

2024
=

2025



RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉ

Déposé à l'assemblée générale
annuelle le 12 juin 2025



TABLE DES MATIÈRES



Les membres du conseil d'administration.....	3
Notre équipe.....	4
Mot de la présidence.....	5
Mot de la direction.....	6
Mot des intervenantes.....	7
Mot de l'agente de bureau.....	8
Le conseil d'administration.....	9
Notre AGA.....	9
Notre mission.....	10
Pour qui?.....	10
Nos objectifs, nos approches.....	10
Outils de consultation.....	11
Accessibilité.....	11
Outils d'information.....	11
Soutien individuel.....	12
Sensora.....	12
Bibliothèque.....	12
Activités de groupe.....	12
Activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation.....	13-19
Activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation (externe).....	20
Vie associative et démocratique de l'organisme.....	21-22
Projet pour les personnes proches aidantes.....	23-24
Aider sans filtre.....	25-26
Tableau des comparatifs.....	27
Renouveau.....	28
Promotion et soutien de la communauté.....	29
Activités grand public.....	30
Représentation et concertation.....	31
Formations.....	32
Demandes de subventions.....	33
Autres actions.....	33
Nos partenaires.....	33
Liens utiles.....	34
Remerciements.....	34
Conclusion.....	34

LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



KATHY JARVIS
PRÉSIDENTE
PARTICIPANTE



JEANNETTE CARRIER
VICE-PRÉSIDENTE
PARTICIPANTE



JACYNTHE LATREILLE
TRÉSORIÈRE
PARTICIPANTE



GHISLAINE BEAUCHAMP
SECRÉTAIRE
PARTICIPANTE



SUZANNE BEAUREGARD
ADMINISTRATRICE
PARTICIPANTE



FRANCINE FOURNIER
ADMINISTRATRICE
PARTICIPANTE



PASCALLE CHOQUETTE
ADMINISTRATRICE
PARTICIPANTE



NOTRE ÉQUIPE



YOAN BOUDRIAS
DIRECTEUR GÉNÉRAL

JULIE LAJEUNESSE
INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE



MYA THIBAULT
INTERVENANTE JEUNESSE

AMY BARNES
AGENTE DE BUREAU





MOT DE LA PRÉSIDENTE

J'ai eu un véritable coup de cœur en découvrant la Maison Clothilde et sa mission. Nous avons la chance d'accéder à cet organisme, qui nous offre des ressources répondant à nos besoins. C'est un lieu où je découvre continuellement ses nombreux bienfaits.

Dans le contexte actuel, où les besoins augmentent, la Maison Clothilde se distingue comme un espace réconfortant, où nous sommes accueillis avec le sourire. Nous avons l'opportunité de rencontrer un personnel qualifié et dévoué, d'échanger sans jugement, de participer à des conférences, des ateliers et diverses activités, ou simplement de prendre une pause avec le Sensora ou de nous ressourcer à travers une belle lecture.

Personnellement, j'ai tissé des liens avec certaines personnes qui me sont chères, des individus sensibles ayant vécu ou vivant des situations similaires à la mienne. Ces expériences, bien que parfois douloureuses, nous aident à grandir.

Je suis ravie de partager que cette année a été particulièrement enrichissante : nous avons constaté une belle augmentation des rencontres, un nombre croissant de nouveaux membres, ainsi qu'une participation constante aux activités et ateliers. Un grand bravo à notre merveilleuse équipe pour son travail admirable !

Je suis fière de faire partie de la grande famille de la Maison et très heureuse d'être membre du comité. Je tiens également à remercier chacun.e d'entre vous pour votre présence auprès de ceux qui vous sont chers, que ce soit par un geste, un mot ou simplement une écoute attentive.

Merci à tous pour votre engagement, et je vous souhaite un été magnifique !

Kathy Jarvis
Présidente du C.A.



MOT DU DIRECTEUR

Cette année, à la Maison Clothilde, nous avons à nouveau affronté des défis, tout en célébrant de belles réussites. On dit que chaque année a sa couleur..... Eh bien, celle-ci avait toute une palette!

Certaines situations nous ont demandé de sortir de notre zone de confort, de nous ajuster, de prendre des décisions importantes, mais à chaque étape, l'équipe a répondu présente. Je suis réellement fier de la manière dont chacun.e a su s'adapter, collaborer et rester concentré sur ce qui est essentiel : offrir un accompagnement de qualité à ceux qui soutiennent un proche au quotidien.

Nous avons également vécu de magnifiques moments : des projets inspirants, des partenariats enrichissants, de nouveaux visages, et de nombreuses petites victoires qui, bien que parfois discrètes, font toute la différence.

Je tiens à remercier sincèrement le conseil d'administration pour son appui constant, ses réflexions éclairées, et sa confiance. Merci à notre équipe pour son dévouement constant et sa capacité à mettre l'humain au cœur de nos actions, même en période de turbulence. Merci aux bénévoles qui ajoutent leur couleur à notre mission. Et un immense merci à vous, nos membres, pour votre confiance, vos mots, vos idées, et votre courage.

Ce rapport d'activité est bien plus qu'un bilan. C'est le reflet d'une communauté vivante, résiliente et profondément humaine.

Au plaisir de continuer à cheminer ensemble.

*Yvan Boudrias
Directeur Général*



MOT DES INTERVENANTES

Cher.es membres,

Une autre année vient de passer. Que ce soit lors de votre participation aux activités où lors de rencontres, ce fut un plaisir de vous côtoyer. Tout au long de l'année, j'ai eu le privilège d'être témoin de votre accueil, de votre empathie et de votre soutien les uns envers les autres lors de vos partages. Je suis profondément reconnaissante d'être entourée chaque jour d'être humains aussi remarquables. Prenez soin de vous.

Au plaisir de vous revoir pendant la prochaine année.

Julie Lajennesse
Intervenante psychosociale

Cher.es membres,

Quelle année nous venons de vivre !

Une année riche en projets, en rencontres inspirantes et en émotions marquantes. Chaque partage lors de nos ateliers m'a profondément touché. Vous êtes le cœur de l'organisme et la raison d'être de mon travail. Chacun.e à votre manière, vous apportez du soutien et de la lumière, adoucissant les défis que traversent les autres membres.

Je tiens à vous remercier pour votre générosité et votre ouverture à travers les ateliers que nous avons proposés. C'est grâce à vous que notre Maison est aussi vivante.

