



Rapport annuel des activités 2020-2021

144, rue Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
Québec J3B 6S6
Tél: 450 346-5252
www.eclusierhr.ca
info@eclusierhr.ca



Table des matières

Mot de la présidente et de la directrice	-2-
Vie associative et démocratique	-3-
Ressources humaines et contribution de la communauté	-5-
Territoire	-7-
Mission et philosophie d'intervention	-8-
Nos services	-11-
• Interventions psychosociales	-13-
• Activités d'information	-20-
• Groupes d'entraide et de soutien	-21-
• Formations psychoéducatives	-23-
• Formations à la collectivité	-24-
Activités de sensibilisation et pratiques citoyennes	-25-
Concertation, partenariat et représentation	-28-
30e anniversaire	-32-
Une année de pandémie	-33-
Priorités	-37-
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	-39-
ANNEXE: Appréciation des formations psychoéducatives	-43-
REVUE DE PRESSE	-44-

Mot de la présidente et de la directrice

Les notions de changement et d'adaptation sont monnaie courante ces dernières années. La pandémie n'a fait qu'accélérer ce processus. L'Éclusier du Haut-Richelieu ne fait pas exception. On s'est réinventé, on a maximisé l'utilisation des nouvelles technologies et surtout, on a continué de susciter l'espoir dans un monde où l'on doit apprivoiser la solitude et à se plier à de nombreuses restrictions. Collectivement, nous avons eu à nous familiariser à de nouvelles façons de faire, de penser et même à utiliser un nouveau vocabulaire. Témoin de la souffrance et de tragédies familiales, le personnel a su garder son équilibre et s'adapter à cette nouvelle réalité. Chaque trimestre, les consignes changeaient, nos méthodes de travail s'affinaient et l'Éclusier s'organisait.

Sans surprise, la COVID-19 a eu un impact considérable sur tous et cela, peu importe sa condition mentale. Imaginez les répercussions sur les personnes fragiles et aux prises avec la maladie mentale. Lorsqu' une personne souffre, c'est toute une famille qui souffre. En 2021, la santé mentale est devenue tendance. Cependant, n'oublions pas que les conséquences de cette pandémie se feront sentir à long terme.

En ces temps particuliers, nous désirons remercier l'équipe de travail qui a su garder le cap. Nous désirons souligner le travail des membres du conseil d'administration, toujours présents, lors de décisions difficiles. L'année se termine sous le sceau de la résilience. Nous avons encore beaucoup de pain sur la planche, mais toujours avec de l'espoir au cœur.

Sylvie Sélesse

Présidente



Isabelle Demers

Directrice générale



Vue associative et démocratique

Conseil d'administration

Élus par l'assemblée générale, les membres du conseil d'administration sont majoritairement des membres de l'entourage d'une personne ayant un trouble de santé mentale, donc issus de la communauté.

- | | |
|----------------------|-----------------|
| • Sylvie Sélesse | Présidente |
| • Hélène Hébert | Vice-présidente |
| • Johanne Lefebvre | Secrétaire |
| • Manon Faber | Trésorière |
| • Reine Bazinet | Administratrice |
| • Angèle H. Coulombe | Administratrice |
| • Pascale Pirlet | Administratrice |

Formations: Par souci d'efficacité et d'amélioration, 4 membres du CA ont suivi les formations suivantes: Rôles et responsabilités d'un CA, ainsi que Responsabilités légales d'un CA. La trésorière a également assisté à la formation Comprendre les états financiers.

RENCONTRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

NOMBRE DE RENCONTRES

Assemblées régulières et AGA	9
Assemblées générales spéciales	1
Rencontres de comités	10
<hr/>	
Total	20

Vie associative et démocratique

Conseil d'administration

Les membres du conseil d'administration sont impliqués dans les activités de représentation. Ils ont également traité des dossiers spécifiques tels que:

- Comité de gestion (réévaluation des procédures de gestion interne);
- Comité planification stratégique (composé de deux membres du CA, une employée et la directrice);
- Suivi du plan stratégique établi en lien avec la restructuration;
- Préparation à la 6e édition du Tournoi de golf, activité de financement dont la formule d'organisation a changé (activité annulée-pandémie);
- Mise en place des festivités du 30e anniversaire de l'Éclusier par l'élaboration de plusieurs événements (activités annulées-pandémie);
- Mise en place de procédures évolutives avec la situation de la pandémie (réorganisation de l'offre de services et protection du personnel).
- Comité financement (afin d'assurer la pérennité de notre organisme, le maintien des services en général et le financement annuel).

Assemblée générale annuelle

Tous nos membres furent convoqués à l'assemblée générale annuelle le 23 septembre 2020. L'AGA, originalement prévue en juin 2020, fut reporté pour cause de pandémie et a eu lieu en présentiel. 19 membres en règle y ont assisté.

Membres

Au cours de l'année, 323 personnes différentes ont été membres de notre organisme. Si, pour différentes raisons, certaines n'ont pas maintenu leur adhésion, de nouvelles personnes ont, par contre, choisi de devenir membres. Au 31 mars 2020, 297 membres étaient actifs (en comparaison de 163 l'année précédente).

Ressources humaines et contribution de la communauté

Directrice générale:
Isabelle Demers

Intervenants:
Carole Benoit
Nathalie Croteau
Kathleen Leboeuf
André Boulet



Ressources humaines et contribution de la communauté

Bénévoles

Il est reconnu que l'engagement social est un déterminant de la santé mentale et les bénévoles sont un apport essentiel, voire complémentaire à la réalisation de notre mission. À cet effet, ils font partie de l'équipe et prennent des engagements en lien avec notre code d'éthique. Ils s'impliquent dans plusieurs domaines, dont la gestion de l'organisme, la réalisation d'activités, la représentation, les témoignages ou partages de leur réalité en tant que membres de l'entourage, la tenue de kiosques ou la participation à des comités.

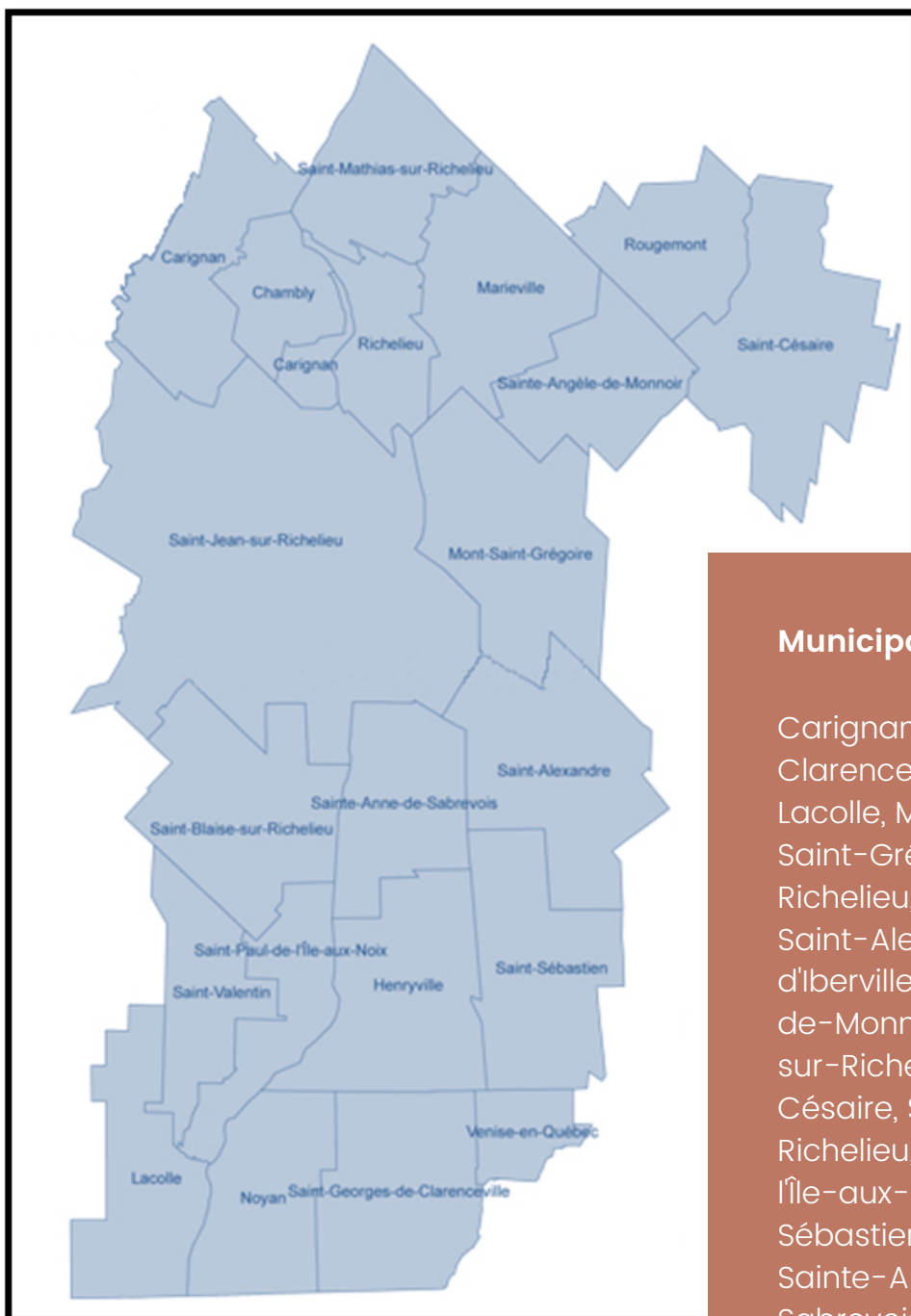
Cette année, 14 personnes ont cumulé 483 heures de bénévolat, et ce malgré le contexte de pandémie. Dû au contexte sanitaire, nous avons été dans l'obligation d'annuler toutes nos activités régulières telles que la présence aux kiosques de l'hôpital et le partage de leur expérience par témoignage, de même que toutes activités majeures de financement.

BÉNÉVOLAT	2020-2021	2019-2020
Personnes bénévoles	14	33
Heures de bénévolat (129 activités)	483	542



Territoire

L'Éclusier du Haut-Richelieu offre ses services au coeur de la Montérégie. Notre territoire est celui des CLSC de la Vallée-des-Forts et de Richelieu.



