



# ÉCLUSIER

Accueillir • Aider • Accompagner

## Rapport annuel des activités 2021-2022

144, rue Jacques-Cartier Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Québec J3B 6S6  
[www.eclusierhr.ca](http://www.eclusierhr.ca)  
[info@eclusierhr.ca](mailto:info@eclusierhr.ca)



# Table des matières

---

Mot de la présidente et de la directrice	4
Vie associative et démocratique	5
Ressources humaines	6
Contribution de la communauté	7
Mission et philosophie d'intervention	8
Territoire	9
Nos services	9
• Interventions psychosociales	11
• Activités d'information	18
• Groupes d'entraide et de soutien	19
• Formations psychoéducatives	21
• Formations à la collectivité	22
Activités de sensibilisation et pratiques citoyennes	23
Concertation, partenariat et représentation	26
Transformation sociale	29
Réalités et réalisations	30
Priorités	32
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	33
ANNEXE: Appréciation des formations psychoéducatives	37
REVUE DE PRESSE	38

## Mot de la présidente et de la directrice

---

L'année qui s'achève nous aura poussés une fois de plus à faire preuve d'ingéniosité. Se renouveler dans un contexte pandémique demande de l'ouverture tout en gardant le cap sur notre mission. La grande collaboration entre les intervenants et les membres du conseil d'administration a permis la création de notre nouvelle image de marque ainsi que d'un plan de communication. Notre cadre de gouvernance a été révisé. Les réflexions suscitées lors de cette démarche nous permettront une efficacité et une amélioration continue. Nous avons veillé à poursuivre les objectifs visés par notre dernière planification stratégique. C'est en développant des liens avec le milieu des affaires que nous avons élargi nos horizons. Nous souhaitons ainsi sensibiliser et soutenir un grand nombre de travailleurs. Des capsules vidéo chocs ont été créées afin de conscientiser à la réalité vécue par l'entourage.

Comme nous l'avions envisagé, le contexte entourant la COVID a généré une augmentation de la détresse et des besoins en matière de services et de soutien. Plus que jamais l'Éclusier collabore et participe à de nombreux projets en s'associant à plusieurs organismes. Nous souhaitons ainsi démontrer que nous sommes des agents de concertation, que notre leadership se veut mobilisateur et porteur d'espoir.

Nous désirons remercier les intervenants pour leur souplesse, leur dévouement ainsi que leur implication. Nous remercions également les membres du conseil d'administration qui ont su faire preuve de diligence et de patience puisque les enjeux ont été considérables. Si nous avions à décrire les derniers mois, l'adaptabilité serait au premier plan. L'année à venir sera remplie de multiples défis que nous accueillerons avec optimisme et bienveillance.



*Sylvie Sélesse*  
Présidente

*Isabelle Demers*  
Directrice générale

# Vie 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
- Lyne Morin Secrétaire
- Manon Faber (6 mois) Trésorière
- Reine Bazinet Administratrice et trésorière
- Jacques Rouillard Administrateur
- Guy Normand Administrateur

Formations: Par souci d'efficacité et d'amélioration, 4 membres du CA ont suivi la formation intitulée Comprendre les états financiers. 1 membre a également suivi les formations suivantes: Rôles et responsabilités d'un CA, ainsi que Responsabilités légales d'un CA.

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);
- Suivi du plan stratégique;
- 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).

## RENCONTRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

## NOMBRE DE RENCONTRES

---

Assemblées régulières et AGA	10
Assemblées générales spéciales	0
Rencontres de comités	14

---

Total

**24**

# Vie associative et démocratique

---

## Assemblée générale annuelle

Tous nos membres furent convoqués à l'assemblée générale annuelle le 15 juin 2021. Bien que la rencontre se soit déroulée pour une première fois en vidéoconférence, 22 membres en règle y ont assisté.

## Membres

Au cours de l'année, 404 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 2022, 331 membres étaient actifs (en comparaison de 297 l'année précédente).

## Ressources humaines

---



*Isabelle Demers*

Directrice générale



*André Boulet*

Intervenant



*Nathalie Croteau*

Intervenante



*Carole Benoit*

Intervenante

\*Absente de la photo: Kathleen Leboeuf, Intervenante

# 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, 19 personnes ont cumulé 475 heures de bénévolat, et ce malgré le contexte de pandémie. Dû au contexte sanitaire, nous avons été dans l'obligation d'annuler plusieurs de 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.



<b>BÉNÉVOLAT</b>	<b>2021-2022</b>	<b>2020-2021</b>
Personnes bénévoles	<b>19</b>	14
Heures de bénévolat (134 activités)	<b>375</b>	483

# 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.

## Valeurs

Nos valeurs sont: Professionnalisme, hospitalité, respect, travail d'équipe et équité.

## 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 de chacun et de leur rythme. Elle est empreinte de reconnaissance de la capacité 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.



# Territoire et municipalités desservies

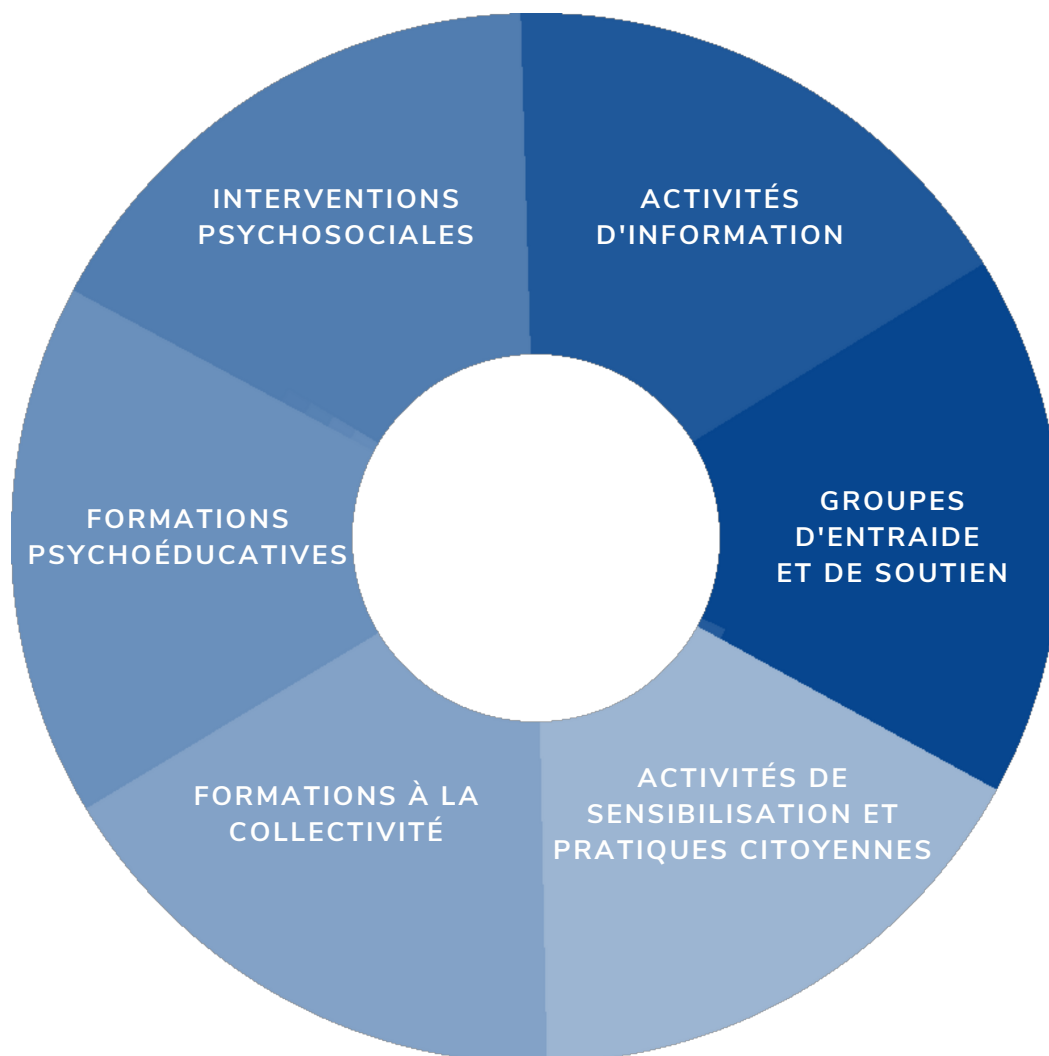
---

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

Les villes desservies sont: 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-Île-aux-Noix, Saint-Sébastien, Saint-Valentin, Sainte-Anne-de-Sabrevois, Saint-Mathias et Venise-en-Québec.