Cette année nous a également permis de gagner en visibilité et d'affiner notre expertise sur la proche aidance chez les jeunes. Nous avons réalisé que, bien au-delà de nos attentes, nos tout-petits ont eux aussi besoin de soutien.

Enfin, un immense merci à chaque membre, ainsi qu'à ma merveilleuse équipe, sur qui je peux toujours compter pour continuer à grandir.

Ensemble, souhaitons-nous une prochaine année aussi riche en couleurs qu'en projets !

Mya Thibault
Intervenante Jeunesse



MOT DE L'AGENTE DE BUREAU

Et voilà ! Cela fait déjà un peu plus d'un an que je fais partie de l'équipe de la Maison Clothilde. Une belle année remplie de défis et d'accomplissements.

J'ai eu la chance de rejoindre une équipe formidable, à l'écoute et soucieuse des personnes qui les entourent. Merci à Yoan, Julie et Mya d'être qui vous êtes.

De plus, j'ai eu l'opportunité de connaître les membres du conseil d'administration, qui, il est important de le souligner, sont dévoués et engagés envers la mission de MC.

Enfin, cher.es membres, grâce à votre générosité, votre ouverture d'esprit et votre présence, vous contribuez à faire de la Maison Clothilde un lieu accueillant où chacun se sent compris, accepté et inclus.

Maintenant que j'ai lancé des fleurs à toutes les personnes formidables que j'ai rencontrées, je vous souhaite une année à venir aussi radieuse que vous l'êtes !

Amy Barns
Agente de bureau



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration (CA) est formé de sept (7) personnes élues par les membres en assemblée générale. Deux postes peuvent être occupés par des représentants de la communauté et cinq (5) postes par les parents et les proches des personnes atteintes de maladies mentales.

Séances ordinaires tenues les:

24 avril 2024, 27 mai 2024, 13 juin 2024, 11 septembre 2024, 16 octobre 2024,
26 novembre 2024, 21 janvier 2025, 26 février 2025, 26 mars 2025

Quelques-unes des grandes décisions:

- Le comité finances, composé de Jeannette Carrier, Mireille Paradis, Kathy Jarvis et Yoan Boudrias, s'est rencontré le 8 mai et a fait la proposition de modifier à la hausse la politique salariale 2024-2025. Le CA a adopté la résolution le 27 mai;
- Le 21 janvier 2025, il a été résolu par le CA de faire une demande de rehaussement à la mission globale au PSOC;
- Le comité d'évaluation de la direction, composé de Kathy Jarvis, Jeannette Carrier et Jacynthe Latreille, a fait l'évaluation annuelle de la direction le 4 mars 2025;
- Réparation du drain du sous-sol, travaux terminés;
- Réparation du toit de la bâtisse, travaux à venir;
- Rénovation de la cuisine, travaux à venir.

NOTRE AGA

Quelle belle AGA le 13 juin 2024, 27 personnes étaient présentes. Accueillis avec un vin mousseux, les participants se sont ensuite rendus sous un chapiteau où s'est déroulé ce rassemblement festif et convivial. Prix de présence, buffet et musicien ont fait de cette soirée une réussite. Plusieurs bénévoles ont mis la main à la pâte pour que tout se déroule bien. Les membres en règle ont adopté le rapport d'activités, les états financiers et ont élu le conseil d'administration. Quatre postes étaient en élection et un a dû être comblé à la suite d'une démission. Tous les postes ont été pourvus, le conseil d'administration est complet.

NOTRE MISSION

- Apporter un support aux familles touchées par un trouble de santé mentale d'un proche, développer des modes d'entraide et amener chaque famille, leurs parents et amis à découvrir et à mieux utiliser leurs propres ressources.
- Favoriser la communication entre les familles et les ressources thérapeutiques.
- Faire connaître la situation des personnes éprouvées par une problématique en santé mentale et combattre l'ignorance et les préjugés dont elles sont l'objet.
- Promouvoir les intérêts des familles et des amis de la personne atteinte d'un trouble de santé mentale.
- Sensibiliser le public et les autorités aux difficultés causées par un trouble de santé mentale par différents moyens tels que : diffusion d'informations pertinentes, organisation de conférences, réunions, assemblées, kiosques d'informations, représentation politique.
- Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent ou en valeurs mobilières. Administrer tels dons, legs et contributions dans le but de promouvoir les objets de la corporation, organiser des campagnes de souscription dans le but de recueillir des fonds pour fins charitables et solliciter des dons pour l'organisme.

POUR QUI?

- Notre organisme est entièrement dédié aux familles et aux proches d'une personne atteinte de trouble de santé mentale.
- Les proches aidants de tous les groupes d'âge et de tous les genres, habitants dans la MRC (Municipalités Régionales de Comté) d'Antoine-Labelle, sont invités à utiliser les services de la Maison Clothilde.

NOS OBJECTIFS, NOS APPROCHES

Nos activités et services, qu'ils soient individuels ou de groupe, s'inscrivent dans un processus de socialisation, contribuant à faire sortir de l'isolement. Nous travaillons avec une approche humaine et nous sommes à l'écoute des personnes qui fréquentent notre organisme. Nos membres se réunissent et peuvent partager leur vécu avec d'autres personnes qui présentent le même désir d'aller mieux. Nos objectifs sont multiples, mais ont un seul but commun ; faire en sorte que l'aidant puisse jouer son rôle à l'aide des meilleurs outils possible.

OUTILS DE CONSULTATION

Toute personne qui entre en contact avec notre organisme reçoit l'écoute dont elle a besoin. L'appel téléphonique est souvent la porte d'entrée de nos futurs membres. Ils sont accueillis avec empathie et bienveillance. Le besoin d'aide est déterminé et la personne est dirigée, soit vers une ressource plus appropriée ou est invitée à rencontrer un intervenant de notre organisme. Nous vérifions son intérêt pour devenir membre et lui offrons un suivi. Nous l'accompagnons dans son propre processus de résolutions de problèmes.

ACCESSIBILITÉ

La Maison Clothilde dessert tout le territoire de la MRC d'Antoine-Labelle. L'organisme est ouvert du lundi au jeudi inclusivement de 8 h 30 à 16 h 30, le soir et la fin de semaine occasionnellement. Notre maison est ouverte douze mois par année.

OUTILS D'INFORMATION

Nous sommes accessibles via Facebook dans un groupe privé pour les membres actifs et en règle et via une page publique. Vous nous retrouverez aussi sur le WEB.

