RAPPORT D'ACTIVITÉS

2018-2019

MISSION ET VISION

Mission et Vision 3
Mot du président 4
Mot de la direction générale 5
Portrait de L'Apogée 6
Structure de L'Apogée 8
Travaux du conseil d'administration 9
Vie Associative 10
Rassemblement, formation et ressourcement 11
Aller vers la communauté, tisser des liens 13
Communications et médias sociaux 19
Engagement au sein de L'Apogée 26
Partenaires 27
Quelques statistiques 29
Services Disponibles 35
Promotion et sensibilisation 51
Bilan annuel 55
Orientations 2019-2020 56

MISSION ET VISION

Mission

Promouvoir l'entraide et le soutien de la famille et des amis de la personne vivant avec un trouble majeur de santé mentale afin d'améliorer leur qualité de vie.

Vision

L'Apogée est hautement reconnue par la population de l'Outaouais, ses membres et le réseau de la santé comme l'organisme qui répond aux besoins d'accompagnement des familles et amis d'une personne vivant avec un trouble majeur de santé mentale. L'Apogée, porteur d'espoir et agent de changement pour le mieux-être des familles.

MOT DU PRÉSIDENT

Au nom de tous les membres du conseil d'administration de l'Apogée, je suis très heureux de vous souhaiter la bienvenue à l'Assemblée générale annuelle 2019 de L'Apogée.

Pour la dernière fois, j'ai l'occasion de vous présenter le rapport annuel de l'Apogée pour l'année fiscale 2018-1019. Je suis vraiment ravi de voir tout ce que notre équipe a réussi à accomplir afin d'améliorer nos finances et la qualité de vie de nos employés tout en solidifiant nos règlements et notre positionnement dans la communauté.

En fait, L'Apogée est devenue une référence très crédible parmi la population, le service de police, l'ensemble du réseau communautaire, les services de la santé en Outaouais et auprès des autres associations du Québec faisant partie du Réseau Avant de craquer. Tout cela n'aurait jamais été possible sans la contribution et le dévouement extraordinaire de tous nos bénévoles, de nos employés ainsi que de notre Directrice Générale. ***FÉLICITATIONS!***

Cela fait plusieurs années que je suis membre de L'Apogée et vous m'avez permis de bénéficier du privilège de vous représenter à la table du conseil d'administration et éventuellement, de la présider pendant plusieurs années. Vous l'avez sans doute deviné, je me retire cette année pour laisser la place à la relève, donnant l'occasion à d'autres de venir aider notre organisation dans l'atteinte des objectifs qui sont identifiés lors de nos planifications stratégiques. Je suis confiant que cette relève saura continuer de travailler avec conviction et épauler la direction pour le bien-être de toutes les familles et les gens qui profitent de nos excellents services.

Je quitte avec un peu de tristesse, mais avec le sentiment du devoir accompli. Je resterai toujours membre de L'Apogée car j'ai cette association tatouée sur le cœur.

Pour terminer, nous avons quelques sièges vacants au sein du conseil d'administration qui ont besoin d'être comblés. Je vous invite donc à poser votre candidature et à venir nous aider à bien administrer votre association.

Je vous souhaite un très bel été.

Yves Gélinas, Président

MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE

Il m'est parfois ardu de rendre pleinement justice au travail effectué avec passion par mes employés et bénévoles.

Offrir un portrait juste de leur intense et rigoureuse implication ne saurait se faire facilement.

Et pourtant.

J'écrirai toutefois ceci :

Chapeau à vous toutes et tous pour votre engagement à améliorer la qualité de vie des personnes venues cogner aux portes de L'Apogée.

Merci! En vous impliquant corps, cœur et âme au sein de L'Apogée, vous aider à promouvoir l'entraide et le soutien des membres de l'entourage de la personne vivant avec un problème de santé mentale.

Je suis sincèrement reconnaissante d'être si bien entourée pour mener à bien la mission de L'Apogée.

Encore une fois cette année, je suis éblouie par ce que nous avons accompli ensemble et très enthousiaste à m'engager dans ce qu'il nous reste à concrétiser.

En feuilletant ce rapport, les lecteurs n'auront d'autre choix que de confirmer que c'est bel et bien le cas.

Des programmes bien ancrés, des programmes revampés, de nouveaux groupes, de nouvelles initiatives, tout en gardant le cap sur la qualité des interventions individuelles, voilà ce qui ressort de notre année.

