

RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS 2023-2024

Déposé à l'assemblée générale annuelle le 13 juin 2024



TABLE DES MATIERES

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
MOT DE LA DIRECTION	4
MOT DE L'INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE	5
MOT DE L'AGENTE DE SENSIBILISATION ET DE SOUTIEN	5
MISSION	6
POUR QUI ?.....	6
NOS OBJECTIFS, NOS APPROCHES.....	6
ACCESSIBILITÉ.....	7
OUTILS D'INFORMATION.....	7
OUTILS DE CONSULTATION.....	7
SOUTIEN INDIVIDUEL	8
ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION, SOCIALISATION ET D'ÉDUCATION.....	8
ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION, SOCIALISATION ET D'ÉDUCATION (SUITE)	9
ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION, SOCIALISATION ET D'ÉDUCATION (SUITE)	10
PROJET POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES.....	12
ACTIVITÉS GRAND PUBLIC.....	13
PROMOTION ET SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ	14
REPRÉSENTATION ET CONCERTATION	15
VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE DE L'ORGANISME.....	16
VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE DE L'ORGANISME (SUITE)	17
NOTRE AGA	17
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION	18
GESTION ADMINISTRATIVE	19
GESTION ADMINISTRATIVE (SUITE).....	20
GESTION ADMINISTRATIVE (SUITE).....	21
L'ÉQUIPE.....	21
AIDER SANS FILTRE	22
RENOUVEAU.....	24
NOS PARTENAIRES.....	25
LIENS UTILES	25
REMERCIEMENTS.....	25
CONCLUSION	26

MOT DE LA PRÉSIDENCE

Oh. Quelle année pleine de changements.

On a dû laisser aller des ateliers chouchou qui aidaient à mieux apprécier notre quotidien (massage, taichi, yoga). On a dû laisser aller notre précieuse Madeleine, agente de bureau.

On a accueilli de nouveaux cours de groupe qui aident aussi à découvrir qui on est vraiment. On a accueilli Amy, nouvelle agente de bureau, qui est encore à découvrir. On a accueilli de nouveaux donateurs qui nous aident à rencontrer les exigences de la hausse du coût de la vie.

Personnellement, j'ai dû me retirer de mes fonctions de présidente ayant à combattre un cancer du sein. La vice-présidente, Mireille, et la trésorière, Kathy, m'ont remplacée dans mes fonctions. Merci!

Je suis de retour, mon énergie étant revenue, je reprends mes fonctions avec grand plaisir pour terminer l'année.

Merci aux membres du CA de se réunir mois après mois pour prendre les meilleures décisions pour l'organisme.

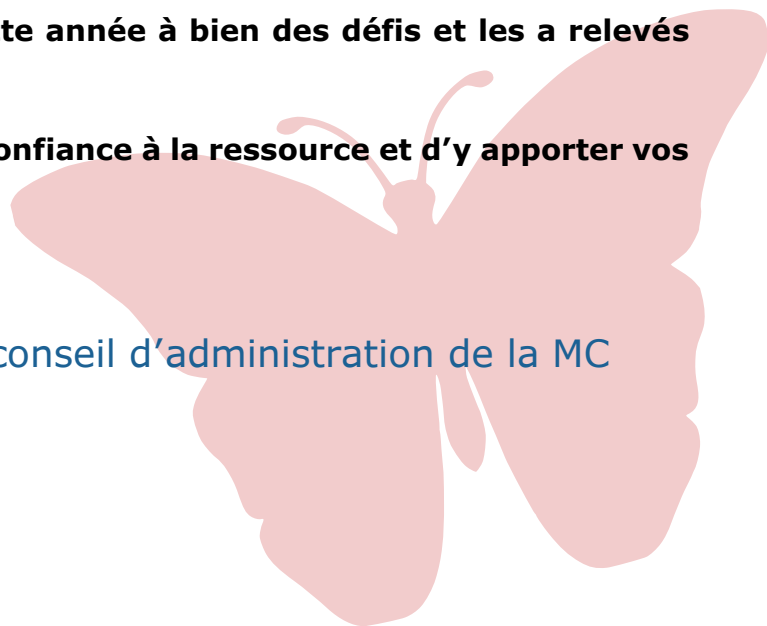
Merci à l'équipe de travail de la Maison qui, jour après jour, fait de l'organisme un milieu où il fait bon venir se ressourcer.

Grand merci à Yoan qui a fait face cette année à bien des défis et les a relevés avec brio.

Merci à vous chers membres de faire confiance à la ressource et d'y apporter vos couleurs par vos partages.

Bien à vous.