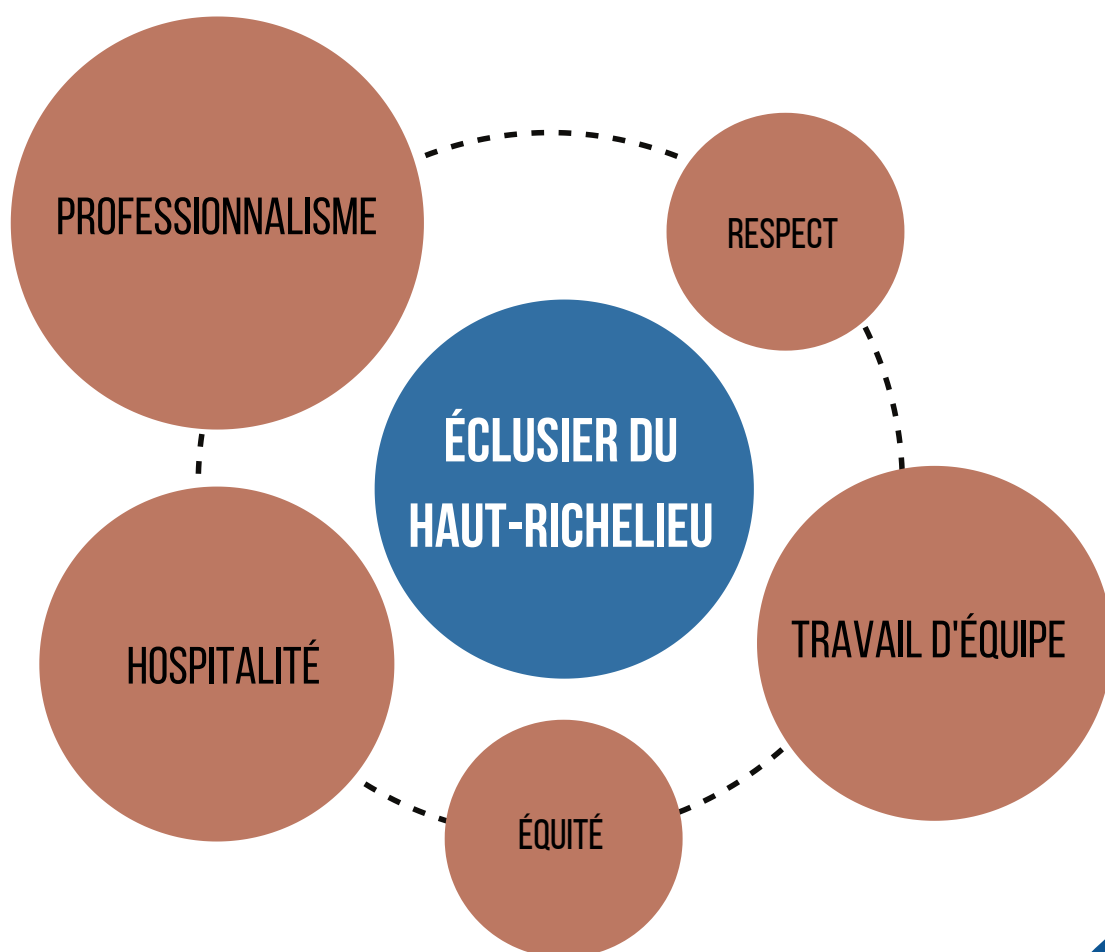
Municipalités desservies:

Carignan, Chambly, Clarenceville, Henryville, Lacolle, Marieville, Mont-Saint-Grégoire, Noyan, Richelieu, Rougemont, Saint-Alexandre-d'Iberville, Sainte-Angèle-de-Monnoir, Saint-Blaise-sur-Richelieu, Saint-Césaire, Saint-Jean-sur-Richelieu, Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix, Saint-Sébastien, Saint-Valentin, Sainte-Anne-de-Sabrevois, Saint-Mathias et Venise-en-Québec.

Mission et philosophie d'intervention

Mission: L'Éclusier du Haut-Richelieu, centre d'intervention psychosocial, offre des mesures de soutien aux membres de l'entourage d'une personne présentant des manifestations cliniques d'un trouble de santé mentale afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel. Il offre aussi des services d'éducation à la population ainsi qu'à ses partenaires.

Vision: Fournir une offre de services efficace, efficiente et facilitante sur le territoire du Haut-Richelieu-Rouville qui répond aux besoins de membres de l'entourage (jeunes et adultes) d'une personne adulte ayant un trouble de santé mentale. Nous croyons que les membres de l'entourage sont des acteurs essentiels dans le soutien et le rétablissement de leur proche. Ils doivent être reconnus comme tels par notre réseau.



Mission et philosophie d'intervention

Objets de la charte d'incorporation

- Apporter du soutien et de l'information aux familles et amis touchés par la maladie mentale, développer des modes d'entraide et amener chaque famille, parent et ami à découvrir et mieux utiliser leur propre potentiel;
- Faire connaître les ressources du milieu, aider à mieux les utiliser et favoriser la communication avec les divers intervenants;
- Encourager des projets novateurs et le développement d'expertise répondant aux besoins des familles et amis;
- Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles et amis de même qu'à celle de leurs proches atteints de maladie mentale;
- Promouvoir les intérêts des familles et des amis de la personne atteinte de maladie mentale auprès des partenaires et instances décisionnelles;
- Appuyer les recherches sur les maladies mentales;
- Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés à la maladie mentale et aux impacts de ceux-ci sur les familles et amis;
- Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières, administrer de 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 des fins charitables et solliciter des dons envers la corporation.

Mission et philosophie d'intervention

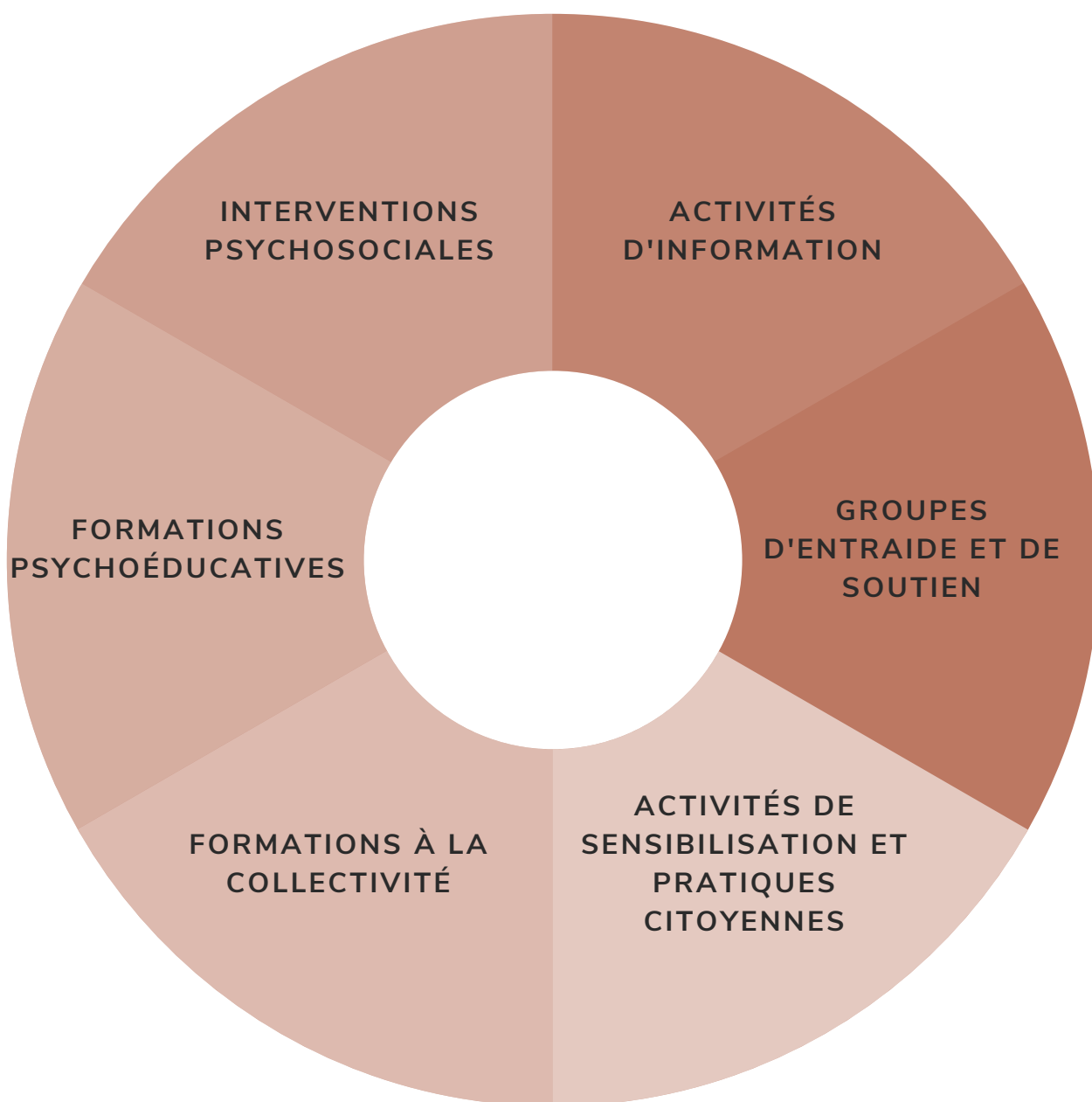


Philosophie d'intervention

Notre philosophie d'intervention est basée sur une approche communautaire favorisant la participation de la famille dans la prise de décision. Cette approche prône le respect des valeurs et de leur rythme. Elle est empreinte de reconnaissance de la capacité de chacun à trouver ses propres solutions et développer son pouvoir d'agir.

Toutes nos interventions sont guidées par le principe fondamental que chaque être humain est en processus continu d'adaptation. Nos interventions consistent à soutenir ces personnes dans l'actualisation de leur potentiel et le développement de leurs compétences, par une approche globale de la problématique et de la personne. De plus, nous favorisons la reconnaissance des ressources et invitons les familles à être attentives aux ressources disponibles dans leur milieu. À cela s'ajoute un accueil chaleureux et personnalisé, propice au développement du climat de confiance nécessaire à la démarche de relation d'aide.

Nos services



Nos services

Depuis maintenant 30 ans, les membres de l'entourage de notre territoire ont accès à une gamme de services.

Clientèle desservie

Membres de l'entourage d'une personne ayant un trouble de santé mentale. Le proche peut avoir un diagnostic ou présenter des symptômes cliniques de maladie mentale tels que :

- Schizophrénie
- Troubles bipolaires
- Troubles de la personnalité
- Dépression
- Troubles anxieux

Accessibilité aux services

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30. Le personnel de l'équipe d'intervention peut se rendre disponible après nos heures d'ouverture afin de répondre à des besoins particuliers des membres de l'entourage. Un horaire d'été est adopté du 24 juin au 1er septembre. Nos programmes psychoéducatifs et nos groupes d'entraide sont offerts en journée et en soirée, facilitant ainsi la participation des membres de l'entourage.

UTILISATEURS DE SERVICES	2020-2021	2019-2020	Écart
Utilisateurs de services	599	682	-13%
	2628 utilisations		

Les utilisateurs de services sont tous ceux et celles qui, au cours de l'année, ont fait appel à l'un ou l'autre de nos services internes. Toutefois, ces données excluent toutes les personnes ayant participé à des activités externes telles que les formations à des groupes spécifiques ou des programmes de sensibilisation.

Nos services

Interventions psychosociales

Définitions: Interventions individuelles et/ou familiales où l'aide est reliée au soutien, à la communication, à la résolution de problèmes ou à la référence.

Clientèle visée: Nous offrons ce service à l'entourage des personnes ayant un trouble de santé mentale. Principalement, aux personnes adultes ayant un proche adulte atteint d'un trouble de santé mentale.

A. Accueil: Notre centre d'intervention psychosocial est la porte d'entrée de l'entourage d'une personne ayant un trouble de santé mentale. Afin de nous assurer que toutes les personnes, qui s'adressent à nous reçoivent l'aide dont elles ont besoin dès le premier contact, nous les accueillons et traitons leur demande, et ce en toute confidentialité. Pour ce faire, nous utilisons une approche globale basée sur l'écoute, la personnalisation des services et l'établissement de liens significatifs. À l'Éclusier du Haut-Richelieu, l'accueil prend tout son sens. En effet, fort de la reconnaissance de son milieu pour notre qualité d'accueil, plusieurs situations troubles et incertaines nous sont référées. Nous comptons donc une bonne centaine de références vers d'autres organismes qui ne sont pas comptabilisées.