## Nos services

---



# Nos services

---

Depuis plus de 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
- Dépression
- Troubles bipolaires
- Troubles anxieux
- Troubles de la personnalité

## 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 de la St-Jean-Baptiste à la Fête du travail. 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	2021-2022	2020-2021	Écart
Utilisateurs de services	709	599	+18%
	<b>3011 utilisations</b>		

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. Bien que nous offrons parfois du soutien aux jeunes membres de l'entourage, notre offre de service est principalement dédiée 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.

<b>ACCUEILS</b>	<b>2021-2022</b>	<b>2020-2021</b>
Nouvelles demandes d'aide	<b>301</b>	250
Nouvelles demandes/situation de crise (P-38.001)	<b>160</b>	158
<b>Total</b>	<b>461</b>	<b>408</b>

## 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.

<b>ÉVALUATIONS</b>	<b>2021-2022</b>	<b>2020-2021</b>
Évaluations de la situation	<b>280</b>	178
Évaluations de situation de crise (P-38.001)	<b>157</b>	136
<b>Total</b>	<b>437</b>	<b>314</b>



## 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

2021-2022

2020-2021

	Personnes	Utilisations	Personnes	Utilisations
Individuel	114	357	108	364
Couple	31	71	16	32
Familial	0	0	3	3
<b>Total</b>	<b>145</b>	<b>428</b>	<b>127</b>	<b>399</b>

## 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	2021-2022		2020-2021	
	Personnes	Utilisations	Personnes	Utilisations
Individuel	<b>132</b>	<b>211</b>	157	264
Couple	<b>24</b>	<b>31</b>	22	34
Familial	<b>13</b>	<b>13</b>	8	8
<b>Total</b>	<b>169</b>	<b>255</b>	<b>187</b>	<b>306</b>

## 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). En période sanitaire régulière, une intervenante de notre organisme y participe régulièrement afin de favoriser le rétablissement du jeune/jeune adulte et le retour à l'équilibre. En période de pandémie, nous avons constaté une augmentation des demandes. Cette année, les demandes s'apparentent plus aux années antérieures à la pandémie.

<b>PREMIERS ÉPISODES PSYCHOTIQUES (PEP)</b>	<b>2021-2022</b>	<b>2020-2021</b>
Membres de l'entourage rencontrés	32	45
Nombre d'interventions	191	333



## 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 celle-ci subisse une évaluation psychiatrique et ce même contre son gré. Nous avons développé une expertise qui fait de nous 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 celles qui choisissent 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.

<b>ACCOMPAGNEMENTS LOI P-38.001</b>	<b>2021-2022</b>	<b>2020-2021</b>
Personnes	235	208
Interventions	613	701
Accompagnements à la rédaction	60	66
Requêtes rédigées	32	33

**\*Depuis le début de la pandémie, 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

---

	2021-2022	2020-2021	Écart
Nombre total d'utilisateurs	656	571	+15%
Nombre total d'interventions	1853	1887	-2%



# 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 d'informer la population. 652 personnes étaient abonnées à notre page au 31 mars 2022, comparativement à 488 l'année précédente.

E. Rencontres informatives: Dans l'objectif de faire connaître notre organisme, nous rencontrons des partenaires communautaires ou institutionnels.

# Nos services

---

## Groupes d'entraide et de soutien

### Groupes de soutien

Ces rencontres 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, sous la supervision d'un(e) intervenant(e). À partir d'un thème, les participants partagent leurs difficultés, leurs bons coups, leurs peines ou leurs joies dans un esprit d'entraide.

Thèmes en zoom: 10 voleurs d'énergie; Et si je m'écoutais; Apprendre à dire non; La résilience

Thèmes en présentiel: Les ressources à ma portée; Diminuer la culpabilité; Apprendre à jongler avec les conflits; Se réaliser-L'importance d'être en mouvement; La communication au cœur de nos relations (2X); Le bonheur ça commence maintenant; Faire face à ma réalité; Présence attentive (Pleine conscience); Les regards des autres; Signes de fatigue.

### Groupes d'entraide pour hommes

Cette année, afin de répondre aux demandes et aux besoins spécifiques des hommes, nous avons mis en place un groupe formé seulement d'hommes, membres de l'entourage.

### Marcher, un pas à la fois

Cette année, une nouvelle initiative a émergé suite aux restrictions sanitaires en lien avec le COVID. Les membres se sont mobilisés afin d'organiser des marches, leur permettant d'échanger en toute sécurité à l'extérieur, dans la philosophie des groupes de soutien. Cette activité a été grandement appréciée pendant les restrictions. Avec les améliorations des conditions sanitaires, le besoin n'était plus présent. Cette activité a été offerte une session.

# Nos services

ACTIVITÉS GROUPES DE SOUTIEN	RENCONTRES	PERSONNES RENCONTRÉES	PARTICIPATIONS
Groupe pour hommes	4	9 personnes	18
Marcher, un pas à la fois	8	11 personnes	29
Groupes de soutien	15	N/A	109
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>		<b>156</b>
<b>2 Annulation COVID</b>			

## Appréciation de quelques participants

« On aurait continué encore. »

« Le fait que le groupe était au minimum donnait tout son potentiel. »

« L'activité m'a donné beaucoup de pistes [de réflexion]. »

« Le vécu et la réalité des autres étaient très aidant. »

« Nous étions un petit groupe, chacun s'est montré généreux. »

« Le partage de nos vécus est apprécié et enrichissant. »

« Très bonne intervenante, empathique, claire dans la parole et suscite les interactions, son humanité nous mettant à l'aise. »

« L'animatrice avait de la facilité à démystifier les termes utilisés et donnait de très bonnes explications. »

# Nos services

## Formations psychoéducatives

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

### SOS TPL

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.

- 5 séries de 6 ateliers furent offertes à 30 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.

- 2 séries de 2 ateliers furent offertes à 17 personnes

### Prendre conscience de ses limites

Mettre ses limites... Encore faut-il les reconnaître? Dépasser mes limites... Comment en arrive-t-on à ne pas être suffisamment à l'écoute des signes avant-coureurs? Et si les balises n'étaient pas suffisamment bien définies?

- 5 séries de 2 ateliers furent offertes à 15 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.

- 3 séries de 2 ateliers furent offertes à 19 personnes

<b>FORMATIONS ET ATELIERS: BILAN ANNUEL</b>	<b>2021-2022</b>	<b>2020-2021</b>
Formations données	4	3
Nombre d'ateliers	50	31
Nombre de participants différents (Peuvent avoir participé à plusieurs formations)	81	54

# 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.

- **Formation TPL pour intervenants**

Présentation animée qui démystifie la problématique. Un total de 3 formations ont été offertes à un total de 49 intervenants du CISSS Montérégie-Centre (Infirmières en GMF) et de la Maison des Jeunes des 4 lieux à St-Césaire.

- **Formation à notre base de données**

Un membre de notre équipe a donné la formation aux responsables de l'organisme Oasis Santé Mentale Granby et Régions quant à l'utilisation de la base de données que nous avons développée.

<b>FORMATIONS EXTERNES</b>	<b>2021-2022</b>	<b>NOMBRE DE PERSONNES</b>
Formations différentes	4	57

# 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.

- **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 6 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.

- **Rencontre des étudiants en soins infirmiers et témoignage**

L'Éclusier reçoit régulièrement les étudiants en soins infirmiers afin de les sensibiliser à notre mission et nos services, tout en les conscientisant à la réalité des proches par un témoignage. Trois groupes ont été rencontrés pour un total de 24 étudiants.

- **Rencontre de nouveaux professionnels du Réseau de la santé mentale**

Afin de sensibiliser à la réalité des familles, une rencontre a été organisée avec deux nouvelles infirmières praticiennes spécialisées en santé mentale et un conseiller en soins infirmiers travaillant également en santé mentale.

- **Rencontre d'intervenants**

Afin de sensibiliser à la réalité des familles et présenter nos services, nous avons rencontré des intervenants du Cégep de St-Jean-sur-Richelieu, de l'organisme Auberge sous mon toit et du Centre de femmes du Haut-Richelieu. Au total 18 intervenants ont été rencontrés.