Bonne lecture !

Hélène Tessier, directrice générale

STRUCTURE DE L'APOGÉE

L'Apogée

L'Apogée est une association de familles et amis fondée et incorporée en 1990. L'Apogée a un mandat régional et ses services s'adressent aux adultes résidant en Outaouais.

Philosophie et approche

L'Apogée mise sur les **forces** des familles et amis en favorisant le développement de leurs connaissances et de leurs compétences ainsi qu'en créant un **lieu de partage et d'appartenance**. De plus, l'Association informe la communauté du vécu des familles qui ont dans leur entourage une personne vivant avec un trouble majeur de santé mentale. Les familles et amis doivent alors faire face à des difficultés particulières et peuvent parvenir à une **meilleure qualité de vie** lorsqu'on leur offre du **soutien,** de l'**écoute** et de **l'accompagnement.**

Services offerts

En juin 2013, L'Apogée est devenu un membre accrédité par la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (anciennement FFAPAMM, maintenant le Réseau Avant de Craquer (RADC)). Cette certification confirme que L'Apogée offre de manière professionnelle les six (6) services de base reconnus par la Fédération :

(1) Accueil et intervention psychosociale

(2) Formation

(3) Information

(4) Sensibilisation

(5) Entraide et soutien

(6) Répit-dépannage

Financement

L'Apogée peut compter sur le financement accordé dans le cadre du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Ce financement représente environ 90 % de son budget annuel. L'Apogée est également un organisme de bienfaisance et reçoit ainsi des dons de ses membres et du public. Cette année, L'Apogée a pu compter sur une subvention fédérale d'emploi d'été en plus d'une entente de service pour le groupe Revivre.

STRUCTURE DE L'APOGÉE

Accessibilité

Les bureaux de L'Apogée sont situés dans un immeuble facilement accessible en autobus ou en voiture. Ils sont aussi accessibles pour les personnes à mobilité réduite. L'Apogée est ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30. Des plages horaires sont aussi réservées un soir par semaine aux personnes qui ne peuvent pas se présenter durant les heures régulières, afin de leur permettre de rencontrer un des intervenants psychosociaux de l'organisme. Les activités de formation et autres activités de groupe sont offertes en soirée et, parfois, pendant les week-ends. Les employés se déplacent également dans certaines villes de l'Outaouais afin d'être plus présents au sein de notre communauté.

Insatisfactions et plaintes

L'Apogée a une procédure de plainte bien établie, qui est affichée sur le babillard central de l'organisme. Aucune plainte n'a été déposée en cours d'année.

STRUCTURE DE L'APOGÉE

Assemblée générale | membres

Conseil d'administration
(9 membres, 6 réguliers, 3 affiliés)

Yves Gélinas.....président
Isabelle Morin.....vice-présidente
Émilie Perreault.....secrétaire
Nancy Côté.....trésorière
Johane Sylvie Lalonde..... administratrice
Sandrine Poulin.....administratrice
Diane Rioux.....administratrice
Lisette Blouin-Monfils.....administratrice
.....Un poste vacant

Direction générale
Hélène Tessier

Bénévoles
Médiathèque
Formations
Groupes d'entraide
Ambassadeurs
Réception
Pair—aidance
Animation
Planification stratégique
Vie associative

Équipe régulière

Adjointe administrative :
Mireille Gratton

Intervenants (es) psychosociaux
Jacynthe Pagé
Mathieu Durocher
Carole Lapointe

Pair aidance certifiée
Ulrique Collin
Annie Bissonnette

Stagiaire et emploi étudiant
Valérie Laurin

Stagiaire, éducation spécialisée, Collège Héritage
Danika Richards

Tous les administrateurs de L'Apogée sont élus et proviennent de la communauté.

TRAVAUX DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration

Le conseil d'administration a tenu sept (7) réunions durant l'année.
Les dossiers abordés étaient principalement :

- La mise en place du comité communication (printemps 2019)
- Poursuite des travaux du comité finance dont l'adhésion à un régime de retraite pour l'équipe (automne 2018)
- L'actualisation du protocole d'entente avec le CISSS de l'Outaouais
- La planification stratégique

Les comités avaient un mandat spécifique et informait périodiquement le conseil d'administration de l'avancement de ses travaux.