ACCUEILS	2020-2021	2019-2020
Nouvelles demandes d'aide	250	358
Nouvelles demandes/situation de crise (P-38.001)	158	109
Total	408	467

Nos services

B. Évaluations: À la suite du premier contact, il peut s'avérer important de prendre tout le temps nécessaire afin d'avoir une meilleure compréhension de la situation. Nous réévaluons également la situation des familles qui reviennent chercher de l'aide après un certain délai d'interruption de services.

ÉVALUATIONS	2020-2021	2019-2020
Évaluations de la situation	178	258
Évaluations de situation de crise (P-38.001)	136	88
Total	314	346



Nos services

C. Suivis individuels, de couple, familial ou de groupe: Il permet aux membres de l'entourage d'être accompagnés par un(e) intervenant(e) afin de mieux comprendre la problématique de leur proche, de diminuer leur détresse psychologique et de développer des stratégies d'adaptation. Le modèle de pratique permet à chacun de choisir la formule la mieux adaptée à ses besoins. L'intervenant et le membre de l'entourage déterminent ensemble l'offre de service et la durée selon une approche participative.

SUIVIS RÉGULIERS	2020-2021		2019-2020	
	Personnes	Utilisations	Personnes	Utilisations
Individuel	108	364	110	341
Couple	16	32	45	144
Familial	3	3	10	28
Total	127	399	165	513



Nos services

D. Interventions ponctuelles: Nous offrons aussi un service d'interventions psychosociales ponctuelles. Les membres de l'entourage peuvent obtenir de l'aide au moment où ils en ont besoin, soit lorsque la situation se détériore, lorsqu'un diagnostic est précisé ou pour toutes autres raisons.

INTERVENTIONS PONCTUELLES	2020-2021		2019-2020	
	Personnes	Utilisations	Personnes	Utilisations
Individuel	157	264	155	244
Couple	22	34	27	50
Familial	8	8	18	25
Total	187	306	200	319



Nos services

E. Services aux familles dont le proche vit un premier épisode psychotique: Depuis 2011, le programme « Premier épisode psychotique » du CISSS Montérégie-Centre utilise la référence systématique pour nous référer des familles. À cette collaboration s'est ajoutée, depuis quelques années, la participation aux rencontres cliniques multidisciplinaires de l'équipe Premier Épisode Psychotique (PEP). Une intervenante de notre organisme y participe régulièrement afin de favoriser le rétablissement du jeune/jeune adulte et le retour à l'équilibre.

PREMIERS ÉPISODES PSYCHOTIQUES (PEP)	2020-2021	2019-2020
Membres de l'entourage rencontrés	45	48
Nombre d'interventions	333	204



Nos services

F. Accompagnement dans le cadre de la loi P-38.001: Lorsque l'état mental d'une personne présente un danger pour elle-même ou pour autrui, il peut s'avérer nécessaire d'avoir recours à la loi afin que cette personne subisse une évaluation psychiatrique et ce même contre son gré. Nous avons développé une expertise qui nous amène à être LA référence sur le territoire du Haut-Richelieu-Rouville. Les références proviennent tant des policiers, du palais de justice, des services psychiatriques, que des CLSC.

Bien que plusieurs familles nous approchent afin de bénéficier de cette loi, plusieurs décideront de procéder autrement après avoir reçu des informations justes et éclairées. Nous travaillons avec les familles afin de les informer et de les soutenir dans leur décision. Pour les familles choisissant de poursuivre la démarche, un service d'accompagnement à la Cour de justice est offert pour les situations qui sont jugées dans le district judiciaire d'Iberville. Nous offrons, selon les besoins, un soutien à la rédaction, l'accompagnement au palais de justice pour garde provisoire ou en établissement, l'accompagnement au poste de police et autres services de soutien tels que des interventions ponctuelles et la prise de contact avec différents professionnels.

ACCOMPAGNEMENTS LOI P-38.001	2020-2021	2019-2020
Personnes	208	173
Interventions	701*	372
Accompagnements à la rédaction	66	N/A
Requêtes rédigées	33**	21

***Les accompagnements sont plus complexes et nécessitent davantage de concertation avec les autres intervenants du milieu.**

****100% des accompagnements inscrits à la rédaction se sont soldés par un jugement positif. Il faut cependant noter quelques rares exceptions de situations pour lesquelles nous n'avons pas eu de retour.**

Nos services

COMPILATION DE TOUTES LES INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES

	2020-2021	2019-2020	Écart
Nombre total d'utilisateurs	571	651	-12%
Nombre total d'interventions	1887	1782	+6%



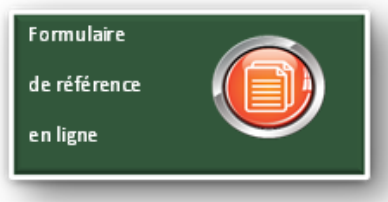
Nos services

Activités d'information

Activités permettant la transmission de renseignements sur tous les aspects reliés aux différentes problématiques.

A. Centre de documentation et de référence: Le centre de documentation contient des livres, des CD audio et des DVD, traitant de différents sujets associés aux troubles de santé mentale. De plus, de nombreux dépliants ou guides sont aussi disponibles gratuitement pour tous ceux et celles désirant être mieux informés sur les problématiques en santé mentale et toutes les ressources offrant des services sur notre territoire.

B. Calendrier de formation: Cet outil permet d'informer les familles des activités offertes afin de favoriser la réflexion et briser leur isolement. Il est offert deux fois par année. Celui-ci est distribué à tous nos membres.



C. Site web: Notre site internet se veut dynamique. En plus d'informations sur les différentes problématiques en santé mentale, on y retrouve un formulaire de référence en ligne, facilitant tant les demandes d'aide de la population que les références par des professionnels. D'autres formulaires en lignes sont également disponibles tels que la fiche de membre.

D. Facebook: En temps de pandémie, Facebook s'est avéré une plateforme utile afin de tenir informée la population. 488 personnes étaient abonnées à notre page au 31 mars 2021, comparativement à 355 personnes l'année précédente.

E. Rencontres informatives: Sur demande, nous rencontrons des partenaires communautaires ou institutionnels, afin de mieux faire connaître notre organisme.

Nos services

Groupes d'entraide et de soutien

Activités qui consistent en des moments d'entraide entre pairs dans la philosophie des pratiques citoyennes. Ce sont des moments privilégiés permettant aux participants de s'outiller, de comprendre la maladie et d'actualiser leur potentiel. Ces activités permettent aux participants d'échanger avec d'autres membres de l'entourage vivant des réalités similaires. Avec ou sans thème, ces participants partagent leurs difficultés, leurs bons coups, leurs peines ou leurs joies dans un esprit d'entraide. Dû à la réalité des familles en contexte de pandémie, certains groupes ont été annulés.

GROUPES D'ENTRAIDE ET DE SOUTIEN

NOMBRE DE PERSONNES

09/04/20	Souper d'entraide	Annulé-Pandémie
11/06/20	Conférence sur les troubles anxieux	Annulé-Pandémie
18/06/20	Connaître les ressources pour mieux prendre du recul	Annulé-Pandémie
10/10/20	Miser sur les contextes favorables	6
12/11/20	Les troubles anxieux (Zoom)	3 (9 inscriptions)
25/11/20	S'initier à l'art comme moyen d'expression et de ressourcement (Zoom)	6 (12 inscriptions)
20/01/21	Stress et santé mentale (Zoom)	Annulé
17/02/21	Pertes et deuils (Zoom)	Annulé
31/03/21	Au cœur de l'intelligence émotionnelle (Zoom)	9 (14 inscriptions)

Nombre total d'activités: 9

24

Nos services

PORTRAIT GLOBAL DES GROUPES D'ENTRAIDE ET DE SOUTIEN

2020-2021

2019-2020

Écart

Rencontres

9

6

+66%

Présences

24

35

-30%

Appréciation de quelques participants

25/11/20: S'initier à l'art comme moyen d'expression et de ressourcement

« Il serait bien d'avoir deux ateliers au lieu d'un. Cela m'a laissé sur ma faim ».

« J'ai adoré cet [atelier] et le groupe était très dynamique ».

« Je dirais que le déroulement n'a pas été selon ce que je pensais, car je croyais que l'on créerait, mais en fait [l'animateur] a été plus loin que mes attentes, j'ai adoré ».

31/03/20: Au cœur de l'intelligence émotionnelle

« Très intéressant ».

« J'aurais aimé un peu plus de contenu théorique mais plusieurs participants avaient besoin de parler. C'est O.K. ».



Nos services

Formations psychoéducatives

Activités d'éducation permettant d'acquérir certaines connaissances, habiletés et/ou attitudes en lien avec des stratégies individuelles et familiales.

Trouble de la personnalité limite: Avoir un proche vivant avec un trouble de la personnalité limite demande aux membres de l'entourage de développer des stratégies d'adaptation afin de conserver ou retrouver un équilibre personnel et/ou familial. Les participants sont amenés à mieux comprendre ce trouble, l'impact sur chacun des membres de l'entourage et s'il y a lieu, à mettre en place des changements constructifs.

- 3 séries de 6 ateliers furent offertes à 21 personnes.

Lâcher prise: Lâcher prise implique parfois de nous changer nous-mêmes ou de nous accepter avec nos limites et nos valeurs si les moyens que nous utilisons ne fonctionnent pas. Une formule qui souhaite offrir aux participants la notion de lâcher-prise dans une perspective de changements.

- 4 séries de 3 ateliers furent offertes à 28 personnes.

Troubles anxieux: Vivre avec une personne anxieuse peut s'avérer parfois difficile. Les participants en apprendront plus sur cette problématique. Ils exploreront les stratégies et les outils à favoriser dans l'accompagnement d'un proche.

- 2 séries de 2 ateliers furent offertes à 10 personnes.

FORMATIONS ET ATELIERS: BILAN ANNUEL	2020-2021	2019-2020
Formations données	3	2
Nombre d'ateliers	31	36
Nombre de participants différents (Peuvent avoir participé à plusieurs formations)	54	66

Nos services

Formations à la collectivité

Différents milieux nous interpellent afin de bénéficier de notre expertise dans le cadre des formations sur divers sujets en lien avec les problématiques en santé mentale.

Formations offertes:

- Loi P-38.0001

Présentation animée visant à comprendre cette loi d'exception. 2 formations ont été offertes au Vaisseau d'Or et aux membres du ROCSMM (Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie) pour un total de 41 intervenants formés.

- Information sur l'organisme et la santé mentale

Présentation de l'organisme et animation qui démystifie les problématiques en santé mentale. 1 formation a été offerte à un total de 25 étudiants du Cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu.

FORMATIONS EXTERNES	2020-2021	NOMBRE DE PERSONNES
Formations différentes	2	66

Activités de sensibilisation et pratiques citoyennes

Activités de sensibilisation

Activités de sensibilisation de la population sur la situation des membres de l'entourage; la prévention de l'épuisement des accompagnateurs et la sensibilisation aux problèmes de santé mentale.

- Rencontre de sensibilisation aux troubles anxieux chez les jeunes

Activité de sensibilisation aux troubles anxieux et à l'anxiété chez les jeunes offerte à la demande de Posa Source des Monts. 14 participants membres de l'entourage d'un jeune anxieux. (29 inscrits)

- Chroniques en santé mentale dans le journal Le Richelieu

Issu de notre initiative, le groupe de partenaires en santé mentale de notre région a mis en place la publication d'une chronique bimensuelle. Ces chroniques publiées dans le journal local, dont 5 produites par notre organisme au cours de la dernière année, mettent en lumière des sujets touchant la santé mentale afin d'informer, conscientiser et faire réfléchir la population.