# Activités de sensibilisation et pratiques citoyennes

- **Cahier spécial santé mentale**

Afin de souligner la semaine de sensibilisation aux maladies mentales ayant eu lieu du 3 au 9 octobre 2021, l'Éclusier a invité des partenaires à écrire des textes pour le premier cahier spécial SANTÉ MENTALE, inséré dans le journal Le Canada Français. Les textes se voulaient riches, positifs et porteurs d'espoir. Fiers de notre initiative, nous comptons reproduire l'expérience en 2022.



- **PROJET SPÉCIAL - Création de 3 vidéoclips et sensibilisation dans la communauté/milieu des affaires**

Nous avons constaté depuis quelques années que plusieurs personnes présentant un trouble de santé mentale n'ont pas de diagnostic et ne se retrouvent pas dans les services du réseau en santé mentale. Cette réalité prit encore plus d'ampleur avec la situation pandémique des deux dernières années. Parallèlement, plusieurs proches et familles se retrouvent toujours démunies, sans ressource et sans information. Ces familles fantômes vivent beaucoup de détresse. Par la mise en place de ce projet, nous désirions mettre en place une stratégie d'approche pour ces familles et présenter l'organisme à des bassins définis de citoyens pouvant potentiellement être un proche aidant ou être en contact avec un proche aidant. Considérant qu'une personne sur cinq développera au cours de sa vie un trouble de santé mentale, nous avons ciblé des représentations tant dans les ressources communautaires qu'auprès des employés des grandes entreprises.

Plus de 27 000 personnes ont vu nos vidéos publiés sur FB

Nous avons effectués des présentations au Centre La Relance, à la CDC du Haut-Richelieu-Rouville et au Cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu pour un total de 91 personnes.



# Activités de sensibilisation et pratiques citoyennes

## Pratiques citoyennes

- **Kiosques d'information à l'hôpital**

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

- **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.



# Concertation, partenariats et représentations

---

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 54 activités de représentation ont eu lieu.

## 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.
- Chambre de Commerce et de l'Industrie du Haut-Richelieu

# Concertation, partenariats et représentations

- **Représentations - Plan d'action interministériel en santé mentale (PAISM)**

L'éclusier s'est impliqué sur divers comités de travail et de consultation en lien avec la mise en place du nouveau plan d'action en santé mentale. L'organisme était également présent avec 18 autres délégués du ROCSMM afin d'échanger avec le CISSS Montérégie-Centre et analyser les impacts du PAISM.

- **Protocole de référencement systématique avec les policiers de notre territoire**

Un protocole d'entente pour référencement systématique vers notre organisation est conclu avec la Régie Intermunicipale Richelieu-St-Laurent, 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**

Depuis le 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 rencontrent régulièrement et se concertent 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. Encore cette année, de nouvelles pratiques novatrices ont été mises en place afin de rendre les communications entre les partenaires plus efficaces.

**ON EST LÀ**

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

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

# Concertation, partenariats et représentations

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 (nouvelle instance)	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 et Comité stratégique	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
Projet Aire Ouverte	Participation aux premières réflexions de mise en place	Régional

# Transformation sociale

---

L'Éclusier du Haut-Richelieu est un organisme d'action communautaire autonome et un agent de transformation sociale pour les proches d'une personne ayant un trouble de santé mentale. Voici une liste non exhaustive d'actions qui mettent en lumière cette approche.

- L'Éclusier se porte à la défense des droits des proches sur différentes plateformes, tout en faisant reconnaître leur apport essentiel dans l'établissement du plan de soin de la personne ayant un trouble de santé mentale. Notre accompagnement des familles qui envisagent une requête d'évaluation psychiatrique en est un exemple concret.
- L'Éclusier travaille à la prise de conscience individuelle et collective. De par sa philosophie d'intervention, les proches sont appelés à se percevoir comme des agents de changement social. Lors des rencontres individuelles, nous valorisons l'implication collective.
- Les rencontres d'intervention à l'Éclusier ont toujours pour but de développer la capacité d'agir et l'autonomie des proches.
- L'Éclusier travaille sur les causes des problèmes sociaux, notamment en collaboration avec les CISSS-MC, les policiers, et les autres acteurs de notre région, tout en améliorant nos pratiques.
- Les thèmes de nos groupes de soutien sont issus des besoins exprimés par les familles.
- PAR ET POUR: Suite à un besoin exprimé par notre clientèle, un groupe de soutien exclusivement dédié aux hommes a été mis en place cette année.
- Finalement, l'Éclusier se veut également une courroie de transmission vers les autres organismes afin d'établir des maillages dans le but d'augmenter l'autonomie des proches.

# Réalités et réalisations 2021-2022

---

Sans surprise, la pandémie a eu un impact considérable sur la population vulnérable dont les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale. Malheureusement, il apparaît que, bien que la situation pandémique s'améliore, les besoins en santé mentale, eux, sont grandissants. Il y aura certainement un fort impact post-pandémique.

## De nouvelles façons d'offrir des services

Lors de la dernière année, l'Éclusier du Haut-Richelieu a ajusté ses interventions qui se sont déroulées pour plusieurs en présentiel, mais également par voie téléphonique et par vidéoconférence. Nous avons soutenu un large éventail d'activités de groupes et de formations en présentiel mais avec des capacités réduites. La demande était telle que nous avons embauché une nouvelle formatrice afin de bonifier notre offre d'activités de groupe. Malheureusement, la pandémie a eu beaucoup d'impact sur le taux d'absentéisme de dernière minute.

## Impacts sur les services

À l'image de l'année précédente, nous avons constaté 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 demeurent 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. Toujours un même constat, nos méthodes statistiques ne permettent pas de traduire l'ampleur du travail effectué.

## Un milieu qui se mobilise et se concerte

L'arrivée de la pandémie en 2020 ainsi que la constatation des besoins et des enjeux multiplicateurs ont favorisé les concertations dans notre milieu. Tout comme l'année précédente, 2021 a favorisé la communication et le développement de liens professionnels tant avec le milieu communautaire qu'avec le Réseau de la santé. L'Éclusier du Haut-Richelieu veut être non seulement un acteur de concertation mais également un leader mobilisateur. C'est pour cette raison que nous nous sommes impliqués depuis le tout début des démarches au comité de réflexion d'une Table de développement social dans notre région.

# Réalités et réalisations 2021-2022

## Un plan de communication et une nouvelle image de marque

Lors de l'établissement de notre nouveau plan stratégique, nous en avons profité pour évaluer et remettre en question nos valeurs, nos positions mais également notre image. Nous avons développé un nouveau plan de communication et revu toute notre image de marque. Beaucoup de changements sont à venir, notamment un nouveau site internet.



## Un lien avec le milieu des affaires

Un projet spécial, en lien avec le développement de vidéoclips, a été mis en place afin de sensibiliser la population, mais aussi spécifiquement la communauté d'affaires. Des liens privilégiés ont été tissés avec la ville de St-Jean-sur-Richelieu ainsi que deux grands employeurs de la région: Soleno et Tremcar. Ces premiers contacts visent à développer un réseau de collaboration avec le milieu des affaires.



# Priorités 2022–2023

---

Bien que l'Éclusier du Haut-Richelieu garde le cap sur sa mission et sa vision, il doit naviguer prudemment à la boussole dans un environnement incertain, complexe et ambigu depuis mars 2020. Ainsi, contrairement aux plans triennaux précédents, l'Éclusier a décidé de limiter son plan à un horizon de planification de deux ans. Après une première année complétée, nous sommes fiers de constater que nos objectifs sont atteints. Voici nos priorités pour 2022–2023:

## 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.

## 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;
- Développer des outils promotionnels en cohérence avec notre nouvelle image de marque;
- 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