- **Groupe Facebook pour les membres** : 73 membres nous suivent.
<https://www.facebook.com/groups/240205382743433/>
- **Page publique** : 462 personnes nous suivent.
https://www.facebook.com/MaisonClothildeMRCAL/?modal=admin_todo_tour
- **Site WEB** : 4100 vues en 2024-2025
<https://maisonclothilde.org/>
- Nos dépliants sont distribués dans la région de Mont-Laurier. Ils se retrouvent dans pratiquement tous les commerces, les établissements scolaires et chez les professionnels de la santé.
- Publicités diverses, journaux saisonniers, calendriers, etc., sont diffusés via l'Info-communautaire du Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSSLAU), dans les journaux, à la radio, via Facebook et sur notre site WEB.
- Nos calendriers mensuels et nos journaux saisonniers sont envoyés à nos membres par la poste ou par courriel, à leur choix, tout au long de l'année.

SOUTIEN INDIVIDUEL

Le soutien individuel est offert soit par une intervenante psychosociale, une intervenante jeunesse ou par la direction. C'est un service d'écoute, d'accompagnement, de relation d'aide et/ou d'orientation vers les différentes activités dans l'organisme qui pourraient faire une différence dans leur vie. Lorsque nécessaire, nous l'orientons vers d'autres ressources mieux adaptées à ses besoins.

- Consultations individuelles en personne : 231
- Consultations téléphoniques : 35
- Référencement vers d'autres organismes : 13
- 75 personnes différentes ont bénéficié d'un soutien individuel



SENSORA

Plus de 371 séances de Sensora ont été reçues par des membres de la communauté et par nos membres. Cet outil multisensoriel est offert à toute la population. Les utilisateurs sont invités à contribuer volontairement.

BIBLIOTHÈQUE

Nous avons prêté 100 livres de notre bibliothèque.



ACTIVITÉS DE GROUPE

Globalement, le nombre de personnes rejointes par nos activités de groupe à l'interne est de 66 personnes.
(activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation ainsi que les activités de la vie associative et démocratique de l'organisme)

Activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation

À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR

AVEC LINDA LACHAINE

6 ateliers

En chacun de nous réside un enfant qui espère être entendu et aimé. Grâce à six ateliers créatifs, les participants retrouvent leur enfant intérieur. Ils apprennent à l'écouter et à répondre à ses besoins.

De manière simple et efficace, ils apprivoisent leurs désirs profonds et se libèrent des comportements qui ne sont plus utiles maintenant, en tant qu'adulte.

ATELIER D'ART

AVEC GENEVIÈVE LAPALME

16 ateliers

Dans cet atelier de coanimation, l'intervenante psychosociale favorise les discussions entre les participants. Elle offre également des pistes de solutions aux problématiques qu'ils peuvent vivre. Le rôle de l'animatrice en art est de trouver des formules qui plaisent à tous et qui les sortent de leur quotidien. Dans une forme ludique, les confidences se font plus aisément en explorant différentes techniques d'art, de bricolage et de peinture.

ATELIER D'ART

AVEC MYA THIBAUT

3 ateliers

Les membres sont venus expérimenter différentes techniques d'expression de soi à travers l'art et l'écriture pour s'accorder un moment de bien-être.

ATELIER DE GESTION DES ÉMOTIONS

AVEC YOAN BOUDRIAS

7 ateliers

En accueillant leur bagage émotionnel et personnel, les membres apprennent à apprivoiser leurs émotions en utilisant différents outils tels que l'autohypnose, la programmation neurolinguistique (PNL), la respiration consciente et les mouvements de leur corps.

ATELIER D'ÉCRITURE

AVEC MYA THIBAUT ET

LILY-PIER THÉRIAULT

3 ateliers

Ces ateliers offrent aux participants l'opportunité d'exprimer par écrit des mots bienveillants à leur égard. En prenant ce temps pour eux, ils découvriront leurs forces pour les aider à surmonter leurs défis personnels.

Activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation

ATELIER DE MUSIQUE

AVEC MYA THIBAUT

3 ateliers

Ces ateliers combinent la théorie et l'expérimentation pour approfondir la compréhension de l'impact de la musique sur les émotions. Les participants acquièrent de ceux-ci différents outils pour améliorer leur bien-être.

ATELIER DE PEINTURE

AVEC ÉRIC ROCHON

20 ateliers

En coanimation, ces ateliers offrent un espace de discussion où les aidants peuvent parler de leurs difficultés. L'intervenante psychosociale offre alors de nouvelles pistes de solutions. Le formateur amène les participants à oublier le temps, les soucis et à exprimer leurs émotions.

CAFÉ RENCONTRE

AVEC JULIE LAJEUNESSE ET
MYA THIBAUT

15 ateliers

Ce moment d'échange est destiné aux membres de l'entourage de personnes ayant un enjeu de santé mentale. Autour d'un bon breuvage chaud, les membres s'accordent une pause pour prendre soin d'eux et tisser des liens avec d'autres proches.

CONFECTION DE TRUFFES AU CHOCOLAT

AVEC MYA THIBAUT

1 atelier

En février, à l'occasion de la Saint-Valentin, les membres ont été invités à échanger tout en confectionnant des truffes au chocolat.

DÉCOMPRESSE TON PRESTO

AVEC JULIE LAJEUNESSE

14 ateliers

Les participants sont invités à cuisiner une recette santé en compagnie de l'intervenante psychosociale. En plus d'apprendre de nouvelles façons d'apprêter les aliments, ils échangent et partagent leurs difficultés afin de trouver des solutions. De plus, ils repartent avec un plat déjà cuisiné et prêt à être consommé.

Activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation

FORMATION SUR LE SUICIDE

AVEC MYA THIBAUT

2 ateliers

Cette formation offre une occasion de mieux comprendre la réalité des personnes ayant des idées suicidaires ainsi que des outils afin de mieux soutenir et accueillir ces personnes.

GROUPE « ENTRE HOMMES »

AVEC YOAN BOUDRIAS

4 ateliers

L'atelier "Entre Hommes" offre un espace sécuritaire pour discuter des réalités masculines. Cet atelier vise à renforcer la solidarité, l'écoute active et l'ouverture, permettant à chacun de partager son expérience et de développer des stratégies de soutien et de résilience.

ATELIER « POT DU BONHEUR »

AVEC JULIE LAJEUNNESSE ET

MYA THIBAUT

1 atelier

Lors de cet atelier, les participants ont créé leur propre pot du bonheur à l'occasion de la semaine nationale de la santé mentale.