Activités de sensibilisation et pratiques citoyennes

Pratiques citoyennes

- Kiosques d'information à l'hôpital

En raison du contexte pandémique actuel, toutes les activités d'information du kiosque de l'hôpital ont été annulées. Nous espérons pouvoir reprendre cette activité dès que le contexte socio-sanitaire nous le permettra.

- Récolte de vêtements chauds destinés aux personnes en situation d'itinérance

Les membres de l'Éclusier ont répondu en grand nombre à ce geste de solidarité en collaboration avec le Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu et le Centre de Partage Communautaire Johannais. Nous avons récolté plus d'une quinzaine de gros sacs poubelle.

- Projet Regard sur la Santé Mentale – LE PHOTO VOICE

Regard sur la santé mentale présente des photos et des textes témoignant de l'histoire unique de personnes hors du commun. Le Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie (ROCSMM) a instauré cette démarche qui a permis de colliger les témoignages photographiques et écrits de 23 personnes fréquentant les organismes membres du regroupement. Deux membres de L'Éclusier du Haut-Richelieu ont participé à ce projet ayant pour objectif de démystifier la santé mentale par la production de 5 vidéos diffusées sur les réseaux sociaux ainsi qu'un livret regroupant les œuvres des participants.



Activités de sensibilisation et pratiques citoyennes

- Chroniques santé mentale dans le journal Le Richelieu

Pour la rédaction des chroniques précitées, nous favorisons la collaboration de nos membres pour l'écriture des textes, nous permettant ainsi d'apporter de nouveaux regards sur différents sujets touchant les membres de l'entourage.

- Groupe de discussion et de partage Facebook en situation de pandémie

« Toujours là, malgré tout! » est un groupe de discussion et de partage dédié à l'usage exclusif des membres de l'entourage qui accompagnent un proche atteint de maladie mentale dans un contexte de pandémie. Pendant les mois de mai et juin 2020, 3 intervenants de l'Éclusier du Haut-Richelieu ont agi à titre de modérateurs pour cette initiative du Réseau Avant de craquer. Plus de 100 heures y ont été consacrées.

Toujours là, malgré tout!

Groupe de discussion et de partage

UNE INITIATIVE DU RÉSEAU AVANT DE CRAQUER
ET SES ASSOCIATIONS MEMBRES



Concertation, partenariat et représentation

Toujours dans une approche globale visant la concertation avec les acteurs du milieu, nous avons travaillé et collaboré avec plusieurs organismes, acteurs du milieu professionnel, professionnels du milieu de la santé, policiers et groupes de parents. Certains furent des partenaires importants tout au long de l'année, d'autres de façon plus ponctuelle en lien avec des dossiers précis, mais tous nous ont permis et nous permettent de jouer notre rôle de premier plan auprès des familles touchées par la maladie mentale de notre territoire, surtout en ces temps de pandémie. Les membres de notre conseil d'administration, majoritairement issus de la communauté et membres de l'entourage des personnes atteintes de maladie mentale, ont également été présents sur différentes plateformes de représentation.

L'Éclusier du Haut-Richelieu se fait un devoir d'être un exemple de concertation.

Au total 94 activités de représentation ont eu lieu.



Concertation, partenariat et représentation

Nos principaux partenaires :

- CISSS de la Montérégie-Centre (incluant l'hôpital du Haut-Richelieu, les CLSC Vallée-des-Forts et Richelieu et la clinique externe de psychiatrie;
- Différents corps policiers municipaux et Sûretés du Québec de notre territoire;
- Palais de justice;
- Centre de Crise et de Prévention du Suicide du Haut-Richelieu-Rouville (CCPSHRR);
- Maison Le Point Commun;
- Santé Mentale Québec - Haut-Richelieu;
- Collectif de défense des droits de la Montérégie;
- Cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu;
- TROC Montérégie;
- CDC Haut-Richelieu-Rouville;
- Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu;
- Réseau Avant de craquer;
- Organismes d'aide aux proches et amis de la personne atteinte, quelle que soit leur région;
- Organismes communautaires concernés par la problématique de santé mentale et les organismes partenaires.



Concertation, partenariat et représentation

- Protocole de référencement systématique avec les policiers de notre territoire

Un protocole d'entente pour référencement systématique vers notre organisation est en cours avec le Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu et le Centre de Crise et de Prévention du Suicide du Haut-Richelieu-Rouville (CCPSHRR) afin de concrétiser nos nouvelles pratiques de collaboration et de référencement.

- Comité de prévention du suicide (Nouvelle concertation)

Au début de l'automne 2020, le Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu, le CISSS de la Montérégie-Centre, le Centre de Crise et de Prévention du Suicide du Haut-Richelieu-Rouville (CCPSHRR) et l'Éclusier du Haut-Richelieu se sont concertés afin de mettre en place une stratégie commune de promotion des services de soutien psychologique afin de prévenir les situations de crise et les suicides sur son territoire. De nouvelles pratiques novatrices ont été mises en place afin de rendre les communications entre les partenaires plus efficaces. Dans la foulée, la campagne de sensibilisation ON EST LÀ a été mise en place afin de rappeler à la population du territoire de Saint-Jean-sur-Richelieu que des ressources sont disponibles pour les aider, eux et leurs proches, lorsqu'ils vivent des situations difficiles.

ON EST

Ça arrive à tout le monde de vivre des situations difficiles...
Besoin d'aide pour toi ou un de tes proches?

1 866 APPELLE INFO-SOCIAL 811 1 855 CRAQUER
CENTRE DE CRISE ÉCLUSIER DU HAUT-RICHELIEU
450 348-6300 450 346-5252

LÀ

APPELLE-NOUS!

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec

Concertation, partenariat et représentation

Tables de concertation et comités de travail

INSTANCES DE CONCERTATION ET DE COLLABORATION	IMPLICATION	RAYONNEMENT
Table de concertation en santé mentale	Membre fondateur	Régional
Comité organisateur concertation santé mentale (COCO)	CA	Régional
Table de développement social	Comité organisationnel	Local
Comité de prévention du suicide	Comité organisationnel	Local
TROCM - Table Régionale des Organismes Communautaires de la Montérégie	Membre	Régional
ROCSMM - Regroupement des Organismes Communautaires en Santé Mentale de la Montérégie	Membre	Régional
CDC Haut-Richelieu-Rouville - Centre de Développement Communautaire du Haut-Richelieu-Rouville	Membre	Régional
Protocole d'entente pour le référencement systématique (Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu)	Comité de travail	Régional
Réseau Avant de craquer	Membre et collaborateur projets	Provincial

30e anniversaire (activités annulées)

- 7 octobre 2020: Conférence de Francine Ruel, auteure du livre Anna et l'enfant-vieillard
- 11 octobre 2020: Brunch Chevaliers de Colomb au profit de l'Éclusier du Haut-Richelieu
- 9 décembre 2020: Conférence grand public sur le continuum P-38.001



Une année de pandémie

Québec sur pause

Sans surprise, la pandémie a eu un impact considérable sur la population vulnérable dont les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale. Directement impliqués, les familles et les proches en ont subi les contrecoups. Tout le Québec ainsi que le monde entier retenaient leur souffle. L'Éclusier du Haut-Richelieu ne faisant pas exception, les demandes arrivaient au compte-goutte. Nous étions tous sur l'impression que ce serait une situation passagère. Au fil du temps, la population prenait conscience que la situation perdurerait. Par le fait même, la détresse augmenta et les demandes se sont accrues.

À ce moment, l'Éclusier du Haut-Richelieu et ses partenaires en santé mentale constatent que la vague santé mentale a sa propre courbe, distincte de celle de la santé publique. Vient ensuite le confinement de l'automne et l'annonce restrictive pour les Fêtes. Depuis, la vague de détresse ne cesse d'augmenter.

Impacts sur les services

Dès l'automne 2020, la demande prend un autre visage. Nous constatons une baisse de la clientèle en suivis réguliers, mais une hausse des demandes en situation de crise. S'ajoutent les problématiques concomitantes comme la toxicomanie et les idéations suicidaires. Les suivis en interventions psychosociales sont plus complexes et nécessitent davantage de concertation avec les autres intervenants du milieu: Multiplication des échanges avec le Centre de Crise et de Prévention du Suicide du Haut-Richelieu-Rouville (CCPSHRR), les services en santé mentale, l'hôpital, le palais de justice ou tout autre intervenant aux dossiers. Un constat s'impose, nos méthodes statistiques ne permettent pas de traduire l'ampleur du travail effectué.

Parallèlement, les tâches aussi s'alourdissaient. Toute l'organisation interne a été modifiée afin de respecter les mesures de distanciation et d'hygiène. En période de présence, les intervenants devaient assurer la désinfection après chaque intervention individuelle ou de groupe.

Une année de pandémie

Activités de groupe: Présentiel et visioconférence (ou comment enrichir son vocabulaire)

L'automne a débuté avec la possibilité d'offrir nos formations en présentiel. Nous avons alors aménagé nos locaux afin de répondre aux exigences de la santé publique. Nos formations ont été conçues pour favoriser l'apprentissage par la réflexion et l'échange entre les participants. La matière est transmise afin de l'intégrer dans leur réalité. Cette façon prend tout son sens en présentiel. Cependant, au courant de l'automne, les règles entourant les activités de groupes devenant plus restrictives, nous avons été contraints d'adapter nos services en visioconférence, ce qui a demandé une surcharge de travail.

Bien que tout a été mis en place pour faciliter la transition, le taux de participation n'a pas toujours été au rendez-vous. Malgré les engagements pris par les participants et les nombreux rappels, des désistements de dernière minute ont eu lieu. Il s'est avéré que plusieurs facteurs expliquent cette situation. Après vérification, certains participants ont mentionné qu'habiter avec leur proche complique la participation et la confidentialité; d'autres ont été appelés à la dernière minute par l'employeur; enfin, plusieurs ont mentionné avoir été surexposés, dans la même journée, à la visioconférence.



Une année de pandémie

Un organisme dynamique et organisé

Nous avons rapidement mis en place une politique afin de protéger les employés en situation de pandémie. Nous avons accordé une priorité à leur santé mentale et leur sécurité. Les mesures mises en place ont porté fruit. Malgré la surcharge de travail qui perdure et après plus d'une année sous le signe de la pandémie, nous considérons notre situation moins précaire que ce qui est observé dans la majorité des organismes qui nous entourent.

Nous avons également profité de l'abondance d'offres en formation ou en perfectionnement pour enrichir nos connaissances. Certaines formations ou webinaires traitaient de sujets directement reliés à la pandémie ou à l'adaptabilité. D'autres abordaient plutôt divers sujets tels que l'aide médicale à mourir, le projet de loi 18, de nouvelles approches en lien avec certaines maladies mentales, les pairs aidants ou la transformation sociale et la participation citoyenne. L'équipe a ainsi assisté à 19 formations différentes pour un total de 29 participations.

Le télétravail appelé à devenir une nouvelle norme, nous avons équipé notre organisme à cette fin. Le défi fut relevé haut la main. Tous les employés disposent maintenant du tout le matériel nécessaire et l'accès aux dossiers afin de poursuivre leur travail en toute circonstance.

De toute la réorganisation du travail que nous avons dû effectuer en fonction des nouvelles réalités, c'est nul doute celle en lien avec la gestion des activités de groupe qui nous a demandé le plus d'investissement. Comme les situations étaient changeantes, nous avons dû constamment nous adapter aux nouveaux paramètres et adapter l'offre de services.