Jeannette Carrier, présidente du conseil d'administration de la MC



MOT DE LA DIRECTION

On dit que parfois la vie est une montagne russe : il y a des hauts et des bas. C'est ma deuxième année au sein de l'organisme, et, cette année, j'ai fait un tour de manège. Nous avons eu des enjeux financiers qui se sont heureusement réglés. Malgré l'intensité des situations, nous avons gardé la tête froide et nous nous sommes mis en mode solution. Aussi, il y a eu le départ de Madeleine et l'arrivée de Amy, qui nous ont fait traverser une gamme d'émotions différentes. Nous souhaitons un magnifique nouveau départ pour Mado. L'intégration d'Amy s'est faite dans la facilité et la bonne humeur. Nous lui souhaitons officiellement bienvenue dans l'équipe!

On dit que la vie nous amène des situations à la hauteur de nos capacités à les gérer. Je confirme que l'équipe et le conseil d'administration ont traversé ces moments avec maturité, sensibilité et ouverture. Malgré le stress et la pression que j'ai vécus cette année, j'ai réussi à garder la tête hors de l'eau. J'ai appris énormément encore cette année et chaque nouvelle expérience m'a fait grandir!

On dit que l'art de la réussite consiste à savoir s'entourer des meilleurs. Considérant tout ce que nous avons bravé cette année, je vous le confirme! Je remercie le conseil d'administration d'avoir bien analysé notre situation et d'avoir pris des décisions éclairées. Je félicite notre équipe pour ses efforts, son professionnalisme et son travail acharné pour donner le meilleur des services à nos membres. Je lève mon chapeau aux personnes qui se sont impliquées bénévolement cette année et qui ont supporté l'organisme à leur manière. Finalement, un grand merci à tous nos membres pour leurs critiques constructives et leurs appréciations de nos services. Continuez de prendre soin de vous et de vos proches à la grandeur de vos capacités.

Au plaisir de vous rencontrer et de discuter avec vous!

Yoan Boudrias, directeur général



MOT DE L'INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE

Durant la dernière année, j'ai eu la chance de rencontrer plusieurs d'entre vous, que ce soit dans le cadre de nos ateliers, lors des conférences, en consultations individuelles ou par le biais du Sensora. C'est toujours un plaisir d'échanger avec vous, avec l'ouverture que vous avez sur vous-même ainsi qu'envers les autres.

J'ai eu la chance de collaborer avec des membres bénévoles dans certains projets comme : les ateliers de formation, la confection de biscuits pour la campagne de financement ou bien la présentation de nos services lors d'évènements.

Je suis reconnaissante d'être entourée chaque jour d'humains merveilleux dans un bel environnement.

Au plaisir de partager d'autres moments avec vous dans la prochaine année!

Julie Lajeunesse, intervenante psychosociale

MOT DE L'AGENTE DE SENSIBILISATION ET DE SOUTIEN

Cela fait déjà plus d'un an que je travaille au sein d'une équipe exceptionnelle à la Maison Clothilde. Une année remplie de projets et de dépassement de soi. Merci de rendre mon travail des plus incroyables, je me sens bien privilégiée de pouvoir grandir à vos côtés. Pour cette année à venir, j'espère pouvoir continuer mon implication auprès de la clientèle jeunesse et donner une voix aux jeunes proches aidants qui jouent un rôle crucial dans leur milieu.

Mya Thibault, agente de sensibilisation

MISSION

- **Apporter un support aux familles touchées par la maladie 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 de maladie mentale.**
- **Sensibiliser le public et les autorités aux difficultés causées par la maladie mentale par différents moyens tels que : diffusion d'informations pertinentes, organisation de conférences, réunions, assemblées, kiosques d'information, 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 maladie 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 sortir de l'isolement. Nous travaillons avec une approche humaine et 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.

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 ainsi que 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 : 62 membres nous suivent**

<https://www.facebook.com/groups/240205382743433/>

❖ **Page publique : 409 personnes nous suivent**

https://www.facebook.com/MaisonClothildeMRCAL/?modal=admin_todo_tour

❖ **Site WEB : 5100 vues en 2023-2024**

<https://maisonclothilde.org/>

- Nos dépliants sont distribués par une bénévole partout sur la MRC d'Antoine-Labelle. 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 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.

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 résolution de problèmes.

SOUTIEN INDIVIDUEL

Le soutien individuel est offert par une intervenante psychosociale 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 : 74

Consultations téléphoniques : 33

Référencement vers d'autres organismes : 9

53 personnes différentes ont bénéficié d'un soutien individuel.

Nous avons aussi pu offrir les services suivants :

Sensora :

Plus de 132 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. Un organisme et une professionnelle de la santé de la région y ont accès pour leurs membres 7 jours sur 7.

Bibliothèque :

Nous avons prêté 43 livres de notre bibliothèque.