---



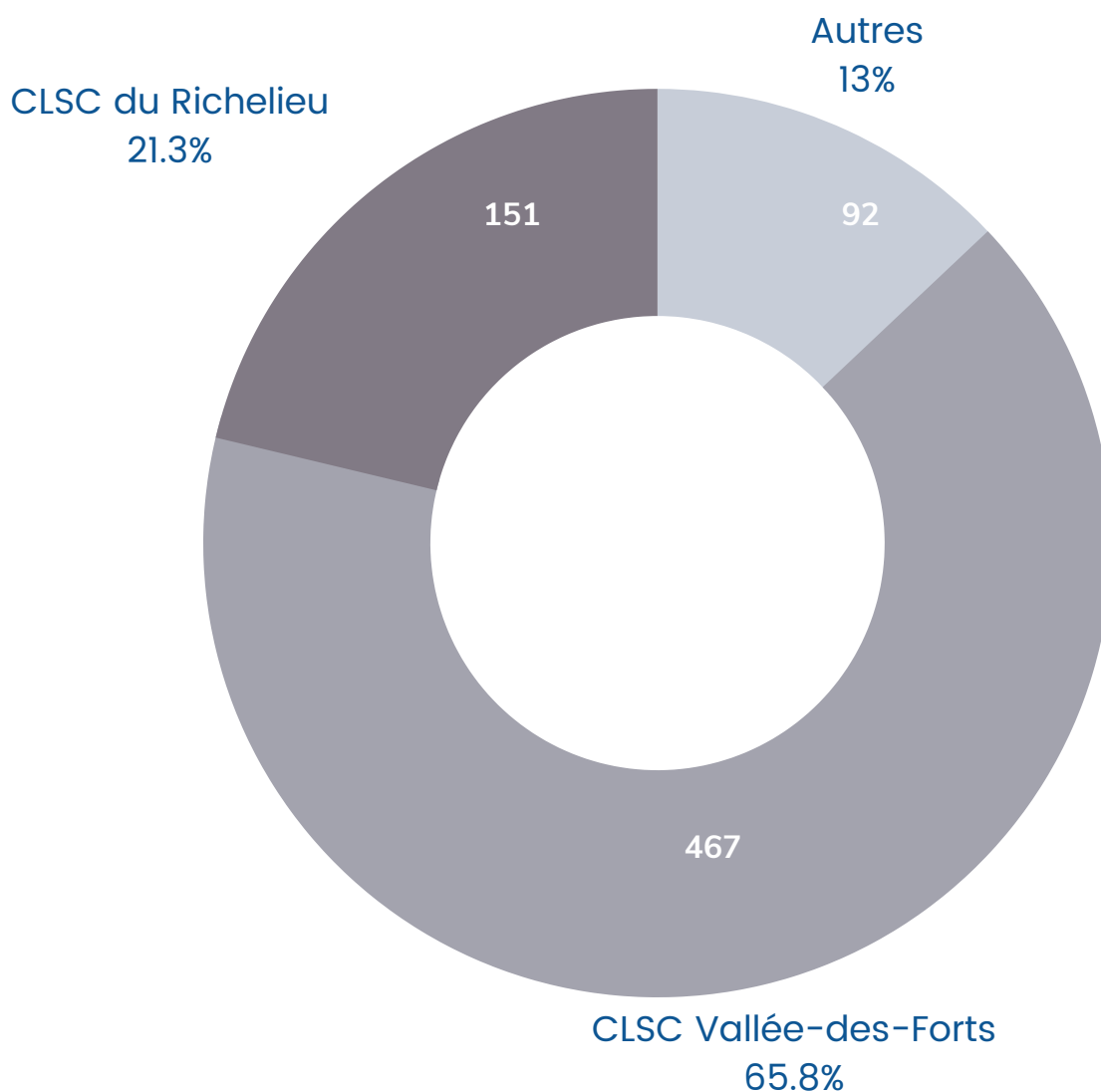
# Informations complémentaires

---

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

Au cours de l'année, 710 personnes ont utilisé l'un ou l'autre de nos services, en comparaison de 599 en 2020-2021.

Répartition par territoire d'utilisation de nos services



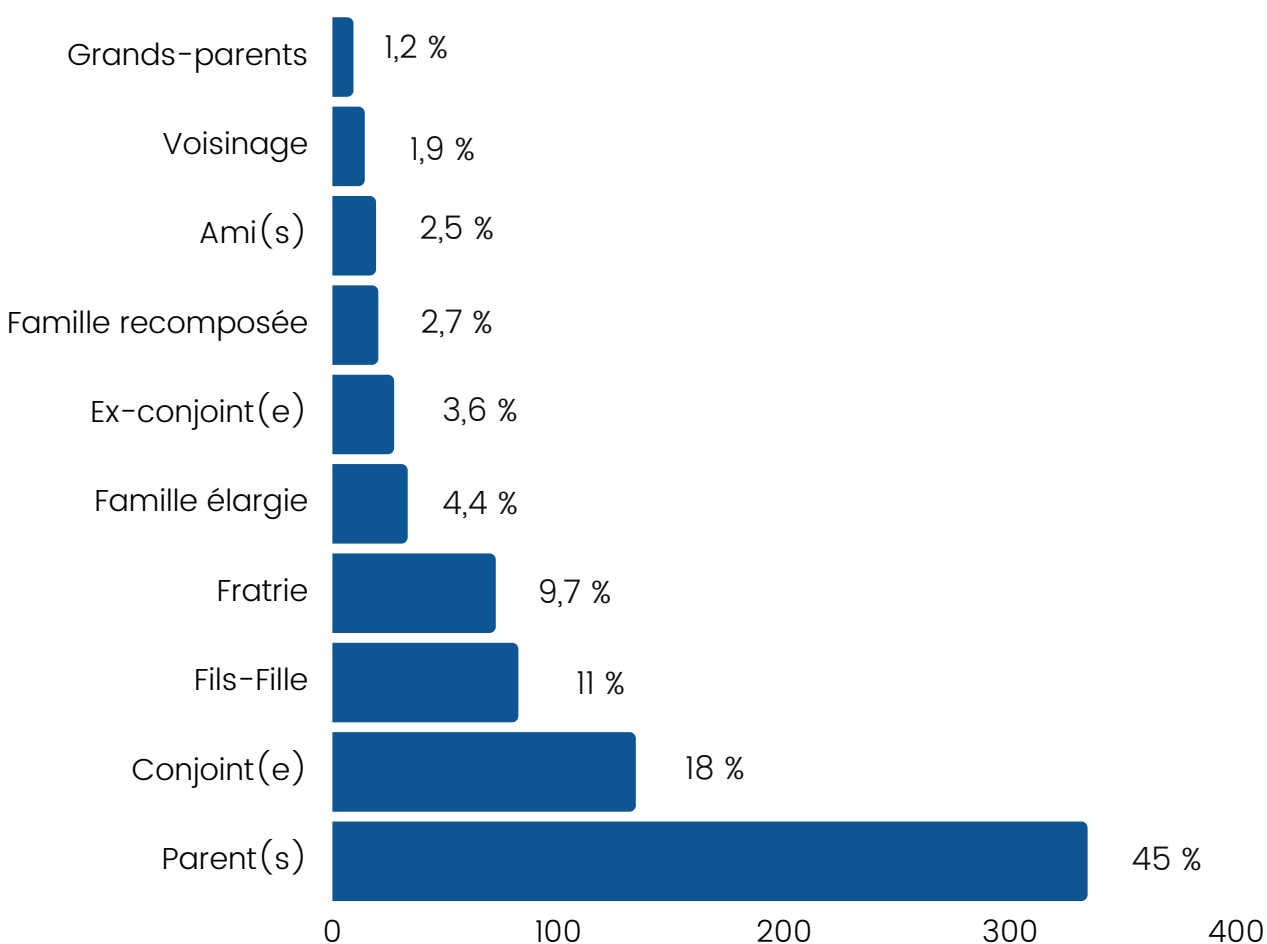
# Informations complémentaires

## Lien avec la personne atteinte d'un trouble de santé mentale

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 (grands-parents, amis) nous ont consultés.