Une année de pandémie

Un milieu qui se mobilise et se concerte

Devant l'augmentation des tentatives de suicide et la multiplication des interventions auprès d'une même personne, un comité de crise en prévention du suicide est mis en place dans le Haut-Richelieu. L'objectif visé est de coordonner les actions et favoriser les échanges sur la situation terrain. Le comité est composé de plusieurs acteurs du milieu dont le Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu, le Centre de Crise et de Prévention du Suicide du Haut Richelieu-Rouville (CCPSHRR), les services en santé mentale et jeunesse du CISSS Montérégie-Centre et bien sûr l'Éclusier du Haut-Richelieu. Ensemble, nous avons collectivement mis en place une campagne de sensibilisation grand public intitulée : On est là...

Un anniversaire sans tambour ni trompette

Pourtant bien entamé et fort d'une belle programmation, notre 30e anniversaire, qui devait avoir lieu principalement à l'automne 2020, fut annulé. Les entreprises et organisations n'avaient pas encore mis en place les stratégies afin de favoriser les événements en ligne. C'est donc avec tristesse que nous avons reporté cette belle occasion de festoyer avec notre communauté.



Priorités 2021-2022

Le nouveau plan stratégique est fortement teinté par la pandémie qui perdure depuis mars 2020. Bien que l'Éclusier du Haut-Richelieu garde le cap avec sa mission et sa vision, il doit naviguer prudemment à la boussole dans un environnement incertain, complexe et ambigu. L'Éclusier du Haut-Richelieu prévoit entreprendre une période transitoire. Celle-ci permettra d'observer, apprendre, planifier et adopter les orientations pour une offre optimale de services à notre clientèle dans un environnement où la santé mentale est manifestement un enjeu de première importance. Ainsi, contrairement aux plans triennaux précédents, l'Éclusier a décidé de limiter son prochain plan à un horizon de planification de deux ans.

Enjeu 1: Une organisation efficiente et centrée sur le besoin de la clientèle

- Analyser et ajuster l'offre de service en activités de groupe (formations, groupes de soutien) en lien avec la réalité de la pandémie;
- Recruter un deuxième formateur à contrat.

Enjeu 2: Une organisation connectée avec la population de sa région

- Instiguer et/ou participer à de nouvelles concertations ou comités de travail en lien avec la santé mentale et la pandémie ex.: Table de développement social, comité risque homicide;
- Développer un plan de communication pour soutenir les représentations et faire connaître nos services à l'ensemble de la population;
- Revisiter l'image de marque de l'Éclusier du Haut-Richelieu en soutien au plan de communication et développer des outils promotionnels;
- Intéresser le milieu des affaires à la mission de l'Éclusier du Haut-Richelieu en vue d'éventuels partenariats.

Enjeu 3: Une organisation financièrement pérenne

- Développer et gérer la stratégie de financement de fonds non récurrents;
- Réfléchir aux alternatives sur les activités de financement et pistes d'actions à mettre en place dès le début du plan stratégique 2023-26.

Informations complémentaires

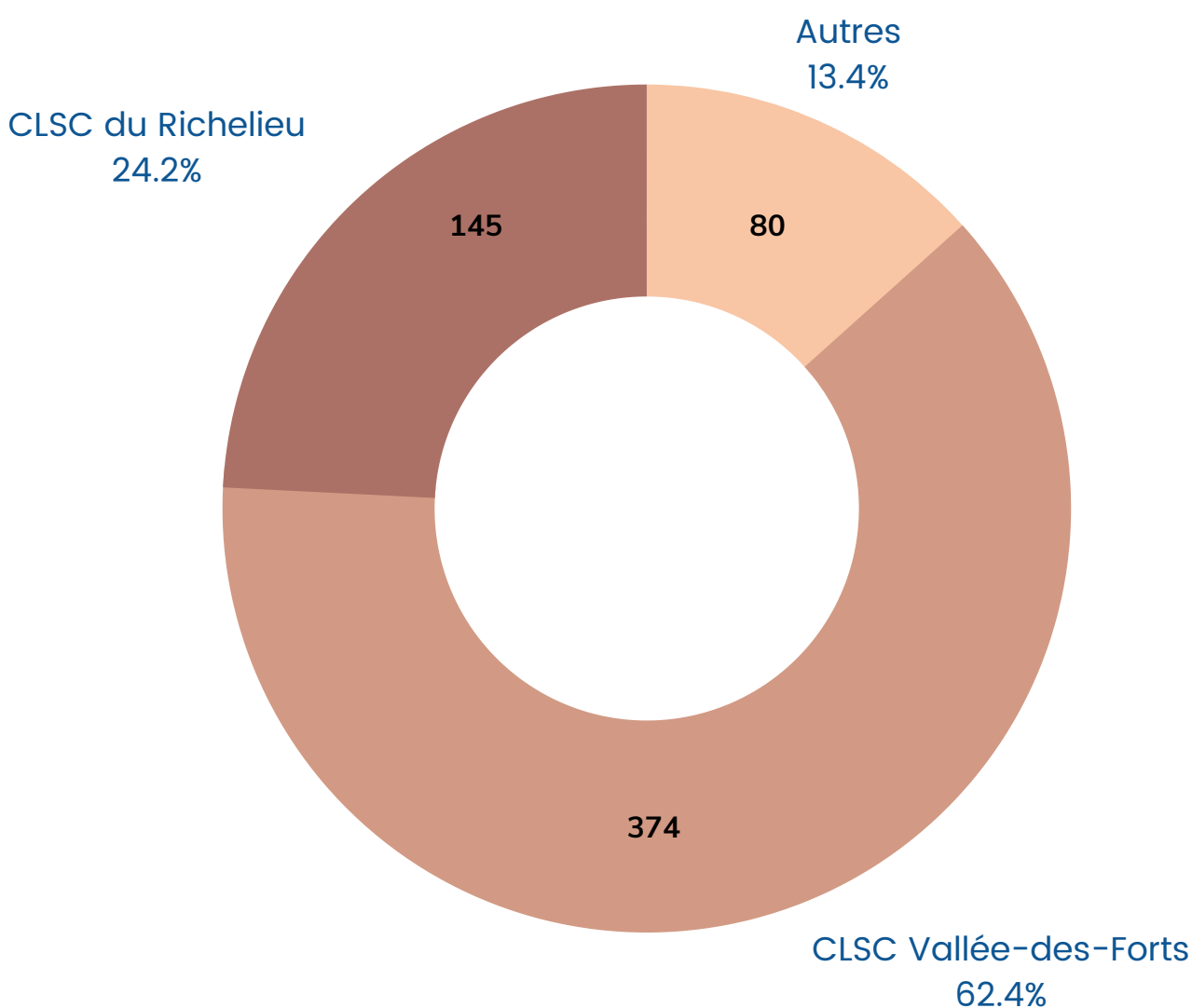


Informations complémentaires

Usagers de l'un ou l'autre de nos services

Au cours de l'année, 599 personnes ont utilisé l'un ou l'autre de nos services.

Répartition par territoire d'utilisation de nos services



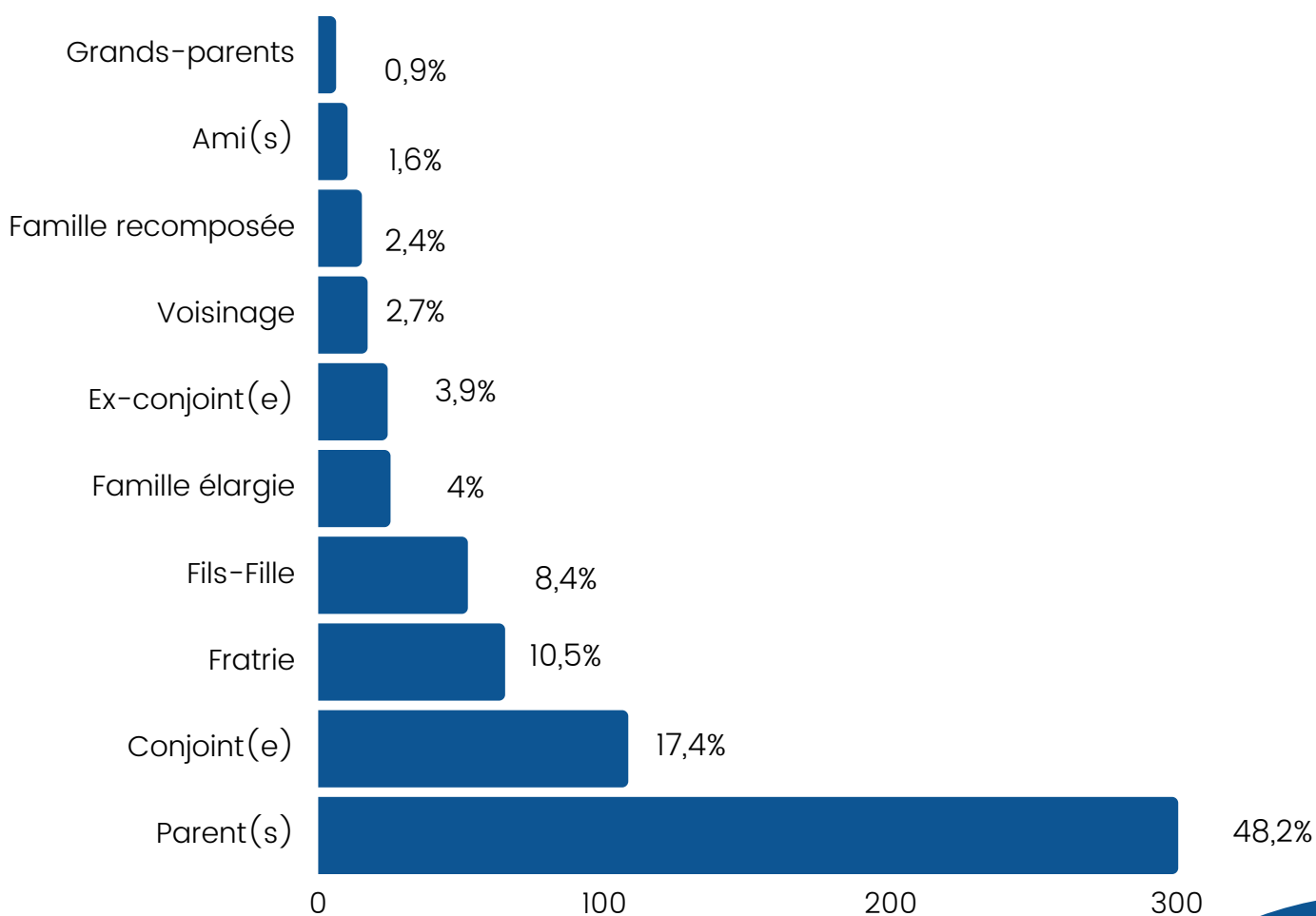
Informations complémentaires

Lien avec la personne atteinte

Année après année, il en ressort que les parents (pères et mères) sont ceux qui acheminent le plus de demandes d'aide et qui utilisent le plus nos services.

Cependant, en comparaison avec l'année précédente, moins de parents et de conjoints ont demandé de l'aide. En contrepartie, un peu plus de personnes de l'entourage plus éloignées (voisinage, famille recomposée) nous ont consultés.

