ouverte.
- Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec : la FFMSQ a financé le développement du projet *Je suis vigie* (150 000 \$).
- Association québécoise des infirmières et infirmiers en santé mentale.

Organisations internationales

CAP santé mentale maintient, de manière formelle ou informelle et parfois sur une base ponctuelle, des liens de collaboration avec diverses organisations afin de faire rayonner son expertise et de contribuer à des initiatives en santé mentale à l'extérieur du Québec.

- **Positive Minders**
Pour une septième année consécutive, nous avons poursuivi notre partenariat avec cette organisation responsable de la coordination internationale des Journées de la schizophrénie. Les retombées des Journées de la schizophrénie se sont fait sentir bien au-delà des réseaux sociaux, notamment grâce à une importante couverture médiatique au Québec, en France, en Suisse, en Belgique ainsi que dans plusieurs pays francophones d’Afrique. En parallèle de cette semaine thématique, nous avons également collaboré à l’identification de partenaires potentiels pour différentes entrevues et interventions médiatiques.
- Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques
- Association francophone de psychoéducation ProFamille
- Association PromesseS

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 2025-2026, CAP santé mentale comptait 47 partenariats de recherche, dont 4 ententes, avec des équipes de recherche des différentes universités du Québec, portant sur les thèmes suivants :

Thèmes	Nombre	Collaborations	Ententes
Proche aidance santé mentale	17	17	
Justice	7	6	1
Jeunes proches	4	2	2
Interventions	13	12	1
Santé mentale	6	6	
TOTAL	47	43	4

Compagnies pharmaceutiques

- AbbVie - financement en soutien à la campagne de sensibilisation
- Otsuka/Lundbeck - financement en soutien à la campagne de sensibilisation
- Johnson & Johnson - financement en soutien à la campagne de sensibilisation

Organismes privés

- LIXI Logiciels - entente pour l’implantation d’un logiciel de gestion dans les associations membres

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

ORIENTATION 14 | Assurer une saine gouvernance et la qualité des services

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.

LIXI : élaboration et mise en place d'un système de gestion intégré au sein des associations membres

Les travaux entourant l'implantation du projet LIXI se sont poursuivis tout au long de l'année dans une approche de codéveloppement avec les associations participantes. Au total, 23 associations prennent part activement à cette démarche structurante visant à doter le réseau d'un système de gestion intégré répondant aux réalités du milieu communautaire en santé mentale.

Au cours de la dernière année, plusieurs avancées importantes ont été réalisées. Les travaux ont notamment porté sur la consolidation et la validation des données provinciales issues des associations participantes afin d'assurer l'exactitude et la fiabilité des informations intégrées à la plateforme. Une attention particulière a également été accordée à l'équilibre entre les demandes de personnalisation formulées par les associations et les besoins communs du réseau dans une perspective d'uniformisation et d'efficacité.

Différents développements technologiques ont été réalisés afin de renforcer la conformité de la plateforme aux exigences de la Loi 25, notamment par l'intégration de mécanismes d'anonymisation des données et du droit à l'oubli. Afin d'assurer une participation active du milieu dans l'évolution du Projet, un comité consultatif composé de représentants provenant des associations a également été mis sur pied. De plus, des rencontres statutaires ont eu lieu aux deux semaines, totalisant 23 rencontres au cours de l'année, incluant une présentation à la Table des directions ainsi qu'une présentation au conseil d'administration.

Les avancées réalisées cette année permettent d'envisager la prochaine étape du Projet avec optimisme. La mobilisation des associations participantes, la solidité des mécanismes de gouvernance mis en place ainsi que les développements effectués au cours de la dernière année constituent des bases prometteuses pour la poursuite du déploiement de LIXI au cours de la prochaine année.

