



Fondation
Martin-Bradley

10^e
ANNIVERSAIRE

Coup de
Chapeau

AUX ORGANISMES
QUI OEUVRENT EN SANTÉ MENTALE

RECUEIL DE TÉMOIGNAGES
FÉVRIER 2018



INTRODUCTION

Depuis sa création en 2008, la Fondation Martin-Bradley aide les organismes qui soutiennent les personnes touchées par la maladie mentale.

Au cœur de ses priorités... la sensibilisation et l'éducation de la population aux maladies mentales.

À l'occasion de son 10^e anniversaire, nous croyons essentiel de saluer le travail de celles et ceux qui travaillent dans les organismes œuvrant en santé mentale.

Prenez le temps de lire le présent recueil qui témoigne brièvement du quotidien de ces gens dévoués à la cause. Pour en savoir davantage, n'hésitez pas à consulter leur site internet.

Bonne lecture!

Ghislain Beaulieu, *président*



TABLE DES MATIÈRES

CISSS-AT	3
Maison du Soleil Levant	4
Centre de Prévention du Suicide de Rouyn-Noranda	5
Centre Élisabeth-Bruyère	6
Le Pont de Rouyn-Noranda	7
Arrimage Jeunesse	8
RAIDDAT	9
Le Portail	10
Centre Ressources Jeunesse	11



Fondation
Martin-Bradley

CISSS-AT

LE CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES
SOCIAUX DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Le CISSS-AT compte 5 800 employés, 500 médecins et 1 500 bénévoles pour vous offrir des soins et services de santé de qualité. C'est une entreprise complexe que de répondre adéquatement à tous les problèmes de santé.

Lorsqu'une personne a besoin de soins et services en santé mentale, elle peut compter sur une vaste gamme de services offerts par le CISSS-AT, le réseau des organismes communautaires et aussi d'autres services complémentaires comme le milieu de l'éducation et le secteur privé.

L'accès aux services en santé mentale peut se faire par diverses portes d'entrées. L'équipe de santé mentale du CISSS-AT est en lien avec plusieurs référents :

- Il est important d'interpeller son médecin de famille au sujet de sa santé mentale. Celui-ci, suite à son évaluation pourra vous traiter et vous référer vers les services de santé mentale.
- Les services d'accueil social du CLSC est offert avec ou sans rendez-vous de 8 h à 17 h, lors des jours ouvrables. Des intervenants compétents sont en mesure d'analyser vos besoins et vous référer vers le service approprié, dont les services de santé mentale.
- INFO-SOCIAL (811, option 2) est un service de consultation téléphonique pour vous-même ou pour un proche. Des intervenants

qualifiés vous aident à faire le point. Si vous cherchez des réponses fiables et appropriées pour toutes situations psychosociales, n'hésitez pas. Bien entendu, la confidentialité est de mise.

- Pour toute situation nécessitant une réponse immédiate ou urgente, contactez le 911 ou rendez-vous à l'urgence de l'Hôpital pour obtenir les services adéquats.

Plusieurs partenaires, interne et externe au CISSS-AT, travaillent en étroite collaboration avec les services de santé mentale.

Quand les besoins le nécessitent, l'apport de la médication prescrite par le médecin de famille et le médecin-psychiatre est important. En respectant son traitement, le patient améliore sa santé et favorise son rétablissement.

Peu importe le problème de santé, l'utilisateur assume ses responsabilités en s'impliquant activement dans ses services. La meilleure prévention, c'est prendre soin de soi!

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

Québec 

MAISON DU SOLEIL LEVANT

Notre mission : accueillir et héberger les personnes itinérantes qui vivent principalement des problématiques de dépendance, de santé mentale, d'une rupture amoureuse, de la perte d'un emploi, etc.

Nous travaillons en collaboration avec les établissements publics et les organismes communautaires. Notre but, redonner une qualité de vie à notre clientèle adulte.