Lien avec la personne atteinte

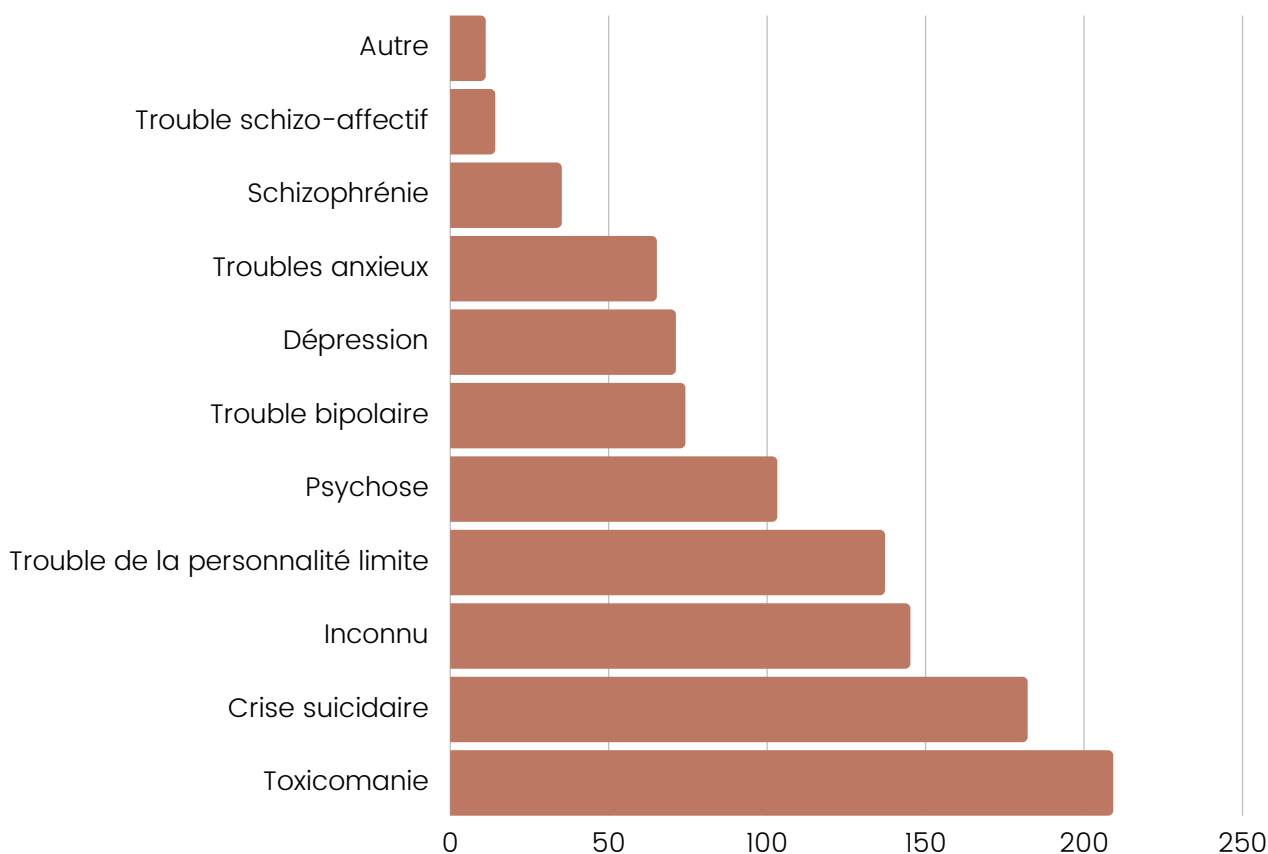


Informations complémentaires

Diagnosics des proches atteints de nos membres et de nos usagers

Sans surprise, nous constatons que cette année a un profil bien différent des années antérieures. Bien que le trouble de la personnalité limite ou troubles apparentés demeure le diagnostic le plus présent, nous constatons une légère baisse. Par contre, des hausses marquées sont constatées pour les problématiques de psychoses, les crises suicidaires et les troubles liés à la toxicomanie. Nous constatons également une hausse de consultations en lien avec un proche dont le diagnostic était inconnu, soit parce qu'il y avait probablement un diagnostic, mais inconnu de la famille, soit parce qu'il n'y avait pas de diagnostic, mais que des symptômes cliniques de maladies mentales étaient bien présents.

Diagnosics (une personne peut présenter plusieurs diagnosics).



Informations complémentaires

ANNEXE: Appréciation des formations psychoéducatives

QUESTIONNAIRE	TRÈS INSATISFAIT	INSATISFAIT	SATISFAIT	TRÈS SATISFAIT	
La formation m'a permis de mieux comprendre la problématique de mon proche	0 (0,00%)	1 (5,88%)	5 (2,41%)	11 (64,71%)	17
La formation m'a permis de découvrir de nouveaux moyens pour faire face aux difficultés avec mon proche	0 (0,00%)	0 (0,00%)	6 (35,29%)	11 (64,71%)	17
Les informations transmises étaient claires	0 (0,00%)	0 (0,00%)	5 (29,41%)	12 (70,59%)	17
L'animation a suscité ma participation	0 (0,00%)	0 (0,00%)	5 (29,41%)	12 (70,59%)	17
Le déroulement était adéquat et respectait mon rythme	0 (0,00%)	0 (0,00%)	7 (41,18%)	10 (58,82%)	17
Les échanges en groupe ont favorisé mes apprentissages	0 (0,00%)	0 (0,00%)	7 (41,18%)	10 (58,82%)	17
Le nombre de participants était adéquat	0 (0,00%)	1 (5,88%)	6 (35,29%)	10 (58,82%)	17
Cette formation a répondu à mes attentes	0 (0,00%)	0 (0,00%)	8 (47,06%)	9 (52,94%)	17

« Claude a été un bon animateur. Je recommande la formation ».

« Le contact physique m'a un peu manqué, mais vu les circonstances, c'était quand même parfait. Très apprécié ».

Informations complémentaires



**REVUE
DE
PRESSE**

AVANT DE CRAQUER

Hommage à la lenteur



RÉFLEXION. Avec les événements des dernières semaines, voire des derniers mois, nous assistons à un retour à la

lenteur obligé. Les commerces sont fermés, certains emplois sont mis sur pause, les enfants sont à la maison, donc pas de détour à faire pour la garderie ou l'école.

Bref, nous sommes pour plusieurs à la maison, avec devant nous, beaucoup de temps et un nouveau rythme de vie à se créer sur mesure.

Étonnamment, ce ralentissement peut nous paraître difficile. Nous cherchons à combler ce vide soudain en nous activant sur le ménage mis de côté faute de temps, ou encore en tentant de reproduire les recettes publiées par nombre de nos amis. Et si ce confinement nous invitait à goûter à la lenteur, cette légèreté induite par la diminution soudaine des stimuli et des stress habituellement vécus dans nos vies à toute vitesse?

À l'image du lièvre et de la tortue des fables de Lafontaine, cette crise nous enseigne à retrouver NOTRE rythme, pour peu que nous y soyons attentifs. Alors que de son côté, le lièvre surestime ses capacités légendaires, son efficacité et sa vitesse reconnues, la tortue, elle, va, de façon constante, mais à son rythme, en respectant ses capacités.

TOURBILLON

Pris dans le tourbillon des tâches quotidiennes, professionnelles et des responsabilités, ou encore de l'aide que nous souhaitons offrir à nos proches, on oublie parfois de s'attarder à nos limites ou au rythme qui nous convient et les dépassons. En se laissant étourdir de la sorte, sans prendre le temps de ralentir pour voir les choses défiler à un rythme raisonnable, on risque de manquer le fil d'arrivée ou d'y arriver épuisés d'avoir tant couru.

Alors, pour la suite, choisirez-vous de poursuivre comme le lièvre ou la tortue?

AVANT DE CRAQUER

Prendre conscience de l'impact positif des contextes favorables



SANTÉ MENTALE.

Lorsque nous faisons face à différentes situations dans nos vies, dont les plus difficiles, nous prenons conscience que certains contextes sont plus aidants.

On réalise alors qu'il existe des contextes favorables qui nous offrent des conditions gagnantes, entre autres, lorsque nous souhaitons entrer en relation de façon plus adaptée avec un proche atteint d'un trouble de santé mentale.

Un contexte favorable constitue la présence ou la mise en place de différents facteurs permettant de se sentir plus en contrôle de nos moyens face à un événement donné. Ainsi, dans la réalité d'un membre de l'entourage d'une personne présentant des problèmes de santé mentale, on peut penser au fait de s'autoriser à prendre du recul et à agir en fonction de ce qui est le mieux pour nous.

Cela implique, dans un premier temps, de revenir à la source, d'être à l'écoute de soi et d'accorder une place à ses besoins primaires. Il est très courant de voir un membre de l'entourage tout faire pour aider son proche, en s'oubliant soi-même et en dépassant parfois ses propres limites.

Être à l'écoute de soi et prendre soin de ses besoins devient essentiel. On pense par exemple au fait de s'alimenter lorsque l'on a faim ou de dormir lorsque l'on a sommeil, de même que de prendre une pause ou ses distances momentanément.

Ce principe de base, souvent oublié dans la relation de proche aidant, contribue à l'épuisement et à la surcharge vécue dans la relation. En s'accordant une place et en misant sur son équilibre personnel, l'entourage est alors encouragé à en faire de même, à prendre une pause, à se questionner et à s'offrir des réponses.

De quoi avez-vous besoin en ce moment ? En quoi le fait de combler ce besoin pourrait bénéficier à vous ainsi qu'à votre proche ?

AVANT DE CRAQUER

J'aide sans filtre



mentales sur le thème « J'aide sans filtre ».

Encore cette année, une attention particulière sera portée aux jeunes de 18 à 25 ans, membres de l'entourage d'une personne aux prises avec un trouble de santé mentale. Comment, avec la fougue de la jeunesse, on peut aider sans filtre tout en gardant son équilibre et en mettant ses limites ?

Avoir un membre de l'entourage aux prises avec la maladie mentale apporte des sentiments d'impuissance, de culpabilité, de responsabilité et d'inquiétudes. Souvent sensibles aux préjugés, les proches vivent une grande détresse émotionnelle qui se traduit entre autres par de l'anxiété, des états dépressifs, de l'insomnie ou du découragement.

DES CHIFFRES

Les effets négatifs sur la santé physique, psychologique, les relations sociales et familiales

SANTÉ MENTALE.

Du 4 au 10 octobre se déroulera la campagne de sensibilisation aux maladies

mentales sur le thème « J'aide sans filtre ». sont indéniables. Quatre personnes sur cinq auront un jour ou l'autre à côtoyer un proche atteint de maladie mentale.

De plus, le taux le plus élevé de problèmes de santé mentale est observé chez les jeunes adultes de 20 à 29 ans, au moment où ils commencent généralement leurs études postsecondaires et se lancent dans une carrière (Commission de la santé mentale du Canada, 2017).

Les membres de l'entourage contribuent à faire une différence dans la vie de leur proche atteint de maladie mentale. Ils peuvent l'accompagner dans son processus de rétablissement, tout en prenant soin de soi.

L'Éclusier du Haut-Richelieu, membre du Réseau Avant de Craquer, offre une gamme de services spécialisés afin de les accompagner. Bien soutenus et informés, ils peuvent faire partie de la solution en participant activement au rétablissement de leur proche. Ils deviennent l'une des clés du succès ! Pour information : Éclusier du Haut-Richelieu au 450 346-5252 ou la ligne provinciale 1-855-CRAQUER pour être référé à un des 41 organismes familles membres du Réseau Avant de Craquer.

AVANT DE CRAQUER

On n'y arrive pas seul



TÉMOIGNAGE. Les corporations et les associations de groupes professionnels ne recommandent pas à

leurs membres de faire de la relation thérapeutique auprès de leurs proches.