QI GONG

AVEC SUZANNE BEAUREGARD

44 séances

Un membre de l'organisme a animé bénévolement ces ateliers. Pratiqué debout, cet exercice permet de contrer les effets nocifs du stress, de la rigidité articulaire, de la sédentarité, de l'anxiété, de la nervosité physique et mentale.

TAI CHI

AVEC MARTINE FORTIER

49 séances

Le Tai Chi permet de garder la souplesse, d'améliorer la concentration et d'obtenir une santé mentale équilibrée.

YOGA

AVEC JEANNE-MANCE FORGET

45 séances

Cette activité vise à aider les membres à se sentir plus en contrôle sur leur propre vie, car le yoga diminue le stress et l'anxiété.

Activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation

BALADO / MANDALA

AVEC JULIE LAJEUNESSE ET MYA THIBAUT

8 ateliers

Lors de ces ateliers, les membres ont le plaisir d'écouter un Balado sur des sujets qui les touchent tout en s'exprimant à travers l'art. À la fin du Balado, des moments d'échanges et de discussion sont proposés par l'intervenante.

“L'HYPERSENSIBILITÉ ÉMOTIONNELLE”

Bien qu'une personne sur quatre soit hypersensible, des mythes persistent et teintent l'image qu'on se fait d'elles. En effet, l'hypersensibilité et le débordement émotionnel/ mauvaise gestion émotionnelle ne sont pas forcément liées! Comment reconnaît-on l'hypersensibilité? Quelles sont les difficultés et les forces des hypersensibles? Y'a-t-il des outils à mettre en place pour adoucir le quotidien?

“ENTRE OUVERTURE ET LIMITES, COMMENT MAINTENIR NOTRE RELATION”

Dans ce Balado, vous entendrez le vécu de Laurie en tant que proche aidante de son amie qui vit avec un trouble de santé mentale, puis vous entendrez Julie Belleu qui abordera ce qu'est le métier d'intervenante. Elle répondra également à des questionnements de membres de l'entourage, tels que comment faire la distinction entre la maladie mentale et la personne ou encore comment apprendre à déterminer sa zone de pouvoir dans la relation.

“MYTHES ET RÉALITÉS SUR L'ANXIÉTÉ AVEC LA DRE SONIA LUPIEN”

L'anxiété. Jamais a-t-on aussi parlé de ce sujet que lors des 3 dernières années. Malgré cette bonne nouvelle, beaucoup de mythes persistent au sujet de l'anxiété. Pour faire la part des choses, Martin reçoit la réputée Dre Sonia Lupien, Directrice scientifique du Centre d'Études sur le stress humain. L'anxiété et le stress, deux termes pour dire la même chose? L'anxiété: naît-on avec ou le développe-t-on? Est-ce que les jeunes en souffrent plus aujourd'hui? Était-ce moins présent à l'époque de nos parents et grands-parents?

“L'AUTOMUTILATION: UN SYMPTÔME COMPLEXE AUX MULTIPLES SIGNIFICATIONS”

L'automutilation est un symptôme de détresse émotionnelle ayant pour but de s'infliger des blessures à soi-même. En démystifiant ce geste d'auto-agression complexe, sa définition et ses causes, la conférence ciblera comment les mots ont une importance primordiale dans le rétablissement de cette manifestation de la souffrance humaine.

Activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation

BALADO / MANDALA SUITE

“LA CRISE”

Comment surmonter le sentiment de culpabilité et d'impuissance lorsqu'un ou une de nos proches souffrant d'un trouble de santé mentale traverse une crise? Comment lui apporter un soutien adéquat sans nuire à ses droits ni à notre propre bien-être? La journaliste Karina Marceau tente de trouver des réponses auprès de psychiatres et d'organismes d'aide aux personnes proches aidantes.

“LES SOINS”

Les soins psychiatriques font encore peur de nos jours, notamment en raison des stigmates qui y demeurent associés. Pourtant, recevoir les soins appropriés est crucial pour se remettre sur pied. Karina Marceau discute avec des spécialistes en santé mentale des dernières innovations en matière de traitement, des thérapies alternatives ainsi que des conseils pratiques pour épauler la personne malade.

“LE RÉTABLISSEMENT”

Si le rétablissement est le but à atteindre pour plusieurs personnes souffrant de troubles de santé mentale, chaque cheminement est unique. Il est possible de vivre une vie satisfaisante et fonctionnelle, même quand le rétablissement ne signifie pas une guérison totale et absolue. Karina Marceau discute avec des spécialistes en santé mentale de l'importance de l'espoir et des outils pour faire face aux possibles rechutes.

“LUC”

Karina Marceau va à la rencontre de Luc, un ami qui a reçu un diagnostic de schizophrénie à l'âge de 17 ans, aujourd'hui auteur et conférencier en santé mentale. Luc propose des idées pour mieux soutenir les personnes traversant une crise, tant pour l'entourage que pour le personnel de la santé.

Activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation

VIDÉOCONFÉRENCES ET DOCUMENTAIRES

AVEC JULIE LAJEUNESSE ET MYA THIBAUT

10 ateliers

Lors de ces rencontres, les membres ont le plaisir d'écouter et d'apprendre sur des sujets qui les touchent. À la fin, des moments d'échanges et de discussion sont proposés par l'intervenante.

"LE CLOWN EST TRISTE"

Pourquoi plusieurs humoristes éprouvent-ils des enjeux de santé mentale et comment parviennent-ils à en rire ?

"LA SANTÉ MENTALE : UNE NOTE À LA FOIS"

Ce documentaire tente de faire tomber certains préjugés en se concentrant sur le milieu de l'industrie musicale.

"GÉRONTOPSYCHIATRIE : OUTILS ET CONNAISSANCES POUR LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE"

Destinée aux proches aidant·es de personnes vivant avec des enjeux de santé mentale, cet événement vise à offrir des outils pratiques et des connaissances approfondies afin de mieux comprendre et soutenir vos proches.

"LA CULPABILITÉ"

Ce que vous devriez savoir et faire pour vous libérer de la culpabilité. La culpabilité est un véritable poison qui génère anxiété, angoisse et souffrances diverses. Elle est à l'origine de nombreuses maladies, et cause des tourments sans fin. Mais comment sortir de la culpabilité ?

Bruno Lallement, fort de 35 ans d'activité dans le domaine de l'accomplissement personnel, nous montre très concrètement comment s'en défaire.