Pour y arriver, nous offrons les services suivants : hébergement d'urgence, écoute, référence, accompagnement vers d'autres organismes en lien avec la problématique.

Sans adresse fixe, ces personnes vivent l'exclusion, leur tissu social s'effrite. Nous estimons que 70 % d'entre elles ont des problèmes de

santé mentale et de dépendance (toxicomanie, alcoolisme, addiction au jeu). La honte, le remords et l'insécurité sont des sentiments vécus quotidiennement.

Lorsqu'elles frappent à notre porte, notre priorité consiste à leur offrir sécurité et bien-être physique. Autour de la table, elles s'intègrent graduellement au groupe en échangeant avec les autres résidents. Le refuge devient la Maison.

Habituellement, au bout de 8 à 10 semaines, c'est le retour à l'équilibre. État physique et psychologique améliorés, meilleure hygiène de vie, estime de soi en progression permettent l'accès à un appartement.

Cette situation représente pour eux une belle victoire, pour nous aussi.



Personnes ressources

Sonia Lamothe
Sophie Mailloux



819 764-4765

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE ROUYN-NORANDA

Notre premier souci, soulager la détresse psychologique de la personne suicidaire par le biais d'une évaluation, d'une intervention directe et d'un accompagnement jusqu'à ce que le risque soit écarté.

Nous nous préoccupons aussi de l'entourage de la personne suicidaire, à qui nous offrons du support grâce à des rencontres individuelles ou de groupes.

Nous offrons du soutien aux personnes endeuillées (séances de verbalisation, intervention individuelle ou familiale, groupe de soutien, etc.)

Des personnes qui vivent un état de détresse psychologique, une seule sur trois ira consulter. Soyez donc attentifs aux signaux suivants : elles expriment ouvertement leur intention, elles manifestent de la tristesse, de l'ennui et du désespoir (difficultés de concentration, perte de désir sexuel, faible estime de soi, incapable de prendre plaisir à quoi que ce soit).

Les causes sont multiples : environnement familial dysfonctionnel, difficultés financières, milieu de travail difficile, perte d'un être cher (décès, rupture amoureuse, perte d'un animal de compagnie), déménagements fréquents, etc. Les causes peuvent vous paraître anodines, mais pour des personnes sensibles, l'effet peut s'avérer beaucoup plus néfaste.

Leurs comportements changent; isolement, retrait, intérêt pour les armes ou les médicaments, don d'objets qui leur sont chers, consommation excessive (alcool, drogue, médicament) hyperactivité, manque d'énergie.

Le Réseau de Sentinelles

Former des gens capables de reconnaître une personne suicidaire et de la référer à une ressource appropriée. Faire connaître les ressources d'aide du milieu. Contribuer aux efforts de prévention du suicide dans son milieu.

Personne ressource

Brigitte Laliberté

819 764-5099



CENTRE ÉLISABETH-BRUYÈRE

FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES

Le Centre Élisabeth-Bruyère de la Commission scolaire de Rouyn-Noranda (CSRN) est un établissement qui dispense des cours aux adultes âgés de 16 ans et plus qui désirent retourner aux études ou poursuivre leur formation académique dans le but d'obtenir un diplôme d'études secondaires ou des préalables à la formation professionnelle ou collégiale. Le Centre offre également des services particuliers de formation d'intégration sociale (IS) pour les personnes adultes vivant avec des difficultés sur le plan social, psychologique, physique ou d'adaptation. Il y a également des programmes axés sur le développement personnel (IS) ainsi que des programmes d'intégration socioprofessionnelle (ISP).

Le Centre a pour mission d'accompagner et d'encadrer l'adulte vers la réussite en lui offrant des services qui répondent à sa situation personnelle, à sa façon d'apprendre et à son

projet de vie en collaboration avec les ressources du milieu. Le programme en insertion sociale quant à lui a pour mandat d'amener la personne à être active socialement dans le but d'intégrer ou de réintégrer le marché du travail. (pré-employabilité).