C'est à cause de la relation affective qu'ils ont avec eux, faisant en sorte qu'ils n'ont pas la distance émotive nécessaire pour percevoir la situation dans son ensemble, ceci même s'ils ont plusieurs années d'études et de pratique dans le domaine de la relation d'aide.

J'ai moi-même accompagné pendant 33 ans des personnes aux prises avec des problèmes personnels. Quand fut venu le temps de

m'impliquer auprès de mes proches, au lieu de les aider, je me suis agrippé à leur bateau et j'ai failli sombrer avec eux.

ÉCOUTE

Heureusement, j'ai frappé à la porte de l'Éclusier du Haut-Richelieu. Ces intervenants accompagnent les familles et amis d'une personne aux prises avec un trouble de santé mentale. On m'a écouté et on m'a permis de voir que j'amplifiais de beaucoup le problème. Avec eux, j'ai trouvé des ressources qui m'ont permis d'aider mon fils et qui ont contribué à diminuer l'anxiété que je vivais.

Notre implication émotive nous empêche de voir la situation telle qu'elle est. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. On n'y arrive pas seul.

AVANT DE CRAQUER

Le caméraman et la malade



SOUTIEN. Durant les quatre dernières années, j'ai filmé, sans caméra, 24 heures par jour, une

malade qui demeurait chez moi. J'étais le proche aidant d'une personne hypochondriaque atteinte d'une dépression sévère.

Je l'ai accompagné 200 fois chez des professionnels de la santé qui étaient très dévoués et très compétents. Gériatre, gérontopsychiatre, neurologue, infirmière, nutritionniste, physiothérapeute, psychologue, orthopédiste, travailleur social, etc. J'ai été un compagnon, chauffeur, spectateur, le plus souvent assis dans une salle d'attente.

Tous les professionnels faisaient leur possible pour aider la malade, mais n'avaient vraiment pas le temps et le goût de discuter avec moi, le proche aidant qui aurait pu être n'importe qui: un président ou un simple «bum».

Me rencontrer et voir mon film ne faisait pas partie de leur formation, de leurs tâches et de leur protocole de travail. Une fois sur trente, je

réussissais à me glisser dans la rencontre. Un verbe qui décrit bien ma relation avec le personnel soignant serait: J'étais toléré! J'étais un «Backbencher» (Député d'arrière-plan).

PROCHE AIDANT

Pourtant, j'étais certain de posséder un bon film, plein d'informations gratuites qui auraient pu aider énormément les spécialistes et la malade. J'aurais aimé partager mon film avec quelqu'un, n'importe qui, même avec la malade.

Mais tout le monde sait qu'un proche aidant qui vit avec la dépendante ne peut pas lui présenter sa biographie. J'avais besoin d'une audience, même si elle se composait d'une seule personne.

Donc j'étais «pogné» seul avec les trente symptômes de la dépression sévère qui se déroulaient devant ma caméra. Tristesse, isolement, mauvaise nutrition, relations brisées, lassitude, chutes, passivité, stress, anxiété, etc. J'ai tenté de montrer ma vidéo à des amis, mais personne ne voyait et ne comprenait, car tout le monde cherchait un os cassé dans mon film.

Finalement, par un bon jour, moi et ma malade sommes passés devant l'Éclusier. «Entrons». Cinq minutes plus tard, nous suivions un intervenant vers son bureau. Alors que nous nous préparions à entrer: l'intervenant a dit: «Monsieur, j'aimerais voir votre film et vous la «Star» restez dans la salle d'attente SVP» et je me suis senti très soulagé.

Pierre Caméraman

Informations complémentaires

De sombres lendemains de pandémie en santé mentale

VALÉRIE LEGAULT
legault@canadafrancais.com

Les impacts de la COVID-19 risquent de se faire sentir pour encore longtemps, prévoit la nouvelle présidente de l'Éclusier du Haut-Richelieu, Sylvie Sélesse. Reprise tardive des services, manque d'effectifs, clientèle déstabilisée, les lendemains de pandémie s'annoncent difficiles pour les personnes qui souffrent de maladie mentale et leurs proches.

Depuis 30 ans, l'Éclusier du Haut-Richelieu se trouve aux premiers loges des dommages collatéraux causés par la maladie mentale. L'organisme a composé avec un nombre similaire de demandes en 2020, même avec la pandémie. À la différence qu'il y a eu beaucoup plus de situations d'urgence causées par l'isolement et le ralentissement du système de santé, observe Sylvie Sélesse.

L'infirmière clinicienne en santé mentale du Centre Médi-Soleil est bien placée pour faire ce constat. Durant la première vague, elle a dû mettre une partie de son travail de côté pour aller prêter main-forte en CHSLD. « Je suis passée à côté de plein de choses! » déplore celle qui devait se contenter de consultations téléphoniques ou de visioconférences pour faire le suivi de ses patients.

La consommation de drogue et d'alcool a augmenté, les suicides aussi. Les tentatives de mettre fin à ses jours sont encore plus nombreuses. « Tous ces gens-là



La consommation de drogue et d'alcool a augmenté, les suicides aussi. Les tentatives de mettre fin à ses jours sont encore plus nombreuses depuis la deuxième vague de la pandémie, affirme la présidente de l'Éclusier du Haut-Richelieu, Sylvie Sélesse.

avaient de l'espoir. La détresse est beaucoup plus grande avec la deuxième vague », affirme-t-elle.

CONTRE LEUR GRÉ

Résultat: des familles n'ont d'autre choix que de recourir au tribunal pour faire soigner leur proche malade contre son gré. La Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui, aussi appelée « P-38 », accapare une grande partie du quotidien de l'Éclusier depuis cet automne. Ce geste peut

être lourd de conséquences et entraîner la rupture du lien. « Il faut être fait fort pour passer à travers », rappelle Sylvie Sélesse.

Son arrivée à l'Éclusier coïncide avec un nouvel exercice de planification stratégique. La réflexion portera sur deux ans seulement. « On pense que la pandémie va avoir des conséquences à long terme sur la santé mentale. Il va falloir se repositionner », croit-elle.

Ses observations témoignent de la gravité de la situation. « La reprise des services

va tarder, dit-elle. Il y aura un manque d'effectifs dans le réseau. Il va falloir du temps pour rétablir la clientèle. » La plus amochée, celle qui aura vécu des psychoses répétées, accumulera des pertes cognitives qui la rendra « de moins en moins autonome et fonctionnelle au cours des prochaines années ».

NEUTRALITÉ

La présidente de l'Éclusier s'est fixé plusieurs objectifs pour son premier mandat. S'appuyant sur son expérience professionnelle et sa connaissance du réseau de la santé, elle souhaite apporter une vision plus neutre au sein du conseil d'administration.

« Je veux redonner aux proches la place qui leur revient dans le réseau de la santé. Ils sont souvent laissés pour compte alors qu'ils sont la voix des personnes malades, mais aussi leur souffre-douleur. Ils cogitent à de multiples portes qui restent closes. Souvent, ils développent une maladie mentale à cause du stress que ça génère », décrit-elle.

Surtout, elle voudrait que les familles éprouvées par la maladie mentale pensent à l'Éclusier avant de craquer. « La santé mentale, ce n'est pas très glamour, reconnaît-elle. Les gens ne sont pas portés à aller chercher de l'information avant d'être en crise. » Encore aujourd'hui, 95 % des proches de sa clientèle suivie en santé mentale au Centre Médi-Soleil ignorent l'existence de l'organisme. Pourtant, tous ses services sont gratuits. Pour mieux les connaître, on peut appeler l'Éclusier au 450 346-5252.

Le Canada Français 21-01-2021

Des ressources pour traverser cette période difficile

VALÉRIE LEGAULT
legault@canadafrancais.com

La pandémie de coronavirus a accentué la détresse psychologique et l'anxiété dans la population. Besoin d'aide pour traverser cette période difficile? « On est là », rappellent les organismes communautaires, le réseau de la santé et le Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu.

La campagne de visibilité place plusieurs partenaires locaux sous les projecteurs: le Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Montérégie-Centre, l'Éclusier du Haut-Richelieu ainsi que le Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville.

Les quatre sont aux premières loges de la détresse engendrée par la crise sanitaire. Celle-ci est particulièrement visible depuis l'arrivée de la deuxième vague.

«Le niveau de détresse était élevé à la

première vague, mais les demandes de service n'ont pas augmenté, note Benoît Geneau, directeur du programme en santé mentale et dépendance au CISSS de la Montérégie-Centre. Les gens ont repris leur souffle durant l'été, mais pas complètement. Aujourd'hui, le pourcentage de détresse est nettement plus important. L'état de ces personnes s'est détérioré.»

TABOU

En plus d'exiger un effort, demander de l'aide reste tabou. Encore plus, croit M. Geneau, quand on entend partout le même discours sur l'importance d'être résilient. Le hic, c'est que la résilience peut finir par s'échouer elle aussi.

Résultat: le niveau de détresse est souvent plus grand au moment d'appeler une ressource. « Les gens attendent plus longtemps pour nous joindre, remarque Myriam Lafond, directrice générale du Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville. L'accumulation, l'impression de perte de contrôle et le fait d'être constamment en

attente amène beaucoup d'impuissance.»

Les personnes les plus fragiles ne se rendent pas toujours compte que leur niveau de détresse augmente. « Saint-Jean-sur-Richelieu ne fait pas exception à la règle, assure le directeur du Service de police, André Fortier. Le nombre d'appels augmente, la durée des interventions aussi. Heureusement, nous participons à un programme d'intervention en santé mentale qui est extrêmement bénéfique.»

AVANT DE CRAQUER

Il n'est pas toujours simple d'exprimer son mal-être quand on est pris dans un tourbillon de détresse. Myriam Lafond encourage les gens à appeler au Centre de crise et de prévention du suicide, même s'ils ont de la difficulté à verbaliser leur mal-être. « Ça peut faire toute la différence pour quelqu'un qui se sent maussade ou triste. On sait quelles questions poser, assure-t-elle. Il ne faut pas attendre la crise suicidaire.»

À bout de ressources, les proches finissent aussi par en écoper. Ils peuvent se sentir dépassés ou même coupables de ne pas savoir comment réagir face aux problèmes de santé mentale d'un membre de la famille ou d'un ami. L'Éclusier du Haut-Richelieu est l'organisme tout désigné pour les outiller.

NE PAS HÉSITER

La clé, c'est de ne pas hésiter à aller chercher de l'aide. « Les proches sont importants dans le rétablissement, mais pour être en mesure d'aider, il faut être outillé et nous sommes là pour ça », souligne Isabelle Demers, directrice générale de l'organisme.

Les numéros de téléphone à retenir pour obtenir de l'aide sont les suivants: 1 866 APPELLE (277-3553), le Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville (450 348-6300), l'Éclusier du Haut-Richelieu (450 346-5252), le réseau Avant de craquer (1 855 CRAQUER) et Info-Social, le volet psychosocial d'Info-Santé (8-1-1).

Le Canada Français 12-11-2020

Informations complémentaires

A-18 LE CANADA FRANÇAIS - ACTUALITÉ - www.canadafrancais.com - LE JEUDI 1^{er} OCTOBRE 2020

L'Écluser, partenaire en santé mentale depuis 30 ans

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafrancais.com

Épauler les proches d'une personne avec un problème de santé mentale, c'est ce que l'Écluser du Haut-Richelieu accomplit chaque jour depuis 30 ans. Difficile comme mission ? Ses intervenants répondront plutôt qu'ils ont la chance de travailler avec des familles volontaires et extrêmement reconnaissantes.