"VIOLENCE ET TROUBLES MENTAUX: AU-DELÀ DU SENSATIONNALISME"

Les personnes vivant avec un trouble mental ainsi que leurs proches sont souvent stigmatisés. L'objectif de cette conférence est de faire le point sur le lien entre troubles mentaux et violence en adressant l'importance de la contextualisation des facteurs individuels et environnementaux.

Activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation

VIDÉOCONFÉRENCES ET DOCUMENTAIRES SUITE

“L'AUTOCOMPASSION... UNE APPROCHE POUR FAIRE FACE AUX PETITES ET GRANDES ÉPREUVES”

Durant cette conférence, nous présenterons des résultats de recherche relativement au bien-être de la population canadienne durant la pandémie de COVID-19 et pendant des crises sociales. Nous présenterons aussi des outils concrets pour développer un discours intérieur plus bienveillant.

“DÉCONSTRUIRE LES MYTHES DE LA DEMANDE D'AIDE AUPRÈS DES HOMMES”

MC Gilles, Dave-Éric Ouellet de son vrai nom, brise les tabous autour de la demande d'aide des hommes. À travers son histoire touchante et authentique, il parlera des moments où la vulnérabilité frôle le sentiment d'être perdu, et où demander de l'aide est un acte de courage qui mène à ressentir à nouveau l'espoir.

“PSYCHOSE ET RÉTABLISSEMENT”

Mieux comprendre ce qu'est la psychose, les troubles psychotiques et les principaux défis rencontrés par les personnes ayant vécu un premier épisode psychotique est primordial pour un accompagnement adapté.

“LA CODÉPENDANCE ET LE TPL”

Le TPL et la codépendance sont deux problématiques relationnelles qui prennent racines dans la peur de l'abandon et l'identité fragilisée. Les besoins derrière ces enjeux et les pistes de solutions pour améliorer les relations teintées de codépendance fourniront des outils concrets.

“LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE”

Cette conférence vise à présenter les principales connaissances de base au sujet du trouble de personnalité limite, avec un focus sur les principaux concepts à maîtriser en tant que proche, pour aider, sans dépasser vos propres limites.

Activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation (externe)

VOICI LES ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION, DE SOCIALISATION ET D'ÉDUCATION RÉALISÉES À L'EXTERNE:

L'ÉQUIPE:

Le prisme / Atelier sur le stress
Zone Emploi / Atelier sur la proche aidance
Centre de la Famille / Atelier sur la proche aidance
Au coeur de l'arbre / Atelier "Prendre soin de soi"

L'INTERVENANTE JEUNESSE:

Maison des jeunes de Nominique / 3 ateliers
Maison des jeunes de Mont-Laurier / 5 ateliers
Maison de jeunes Saint-Véronique / 1 atelier
Maison des jeunes Rivière-Rouge / 1 atelier
La Brigade 6-17 ans / 3 ateliers
Zone Emploi / 1 atelier
UQAT - étudiants T.S. / 1 conférence
Cégep - étudiants T.E.S. / 1 conférence
Christ-Roi - élèves / 1 atelier
École du Méandre - élèves / 1 atelier
Polyvalente - intervenants / 1 conférence
Polyvalente - adaptation scolaire / 1 atelier

Globalement, nous estimons avoir rejoint 250 personnes par nos activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation réalisées à l'externe.

Vie associative et démocratique de l'organisme



117

Nombre de membres actifs et en règle



41

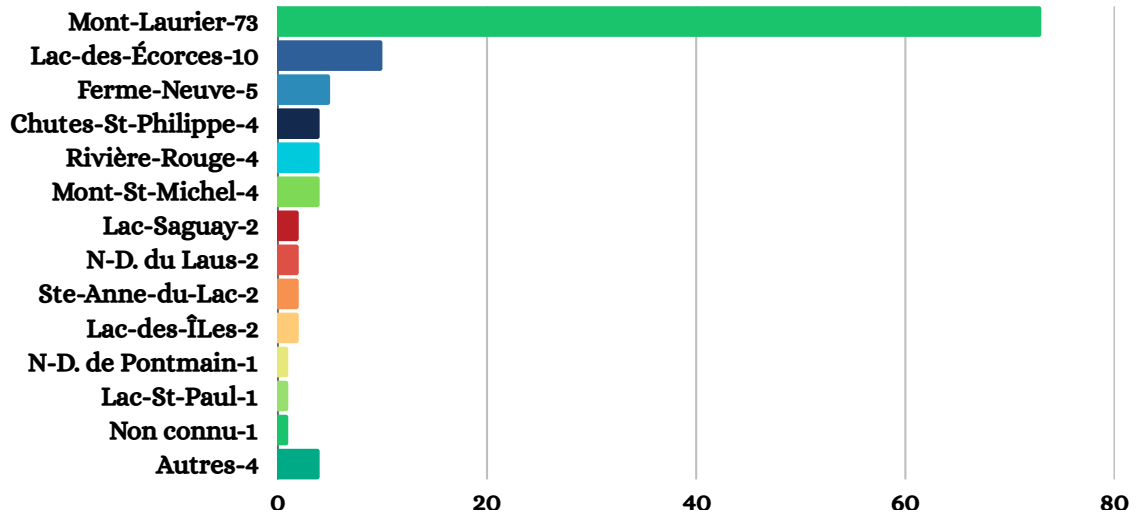
Nombre de nouveaux membres



85

Nombres de membres ayant fréquenté l'organisme

PROVENANCE DES MEMBRES



RÉFÉRENCES (OÙ ONT-ILS ENTENDU PARLER DE NOUS?)

Partenaires et organismes
24%

24%

Bouche à oreille
44%

Média / Pub
12%

12%

CISSS / T.S.
16%

16%

Vie associative et démocratique de l'organisme

**AFIN DE RENFORCER LE SENTIMENT D'APPARTENANCE À L'ORGANISME,
NOUS AVONS ORGANISÉ CES ÉVÈNEMENTS :**

POTLUCK "CABANE À SUCRE"

AVRIL

Pour promouvoir notre horaire printanier auprès des membres, nous avons organisé un potluck « cabane à sucre ». Les membres ont apporté un plat à partager. Lors de cette rencontre, les membres ont échangé sur leur vie et tissé des liens.

SÈME TES LÉGUMES

AVRIL

Cet atelier de jardinage permet aux membres d'apprendre des techniques pour faire un potager à la maison. En sensibilisant au respect de l'environnement, l'activité se veut un lieu de partage favorisant de saines habitudes de vie.