### Lien avec la personne atteinte

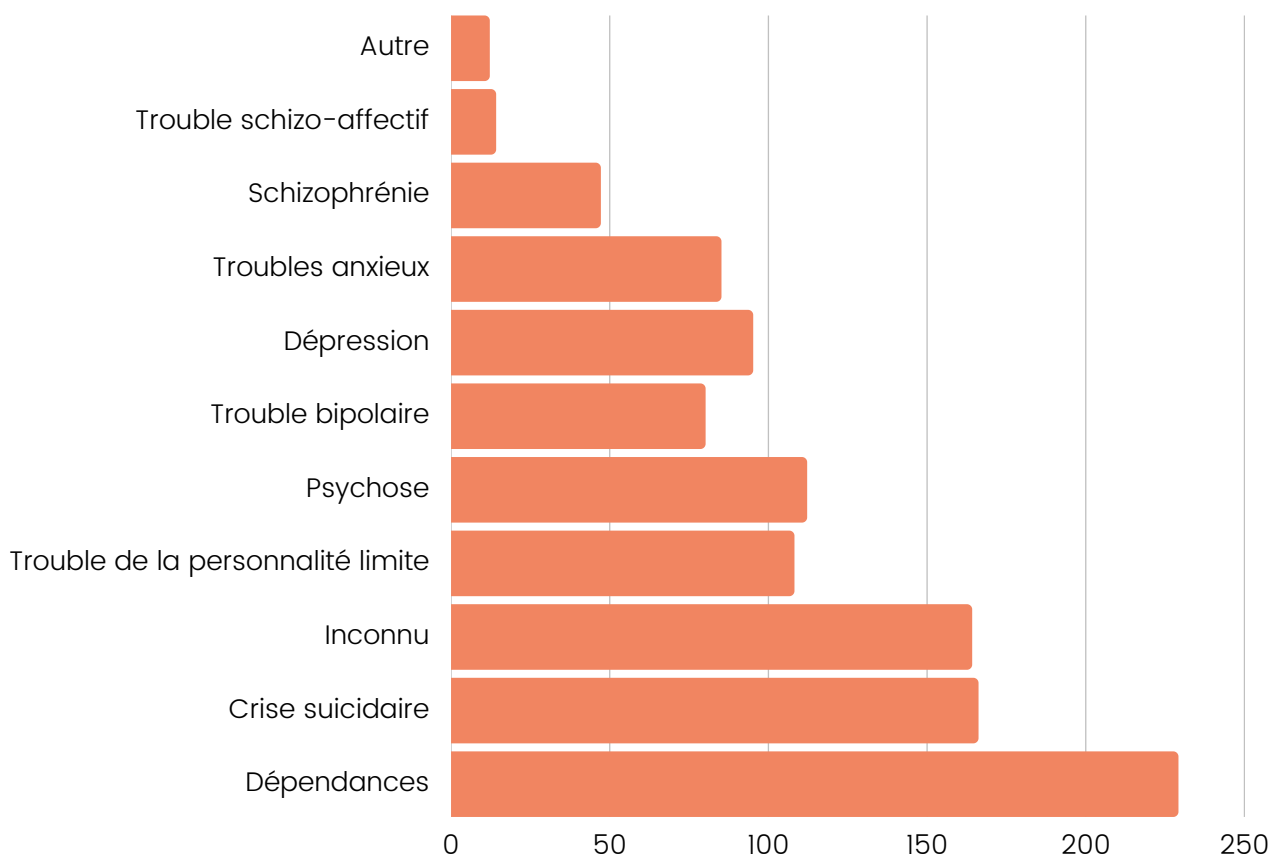


# Informations complémentaires

## Diagnosics des proches atteints de nos membres et de nos usagers

Sans surprise, nous constatons que 2021-2022 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 dans les 2 dernières années. Par contre, des hausses marquées sont constatées pour les problématiques de psychoses, les crises suicidaires ainsi que les troubles reliés à la toxicomanie et les dépendances. 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 SATISFAIT	SATISFAIT	INSATISFAIT	TRÈS INSATISFAIT
La formation m'a permis de mieux comprendre la problématique de mon proche	76%	24%	0%	0%
La formation m'a permis d'approfondir mes connaissances pour mieux intervenir	80%	20%	0%	0%
Les informations transmises étaient claires	87%	13%	0%	0%
L'animation a suscité ma participation	80%	20%	1%	0%
Le déroulement était adéquat et respectait mon rythme	69%	31%	0%	0%
Les échanges en groupe ont favorisé mes apprentissages	76%	24%	0%	0%
Cette formation a répondu à mes attentes	85%	15%	0%	0%

# Informations complémentaires

---



**REVUE  
DE  
PRESSE**

# Informations complémentaires

---

Nos capsules vidéo - Ne prenez pas tout le poids sur vos épaules



## Impuissance

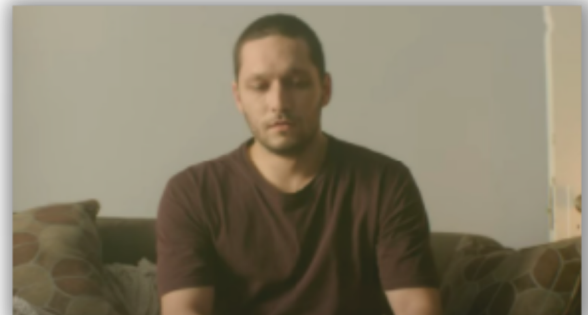
<https://www.youtube.com/watch?v=Ar93XcjKqBA>

(Trouble associé : Schizophrénie)

## Épuisement

<https://www.youtube.com/watch?v=4bUkOcDsFHs>

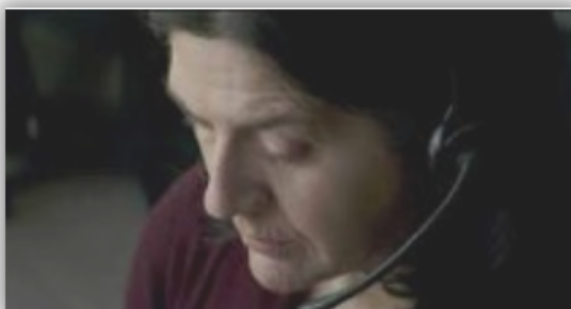
(Trouble associé : Dépression)



## Envahissement

<https://www.youtube.com/watch?v=WYZZiYwXpzi>

(Trouble associé : Troubles de la personnalité limite)



## Des capsules sur la santé mentale qui font réfléchir

VALÉRIE LEGAULT  
vlegault@canadafrancais.com

**L**a psychose, la dépression ou le trouble de personnalité limite d'un proche monopolisent votre vie ou celle de quelqu'un que vous connaissez? Dans une série de trois capsules vidéo criantes de vérité, l'Éclusier du Haut-Richelieu rappelle qu'il peut aider l'entourage à traverser les situations éprouvantes.

Pour réaliser les tournages, l'organisme s'est servi de la maison centenaire qu'il occupe sur la rue Jacques-Cartier Nord. Le premier clip met en scène un jeune homme en pleine psychose. Muet et l'œil hagard, il a perdu tout contact avec la réalité. Sa mère assiste impuissante à sa panique. Elle n'ose pas l'approcher et hésite à appeler la police.

La deuxième capsule met en scène une femme abattue sur son divan. Son conjoint tente de lui faire plaisir en lui apportant un repas au salon. Elle le rabroue, l'accusant de ne rien comprendre, et va se réfugier dans sa chambre. L'homme semble complètement dépourvu.

La dernière vidéo décrit une mère qui reçoit au travail une avalanche de textos de sa fille qui vit avec un trouble de personnalité limite. Sa voisine de bureau regarde son téléphone cellulaire vibrer sans arrêt. La mère colle son mobile contre elle pour camoufler le son. Qu'elle réponde à sa fille ou non, elle sait très bien que la situation ne fera qu'empirer.

### EN SILENCE

Difficile de ne pas rester indifférent devant l'un ou l'autre des scénarios. «Tous



Les Productions Chaumont ont fait appel à des comédiens professionnels pour incarner la détresse que vit l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale.

ces gens-là vivent leur situation dans le silence. C'est ma plus grande préoccupation», avoue André Boulet, un intervenant de l'Éclusier qui a piloté le projet de tournage.

Bien des familles naviguent à vue à travers les crises de leur proche. Les vidéos cherchent à informer les proches de personnes touchées par la maladie mentale qu'ils ne sont pas seuls dans ce tourbillon.

André Boulet tient justement à ce que les mises en scène se transposent dans la réalité et interpellent le grand public. Des gens vont certainement se reconnaître ou associer cette situation à quelqu'un

qu'ils connaissent. Les proches vivent de la détresse, dit-il. L'Éclusier invite les internautes à partager les vidéos en grand nombre.

### BESOIN URGENT

«La pandémie a fait en sorte qu'il y a urgence d'aller chercher cette clientèle. Avant d'obtenir un diagnostic, il y a toute une période où les familles voient que ça ne fonctionne pas, mais ils ne vont pas plus loin. On peut les aider à ouvrir des portes et réduire leur stress. Elles n'ont pas à porter tout ce poids sur leurs épaules», insiste Isabelle Demers, directrice de l'Éclusier.