En regard de la planification stratégique, voici un rappel des orientations :

Objectif stratégique global

Améliorer la qualité de vie des membres de l'entourage de la personne vivant avec un trouble de santé mentale par une meilleur réponse à leurs besoins.

Les actions stratégiques sont de :

- Moduler l'offre de services en fonction des besoins spécifiques des membres de l'entourage afin d'en faciliter l'accès sur l'ensemble du territoire.
- Intégrer les technologies dans les services.
- Améliorer la visibilité et la reconnaissance de L'Apogée.
- Consolider un processus d'amélioration continue.
- Accroître le financement afin d'assurer la viabilité et l'expansion de L'Apogée.

VIE ASSOCIATIVE

Membres

En 2018-2019 L'Apogée comptait 119 membres en règle (27 de plus que l'an dernier). (Il n'est pas nécessaire d'être membre pour recevoir des services.)

Afin d'assurer le dynamisme de notre vie associative, nous avons organisé les activités suivantes :

- ★ Sortie à la cabane à sucre (avril 2018)
- ★ Assemblée générale annuelle (mai 2018)
- ★ Soirées de Bienvenue (octobre 2018)
- ★ 5 à 7 du temps des Fêtes
- ★ Activités du comité de vie associative : (Diane, Marie-Jeanne, Hélène et Mireille, le fabuleux quatuor!)

RASSEMBLEMENT, FORMATION ET RESSOURCEMENT

Rassemblement et ressourcement de l'équipe de travail

L'équipe de L'Apogée se réunit de façon régulière pour échanger sur les activités à organiser et pour discuter de thèmes en lien avec ses interventions.

Cette année, nous avons décidé d'aller vers une approche d'équipe : TRIMA, styles sociaux et champs de compétences pour développer notre sociogramme d'équipe afin de solidifier notre esprit d'équipe, mieux communiquer et mieux travailler ensemble dans le respect des forces de chacun. (Printemps 2019)

RASSEMBLEMENT, FORMATION ET RESSOURCEMENT

Formations et ressourcements

Voici les formations et les ressourcements auxquels les membres de l'équipe ont participé :

Saine gouvernance stratégique
Direction générale

Conciliation travail-famille
Direction générale

Co-développement de gestionnaires
Direction générale

Mentorat par la chambre de commerces de Gatineau
Direction générale

Programme Taise
Techniques d'ancrage par imagerie stratégique pour Entendeurs de voix
1 intervenant

Entendeurs de voix
3 intervenants, direction générale

Formation Excel
Adjointe administrative

Formation sur les médias sociaux
Réseau Avant de Craquer
1 intervenant

Formation sur les médias sociaux
Institut innovation
1 intervenant

Formation sur l'affirmation
Centre de relation d'aide de Montréal
1 intervenant, animateurs du Parlons Limites

Formation Secourisme
1 intervenant

Formation les besoins et désirs en relation
Centre de relation d'aide de Montréal
1 Intervenant

Trouble d'accumulation compulsive
La Maison Grise de Montréal
1 Intervenant

Paniers de petites douceurs (décembre 2018).

Un merci particulier à notre comité de vie associative pour leur dévouement exceptionnel pour aller chercher des dons afin de confectionner des paniers fort généreux! Prenons le temps ici de remercier les donateurs et donatrices :

- Geneviève Béland
- Catherine Bourdeau-Brossard
- Louise Chénier
- Guylaine Cloutier
- Janie Martineau
- Doris Moffet
- Catherine Piché
- Chantal Vallée
- Commerçant IGA du Plateau
- Roxanne El Cheikh : pharmacienne propriétaire
- Thierry Devault: Directeur/gérant : Restaurant Barbies, Gatineau
- Conférence Jean XXIII, Societé de Saint-Vincent de Paul,
  don très généreux de 300$

L'objectif de cette activité était d'apporter l'esprit du temps des Fêtes à des personnes vivant avec un trouble majeur de santé mentale, signalées par des membres de L'Apogée. Les dons ajoutés aux sucreries cuisinées par l'équipe de travail et les bénévoles ont permis d'offrir, plusieurs paniers, qui ont été distribués à 12 personnes de la communauté et à 30 personnes hospitalisées lors de leur brunch de Noël, indiquées par le S.A.I.S. (service d'accompagnement pour l'inclusion sociale)

Reconnaissance - Prix coup de cœur

Par ce prix, L'Apogée souhaite reconnaître une personne du réseau de la santé de l'Outaouais qui s'est démarquée durant l'année par son attitude particulièrement humaine et aidante envers une famille dont un proche vit avec un problème majeur de santé mentale.