Parmi sa clientèle, plusieurs vivent avec des problématiques de santé mentale et sont isolés. Nous devons évaluer le besoin de l'adulte et son projet de vie professionnelle.

Selon ses besoins et ses capacités, un service d'accompagnement social et professionnel sera mis en place auprès de la personne. Souvent atteintes de troubles de santé mentale et qui bénéficiaient des programmes de dernier recours (assistance sociale), et ce, depuis des années, des personnes ont pu intégrer le marché du travail grâce à notre formation en insertion sociale.

The logo for the Commission scolaire de Rouyn-Noranda (CSRN) features the letters 'CSRN' in a bold, orange, stylized font. The 'C' and 'S' are connected, and the 'R' and 'N' are also connected. The letters are set against a white background with a subtle, repeating pattern of small, light-colored shapes.

**Commission scolaire
de Rouyn-Noranda**

Centre Élisabeth-Bruyère



Personnes ressources

Stéphane Morissette
Directeur adjoint
Maude Vandal



819 762-8161,
poste 5224 et poste 5236

LE PONT DE ROUYN-NORANDA

Notre mission est de favoriser l'intégration sociale et professionnelle d'adultes aux prises avec une problématique en santé mentale en maximisant leur potentiel. La création d'un milieu de vie propice à l'épanouissement est notre meilleur outil.

Les membres de l'organisme peuvent bénéficier gratuitement d'un déjeuner et d'un dîner du lundi au vendredi. Des activités quotidiennes et ponctuelles (habiletés manuelles et/ou artistiques, activité physique, introspection) favorisent la mise en action.

La présence des intervenants permet de soutenir et d'encourager l'adulte à atteindre certains objectifs personnels (ex : mieux comprendre sa condition et l'accepter, suivre son

traitement, adopter une hygiène de vie de qualité, etc.). Chaque petite victoire est un pas vers l'équilibre et l'autonomie de la personne.

Soutien en hébergement, appartements communautaires et supervisés. Nous assurons un suivi d'accompagnement dans diverses démarches selon le besoin de la personne (aide au budget, accompagnement chez le médecin, recherche ou retour à l'emploi, etc.).

Les différents services offerts permettent à l'adulte d'envisager un rétablissement et l'atteinte d'objectifs personnels et professionnels améliorant sa qualité de vie. Comprendre sa maladie, accepter le plan de traitement et s'engager à le réaliser, c'est se donner du pouvoir sur sa vie.

Personnes ressources

Bruno Bisson
Marise Larouche
Jocelyne Caron

819 797-5141



ARRIMAGE JEUNESSE

Notre mission; offrir aux jeunes (12 à 30 ans) une présence récurrente dans des lieux informels qu'ils fréquentent, et ce, sans exclure les plus vieux (+30 ans). L'écoute, le soutien, l'accompagnement et la référence à des ressources nous permettent de développer un lien de confiance, essentiel à l'atteinte de résultats pour le jeune.

En leur transmettant de l'information sur les sujets qui les préoccupent, nous tentons de les prévenir des effets d'un comportement à risque et si possible, de les réduire ou même de les éliminer.

En plus de les référer et/ou de les accompagner vers une ressource appropriée et compétente, nous leur procurons des condoms, des trousses de seringues stériles, des trousses de pipes à crack.

Notre approche consiste à les accepter sans jugement ni attente. Nous cheminons avec eux lorsque les obstacles se multiplient sur leur route et que leurs rêves s'éloignent. Mais, en toile de fond, ils doivent comprendre qu'ils sont la seule personne qui a du pouvoir sur leur vie.

Ces jeunes sont souvent isolés et surtout, ils ne connaissent pas les services auxquels ils ont droit. Pour les rejoindre, nous leur remettons une carte avec nos coordonnées et numéros de téléphone, les réseaux sociaux prennent de plus en plus de place, une visite à leur appartement s'avère utile... sinon, c'est dans la rue ou des lieux de regroupement que nous les rencontrons.