Les capsules web constituent la première

étape d'un projet beaucoup plus large. L'Éclusier souhaite les utiliser pour amorcer des présentations dans les groupes communautaires, les milieux de travail et les écoles, entre autres. «On veut que les vidéos parlent d'elles-mêmes et que la présentation de nos services devienne une valeur ajoutée», précise André Boulet.

L'Éclusier a fait appel aux Productions Chaumont pour mettre ainsi les projecteurs sur les familles, victimes collatérales de la maladie mentale d'un proche. Tous les comédiens sont des professionnels. Les trois capsules sont épinglées sur la page Facebook de l'Éclusier ainsi que sur son site Internet.



# Informations complémentaires

## AVANT DE CRAQUER

### Parce que tu comptes toi aussi, Garde le CAP!



**ÉQUILIBRE.** Du 3 au 9 octobre se déroula la campagne de sensibilisation aux maladies mentales sur le thème « Garde le Cap ». 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 garder le cap, maintenir son équilibre tout en accompagnant une personne dans son processus de rétablissement?

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.

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

familiales sont indéniables. Quatre personnes sur cinq auront un jour ou l'autre à côtoyer un proche atteint de maladie mentale.

En 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).

#### Services

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.

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.

Le Richelieu 28-09-2021

## AVANT DE CRAQUER

### Un parcours bénéfique



larmes de bonheur. Pas que tout est réglé, mais je suis mieux outillée, plus forte et je comprends mieux la situation. Je sais que je ne suis plus seule, je sais comment agir.

#### SOLIDARITÉ

De rencontrer d'autres parents vivant divers problèmes similaires on se reconnaît, on se comprend et on se supporte. On se sent enfin moins seule. Il se crée un vent de solidarité et des amitiés naissent.

Toutes les formations reçues m'ont aidé à mieux comprendre et à interagir avec mon proche, mais surtout à me retrouver. À prendre soin de ceux qu'on aime, on s'oublie. Quand on s'oublie, on est moins en position de prendre soin d'eux.

L'Éclusier a été et sera toujours mon port d'attache. Ils n'ont pas seulement rétabli les liens entre moi et ma fille. Ils ont surtout sauvé ma propre santé mentale. Juste pour ça je leur serai toujours reconnaissante.

**RÉCONFORT.** C'est depuis plus de 16 ans déjà qu'à bout de ressources et de compréhension j'ai fait mon entrée entre les murs de l'Éclusier. Quand on ne sait plus quoi penser, comment agir, faire ou dire... Quand on n'a plus de repaires, il est important de demander de l'aide.

En ouvrant cette porte, j'étais très loin de réaliser à quel point ma vie venait de changer. J'ai été reçue, écoutée, réconfortée et guidée, et mon Dieu que j'en ai pleuré des larmes.

Ce fut tout d'abord des larmes d'incompréhension, puis des larmes d'acceptation et aujourd'hui il m'arrive souvent d'avoir des

Le Richelieu 09-11-2021

# Informations complémentaires

## AVANT DE CRAQUER

### La complexe simplicité de l'accueil



**ÉCOUTE.** Comme membres de l'entourage souvent happés par la souffrance de l'autre et impuissants face à celle-ci, nous cherchons à agir ou à panser les blessures de l'autre, mais en vain.

Nous nous questionnons quant à quoi dire ou comment réagir. Parfois, la réponse ne nous vient pas. Souvent, nous sentons une pression de la part de l'autre pour trouver une solution, parfois ce n'est que notre inconfort qui nous pousse à bouger pour éviter de patauger trop

longtemps avec notre proche dans cette souffrance. Une façon d'aborder ces situations, souvent trop négligée, est l'accueil. Aussi simple que cela, mais ô combien difficile à faire! S'il est vrai que de recevoir des solutions d'un proche peut rassurer à court terme, l'accueil de ce qui est vécu et le fait de partager, valider ou comprendre la douleur de l'autre peuvent permettre un soulagement plus durable.

#### ÉCOUTE

En étant à l'écoute de ce que l'autre vit, nous lui offrons la qualité de notre présence, du non-jugement et cette chaleur humaine qui

parfois nous fait défaut. Le fait d'écouter et de valider le sentiment de l'autre n'est toutefois pas synonyme de cautionner. Il s'agit simplement de reconnaître que notre proche vit ou voit les choses d'une certaine façon.

En acceptant de ne pas toujours avoir de réponse, nous offrons à notre proche notre authenticité et lui donnons accès à notre propre vulnérabilité. Cela permet de montrer qu'il est possible de vivre de l'inconfort et de l'impuissance sans que tout ne s'écroule.

Bien que cela ne règle pas tout, c'est déjà un premier pas dans l'effort de comprendre la réalité de l'autre et de l'outiller à faire face à l'adversité.

Le Richelieu 31-08-2021

## AVANT DE CRAQUER

### Comment parler de maladie mentale?



Voilà un sujet lourd de conséquences autant que de son contenu... On parle facilement de maladies physiques, diabète, infarctus, cancer, etc., mais comment parler des maladies de l'âme?

Malheureusement, ce n'est pas très "cool" ni trop "glamour" que de parler de maladie mentale avec son entourage immédiat. Beaucoup de tabous et d'interdits existent encore et toujours, surtout dans un contexte où la performance, voire la perfection et la grande réussite sociale animent à l'heure actuelle l'ensemble de la communauté.

C'est souvent à travers une grave épreuve que l'on découvre ses vrais amis... il n'en reste pas beaucoup au bout du compte... mais ceux qui restent sont très précieux et ces derniers savent qu'ils peuvent aussi compter sur nous en tout temps.

À L'Éclusier il n'y a pas de tabous ni de réflexions maladroites et blessantes. Nous

sommes accueillis tels que nous sommes, sans jugement ni malaise, comme l'ami idéal... comme si on nous enveloppait d'une grosse "doudou" chaude et moelleuse... dans les circonstances, quoi demander de plus? Merci la vie d'avoir fait que mon chemin ait croisé celui de L'Éclusier.



#### Ferme Bessette TRAVAILLEUR DEMANDÉ POUR DÉNEIGEMENT

Chez Ferme Bessette (1916), en affaire depuis plus de 100 ans en agriculture, nous sommes à la recherche d'hommes pour le déneigement résidentiel.

- Disponible sur appel du début novembre 2021 à la fin avril 2022.
- Expérience en déneigement sera un atout.
- Expérience pour conduire un tracteur
- Salaire selon expérience
- Prime si saison complétée

Contacteur Justin : 514 718-5675

Le Richelieu 07-12-2021

# Informations complémentaires

## AVANT DE CRAQUER

Le Richelieu 21-12-2021

# Mon enfant, ma vie



**AIDE.** Un diagnostic de troubles anxieux sévères vient de tomber pour l'un de mes enfants...me voilà dévastée, sans mots, incapable de dire et de décrire ma peine, sauf que de pleurer ma vie en silence, en cachette et surtout de me sentir seule au monde.

J'ai soudainement perdu ma joie de vivre, ma spontanéité, la confiance que j'avais en moi est disparue. Je me sens affreusement coupable de n'avoir rien vu venir même si je sentais bien

que quelque chose n'allait pas, je ne pensais pas que cela pouvait s'avérer aussi grave...quelle mère je fais!

Pourquoi lui, pourquoi maintenant, à 33 ans, bien établi nouvellement papa...sur le point de perdre son travail, sa conjointe, sa maison, sa voiture...tout pour une dépendance qui en fait, n'est qu'un symptôme d'un mal-être beaucoup plus profond.

### COMMENT L'AIDER?

Dès ma première entrevue à L'Éclusier, j'ai tout de suite compris qu'avant d'aider qui que ce soit, je devais d'abord m'aider moi-même... et voilà qu'une page toute neuve venait d'apparaître dans ma vie, quelqu'un était enfin à mes côtés pour m'aider à m'aider moi-même... Merci la VIE!

## AVANT DE CRAQUER

# Aider à tout prix ?



**SOUTIEN.** **Quoi de plus difficile que d'être témoin de la souffrance d'autrui sans pouvoir agir. C'est souvent ce à quoi nombre de parents et de proches d'une personne aux prises avec un trouble de santé mentale sont confrontés au quotidien.**

S'il est vrai que l'aide et le soutien des proches lors de moments difficiles sont favorables au rétablissement, qu'en est-il de l'effet sur l'entourage ? Est-il possible que parfois cette aide offerte sans limites soit un lourd prix à payer ?