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION, SOCIALISATION ET D'ÉDUCATION

À la rencontre de mon enfant intérieur :

7 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 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.

Automassage :

8 ateliers

Les ateliers d'automassage consistent à apprendre aux participants différentes techniques afin de favoriser l'autonomie d'un certain bien-être. Le participant apprendra à masser soi-même des parties de son corps pour dénouer des tensions, faire face aux situations de stress du quotidien et apaiser les douleurs musculaires.



**ACTIVITÉS DE
SENSIBILISATION,
SOCIALISATION ET
D'ÉDUCATION (SUITE)**

Aquaforme :

10 cours

(Dernier cours officiel le 21 juin)

En restant en santé, on le reste aussi mentalement. L'avant et l'après-activité physique sont une occasion pour les membres d'échanger sur leur vécu et leurs problèmes personnels.

Atelier d'arts :

17 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'écriture :

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.

Atelier de gestion des émotions :

2 ateliers

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

Atelier de musique :

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 :

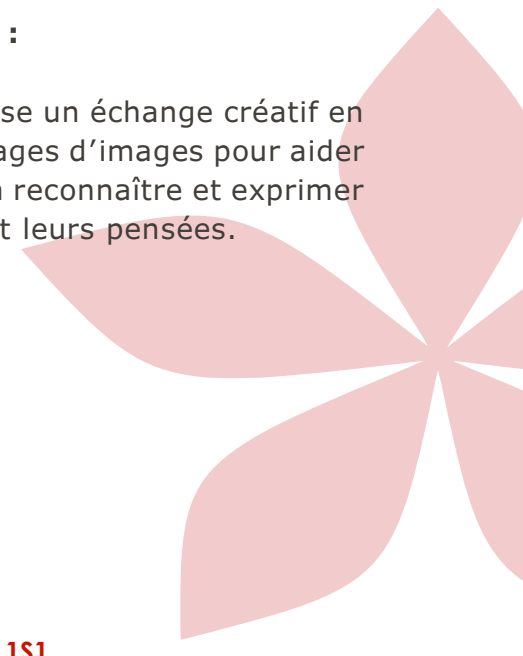
21 ateliers

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.

Collage intuitif :

1 atelier

Cet atelier favorise un échange créatif en utilisant des collages d'images pour aider les participants à reconnaître et exprimer leurs émotions et leurs pensées.



ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION, SOCIALISATION ET D'ÉDUCATION (SUITE)

Décompresse ton presto :

19 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.

Mon objectif, vieillir en forme

(M.O.V.E.) :

20 séances

(Dernier cours officiel le 17 octobre)

Cette activité est supervisée par notre intervenante psychosociale qui prend le temps d'écouter les participants et les outiller pour faire face aux défis psychologiques qu'ils rencontrent. Les exercices sur chaises intègrent une période d'aérobic modérée incluant des exercices de musculation adaptés aux besoins des activités de la vie quotidienne.

Qi Gong :

20 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.

Relaxation bols tibétains :

1 atelier

Les sons harmonieux produits par les bols tibétains peuvent aider à induire un état de relaxation profonde. Les vibrations apaisantes permettent de réduire le stress et l'anxiété en agissant sur le système nerveux et en détendant les muscles.

Tai Chi :

22 séances

10 séances animées bénévolement

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

Yoga :

30 séances

13 séances animées bénévolement

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.

Ado et TPL, comment s'y retrouver :

1 vidéoconférence

L'adolescence est une période parsemée d'adaptation, de hauts et de bas dans l'humeur et de montagnes russes émotionnelles. Quels sont les impacts et les défis à relever lorsque son adolescent présente également des traits de trouble de la personnalité limite ?

Connaissez-vous l'approche par les forces en santé mentale :

1 vidéoconférence

L'approche par les forces propose un changement radical : déplacer l'accent mis sur la maladie ou les déficits pour mettre de l'avant les forces ou la résilience comme la voie la plus efficace vers le rétablissement.

Danser avec la vie :**2 vidéoconférences**

« J'ai longtemps résisté devant la douleur. J'aurais tant voulu soulager l'autre de sa souffrance. J'ai rencontré mon impuissance, puis m'est apparu l'accueil. Accueillir ce qui se présente à moi. Accueillir l'autre tel qu'il/elle est et m'accueillir moi-même. J'ai apprivoisé la souffrance et appris à danser avec la vie. Je fais maintenant l'expérience que la joie peut cohabiter avec la souffrance, et je crois que c'est là où je puise ma résilience » Rémi Tremblay

Entre deux pôles :**1 long métrage**

Le long métrage est un documentaire sur la bipolarité qui a été créé par Loriane Denis et réalisé par Chroma Photo Vidéo. Le film est en collaboration avec le Carrefour Jeunesse-emploi Rivière-du-Nord et l'agence Tézig.