Certification des membres

La certification est un service offert gratuitement aux associations de CAP santé mentale, inscrit 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 bonne gouvernance 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 actuellement composé de cinq évaluateurs et évaluatrices externes ayant une expérience significative avec les processus de certification et d'agrément :

- Michel Gilbert, retraité ayant œuvré comme coordonnateur du Centre national d'excellence en santé mentale
- Jean-Paul Huard, consultant et directeur retraité d'une association membre certifiée
- Michel Huard, consultant et directeur retraité d'une association membre certifiée
- Linda Manzo, proche ayant œuvré comme présidente d'une association membre et auparavant administratrice au conseil d'administration de CAP santé mentale
- Joanne Roy, proche ayant œuvré comme présidente d'une association membre certifiée

Au cours de l'année 2025-2026, deux associations ont bénéficié d'un renouvellement de leur certification. Actuellement, deux associations ont finalisé leur démarche pour une toute première certification. Au total, 13 associations ont une demande officielle de certification résolue par leur conseil d'administration.

Le comité de certification a été mandaté pour la révision en profondeur du processus de certification, dont les analyses stratégiques se sont poursuivies à un rythme assidu en 2025-2026. Un projet pilote amorcé avec 4 associations membres volontaires permettra de valider chacune des étapes du processus de certification, basé sur un guide d'autoévaluation et une évaluation par le comité de certification. Une première rencontre a eu lieu le 19 mars 2025. CAP santé mentale participera également à ce projet pilote, afin de certifier la qualité de sa gouvernance et de ses services.

La révision du cadre normatif place donc l'état de situation de la certification en période de transition. Les associations qui ont déjà amorcé la démarche de certification (résolution déposée, bilan sommaire complété, documents déposés, etc.) seront accompagnées pour faciliter l'arrimage des critères de qualité révisés. Certaines associations ont déjà signifié leur intérêt de procéder au processus simplifié.

Finalement, rappelons toute l'importance pour les associations de bénéficier de la reconnaissance distinctive d'une certification dans le milieu communautaire en santé mentale. CAP santé mentale soutiendra donc ses associations membres dans ce nouveau processus de certification, en assurant la rigueur et le respect du rythme de toutes les instances concernées.

Proches en santé mentale

Un rôle invisible, un impact bien réel !

Les **proches en santé mentale** peuvent vivre un **isolement** systémique, une **surcharge** mentale et émotionnelle et un **manque de soutien** adapté au travail.

Ouvrons le dialogue !

Visitez ImpactReel.ca

cap
santé mentale

Parce que personne ne devrait soutenir seul, créons ensemble des milieux engagés et bienveillants !

RioTinto abbvvie Otsuka AstraZeneca Johnson & Johnson CHESN CONCLIVI RAISEL

Matériel promotionnel de la campagne de sensibilisation 2025

À gauche et ci-dessous :
affiches de la campagne de sensibilisation 2025
(versions française et anglaise)

Bas de page :
dépliant promotionnel de la Campagne

Caregivers in mental health

Invisible role, a lasting impact !

Caregivers in mental health can experience systemic **isolation**, mental and emotional overload, and a **lack of appropriate support** at work.

Let's open the discussion !

Visitez ImpactReel.ca/en

No one should have to cope alone, let's create supportive and caring communities together !

cap
santé mentale

RioTinto abbvvie Otsuka AstraZeneca Johnson & Johnson CHESN CONCLIVI RAISEL

Qu'est-ce que CAP santé mentale?

Active depuis 1986, CAP santé mentale est une organisation sans but lucratif dont la mission consiste à regrouper, représenter, soutenir et mobiliser ses 53 organismes membres œuvrant auprès des proches de personnes ayant un trouble de santé mentale et porter la voix des proches sur le plan national.

Que vous soyez un parent, un enfant, un frère, une sœur, une conjointe ou une amie d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale, vous avez aussi vos propres besoins.

Notre engagement : vous accompagner dans votre recherche de solutions pour retrouver votre équilibre et votre bien-être afin de mieux accompagner la personne dans son rétablissement.

Fort de notre expertise unique au Québec, CAP santé mentale vous donne accès à une gamme de services diversifiés, gratuits et confidentiels :

- Information
- Entaile
- Services professionnels par des intervenants qualifiés
- Formation
- Accompagnement
- Répit

On est là pour vous ! Contactez-nous sans tarder !