PIQUE-NIQUE JUIN-JUILLET-AOÛT

Rassemblement dans un des beaux parcs de la ville, les participants ont apporté leur lunch et ont mangé en plein air tout en échangeant leurs craintes face à l'écosystème.

PLAGE AVEC ZONE EMPLOI AOÛT

Les membres participants ont pu profiter d'un après-midi à la plage pour recharger leur batterie et échanger avec d'autres membres.

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE AOÛT

Pour promouvoir notre horaire automnal auprès des membres, nous avons organisé un dîner « Épluchette de blé d'Inde ». Lors de cet événement, ils ont pu participer à quelques jeux organisés pour apprendre à se connaître davantage.

DÎNER DE NOËL DÉCEMBRE

En décembre, pour promouvoir notre horaire hivernal auprès des membres, nous avons organisé un dîner de Noël. Les participants ont pu partager leurs souvenirs de Noël et créer de beaux moments.

Projet pour les personnes proches aidantes

Dans le cadre du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) et de son plan d'action gouvernemental pour les proches aidants 2021-2026, la mesure 38 vise à renforcer le soutien aux organismes communautaires afin de mieux répondre aux besoins croissants des personnes qui apportent de l'aide à leurs proches.

Grâce à ce projet, l'intervenante psychosociale, Julie Lajeunesse, a pu faire des rencontres d'intervention avec 41 nouveaux membres.

De plus, ce soutien a permis d'offrir à nos membres ainsi qu'à des membres de la population générale des ateliers de formation à la Maison Clothilde (MC) et à la Maison de la famille de Notre-Dame-du Laus (NDL).

Projet pour les personnes proches aidantes

APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE

Deux groupes (6 et 5 personnes) de 5 ateliers (MC)

Cet atelier a pour but de permettre aux proches aidants de développer une attitude qui assure leur sécurité et qui peut contribuer à diminuer la fréquence et/ou l'intensité des crises chez son proche.

Ces ateliers sont offerts par notre intervenante psychosociale, Julie Lajeunesse, aidée bénévolement d'une membre, Francine Beaulieu Roy.

L'HABILETÉ À DÉVELOPPER OU À REHAUSSER SON ESTIME DE SOI

Un groupe (5 personnes) de 2 ateliers (MC)

Cet atelier de formation a pour but de permettre aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale de développer ou de rehausser son estime de soi.

L'HABILETÉ À LA COMMUNICATION

Un groupe (4 personnes) de 2 ateliers (MC)

**Un groupe (4 personnes) de 2 ateliers
(Maison de la famille NDL)**

Cet atelier de formation a pour but de permettre aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale d'améliorer sa communication.

L'HABILETÉ À DÉVELOPPER DES ATTENTES RÉALISTES

Un groupe (4 personnes) de 2 ateliers (MC)

**Un groupe (10 personnes) de 2 ateliers
(Maison de la famille NDL)**

Cet atelier de formation a pour but de permettre aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale de développer des attentes réalistes.

L'HABILETÉ À PRENDRE SOIN DE SOI ET À DÉVELOPPER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

Un groupe (4 personnes) de 2 ateliers (MC)

Cet atelier de formation a pour but de permettre aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale de constater l'importance de prendre soin de soi et de développer un réseau de soutien.

L'HABILETÉ À ÉTABLIR DES LIMITES

**Un groupe (6 personnes) de 2 ateliers
(Maison de la famille NDL)**

Cet atelier de formation a pour but de permettre aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale d'identifier et d'établir des limites.

Aider sans filtre

« Aider sans filtre, pour les jeunes, par les jeunes »

Actuellement, les troubles de santé mentale sont en progression chez les jeunes au Québec. De nombreux jeunes se retrouvent en première ligne auprès d'un parent, d'un frère, d'une sœur, d'un(e) ami(e), d'un(e) conjoint(e), d'un(e) collègue d'étude ou de travail qui vit avec un problème de santé mentale. Ces jeunes, qui vivent souvent de l'inquiétude, du stress, de l'impuissance, de la culpabilité et de la honte, sont plus à risque de développer eux-mêmes un problème de santé mentale. Au Québec, un jeune sur cinq a un parent vivant avec un problème de santé mentale. Unique en son genre, « Aider sans filtre » voit le jour grâce à de nombreux partenaires dont le gouvernement du Québec et L'Appui pour les proches aidants. C'est donc grâce à ce projet que nous avons embauché Mya Thibault à titre d'agente de sensibilisation et de soutien en septembre 2022 (intervenante jeunesse). Sommairement, son mandat est de :

- Rejoindre directement un public jeunesse de 12 à 29 ans et aller à leur rencontre là où ils sont, c'est-à-dire dans leurs milieux de vie comme les écoles, les maisons des jeunes et les différents organismes.
- Les sensibiliser sur la santé mentale et les ressources d'aide disponibles, lors des rencontres et sur les réseaux sociaux.
- Développer et adapter l'intervention psychosociale auprès des jeunes proches aidants, selon leur réalité jeunesse.

« Avec Aider sans filtre, les jeunes agents de sensibilisation et de soutien permettront aux jeunes de se sentir moins seuls dans leur vécu. »

Jean-Philippe Dion.

Ce projet est financé par le CAP santé mentale pour une période de 4 ans.



cap
santé mentale

Aider sans filtre

« Aider sans filtre, pour les jeunes, par les jeunes »

Soutien	
NB de jeunes soutenus pour la première fois	11
NB de rencontres au total avec ces jeunes	133
Rencontre individuelle (en personne et téléphonique)	113
Clavardage	20
Échange avec parents ou professionnels	73
Orientation vers d'autres services	5