Le grand réveil :**1 documentaire**

L'anxiété n'est pas toujours facile à reconnaître. Ses effets sont multiples et sournois. Suivez le parcours de Marie-Claude Julien, mère, animatrice et journaliste, qui cherche des solutions concrètes pour accompagner sa fille vivant cette réalité... et qui, au fil des semaines, découvrira qu'elle peut l'aider bien plus qu'elle le croyait en admettant ses propres failles bien dissimulées.

Les enfants invisibles :**1 série documentaire**

Longtemps dans l'angle mort du système de santé, les filles et fils de parents aux prises avec des problèmes de santé mentale ont reçu le surnom de « enfants invisibles ». Dans cette série documentaire, Varda Étienne souhaite leur donner la parole et faire connaître leur réalité, trop longtemps gardée dans l'ombre.

Psychose :**1 documentaire**

Cette vidéo traite de plusieurs témoignages pour mieux comprendre la psychose.

Résilient :**1 court métrage**

Le documentaire est un plongeon dans la vie d'Alexandra Côté-Durrer, qui, depuis son plus jeune âge, mène son combat contre la santé mentale. À travers le « trail running » avec son compagnon canin Alo, elle y a trouvé un espace qui lui a ramené une lueur d'espoir qu'elle pensait perdue. C'est une histoire de communauté, d'amour, de souffrance et de la résilience de l'esprit humain.

Globalement, le nombre de personnes rejointes par nos activités de groupe est de 75 personnes.

L'agente de sensibilisation a organisé des activités telles que : le visionnement du documentaire « L'anxiété », un atelier portant sur la communication aux cadets et plusieurs ateliers dans les maisons des jeunes de la région.

PROJET POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Dans le cadre du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), le plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026, avec la mesure 38, permet de bonifier le soutien aux organismes communautaires pour répondre aux besoins croissants des personnes proches aidantes.

Grâce à ce projet, l'intervenante psychosociale a pu faire des rencontres d'intervention avec 27 nouveaux membres. De plus, ce soutien a permis d'offrir à nos membres les ateliers de formation suivantes :

- ***Apaiser et prévenir des situations de crises.***

Deux groupes (7 et 4 personnes) de 5 ateliers.

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'un membre, Francine Beaulieu Roy.

- ***L'habileté à établir ses limites.***

Un groupe (7 personnes) de 2 ateliers.

Cet atelier a pour but de permettre aux proches aidants d'identifier et d'établir leurs limites. Ils reçoivent des outils concrets et simples à utiliser dans leur quotidien.

Ces ateliers sont offerts par notre intervenante psychosociale, Julie Lajeunesse, aidée bénévolement d'un membre, Suzanne Beauregard.

- ***L'habileté à maîtriser ses émotions et à faire face aux préjugés :***

Un groupe (7 personnes) de 2 ateliers.

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'exercer un meilleur contrôle sur leurs émotions et de faire face aux préjugés.

Ces ateliers sont offerts par notre intervenante psychosociale, Julie Lajeunesse.

ACTIVITÉS GRAND PUBLIC

Voici les activités de sensibilisation et de promotion que nous avons réalisées.

- École Polyvalente Saint-Joseph
- Zone Emploi d'Antoine-Labelle
- Au cœur de l'arbre / deux rencontres
- Projection du court métrage « Résilient » (Cinéma Laurier / Le Chapeau / Cégep)
- CFLO la radio locale / deux rencontres

Dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants, la Maison Clothilde était sur le comité organisateur pour la journée « Hommage aux proches aidants » le 8 novembre 2023. Lors de cette journée, à L'Espace Théâtre de Mont-Laurier, treize organismes de la région y ont tenu un kiosque d'information/sensibilisation. Trois vidéos concernant les proches aidants ont été présentés aux participants. Un kiosque était installé pour offrir la possibilité de signer la charte. De plus, les organismes se sont présentés sous forme d'un « speed dating ». Des proches aidants ont également partagé leur témoignage.

Voici le lien de la charte : <https://www.charteprocheaidant.com/je-signe-la-charte>.

Globalement, nous estimons avoir rejoint 400 personnes par nos activités grand public (excluant les entrevues à la radio).

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

- Polyvalente Saint-Joseph « Journée mondiale sans tabac »
- Participation à la campagne automnale de sensibilisation (CAP santé mentale)
- Zone Emploi d'Antoine Labelle / trois rencontres
- CISSS « La nuit des sans-abris »
- Conférence Web « Aider sans filtre »
- Maison de la famille à Notre-Dame-du-Laus « Conférence proche aidant »
- Spectacle AD Vision
- CFP Mont-Laurier
- Centre hospitalier de Rivière-Rouge
- École Le Méandre « Semaine de la dépendance » « Semaine de la santé mentale positive »

PROMOTION ET SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ

- ✓ L'Association des locataires du Pavillon Laurier met une cuisine à notre disposition pour notre activité « Décompresse ton presto » à moindres coûts.
- ✓ Une de nos bénévoles distribue dépliants, affiches et 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.