1 855 272-7837

Jean-Philippe Dion
Animatrice et productrice de Médias
Porte-parole de CAP santé mentale

Qui sont les proches en santé mentale?

Les proches en santé mentale sont parfois des parents, des enfants, des membres de la famille, des partenaires, des membres de la famille élargie, des amis, des collègues ou tout autre personne en relation quelconque avec une personne vivant avec un trouble de santé mentale. Il y a des proches de tous les âges avec des parcours et réalités multiples.

Souvent dans l'ombre, les proches en milieu de travail vivent des défis complexes qui affectent leur vie professionnelle. Selon un récent sondage de CAP santé mentale (2025),

- 82 % des répondants trouvent ou ont trouvé difficile de concilier leurs responsabilités professionnelles avec leur rôle de proche en santé mentale
- 84 % des répondants ont indiqué que leur rôle de proche en santé mentale a eu un impact sur leur parcours professionnel

Les répondants recensent de nombreux impacts vécus :

- perte d'une opportunité de carrière
- sentiment de culpabilité
- absence d'absence
- démission
- diminution des heures de travail
- perte financière
- surcharge mentale ou émotionnelle
- épuisement professionnel
- isolement
- présentéisme
- refus d'une promotion
- difficulté à respecter les échéances
- baisse de performance ou de productivité

Quels sont leurs besoins?

Les milieux de travail influencent grandement l'expérience de conciliation travail-famille vécue par les proches en santé mentale. Plusieurs besoins peuvent être combinés par un employeur

Vous accompagnez une personne vivant avec un trouble de santé mentale?

Découvrez **cap Mieux-Être**

- Un outil d'autogestion basé sur le vécu expérimenté des proches
- Élaborer en collaboration avec une personne en santé mentale
- Respectueux de la vie privée
- Accessible aux proches de tout âge
- Complémentaire aux services pour les proches au Québec

capmieuxetre.ca

cap
santé mentale

200-2900 rue Collège-Parquet, Québec (Québec) G1R 4H4
Ligne d'assistance : 1 800 323 0433
info@capmieuxetre.ca
Ligne de rétroaction : 1 855 272-7837

Merci à nos commanditaires :

RioTinto abbvvie Otsuka AstraZeneca Johnson & Johnson CHESN CONCLIVI RAISEL

De l'aide pour les proches?

Être proche d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale tout en occupant un emploi peut entraîner de nombreux défis au quotidien. En plus de vos responsabilités professionnelles, vous jonglez avec un rôle souvent invisible qui peut mener de la fatigue, du stress, un sentiment d'épuisement et bien plus encore.

Les proches en santé mentale sont plus à risque d'épuisement et de difficultés de conciliation travail-famille. Pourtant, plusieurs de ces proches n'ont pas les mesures de condition offertes en milieu de travail.

Selon un sondage de Conclivi (2024),

- 28 % ne se sentent pas légitimes d'utiliser les mesures de condition travail-famille pour l'acquisition de leurs responsabilités de proches.
- 41 % déclinent à éviter de révéler leur situation de proche à leur employeur par crainte de jugement ou de perte d'opportunités.

Reconnaissez vos propres besoins et demandez de l'aide, dans votre milieu de travail ou à l'extérieur, sont des stratégies essentielles pour préserver votre équilibre et continuer à être présent pour votre être cher.

Les proches en santé mentale pensent souvent :

- « Je suis capable d'y arriver seul. »
- « D'autres vivent pire que moi, je n'ai pas le droit de me plaindre. »
- « Demander de l'aide, c'est monter de la follesse. »

Ces pensées relatives de l'auto-stigmatisation, elles-mêmes vécues de besoins et renforçant l'isolement. Prendre soin de soi est un signe de courage, pas de faiblesse !

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre !

Tous les proches en santé mentale vivent des défis qui leurs sont propres. Que vous y consacriez quelques heures par semaine ou une grande partie de votre temps, vos besoins sont légitimes et valides.