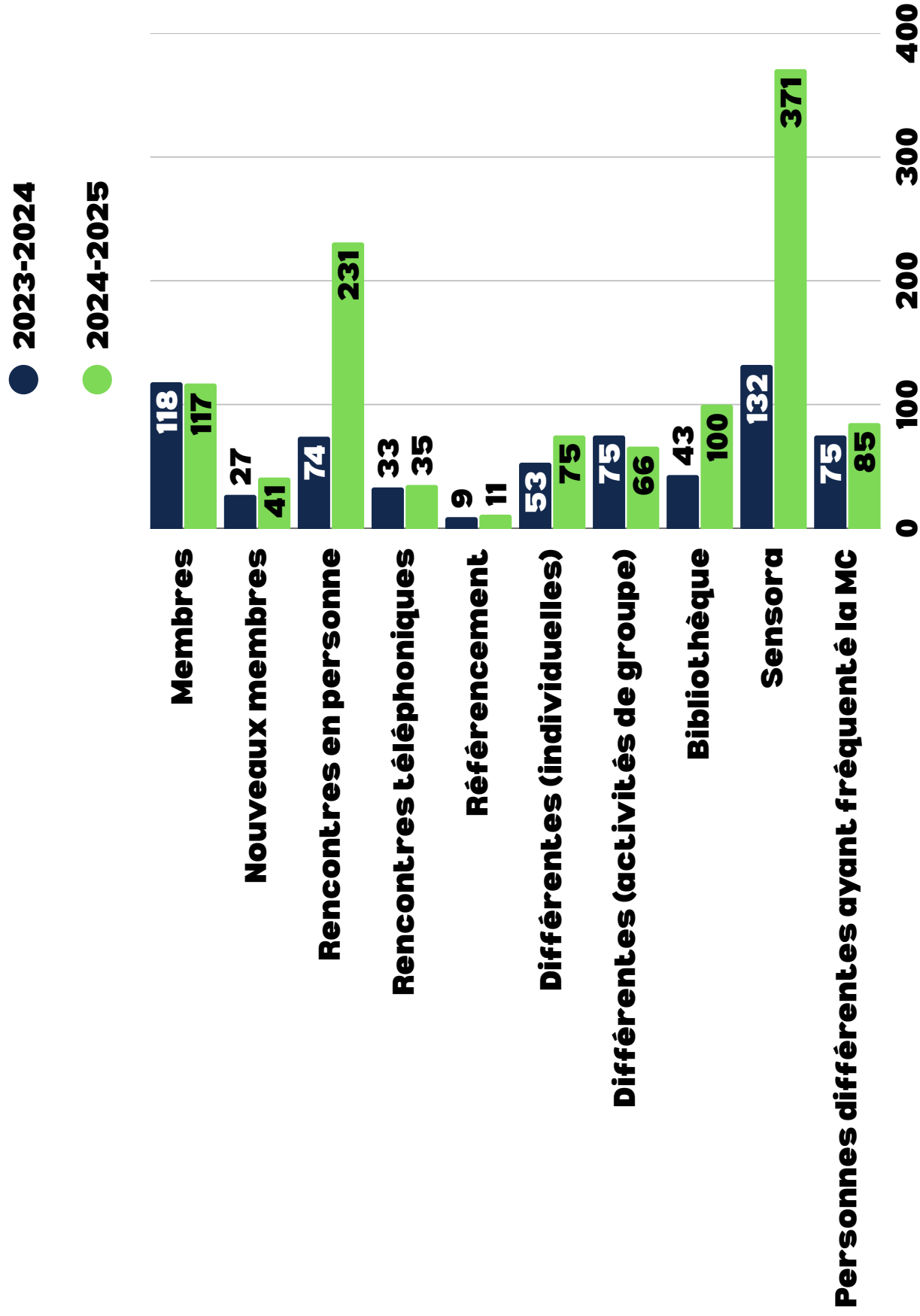
Sensibilisation	
Auprès des jeunes	
NB d'activités de sensibilisation	15
NB de jeunes touchés	137
Auprès des personnes en contact avec les jeunes	
NB d'activités de sensibilisation	10
NB de personnes touchées	118

- Cégep
- Université
- École secondaire
- Maisons des jeunes
- Organismes communautaires

- Intervenants-es de la santé et des services sociaux
- Parents
- Enseignants-es
- Autres

Activité sur les réseaux sociaux	
Publications Facebook / Instagram	310

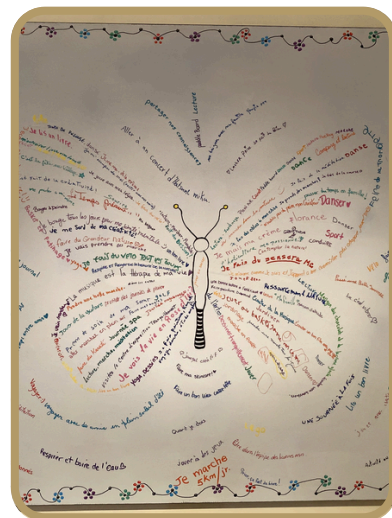
Tableau des comparatifs





RENOUVEAU

La bibliothèque a été réaménagée pour plus de confort. La toile (papillon) a été réalisée lors de la fête au centre-ville.



Des bénévoles ont mis à profit leurs connaissances et leur temps afin d'embellir la plate-bande.



Nous avons aménagé une salle de rencontre au sous-sol. Équipée d'un projecteur, cet espace peut accueillir confortablement huit personnes.



- L'Association des locataires du Pavillon Laurier met une cuisine à notre disposition pour notre activité « Décompresse ton presto » à moindre coût.
- Une de nos bénévoles distribue des dépliants, des affiches et des cartes d'affaires tout au long de l'année.
- Nous pouvons compter sur le CISSSLAU et son Info-communautaire lorsque nous avons besoin de publicité et de visibilité. Grâce à eux, nous pouvons rayonner sur tout le territoire, rapidement et gratuitement.
- Nous pouvons également compter sur la ville de Mont-Laurier qui met à notre disposition le site Internet pour publiciser nos activités grand public.
- La CDCHL nous offre une visibilité grâce à son bottin des ressources en ligne et nous aide à promouvoir nos services.
- La Maison de la famille de Notre-Dame-du-Laus met un local à notre disposition gratuitement pour des rencontres individuelles.
- Le CISSSLAU secteur Rivière-Rouge met des locaux à notre disposition gratuitement pour des rencontres.

DONS

- Nous avons amassé des dons auprès des membres et de la population général via la plateforme Internet Zeffy d'un montant de 900,25 \$
- Nous avons reçu un don significatif de 15 000 \$ de la Fondation Hewitt.

VOICI LES ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION ET DE PROMOTION QUE NOUS AVONS RÉALISÉES QUI S'ADRESSAIENT À UN PUBLIC LARGE:

Semer l'Avenir
Fête au centre-ville
Nuit des sans-abris
Salon des aînés
Concert du parc
CFLO la radio locale
Conférence "Guidons-nous" de Michel Therrien
Projet Journée internationale de l'homme
Vidéoconférence en soirée / 10 rencontres

Dans le cadre du projet "Aider sans filtre", voici les activités de sensibilisation et de promotion qui ont été réalisées :

Zone Emploi "E-Zone"
Zone Emploi "Zone UV"
École du Méandre "Rencontre de parents"
Festival "Poursuites"
Cégep "Rallye"
Nuit des sans-abris
Concert du parc
Salon des aînés
Visite au Centre de formation professionnelle de Mont-Laurier
Feu rassembleur à Saint-Anne-du-Lac
Tournage de l'émission "Mammoth hebdo jeunes proches aidants"

Globalement, nous estimons avoir rejoint 1230 personnes par nos activités grand public (excluant les entrevues à la radio et télévisuelle).