Lorsqu'ils nous abordent et qu'ils se confient pour tenter de trouver une solution à leur problème, les sujets sont multiples; projet de vie, drogue, santé mentale, délits/dossiers juridiques, emploi/école, logement/meuble, santé physique, vie familiale, vie avec ses pairs, etc.

Nos interventions visent une chose, l'atteinte de leur autonomie.



Personne ressource

Marie-Michèle Aubertin



819 290-0979



RAIDDAT

RESSOURCES D'AIDE ET D'INFORMATION EN DÉFENSE DES DROITS DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Depuis 30 ans, nous offrons nos services dans toute la région de l'AT. Nous faisons de la promotion, de la protection et de la défense des droits auprès des personnes qui ont vécu ou qui vivent avec des problèmes de santé mentale.

Chaque personne reçoit une aide et un accompagnement sur mesure et elle est dirigée vers les différents recours existants.

La RAIDDAT, c'est un accueil, une écoute, une évaluation des besoins, une aide, un accompagnement et une recherche de solutions. C'est gratuit. C'est confidentiel. C'est pour tous.

Lorsqu'une personne doit se présenter devant un tribunal, nous tentons de lui trouver un avocat (aide juridique ou privé) qui fera valoir ses droits. De notre côté, nous

vulgarisons le langage juridique et les recours possibles.

Voici quelques exemples d'intervention :

- Assurance-emploi; réclamation d'un trop-perçu, erreur de l'employeur, correction du relevé, remboursement au travailleur.
- Syndicat/CNESST/Assurance invalidité; accident du travail, syndicat non avisé 4 mois plus tôt, syndicat reprend le dossier.
- Loi P-38, Garde en établissement; personne hospitalisée en psychiatrie, sous garde préventive, nos services requis pour meilleure compréhension du processus judiciaire, collaboration unité psychiatrique, voir le juge.
- UQAT, Val-d'Or; Présentation de la RAIDDAT et formation sur la Loi P-38 à des finissantes au bac en sciences infirmières.

Personnes ressources

France Riel
Lucie Simard
Lyne Fortin

819 762-3266



Défense des droits
RAIDDAT
en santé mentale

LE PORTAIL

Notre mission : regrouper les proches d'une personne (conjoint, enfants, parents, amis) qui présente des signes de maladie mentale et leur offrir du soutien.

Notre premier souci lorsque nous intervenons auprès des proches, c'est d'apprendre à lâcher prise et à abaisser leur charge émotionnelle. Puis, nous les informons sur la maladie mentale et les différents services.

Nous les accompagnons dans leur réflexion, sans négliger le lien affectif qui les unit à la personne malade. Nous les aidons à prendre du recul et à adopter une approche objective de la situation. La détresse psychologique qu'ils vivent peut les amener vers la dépression.

Le sentiment de culpabilité, la compassion envers la personne malade et/ou son manque de collaboration, l'épuisement, les désaccords entre conjoints créent un niveau de stress important. C'est principalement à ce moment-là que nous intervenons.

Écoute, soutien et références, démarches juridiques ou médicales, rencontres (individuelle, couple, famille), groupe d'entraide, activités de sensibilisation, mesures de répit et de dépannage représentent une partie des outils que nous mettons à la disposition des proches.

Le rétablissement de la personne malade est une victoire pour elle-même, mais aussi une victoire d'équipe pour les proches.



Personnes ressources

Johanne Gagné
Mélanie Manseau



819 764-4445

CENTRE RESSOURCES JEUNESSE

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE ROUYN-NORANDA

Mission du CRJ : Aider principalement les jeunes de 15 à 35 ans à réaliser leurs démarches d'insertion sociale et professionnelle.

Services : Offre de services par projets. Les groupes d'âge varient selon les projets.

Selon les projets, les jeunes sont accompagnés dans :

- **leurs démarches d'insertion sociale.** (recherche de logement, éducation financière, aide alimentaire, accompagnement vers les ressources du milieu, etc.).