Reconnaitre cette légitimité, c'est :

- Biser le cycle de l'auto-stigmatisation.
- Se donner la permission de souffler et de demander du soutien.
- Faire un pas essentiel vers un mieux-être durable, pour vous et pour votre être cher.

Reconnaissez-vous : vous n'êtes pas seuls. Renforcez-vous sur les services à votre disposition. Ouvrez le dialogue avec vos collègues et votre employeur. Reconnaissez vos besoins, demandez du soutien et utilisez les ressources disponibles pour préserver votre équilibre. Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de votre être cher.

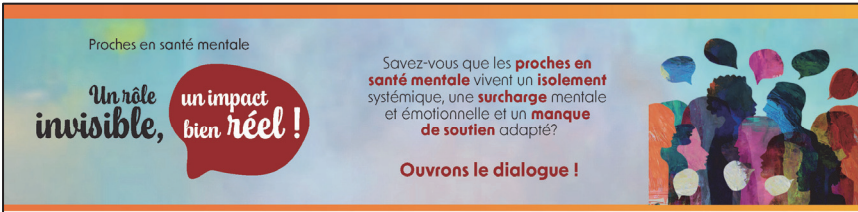
Consultez notre page ImpactReel.ca pour découvrir tous nos outils complémentaires ou contactez directement avec nos associations membres pour un accompagnement adapté à vos besoins (formations sur la réalité des proches, formations en milieu de travail et plus encore).

Visitez ImpactReel.ca

Parce que personne ne devrait soutenir seul, créons ensemble des milieux engagés et bienveillants !

cap
santé mentale

1 855 272-7837



Matériel promotionnel de la campagne de sensibilisation 2025

À gauche :
fiche d'activités pour ouvrir le dialogue

Ci-dessous et bas de page :
fiches informatives

Des activités pour ouvrir le dialogue !

De nombreux gestionnaires et collègues ne savent pas comment accueillir le message lorsqu'un employé ou collègue mentionne ses responsabilités de proche en santé mentale : malaise à « bien réagir », peur d'être intrusif ou maladroit, crainte de s'immiscer dans la vie privée, etc.

Ces peurs, qui sont à la base du tabou persistant autour des proches en santé mentale, découlent souvent d'un manque d'information. Pourtant, aborder le sujet avec respect et ouverture est plus simple qu'on le croit. Il ne s'agit pas d'avoir toutes les réponses, mais d'ouvrir le dialogue avec bienveillance.

Dans un sondage de Concilivi (2024), 41 % des répondants ont déclaré éviter de révéler leur situation de proche à leur employeur par crainte de jugement ou de perte d'opportunités. Brisons ces barrières invisibles !

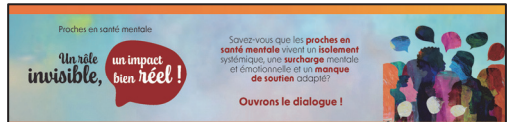
Il arrive que les proches en santé mentale préfèrent ne pas en parler, car leur milieu de travail représente pour eux une forme de protection : un espace pour prendre du recul par rapport à ce qu'ils vivent à la maison. Par contre, savoir que leur employeur fait preuve d'ouverture et offre des opportunités de conciliation en cas de besoin peut faire toute la différence.

Voici trois idées d'activités à faire avec votre équipe de travail pour ouvrir le dialogue sur le sujet des proches en santé mentale !

Souvent dans l'ombre, les proches en milieu de travail vivent des défis complexes qui affectent leur vie professionnelle. Selon un récent sondage de CAP santé mentale (2025),

- 82 % des répondants trouvent ou ont trouvé difficile de concilier leurs responsabilités professionnelles avec leur rôle de proche en santé mentale
- 54 % des répondants ont indiqué que leur rôle de proche en santé mentale a eu un impact sur leur parcours professionnel
- Parmi ces impacts,
 - 91 % mentionnent une surcharge mentale ou émotionnelle
 - 72 % mentionnent du présentéisme
 - 71 % mentionnent un sentiment de culpabilité
 - 67 % mentionnent une baisse de performance ou de productivité
 - 58 % mentionnent un épuisement professionnel

À noter que si vous constatez que certains échanges en équipe semblent avoir déstabilisé des membres, planifiez une rencontre individuelle afin de leur offrir un espace sécuritaire pour poursuivre le dialogue.