Cheure n'est pas à la fête lors de la première visite à l'Écluser. Loin de là. Les familles affichent un état de détresse assez important, rongées par l'impuissance et la culpabilité. « C'est comme si elles étaient au 14^e sous-sol », illustre Nathalie Croteau, intervenante à l'Écluser depuis 25 ans.

La tension baisse d'un cran dès qu'elles entrent dans l'ancien presbytère de l'église St. James, sur la rue Jacques-Cartier Nord. L'édifice entièrement rénové impose le calme et la sérénité. Comme ses trois autres collègues, M^{me} Croteau accueille sa clientèle dans la bienveillance. « On va essayer de créer de l'espoir », leur dit-elle, et ça fonctionne. « Leurs épaules sont déjà moins lourdes après la première rencontre », constate-t-elle à tout coup.

L'Écluser est justement reconnu pour sa grande rapidité d'accompagnement. « Nous leur offrons un service nécessaire dans leur vie. Ce n'est pas du luxe ! », justifie la directrice générale, Isabelle Demers. Sa clientèle fait aussi appel à l'Écluser plus rapidement qu'avant. Les campagnes de sensibilisation sur la santé mentale expliquent sûrement



L'équipe de l'Écluser: Carole Benoit, Isabelle Demers, Nathalie Croteau, Kathleen Leboeuf et André Boulet.

ce nouveau réflexe, croit-elle.

RÉFÉRENCES

Le milieu de la santé, les organismes communautaires et le Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu réfèrent la plupart des cas à l'Écluser. L'organisme a aussi développé un système de référencement où son équipe téléphone elle-même aux familles. Plusieurs d'entre elles affirment plus tard que l'Écluser a changé leur vie.

« Quand la maladie mentale arrive, on se dit que c'est une mauvaise passe, qu'on va s'en sortir, sauf que ça dure », décrit Nathalie Croteau. Les gens arrivent ici vécus, déçus par les événements. Je suis satisfaite quand

je les vois repartir avec le sourire. Rien n'a changé, mais elles se sentent moins seules. »

On ne guérit pas la maladie mentale comme on soigne un bras cassé. « La guérison est relative, c'est souvent par vagues », ajoute Isabelle Demers. Si la personne malade n'adopte pas de saines habitudes de vie ni ne suit sa médication, il y a un risque de rechute. C'est une épée de Damoclès à vie ou presque. »

ÉCLATS DE RIRE

Il existe malgré tout plein d'histoires positives. « J'entends constamment des éclats de rire dans nos bureaux et j'adore ça », déclare-t-elle, rassurée. Quand les familles se présentent ici, ça fait longtemps qu'elle

ne rit plus ! » Son équipe pratique l'approche participative. Les consultations se déroulent à la vitesse des familles et les intervenants les suivent là où elles ont besoin d'aller. Si chaque famille a des besoins différents, toutes ont un objectif commun, celui d'être outillées pour gérer la santé mentale de leur proche à long terme.

Depuis quelle est à la tête de l'organisme, le principal cheval de bataille d'Isabelle Demers consiste à faire comprendre aux familles leur rôle-clé dans les soins apportés à leur proche malade. « Les familles ont une expertise. Ce sont des mains d'or quand on prend la peine de les écouter », conclut-elle.

LE CANADA FRANÇAIS - ACTUALITÉ - www.canadafrancais.com - LE JEUDI 4 MARS 2021

A-7

PERSONNE SOUS GARDE À L'HÔPITAL CONTRE SON GRÉ

Les demandes présentées au tribunal en forte hausse

LOUISE BÉDARD
bedard@canadafrancais.com

Depuis un an, à Saint-Jean-sur-Richelieu, les demandes présentées au tribunal pour garder une personne à l'hôpital contre son gré en cas de danger connaissent une hausse de 63 %.

Une personne a le droit de refuser d'être hospitalisée. Cependant, la loi permet de la forcer à aller ou demeurer à l'hôpital en cas de danger pour elle-même ou pour les autres. Cette procédure s'appelle la garde en établissement et exige une ordonnance rendue par un juge.

Or, ce type de dossiers occupe de plus en plus le temps du tribunal. Le nombre de dossiers soumis à l'attention de la Chambre civile de la Cour du Québec, à Saint-Jean, est passé de 154 cas en 2019 à 243 cas au cours de l'année 2020.

On dénombrait 75 dossiers de ce genre en 2015, 103 en 2016, 111 en 2017 et 84 en

2018. La hausse des cas n'est pas propre à Saint-Jean et elle est observée dans d'autres palais de justice du Québec, notamment à Longueuil.

DERNIER TRIMESTRE

Par ailleurs, les données compilées mensuellement montrent une tendance à la hausse, particulièrement au cours du dernier trimestre de 2020. Dans les mois précédents, le nombre de dossiers par mois oscillait entre 9 et 26. En octobre, 34 cas ont été entendus par la cour, 37 en novembre et 29 en décembre.

M^{me} Claude Mayrand représente le plus grand nombre des personnes visées par une requête de garde en établissement à Saint-Jean. Il note que le profil de ses clients tend à se diversifier. Auparavant, c'était souvent des personnes souffrant de démence ou de maladie d'Alzheimer ou encore des jeunes ayant des problèmes de santé mentale. En 2020, il a observé que la clientèle est de plus en plus diversifiée, indice que les problèmes de santé mentale atteignent toutes les couches de la société, croit-il.

COUR

Le rôle du tribunal en matière de santé mentale demeure plutôt méconnu du grand public. La Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui permet à l'hôpital de garder une personne hospitalisée si elle représente un danger grave et immédiat.

Toutefois, cette garde préventive ne peut excéder 72 heures. L'hôpital doit ensuite s'adresser à la cour pour demander la garde provisoire de la personne qui ne consent pas d'elle-même à y demeurer dans le but de procéder à une évaluation psychiatrique.

Le juge Luc Poirier entend les dossiers de garde en établissement à Saint-Jean. Il indique que ce sont aussi des amis, des membres de la famille ou un conjoint qui, voyant l'état mental d'un proche se détériorer, présentent une demande pour qu'il soit amené à l'hôpital. L'organisme L'Écluser



La Chambre civile de la Cour du Québec : vu le nombre de dossiers de garde en établissement se multiplier ces deux dernières années.

accompagne souvent les familles dans cette démarche qui est éprouvante pour elles.

L'état mental de la personne et la dangerosité qu'elle représente pour elle-même et autrui sont les deux facteurs pris en compte par le tribunal pour décider d'émettre une ordonnance de garde provisoire, explique le juge. Si la garde est ordonnée, le rapport de l'évaluation effectuée par deux psychiatres doit être produit dans les sept jours.

GARDE PROLONGÉE

Dans le cas d'un traitement recommandé, si la personne consent à demeurer à l'hôpital, l'intervention de la cour s'arrête là. Si elle refuse, le juge peut être appelé, à la demande de l'hôpital, à autoriser une garde en établissement à plus long terme.

Les deux psychiatres doivent alors être unanimes sur la conclusion de leur évaluation. L'état mental de la personne et le danger qu'elle représente demeurent toujours les critères considérés par le juge. C'est l'aspect juridique et non médical qui est alors évalué par le tribunal.

M^{me} Mayrand précise que la dangerosité est celle évaluée au moment de l'audition de la requête. Il arrive que la situation de la personne évolue rapidement. Il donne l'exemple d'une psychotique toxique qui peut se résorber chez une personne.

Le rôle de l'avocat de la défense est de veiller au respect des droits de son client et de voir si d'autres options que la garde à l'hôpital peuvent être envisagées. « Une personne peut avoir des comportements dérangeants, mais pas dangereux au sens juridique », signale l'avocat. Il donne l'exemple de délires religieux qui peuvent être dérangeants sans présenter de danger.

La loi ne prévoit pas de temps maximum pour la garde prolongée, mais la moyenne est souvent de 21 jours et ne dépasse généralement pas plus de 90 jours. La Cour du Québec n'ordonne jamais de soins, mais seulement la garde pour que les gens se fassent soigner, précise le juge Poirier. Il revient à la Cour supérieure le pouvoir d'ordonner des soins.



M^{me} Claude Mayrand constate une diversité plus grande de personnes touchées par des ordonnances de garde en établissement.

Informations complémentaires

L'Éclusier appelle les jeunes à « aider sans filtre »

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafrancais.com

Les jeunes peuvent faire une différence face à la maladie mentale. Dans le cadre de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales qui se déroule du 4 au 10 octobre, l'Éclusier du Haut-Richelieu les invite à « aider sans filtre » leur prochain.

Les jeunes de 18 à 25 ans peuvent contribuer au rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale. Le thème de la campagne « J'aide sans filtre » fait référence à la capacité d'accompagner un proche atteint d'un problème de santé mentale dans son processus de rétablissement.

« J'ai un message pour les jeunes de la région. Tu peux aider sans filtre et faire une différence dans le rétablissement d'une personne autour de toi qui vit avec une maladie mentale. Si tu as un frère, une sœur, un parent, un ami ou un amoureux qui vit des moments difficiles, ne reste pas seul. Tu dois en parler. Tu dois partager ce que tu vis », insiste Isabelle Demers, directrice générale de l'Éclusier du Haut-Richelieu.

RESSOURCES

« N'hésite surtout pas à venir chercher de l'aide à l'Éclusier. Nos intervenants sont qualifiés et nous avons les ressources disponibles pour t'aider, poursuit-elle. Notre équipe est disponible pour écouter et pour te soutenir, peu importe les difficultés que tu traverses en ce moment dans ta vie en accompagnant un proche atteint de maladie mentale. »

La mission de l'Éclusier consiste à offrir du soutien aux familles et aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale. Ses services vont



Selon l'Éclusier, de 14 % à 26 % des jeunes âgés de 12 à 25 ans ont un parent atteint de maladie mentale. Ces mêmes jeunes ont sept fois plus de risques de développer un trouble majeur de santé mentale en accompagnant leur proche.

des rencontres individuelles aux activités d'information et de formation, en passant par des groupes d'entraide. Avec son expertise unique, l'Éclusier demeure le seul organisme d'aide exclusivement destiné aux membres de l'entourage en maladie mentale. Son équipe qui a pignon sur rue au 144, rue Jacques-Cartier Nord répond à près de 700 demandes d'aide chaque année.

SENTIMENTS

Le doute, l'inquiétude, la culpabilité, la frustration et la tristesse font partie des sentiments ressentis chez les aidants. Rappelons que quatre personnes sur cinq côtoieront un proche atteint de maladie mentale dans leur vie.

Selon l'Éclusier, de 14 % à 26 % des jeunes âgés de 12 à 25 ans ont un parent atteint de maladie mentale. Ces mêmes jeunes ont sept fois plus de risques de développer un trouble majeur de santé mentale en accompagnant leur proche.



CLINIQUE VÉTÉRINAIRE
Mont-Saint-Grégoire

D^r Myriam Bérubé • D^r Nancy Lavoie • D^r Marie-Claude Duval

CHIENS • CHATS • LAPINS • FURETS • BONGERS • REPÈLES • BÉBIAUX

126, rang de la Montagne, Mont-Saint-Grégoire
450 347-7070 www.cvmsg.ca

OSCAR BISSON

ENTRETIEN ET RÉPARATIONS
MAÇONNERIE ENR. E.S.G. 8105-6210

- Charrière légitime et pierre
- Façades et crépis de sciage
- Joints de briques, pierre, béton, asphalte
- Réparation de balcons et marches de ciment

Saint-Jean-sur-Richelieu
450 244-5146 Sans frais