Parmi ces jeunes, certains ont besoin d'un accompagnement particulier en raison de difficultés personnelles ou d'insertion sociale importantes. Dans ces cas, nous devons assurer un suivi à moyen et à long terme.

Les problèmes de toxicomanie ou de santé mentale nécessitent que nous travaillions en collaboration avec d'autres services dans le but d'accroître le niveau d'autonomie du jeune (acquisition de compétences, comportement social, ajustement des besoins, le rétablissement et son maintien).

- **leurs démarches de persévérance scolaire et pour certains de rattachement scolaire.** Le retour aux études représente pour plusieurs jeunes un incontournable.

Déterminer un objectif professionnel réaliste, mettre en place des conditions de réussite et maintenir la motivation, tout un défi.

- **leurs démarches de recherche, d'intégration et de maintien en emploi.**

De façon générale, par le biais d'activités individuelles ou collectives, d'activités de formation, de conférences, ils apprennent à se connaître, développent leurs connaissances et leurs compétences, reçoivent un support académique et s'impliquent dans des activités exploratoires concernant des formations ou des métiers. Ils bénéficient également d'un accompagnement personnalisé et de soutien pour la réalisation de stages ou pour le maintien à l'emploi ou aux études.

Un outil que nous privilégions pour faciliter leur insertion, c'est le développement de projet (entrepreneuriat, bénévolat, volontariat). Ces occasions sont propices à l'acquisition d'expérience, à l'engagement personnel, à des réalisations concrètes et à une progression de l'estime de soi.

Processus de référence et de recrutement :

Les références peuvent provenir de divers organismes communautaires et publics. Le recrutement de ces jeunes se fait aussi des façons suivantes. Le jeune se présente chez nous de son propre chef. Il peut également avoir été informé par le bouche à oreille. Il arrive aussi que le CRJ réussisse à rejoindre des jeunes vivant de l'isolement qui n'apparaissent pas sur les fichiers du système de l'éducation ou des services d'emplois en tant que prestataires de l'aide financière de dernier recours ou de l'assurance-emploi. Pour certains jeunes qui ne possèdent pas de numéro d'assurance sociale, ni de carte d'assurance maladie ou d'autres pièces d'identité, l'accès aux services devient très compliqué.

Personne ressource



Jean-Luc Turpin
Directeur général

819 762-0715,
poste 224



jlturnpin@crj-at.ac.ca



Mesures à adopter

POUR MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Adoptez de bonnes habitudes de vie

- Prenez le temps de bien manger (5 portions de fruits et légumes par jours).
- Couchez-vous à une heure raisonnable afin de dormir suffisamment.
- Faites de l'exercice tous les jours.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat.
- Diminuez ou cessez complètement votre consommation d'alcool, de drogues et de tabac.

Entretenez votre réseau social

- Entretenez des relations positives avec votre entourage : membres de votre famille, amis, voisins, collègues de travail, etc.
- Participez à des activités de loisir qui vous plaisent et trouvez du temps pour vous y adonner.
- Évitez de rester seul si vous vivez une situation difficile comme un deuil ou une perte d'emploi. Demandez du soutien à vos proches, à une personne de confiance ou à un organisme spécialisé.

Diminuez votre niveau de stress

- Utilisez des méthodes naturelles pour contrôler votre stress. Par exemple, prenez de grandes respirations, faites de l'activité physique ou prenez du temps pour vous détendre.
- Ayez confiance en vous.
- Lorsque vous vivez des moments difficiles, participez à des groupes d'entraide et de soutien. Vous pourrez ainsi échanger avec d'autres personnes qui sont dans la même situation que vous. Cela pourrait vous aider à mieux gérer vos émotions tout en apprenant des expériences des autres.

Source :

<http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/maintenir-une-bonne-sante-mentale/>



819 762-6981

fondationmartinbradley.org