Le visage des proches en santé mentale et leurs besoins

Qui sont les proches en santé mentale?

Les proches en santé mentale sont parfois des parents, des enfants, des membres de la famille, des partenaires, des membres de la famille élargie, des amis, des collègues ou tout autres personnes en relation quelconque avec une personne vivant avec un trouble de santé mentale. Il y a des proches de tous les âges avec des parcours et réalités multiples.

Ils peuvent être :

- Un conjoint, père et gestionnaire, qui jongle avec un quotidien chargé et une conjointe vivant avec un trouble bipolaire. Il doit parfois faire face au jugement de son entourage avant de découvrir ses propres stratégies d'adaptation.
- Une mère, professionnelle, qui tente de tout combler depuis le premier épisode psychotique de son fils. Entre crises, épuisement et embouteillage, elle porte seule le poids de la famille, tout en niant son propre besoin d'aide.
- Un père, travailleur de la construction, qui peine à comprendre le trouble d'identité de son fils. Frustré et désemparé, il navigue entre devoirs, attentes non comblées et une réalité qu'il ne peut affronter seul.
- Une fille unique et mère à son tour, fonctionnaire, qui vit dans l'attente du trouble dépressif de sa mère. Tiraillée entre responsabilité et besoin d'autonomie, elle cherche équilibre entre soutien et libération.
- Un frère qui entre son travail, ses enfants et ses inquiétudes constantes liées au trouble schizophrénique de son frère et de la dépendance de sa sœur, et de la culpabilité, de l'incompréhension et un sentiment d'impuissance en silence.
- Une amie qui se sent responsable d'accompagner un ami de longue date, malgré l'absence de soutien de sa famille malgré un état de détresse important. Bien qu'elle doive concilier son travail, ses responsabilités familiales et ses loyers, elle sent toujours présente pour lui. Elle vit toutefois une charge mentale élevée et un sentiment de culpabilité, par crainte qu'il se sente abandonné.

Souvent dans l'ombre, les proches en milieu de travail vivent des défis complexes qui affectent leur vie professionnelle. Selon un récent sondage de CAP santé mentale (2025),

- 82 % des répondants trouvent ou ont trouvé difficile de concilier leurs responsabilités professionnelles avec leur rôle de proche en santé mentale
- 54 % des répondants ont indiqué que leur rôle de proche en santé mentale a eu un impact sur leur parcours professionnel

Parmi ces impacts,

- 91 % mentionnent une surcharge mentale ou émotionnelle
- 72 % mentionnent du présentéisme
- 71 % mentionnent un sentiment de culpabilité
- 67 % mentionnent une baisse de performance ou de productivité
- 58 % mentionnent un épuisement professionnel

Proches en santé mentale

Un rôle invisible, un impact bien réel!

Savez-vous que les proches en santé mentale vivent un isolement systémique, une surcharge mentale et émotionnelle et un manque de soutien adapté?

Ouvrons le dialogue!

Aborder le sujet des proches en santé mentale en milieu de travail

Pourquoi en parler?

Dans un sondage de Concilivi (2024), 40 % des répondants déclarent que leur réalité n'est pas reconnue par leur employeur.

- 41 % déclarent éviter de révéler leur situation de proche à leur employeur par crainte de jugement ou de perte d'opportunités.

Ces chiffres révèlent un tabou persistant. Ensemble, nous avons le pouvoir de créer des milieux de travail plus inclusifs et bienveillants!

Parler de la santé des proches en santé mentale au travail permet de :

- Réduire le tabou et le sentiment d'isolement des proches.
- Favoriser une culture d'inclusion et de soutien pour tous.
- Encourager les employés à demander de l'aide plus tôt, ce qui peut prévenir de l'épuisement, de la baisse de productivité, de l'absentéisme et plus encore.
- Renforcer la confiance entre les employés, les gestionnaires et l'organisation.