DON

- En janvier 2024, nous avons reçu un don significatif de **25 000 \$** de la Fondation Famille Léger.
- Chantale Jeannotte, députée de Labelle, a contribué au soutien de la mission avec un montant de **1 000 \$**.
- Une campagne de don a été effectuée en collaboration avec Kaffé Krème. Un montant de **1 194 \$** a été amassé.
- Transport Thibault a fait un don de **500 \$**.
- Exploitation forestière MLB & Fils inc. a fait un don de **250 \$**.
- Les Chevaliers de Colomb de Mont-Laurier ont fait un don de **200 \$**.
- Nous avons amassé des dons auprès des membres et de la population générale via la plateforme Internet Zeffy d'un montant de **1 237 \$**.



REPRÉSENTATION ET CONCERTATION

Nous avons représenté l'organisme dans ces endroits :

- CISSS des Laurentides (Santé mentale jeunesse et adulte)
- CISSS des Laurentides (Projet « Semer l'avenir »)
- La Mèreveille / deux rencontres
- GMF-U de Mont-Laurier
- Centre jeunesse des Laurentides
- Regroupement Le Prisme

La direction a participé aux tables de concertation suivantes :

- CAP santé mentale / 3 rencontres / AGA
- CDCHL / 2 rencontres / AGA
- Écoute agricole / 1 rencontre
- Table des aînés d'Antoine-Labelle / 1 rencontre
- Table en sécurité alimentaire / 2 rencontres
- ROCL / 3 rencontres
- Table de concertation pour les personnes proches aidantes / 4 rencontres

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

Comités :

Direction :

- 16 rencontres du comité de la charte pour les proches aidants
- 1 rencontre du comité des Sages
- 12 rencontres du comité SNPPA

Intervenante psychosociale :

- 1 rencontre du comité errance, itinérance et santé mentale
- Journée Santé mentale sans tabac

Agente de sensibilisation (comités, webinaire, conférences, ateliers, etc.) :

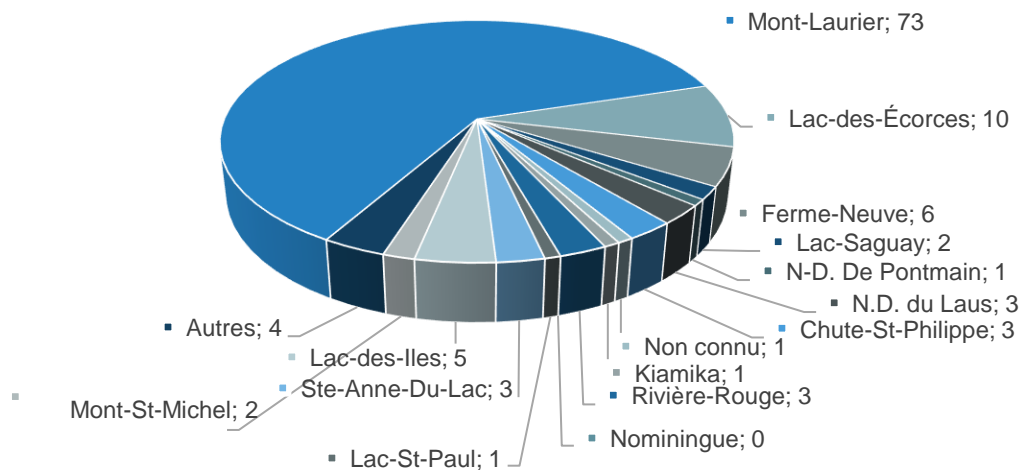
- Présentation au comité AD Vision
- Consultation pour le Réseau des éclaireurs
- Étudiants TES
- Présentation des services (CRJ et Maison de la famille)
- Rencontre projet « Jeunes vigies »
- Rencontre UQAT
- Intervenants de la DPJ
- Comité brigade 6-17 ans
- Comité outils promotionnels / trois rencontres
- Atelier de co-crédation de projets sur la confiance en soi des jeunes
- Création atelier hors-piste (Méandre)
- Présentation aux chefs de service (Santé mentale adulte / Suivi d'intensité flexible en santé mentale)

VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE DE L'ORGANISME

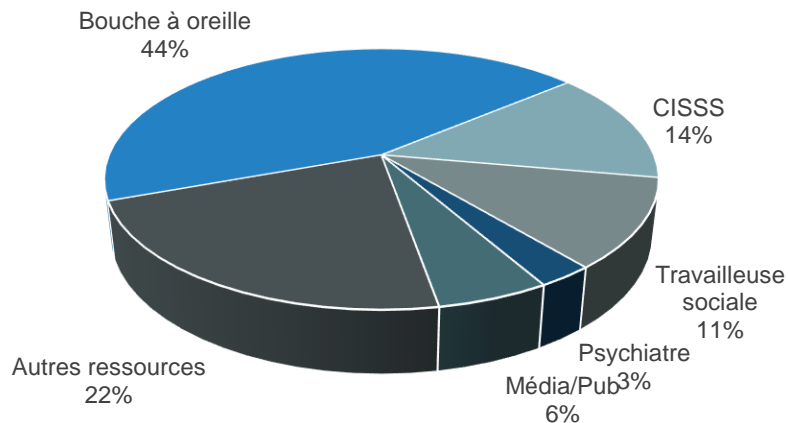
NOS MEMBRES

Notre organisme compte 118 membres actifs et en règle, dont 27 nouveaux membres en 2023-2024. 75 d'entre eux ont fréquenté l'organisme soit en participant aux activités, aux conférences, en bénéficiant du Sensora ou en étant reçus en consultation individuelle et/ou familiale.

Provenance des membres



Références (où ont-ils entendu parler de nous ?)



VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE DE L'ORGANISME (SUITE)

Afin de renforcer le sentiment d'appartenance à l'organisme, nous avons organisé ces événements :

Diner de Noël

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.

Pique-nique

Lors d'un 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.

Épluchette de blé d'Inde

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

Mocktails

Un atelier qui a permis aux membres d'échanger sur leurs défis quotidiens tout en apprenant de nouvelles recettes de mocktails.

Potluck « cabane à sucre »

En 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 pour tisser des liens.

Sème tes légumes

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.

NOTRE AGA

Quelle belle AGA le 8 juin 2023, 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 musique au piano 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. Trois 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 maintenant complet.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration 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.

Membres du C.A. élues à l'AGA

Jeannette Carrier, présidente — participante
 Mireille Paradis, vice-présidente — participante
 Kathy Jarvis, trésorière — participante
 Francine Beaulieu Roy, secrétaire — participante
 Francine Fournier, administratrice — participante
 Suzanne Beaugard, administratrice — participante
 Ghislaine Beauchamp, administratrice — participante



Jeannette Carrier



Mireille Paradis



Kathy Jarvis



Francine Beaulieu Roy



Francine Fournier



Suzanne Beaugard



Ghislaine Beauchamp

Séances ordinaires tenues les :

**25 avril 2023, 23 mai 2023, 08 juin 2023,
 04 juillet 2023, 13 septembre 2023, 10 octobre 2023,
 14 novembre 2023, 16 janvier 2024, 13 février 2024, 19 mars 2024**

Quelques-unes des grandes décisions :

- Le comité finances, composé de : Jeannette Carrier, Francine Fournier, Suzanne Beaugard et Yoan Boudrias, s'est rencontré le 20 mars 2023 et a fait la proposition de modifier à la hausse la politique salariale 2023-2024. Le CA a adopté la résolution le 28 mars.
- Le 17 janvier 2024, il a été résolu par le CA de faire une demande de rehaussement à la mission globale au PSOC.
- Le comité sélection et évaluation, composé de Kathy Jarvis et Francine Fournier, a fait l'évaluation annuelle de la direction le 3 avril 2024 en retard dû à un événement hors de notre contrôle.

GESTION ADMINISTRATIVE

FORMATIONS

LA DIRECTION :

ROCL

- Les échelles salariales
- Accueil et soutien des nouvelles coordinations
- Webinaire Loi 25
- Cadre normatif PSOC

CDCHL

- Plan de communication
- Office 365

CAP SANTÉ MENTALE

- Règlements généraux
- Présentation du logiciel LIXI

ACOCQ

- Formation sur les assurances

ESPACE OBNL

- Comprendre les états financiers

SENSORA

- Formation sur le protocole d'utilisation et des applications cliniques

ZONE EMPLOI D'ANTOINE-LABELLE

- Test NOVA et synergie d'équipe

WEBINAIRES

- Sociofinancement
- Visibilité sur les médias sociaux

L'INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE :

CAP SANTÉ MENTALE

- Mieux comprendre la réalité des personnes qui entendent des voix.
- RECAPS

CISSS

- Intervenir auprès des hommes



GESTION ADMINISTRATIVE (SUITE)

SENSORA

- Formation sur le protocole d'utilisation et des applications cliniques

RÉSEAU DES FEMMES DES LAURENTIDES

- Les rendez-vous féminins pour une santé mentale optimale
- Le burnout et la dépression : Gravir les échelons vers la guérison