NOUS AVONS REPRÉSENTÉ L'ORGANISME DANS CES ENDROITS:

- Ressources Olivier
- Les éclaireurs
- CISSS (Direction des programmes santé mentale, dépendance et services psychosociaux adulte)
- Direction de la protection de la jeunesse (évaluation et orientation / application des mesures)
- Faubourg
- Maison de la famille de Notre-Dame-du-Laus
- Centre de formation professionnelle de Mont-Laurier
- AGA de la MDJ de Nomingue
- Semaine nationale des proches aidants (SNPPA)
- Tournée du ROCL

LA DIRECTION A PARTICIPÉ AUX TABLES DE CONCERTATION SUIVANTES:

- Table de concertation pour les personnes proches aidantes d'Antoine-Labelle / 5 rencontres
- Table en sécurité alimentaire / 1 rencontre
- Table intersectorielle de développement social / 3 rencontres
- Table de concertation des aînés.es d'Antoine-Labelle / 1 rencontre

De plus, le directeur fait partie du conseil d'administration du ROCL, il a participé à dix réunions du conseil d'administration, un Lac-à-l'Épaule, huit sous-comités ainsi qu'à leur AGA.

COMITÉS:

DIRECTION:

- 2 rencontres du comité de la charte pour les proches aidants
- 11 rencontres du comité SNPPA
- 2 rencontres du comité local en errance, itinérance et santé mentale d'Antoine-Labelle

INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE

- 3 rencontres du comité local en errance, itinérance et santé mentale d'Antoine-Labelle

INTERVENANTE JEUNESSE:

- 10 rencontres de communauté de pratique avec Aider sans filtre
- 1 rencontres comité brigade 6-17 ans
- 3 rencontres comité santé bien-être des jeunes
- 2 rencontres comité de prévention du Méandre



FORMATIONS

LA DIRECTION :

- Bonifier le soutien aux organismes communautaires pour soutenir les PPA / CISSSLAU
- Demande PSOC / CISSSLAU
- Formation en communication / CDCHL
- Deuil post-mortem en contexte de proche aidance / Amalgame
- L'intervention auprès des hommes proches aidants / Amalgame
- Trauma vicariant, fatigue de compassion et épuisement professionnel / Amalgame
- Projet Famille + / LaPProche
- Webinaire "Approbation du formulaire PSOC" / ROCL

L'INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE :

- Trouble d'accumulation et d'encombrement / CISSSLAU
- Formation en communication / CDCHL
- Trauma vicariant, fatigue de compassion et épuisement professionnel / Amalgame
- Formation CALACS/ L'Élan CALACS
- Les ateliers Anna / Anna et la mer
- Projet Famille + / LaPProche
- Mieux comprendre les personnes qui entendent des voix (volet 2) / CAP santé mentale

L'INTERVENANTE JEUNESSE :

- Formation sur le suicide / Centre prévention suicide FAUBOURG
- Formation Wabi Sabi / Conférences connexion
- Trauma vicariant, fatigue de compassion et épuisement professionnel / Amalgame
- Formation CALACS/ L'Élan CALACS
- Les ateliers Anna / Anna et la mer
- Projet Famille + / LaPProche
- Mieux comprendre les personnes qui entendent des voix (volet 2) / CAP santé mentale
- L'agression sexuelle au masculin / ROQHAS

L'AGENTE DE BUREAU :

- Formation CALACS / L'Élan CALACS
- Agir en sentinelle pour la prévention du suicide / Centre prévention suicide FAUBOURG

**Toute l'équipe a participé à la "Synergie d'équipe" offerte
par Zone Emploi d'Antoine-Labelle .**



DEMANDE DE SUBVENTION

PSOC

CISSS (Mesure 38 Proches aidants 24-25)

Fondation Famille Léger

L'Appui pour les proches aidants (refusé)

AUTRES ACTIONS

- La direction a fait l'évaluation des employés sous sa responsabilité selon les conditions de travail établies
- Une réunion d'équipe s'est tenue toutes les semaines
- Nous avons accueilli au sein de l'équipe Lily-Pier thériault, une stagiaire en travail social de l'UQAT, durant quatre mois.

NOS PARTENAIRES

Regroupements

Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)
Corporation de développement communautaire des Hautes-Laurentides (CDCHL)
Association lavalloise de parents et amis pour le bien-être mental (ALPABEM)
CAP santé mentale

Financiers

Centre intégré de Santé et Services sociaux des Laurentides
dans le cadre du programme PSOC

Fondation Famille Léger

Fondation Hewitt

CAP santé mentale



LIENS UTILES

<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/>

<https://www.cdchl.org/>

<https://roclarentides.com/>

<https://www.alpabem.qc.ca/>

<https://www.capsantementale.ca/>

REMERCIEMENTS

Pour leur générosité, leur disponibilité, leur bienveillance et leur professionnalisme, nous remercions les membres du conseil d'administration. Un grand merci également à toutes les autres personnes qui se sont engagées et qui, de près ou de loin, portent les valeurs et la mission de la Maison Clothilde.

CONCLUSION

D'après plusieurs études réalisées au Canada et au Québec, le trouble de santé mentale d'un proche peut avoir un impact considérable sur les membres de la famille et de l'entourage. Dès le début du trouble, tous les membres de la famille peuvent être affectés. Des sentiments tels que l'anxiété, l'impuissance, la culpabilité, la peur et l'appréhension peuvent malheureusement surgir. C'est à ce moment crucial que les parents, les enfants, les partenaires et les amis de la personne souffrant de troubles de santé mentale ont besoin de soutien.

À la Maison Clothilde, il est précieux de se rassembler pour partager des intérêts communs, discuter de problèmes similaires, ou simplement se détendre. En partageant nos épreuves, nous réussissons à les percevoir comme moins insurmontables et moins menaçantes. Ensemble, nous découvrons des solutions et des stratégies pour avancer.

Petit à petit, nous en sortons plus forts !