Aborder le sujet, c'est ouvrir la porte à une culture où chacun peut s'exprimer librement, avec ses forces et ses vulnérabilités.

Comment aborder le sujet au travail?

De nombreux gestionnaires et collègues ne savent pas comment accueillir le message lorsqu'un employé ou collègue mentionne ses responsabilités de proche en santé mentale : malaise à « bien réagir », peur d'être intrusif ou maladroit, crainte de s'immiscer dans la vie privée, etc.

Ces peurs, qui sont à la base du tabou persistant autour des proches en santé mentale, découlent souvent d'un manque d'information. Pourtant, aborder le sujet avec respect et ouverture est plus simple qu'on le croit. Il ne s'agit pas d'avoir toutes les réponses, mais d'ouvrir le dialogue avec bienveillance.

Voici quelques idées qui peuvent vous aider :

- Mettre de l'humour, ça aide à briser la glace.
- Faire appel à vos collègues pour vous accompagner.
- Être ouvert et accueillant.
- Éviter de juger ou de donner des conseils non sollicités.
- Éviter de parler de votre propre expérience.
- Éviter de parler de votre propre expérience.
- Éviter de parler de votre propre expérience.

Les bons réflexes en milieu de travail

- Accueillir avec bienveillance
- Écouter sans juger, reconnaître la réalité sans minimiser ni dramatiser
- Poser des questions ouvertes : permettez à la personne de définir elle-même ses besoins
- Répéter ses idées : laissez la personne choisir ce qu'elle souhaite partager
- Transformer l'ouverture en soutien
- Offrir de la flexibilité (horaires adaptés, télétravail, aménagement temporaire des tâches)
- Nommer les ressources disponibles : RE, CAP santé mentale et les ressources d'urgence
- Rappeler que demander de l'aide est un droit, non un privilège
- Créer une culture inclusive
- Normaliser les discussions : caféo-recettes, capsules de nouvelles stratégies
- Communiquer régulièrement sur les politiques de soutien pour réduire le tabou et renforcer la confiance
- Formez les gestionnaires à savoir comment accueillir, orienter et soutenir les proches

Proches en santé mentale

Un rôle invisible, un impact bien réel!

Savez-vous que les proches en santé mentale vivent un isolement systémique, une surcharge mentale et émotionnelle et un manque de soutien adapté?

Ouvrons le dialogue!

Du dialogue à l'action : sensibilisation et formation pour soutenir les proches

Les proches en santé mentale travaillent souvent à temps plein, tout en assumant une charge importante à l'extérieur du travail. Pourtant, pour d'innombrables collègues, leur présence dans leur milieu de travail est précieuse. Adapter vos pratiques de gestion contribue à réduire la détresse, à favoriser la rétention et à bâtir une culture de travail plus humaine.

Selon un sondage de Concilivi (2024),

- 55 % des proches en santé mentale rapportent des difficultés de conciliation famille-travail.
- 65 % des proches en santé mentale vivent du stress en lien avec la conciliation famille-travail.

Les organisations peuvent faire la différence dans la vie de vos proches. Quelques idées pour intégrer un changement positif dans votre organisation :

Comprendre l'importance de la conciliation travail-famille

- Offrir de la flexibilité (horaires variables, télétravail occasionnel, congés parentaux)
- Reconnaître que les rendez-vous médicaux, activités de soutien ou appels avec l'équipe de soins doivent parfois se faire sur les heures de travail.
- Considérer la conciliation non pas comme un privilège, mais comme un facteur de protection pour les proches et comme un facteur clé de santé organisationnelle.

Normaliser et valoriser les proches dans vos politiques

- Mentionner explicitement les proches dans les politiques de conciliation et les programmes d'aide aux employés.
- Inclure CAP santé mentale, CAP Mieux Être et les services locaux dans vos ressources internes.
- Valider publiquement la contribution des proches dans vos communications internes.

Mettre sur une culture inclusive et durable

- Mixer la relation humaine avant tout cadre administratif.
- Développer une formation pour reconnaître la diversité des besoins personnels de ses employés.
- Se rappeler que la reconnaissance et la bienveillance créent une culture, mais ne remplacent pas l'engagement et le soutien.