CENTRE D'APPRENTISSAGE SANTÉ ET RÉTABLISSMENT (CASR)

- La dépression : ensemble pour mieux comprendre et y faire face
- Regards sur la stigmatisation

L'AGENTE DE BUREAU :

- Formation sur les réseaux sociaux

L'AGENTE DE SENSIBILISATION :

CENTRE D'APPRENTISSAGE SANTÉ ET RÉTABLISSMENT (CASR)

- La dépression : ensemble pour mieux comprendre et y faire face

SENSORA

- Formation sur le protocole d'utilisation et des applications cliniques

EN COMPLÉMENTARITÉ DES FORMATIONS

- Communauté de pratique / 7 rencontres

CONFÉRENCES

- Programme RECAP
- Mieux comprendre la réalité des personnes qui entendent des voix
- Adolescence et TPL, comment s'y retrouver?
- TPL et entourage
- Il pleut à la maison
- Demande d'aide chez les ados
- Loi P-38
- Et l'amour dans tout ça?
- Réalité et défis de la proche aidance en santé mentale
- Aider ensemble : soutenir les personnes proches aidantes tout en favorisant la réussite au travail
- Paire aidance et paire aidance famille : un savoir expérientiel et une source de soutien à reconnaître

GESTION ADMINISTRATIVE (SUITE)

DEMANDES DE SUBVENTION

- ✓ PSOC
- ✓ Emploi Québec (Mesure de formation)
- ✓ CISSS (Proche aidance 2023-2024)

ÉLABORATION DES OUTILS DE TRAVAIL

- ✓ Adaptation des outils de travail (Word et Excel)
- ✓ L'agente de bureau à maintenant accès à Sage comptable

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



L'ÉQUIPE

Yoan Boudrias, directeur général

Julie Lajeunesse, intervenante psychosociale

Madeleine Auclair, agente de bureau (fin 23 mars 2024)

Amy Barns, agente de bureau (en poste depuis le 8 janvier 2024)

Mya Thibault, agente de sensibilisation



Yoan



Julie



Mya



Amy



Madeleine

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. 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.
- Former et soutenir les jeunes souhaitant s'impliquer dans leur communauté par le biais du projet « jeunes vigies ».

« 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.

STATISTIQUES

Soutien	
Nombre de jeunes soutenus pour la première fois	7
Nombre de rencontres au total auprès de ces jeunes	23
Rencontre individuelle	19
Clavardage	4
Orientation vers d'autres services	3

Sensibilisation	
Auprès des jeunes	
Nombre d'activités de sensibilisation	18
Nombre de jeunes touchés	340
Auprès des personnes en contact avec les jeunes	
Nombre d'activités de sensibilisation	5
Nombre de personnes touchées	59

- ♦Cégep
- ♦École secondaire
- ♦Maison des jeunes

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

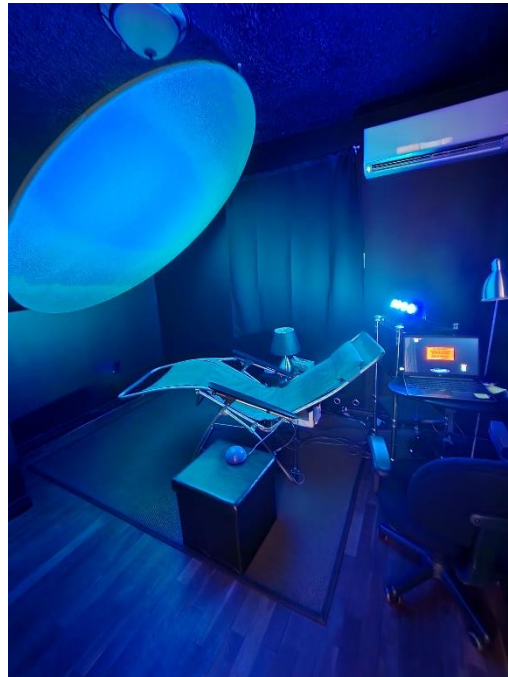
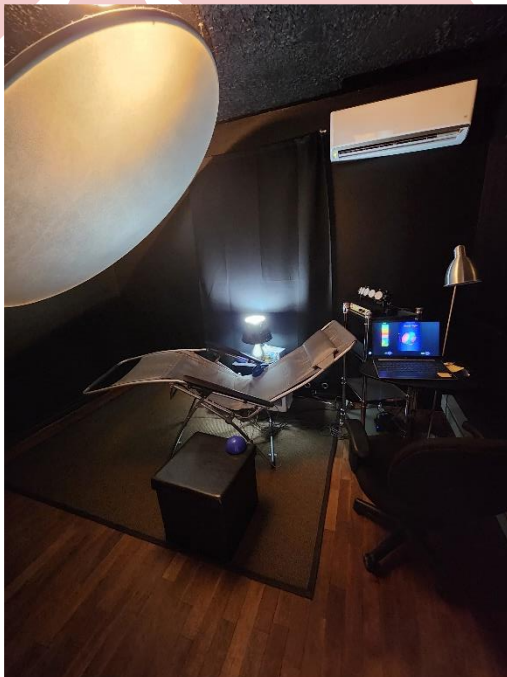
Activité sur les réseaux sociaux	
Publications Facebook / Instagram	292

RENOUVEAU

Nous avons aménagé un local au sous-sol.