Nous rencontrons beaucoup de familles qui viennent consulter en bout de piste, lorsqu'ils sont épuisés et à bout de ressources. Lorsqu'ils ont tout essayé pour aider l'autre, au prix de leur propre bien-être et de leur santé physique et mentale.

### DES SIGNES

Constatant cela, il est difficile de ne pas se questionner sur la pertinence de certaines

croyances nous invitant à tout faire ou tout sacrifier pour le bien-être de l'autre. Ne serait-il pas plutôt intéressant d'apprendre à respecter nos propres limites, en reconnaître les signes et à l'enseigner à nos enfants ou à nos proches ? Cela pourrait peut-être permettre d'éviter grand nombre de situations difficiles et inconfortables dans lesquelles nous persistons malgré nous et qui tranquillement et insidieusement se transforment en maux plus graves et complexes qu'il nous est alors impossible d'ignorer.

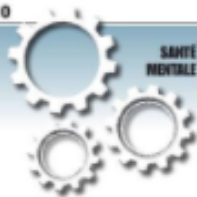
Un changement de nos propres perceptions, croyances et comportements pourraient alors peut-être avoir un impact positif sur nous-même, mais également sur les gens autour de nous. Ainsi, même si parfois nous nous sentons impuissants face aux difficultés d'un proche, gardons en tête que chaque pas fait dans la direction de la recherche d'équilibre pour nous-même contribue à servir d'exemple pour notre entourage. Ce faisant, peut-être arriverons-nous à lentement influencer le monde et inviter nos proches à s'écouter et prévenir plutôt que guérir ?

Le Richelieu 15-06-2021

# Informations complémentaires

B-10

LE CANADA FRANÇAIS - SANTÉ MENTALE - www.canadafrancais.com - LE JEUDI 7 OCTOBRE 2021



**SANTÉ MENTALE ENSEMBLE**  
pour être plus forts

## Créer des liens



En cette Semaine de sensibilisation aux maladies mentales, le Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie (ROCSMM) se réjouit plus que jamais de l'importance accordée à la santé mentale. Les 37 membres qui composent le regroupement, dont cinq dans le Haut-Richelieu, sont quotidiennement préoccupés par cet enjeu de société et ont à cœur le bien-être de leurs participants et de la population générale.



Pour trouver les coordonnées d'un organisme en Montérégie, n'hésitez pas à consulter la liste des membres sur le lien suivant [rocsmm.org/liste-des-membres](http://rocsmm.org/liste-des-membres)

**S'**il est important de parler de santé mentale, il est également important d'offrir des occasions pour créer des liens : des liens avec soi-même; des liens avec l'autre; des liens avec sa communauté. Particulièrement pour les personnes qui doivent relever le défi d'une santé mentale fragile. C'est ce que font les organismes communautaires.

Dans cet état d'esprit, le ROCSMM a réalisé le projet «Regard sur la santé mentale» avec 23 personnes ayant fréquenté ou fréquentant ses organismes membres. Inspirés de la méthode de

recherche participative Photovoice, des témoignages photographiques et des écrits ont été créés. L'intention de ce projet est de promouvoir les organismes communautaires en santé mentale de la région.

À partir de cette démarche, la population est invitée à consulter le [www.rocsmm.org](http://www.rocsmm.org) afin de visionner cinq petites vidéos ainsi qu'un livre souvenir. De plus, une exposition itinérante est disponible et circule à travers la Montérégie afin que ces images et ces mots invitent les personnes affectées par un problème de santé mentale, ainsi que

les membres de l'entourage, à cogner à la porte de l'un de ces organismes.

Briser l'isolement, partager les expériences vécues, défendre ses droits, soutenir un proche et reprendre le contrôle sur sa vie sont autant de motivations pour fréquenter un organisme en santé mentale. Quoi qu'il en soit, il est important de parler de son état d'esprit, d'aller plus loin que le «Ça va!» qui masque bien souvent des souffrances sournoises. S'avouer à soi-même que ça ne va pas et faire

un pas vers l'autre est un premier pas vers le rétablissement. Ce lien que l'on crée avec l'autre est un pas vers soi qui nous permet d'avancer.

Les organismes communautaires en santé mentale du Haut-Richelieu sont l'Éclusier du Haut-Richelieu, la Maison le Point Commun, le Centre de Crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville, Santé Mentale Québec Haut-Richelieu et le Collectif de défense des droits de la Montérégie.



Une personne de votre entourage présente des troubles de santé mentale ?

**Éclusier du Haut-Richelieu**

Service aux membres de l'entourage d'une personne ayant un trouble de santé mentale

**450 346-5252**

**[info@eclusierhr.ca](mailto:info@eclusierhr.ca)**

Une équipe professionnelle pour vous écouter et vous soutenir.

**Services gratuits**

**PROBLÉMATIQUES**

- Schizophrénie
- Trouble bipolaire
- Troubles de la personnalité
- Troubles anxieux
- Dépression

**SERVICES**

- Interventions psychosociales
- Groupes d'entraide et de soutien
- Formations
- Accompagnement pour demande d'évaluation psychiatrique dans le cadre de la Loi P-38.001

Pour de plus amples informations, visitez le [www.eclusierhr.ca](http://www.eclusierhr.ca)

# Informations complémentaires

## La détresse psychologique ne faiblit pas dans la région

MARIE-PIER GAGNON  
mpgagnon@canadafrancais.com

**L**e 30 décembre, le premier ministre Legault a annoncé le retour de plusieurs mesures sanitaires importantes. La nouvelle a eu l'effet d'une bombe dans certains foyers de la région. Au Centre de crise et de prévention du suicide Haut-Richelieu – Rouville, cela s'est traduit par une augmentation de 10 % des demandes d'aide.

« Le 30 décembre, on a vu beaucoup de réactions. Ça a explosé », mentionne la directrice générale du Centre de crise et de prévention du suicide Haut-Richelieu – Rouville (CCPSHRR), Myriam Lafond. Des gens de toutes les classes sociales, de tous les âges aussi appelaient pour discuter de la conférence de presse et des mesures annoncées.

D'un point de vue statistique, cela représente une augmentation des demandes d'aide de 10 % par rapport à la même période, l'année précédente. Habituellement, rappelle M<sup>me</sup> Lafond, l'organisme bénéficie d'une accalmie durant le temps des Fêtes.

### DÉPRESSION ET ANXIÉTÉ

« L'anxiété et la détresse sont toujours des déclencheurs aux appels que nous recevons », ajoute la directrice générale. D'une vague à l'autre, ces problématiques



L'isolement forcé par la COVID-19 est à la source de bien des problèmes de santé mentale dans la région.

s'amplifient, augmentant du même coup les réactions des gens. Les intervenants notent entre autres une très grande irritabilité et même de l'agressivité chez le public.

À cet effet, la fermeture des commerces le dimanche est reçue positivement par Myriam Lafond. Si elle s'avère un irritant pour certains, M<sup>me</sup> Lafond est d'avis qu'elle permet d'offrir une pause nécessaire aux employés du service à la clientèle qui sont

confrontés quotidiennement à l'humeur des gens.

### FAMILLES

Si le Centre de crise intervient directement auprès des gens aux prises avec un problème de santé mentale, d'autres organismes du Haut-Richelieu viennent en aide aux familles de ces personnes. C'est le cas de L'Éclusier du Haut-Richelieu qui a vu la popularité de ses services augmenter

depuis le début de la pandémie.

Directrice de l'organisme, Isabelle Demers constate entre autres que les familles sont plus nombreuses à faire appel à eux pour les soutenir au moment d'entreprendre une démarche de demande d'évaluation psychiatrique pour un proche. Les interventions d'urgence sont également en croissance et les cas sont jugés plus dramatiques, plus lourds.

Il est toutefois trop tôt pour évaluer l'impact de la conférence de presse du 30 décembre sur le terrain. « Ce qu'on peut dire, c'est que le retour des Fêtes, c'est toujours une période plus fragile et que depuis notre retour, ça n'arrête pas », de confirmer M<sup>me</sup> Demers.

Directeur général du Réseau Avant de Craquer, auquel est affilié L'Éclusier, René Cloutier abonde dans le même sens. À l'échelle du Québec, les cas augmentent en complexité et en gravité. Les requêtes de garde en établissement sont aussi à la hausse. Les familles vivent beaucoup d'impuissance et de tristesse en ce moment, dit-il.