Outils et former vos gestionnaires comme vigies du mieux-être de leur équipe

Dans un monde de travail marqué par l'incertitude et les transformations rapides, les gestionnaires jouent un rôle crucial pour soutenir la performance et l'engagement de leur équipe. Leur rôle va au-delà de la gestion opérationnelle : ils sont responsables de créer un environnement où chaque employé peut s'épanouir et contribuer pleinement à la réussite de l'organisation.

Offrir des outils et former vos gestionnaires permet de :

- Favoriser la communication ouverte et transparente.
- Créer un espace d'échange entre gestionnaires pour partager des bonnes pratiques.
- Rappeler que dans un monde en constante évolution, il est crucial de faciliter l'accès au soutien et d'agir avec bienveillance.

Vous n'avez pas à développer de votre côté, CAP santé mentale et les associations membres partagent l'expertise et les formations spécifiques sur le sujet.

ImpactReel.ca

Proches en santé mentale

Un rôle invisible, un impact bien réel!

Savez-vous que les proches en santé mentale vivent un isolement systémique, une surcharge mentale et émotionnelle et un manque de soutien adapté?

Ouvrons le dialogue!

Proches en santé mentale en milieu de travail : vous n'êtes pas seuls

Être proche d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale peut être une expérience enrichissante, mais aussi complexe. Vous pouvez vous sentir isolés, surtout si vous n'avez pas de soutien à l'extérieur du travail. Cependant, vous n'êtes pas seuls. Il y a des ressources et des personnes prêtes à vous aider.

Les proches en santé mentale sont plus à l'aise d'éprouver et de discuter de leur situation de proche en santé mentale. Cependant, ils peuvent éprouver de la difficulté à concilier leur travail, leurs responsabilités familiales et leurs loyers, elle sent toujours présente pour lui. Elle vit toutefois une charge mentale élevée et un sentiment de culpabilité, par crainte qu'il se sente abandonné.

Selon un sondage de Concilivi (2024),

- 28 % ne se sentent pas légitimes d'utiliser les mesures de conciliation travail-famille pour s'appuyer de leurs responsabilités de proches.
- 41 % déclarent éviter de révéler leur situation de proche à leur employeur par crainte de jugement ou de perte d'opportunités.

Reconnaissez vos propres besoins et demandez de l'aide, dans votre milieu de travail ou à l'extérieur, sans que cela soit considéré comme un privilège ou une demande excessive.

Les proches en santé mentale manquent souvent :

- « Je suis capable d'y arriver seul »
- « D'autres viennent plus que moi, je n'ai pas le droit de me plaindre »
- « Demander de l'aide, c'est montrer de la faiblesse »

C'est pourquoi nous avons développé ces outils et formations pour vous aider et vous soutenir. Prenez soin de vous et de votre entourage, pas de la faiblesse!

Pourquoi demander de l'aide pour moi, alors que c'est mon être cher qui vit avec un trouble de santé mentale?

- Parce que votre santé mentale et votre bien-être comptent autant que ceux de votre être cher.
- Parce que demander de l'aide peut vous aider à mieux comprendre votre situation et à mieux vous appuyer.
- Parce que demander de l'aide, c'est prévenir l'épuisement et protéger votre santé.

Les bénéfices de demander de l'aide

Demander de l'aide, la solliciter et la partager émotionnellement, favorise un meilleur équilibre entre vie professionnelle, personnelle et vie de proche.

Prenez l'initiative, l'isolement et le mal-être ont des conséquences négatives sur votre santé et votre bien-être.

Prenez soin de vous, entendez et légitimez dans votre milieu de travail, sans culpabilité.

Améliorez la qualité de sa relation avec son être cher.

Activités de sensibilisation

Catégorie | Platine

RioTinto **abbvie**

Catégorie | Or



Catégorie | Argent



Catégorie | Ami



Donateurs corporatifs



Partenaires corporatifs



Merci à tous nos partenaires et donateurs pour leur soutien !