Une salle a été aménagée au deuxième étage pour le Sensora.
L'équipement technique a été amélioré pour une meilleure expérience.



NOS PARTENAIRES

Nous œuvrons ensemble dans le but commun du mieux-être de la communauté en ce qui concerne la santé mentale.

Regroupements :

- Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)
- Corporation de développement communautaire des H-L (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
- Emploi Québec

Avec la participation financière de

Québec 

LIENS UTILES

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

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

<https://roclaurentides.com/>

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

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

REMERCIEMENTS

Pour leur générosité, leur disponibilité, leur bienveillance et leur professionnalisme :
Les membres du Conseil d'Administration.

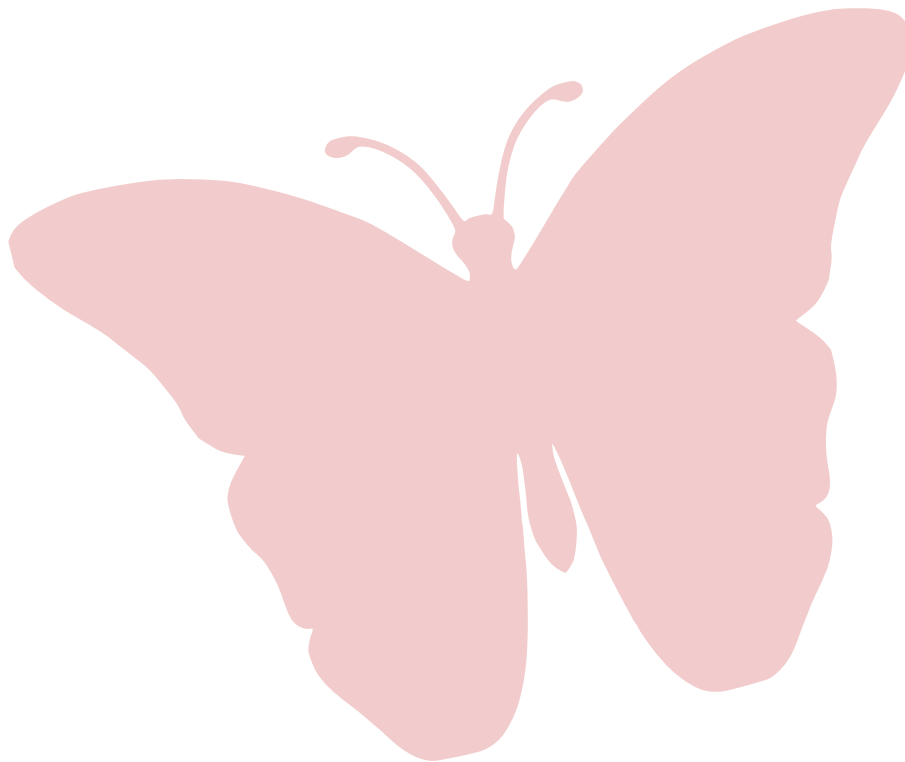
Merci aussi à toutes les autres personnes qui se sont impliquées et qui véhiculent, de près ou de loin, les valeurs et la mission de la Maison Clothilde.

CONCLUSION

D'après diverses études menées au Canada et au Québec, la maladie mentale d'un proche a un impact significatif sur les membres de la famille et de l'entourage. Dès l'apparition de la maladie, tous les membres de la famille peuvent être touchés. L'anxiété, l'impuissance, la culpabilité, la peur et l'appréhension sont malheureusement présentes. C'est à ce moment-là que les parents, les enfants, les conjoints et les amis de la personne souffrant de troubles mentaux ont besoin de soutien.

À la Maison Clothilde, il est bénéfique de se réunir pour partager des intérêts communs, aborder des problèmes similaires ou simplement faire le vide.

En partageant nos difficultés, nous parvenons à les considérer moins insurmontables, moins menaçantes. Ensemble, nous trouvons des solutions, des stratégies pour aller de l'avant. Insidieusement, nous en ressortons plus forts !



**Montage effectué par Amy Barns
soutenu par Madeleine Auclair**