Si vous avez besoin d'aide, contactez la ligne 1 866 APPELLE ou, pour les familles, l'équipe de L'Éclusier au 450 346-6751. Le Réseau Avant de Craquer offre également de l'information gratuite sur son site Web au [www.avantdecraquer.com](http://www.avantdecraquer.com).

Le canada français 13-01-2022

## De sombres lendemains de pandémie en santé mentale

VALÉRIE LEGAULT  
vlegaault@canadafrancais.com

**L**es 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 premières 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 ont d'autres 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 restituer la clientèle. » La plus touchée, 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 13-01-2022

# Informations complémentaires

## LES AVENTURES DE LA FAMILLE DAKÔTÉ

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE HAUT-RICHELIEU-ROUVILLE



## Chercher de l'aide, c'est gagnant

**RESSOURCES.** Chaque mois, le comité Rayonnement de la Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville fait découvrir à la population la richesse de l'offre de services des organismes communautaires à travers les péripéties d'une famille fictive.

Autour d'un bon repas, alors que Micheline et Michel discutent avec des amis, le ton devient plus intime et plus sérieux. Michel, regardant son ami Jean-Pierre, lui rappelle l'époque du couvre-feu de la pandémie de 2021. Jean-Pierre était alors durement affecté par l'arrêt de ses activités et l'isolement avait miné son moral. Tous ses proches étaient inquiets et mal à l'aise devant la situation.

Jean-Pierre pensait que ses problèmes allaient partir avec le temps, mais Michel lui a dit de ne pas attendre que son état s'aggrave. Il pouvait rencontrer des personnes qui pourraient l'aider avant de perdre le sommeil et l'appétit et avoir de la difficulté à se sortir du lit le matin.

À cette époque de la pandémie, le confinement avait fragilisé beaucoup de monde. Chacun a son histoire, et plusieurs ont utilisé les ressources offertes pendant cette période de chamboulement. Encore aujourd'hui, ces services sont toujours appropriés.

Que faites-vous si une personne que vous aimez vous partage ses inquiétudes quant au fait qu'elle pense que vous vous enfoncez dans la dépression?



(Photo gracieuseté)

**A:** Je demande de l'aide à un professionnel (psychologue, médecin, etc.).  
**B:** J'écoute des vidéos de chats.

**C:** Je me renseigne sur les services des organismes communautaires.

Vous vous doutez bien que la bonne réponse n'est pas B, mais plutôt A ou C. Bien qu'écouter des vidéos de chats peut faire sourire, il serait plus judicieux de chercher du soutien de personnes qualifiées et se renseigner sur les options pour reprendre du pouvoir sur sa vie.

par une situation de crise.  
1 866 277-3553

**Centre d'écoute Montérégie, Briser l'isolement chez les aînés**  
Appels, accueil et soutien des aînés.  
1 877 658-8509

**Écluser du Haut-Richelieu**  
Soutien à l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale.  
450 346-5252

**Maison le Point Commun**  
Aide pour les personnes vivant des troubles de santé mentale.  
450 346-5706

**Santé mentale Québec Haut-Richelieu**  
Promotion, prévention et entraide en santé mentale.  
450 346-5736

Pour en savoir plus, consultez [assisto.ca](http://assisto.ca) et suivez la famille Dakoté au [www.facebook.com/cdchr](https://www.facebook.com/cdchr)



Le Richelieu 15-02-2022

6 | 14 JUILLET 2021 | JOURNALDECHAMBLY.COM

CAHIER NOUVEAUX RÉSIDENTS

CAHIER NOUVEAUX RÉSIDENTS

Organismes communautaires de la région

## Les ressources d'aide offertes en région

Des capsules vidéo pour faire connaître l'aide communautaire proposée dans notre région sont diffusées sur le Web.

Un texte de Chloé-Anne Touma Initiative de journalisme local [ctouma@journaldechambly.com](mailto:ctouma@journaldechambly.com)

Depuis le début de la pandémie, un discours prédomine : le manque de ressources d'aide communautaire est criant, et dans plusieurs champs de compétence. Mais pour rappeler à la population que certains de ces services sont toujours accessibles et fonctionnels, la Cellule de crise sociale Haut-Richelieu, Rouville, Chambly et Carignan réalise des capsules vidéo pour faire connaître les divers organismes de la région.

L'initiative a été mise en branle par les MRC de Rouville et de La Vallée-du-Richelieu, la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, le CSSS Montérégie-Centre et la Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville (CDC 1199) qui, ensemble, forment la Cellule de crise, créée pour soutenir les organismes communautaires de nos municipalités durant la pandémie.

### Visibilité et reconnaissance

Depuis trois mois, sept capsules d'une à deux minutes ont été publiées sur les réseaux sociaux afin de contribuer au rayonnement des organismes communautaires qui ont été créés durant la pandémie et qui pourront continuer de soutenir la communauté dans le "après", comme indiqué dans le Bulletin spécial COVID-19 de la Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu Rouville (CDC 1199), publié le 24 novembre dernier.

« Au départ, les vidéos produites avec les organismes du milieu ont eu pour but de mettre en lumière leur dévouement pendant la pandémie, de montrer comment ils se sont démarqués en adaptant leurs services. Car répondre aux différentes clientèles était un défi », mentionne en entrevue Vicky Patvin, chargée de projets pour la Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville.

### Aînés et personnes handicapées

Rien qu'à Chambly, ce sont plusieurs organismes qui profitent de la Tribune pour nous faire découvrir leur mission. C'est le cas du Centre d'écoute Montérégie, dont vous avez peut-être déjà remarqué l'imagerie affichant la devise « Briser l'isolement chez

les aînés », en faisant votre promenade avant l'heure du couvre-feu sur la rue Bourgogne. Sinon, la Cellule de crise espère vous en faire découvrir les services de soutien aux aînés au cours du visionnement de l'une de ses capsules. Une autre vidéo propose de découvrir l'Association locale des personnes handicapées (ALPHA), qui offre différents services au quotidien. En plus de défendre les droits des personnes vivant avec un handicap ou souffrant d'un trouble du spectre de l'autisme, elle leur organise des activités favorisant notamment l'autonomie et le développement d'aptitudes sociales, culinaires et artistiques.

« (...) Les vidéos produites avec les organismes (...) ont eu pour but (...) de montrer comment ils se sont démarqués pendant la pandémie (...) »  
- Vicky Patvin

« Au début de la pandémie, on s'est demandé comment on pouvait rendre nos personnes qui viennent chez nous (...) d'applications? Zoom les rassurait, parce qu'elles voyaient des visages, qu'elles connaissaient, d'autres leur coulaient des



On montre le Centre d'action bénévole de Saint-Casimir (Photo: Jacques Fournier)

familles », apporte la coordonnatrice de l'ALPHA de Chambly et de la région, Sylvie Jeannotte, dans la première capsule réalisée par la Cellule de crise.

On en apprend aussi un peu plus sur le Centre d'action bénévole de Saint-Casimir, avec sa directrice générale Kaitlyn Tremblay,

qui nous parle d'un grand éventail de services dans la capsule du 27 octobre : maintien à domicile, accompagnements lors de transports médicaux, aide aux courses, transports humanitaires, posture roulante pour les aînés, aide alimentaire pour les familles, etc. Le tout y est illustré en images, montrant les bénévoles à l'œuvre,

### En matière de santé mentale

« En santé mentale, plusieurs ressources concernées à Saint-Jean-sur-Richelieu desservent tout de même le territoire de Chambly et de Carignan, dont Santé mentale Québec Haut-Richelieu, l'Écluseur du Haut-Richelieu, qui accompagne les proches de personnes qui prises avec des problèmes en santé mentale, le Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville, que l'on a l'habitude de connaître, et la Maison le Point commun, qui fait un suivi de groupe ou individuel pour les personnes ayant besoin d'accompagnement », amène Vicky Patvin. « Les gens y seront généralement dirigés par le CLSC, mais ce n'est pas une obligation. Sinon, pour de l'aide psychologique que l'on souhaiterait vraiment recevoir à Chambly, il y a l'organisme POISA/Source des Morts qui offre du soutien à la clientèle de 35 ans et moins, qu'elle ne l'aura pas à la rue. POISA a d'ailleurs récemment collaboré avec l'Écluseur pour proposer des conférences. Les organismes du milieu communautaire travaillent ensemble pour s'assurer d'offrir un meilleur soutien lorsque des cas spécifiques le commandent. »