Nos sincères félicitations à nos deux récipiendaires :

Prix Coup de cœur, juin 2018

Monsieur Mario Amyotte, Hôpital de Gatineau, juin 2018

Sur la photo : L'équipe de Monsieur Amyotte, Hélène Tessier et Yves Gélinas de L'Apogée

ALLER VERS LA COMMUNAUTÉ, TISSER DES LIENS

Prix Coup de cœur, novembre 2018

Dr Hervé G Jean-François, Hôpital Pierre-Janet, novembre 2018

Sur la photo, le récipiendaire entouré de ses collègues psychiatres, Hélène Tessier et Yves Gélinas de L'Apogée

« En accueillant nos familles de façon respectueuse et avec humanité, vous contribuez à une meilleure qualité de vie pour celles-ci et leurs proches. »

ALLER VERS LA COMMUNAUTÉ, TISSER DES LIENS

Reconnaissance - Mur d'honneur

À la droite de l'entrée de L'Apogée, vous trouverez un mur d'honneur exposant une plaque où est inscrit le nom des récipiendaires du Prix Coup de cœur et une autre plaque indiquant les membres honoraires de l'Association. Ce mur sera régulièrement actualisé pour rendre compte des personnes auxquelles L'Apogée a voulu rendre hommage et qui font maintenant partie de son histoire. Allez y jeter un coup d'œil!

ALLER VERS LA COMMUNAUTÉ, TISSER DES LIENS

Reconnaissance - Hommage aux bénévoles

L'Apogée se définit notamment par sa notion de complémentarité entre l'équipe régulière et l'équipe de bénévoles. Nous désirons remercier les 22 bénévoles qui ont su contribuer à l'actualisation de notre programmation. Tout particulièrement, nous avons décidé cette année de reconnaitre le dévouement splendide de notre duo d'animatrices du Parlons Limites.

Le 5 avril dernier, plus de 30 personnes étaient présentes pour cette activité de vie associative. Nous avons pris cette occasion pour souligner le grand dévouement de deux de nos bénévoles, soient Annie Pérusse et Mireille Formento-Dojot qui animent le groupe Parlons Limites, à raison de deux fois par année.

Sur la photo, Annie Perusse

Sur la photo, Mireille Formento-Dojot

Sur la photo, Hélène Tessier, Annie Pérusse et Mathieu Durocher

ALLER VERS LA COMMUNAUTÉ, TISSER DES LIENS

Voici ce que l'intervenant responsable du programme avait à dire à leurs sujets :

C'est avec un immense plaisir en tant qu'intervenant responsable des programmes de formation et d'information de L'Apogée que je souligne l'implication de deux animatrices hors pair au sein de notre organisme, soit : Mesdames Mireille Formento-Dojot et Annie Pérusse.

Depuis maintenant 5 années, Mme Formento-Dojot coanime avec Mme Pérusse la formation Parlons Limites!. Cette formation vise à accompagner et à outiller les membres de l'entourage de la personne vivant avec un trouble de personnalité limite. Cette formation est offerte deux fois par année, à raison de 10 semaines consécutives de deux heures par semaines. Fort étant de constater que le succès de cette formation repose en grande partie sur leurs épaules.

Toutes deux mères de famille dévouées, elles sont en mesure de bien comprendre les participants de cette formation puisqu'elles sont elles-mêmes mères de proches vivant avec un trouble de santé mentale, ce qui les rendent d'autant plus compétentes, sensibles et pertinentes dans leurs rôles de guide bienveillante. Autant les participants que le personnel de L'Apogée les reconnaissent pour être des personnes humbles, accueillantes, chaleureuses, empathiques, dynamiques, réfléchies et ouvertes à entendre les autres dans leurs vécus. Elles sont hors de tout doute des animatrices hors pair et des trésors dans notre association.

Voici quelques retours dont les participants de cette formation nous ont fait part :

« Je me sentais comprise et encouragée. Merci encore. »

« On ne pouvait demander mieux comme animatrices! J'ai apprécié leur expérience, leur non-jugement, leur compréhension, leur courtoisie et leur respect. Bravo! »

« Belle complicité et complémentarité entre les animatrices. »

« Je me sentais comprise et encouragée. Merci encore. »

« On ne pouvait demander mieux comme animatrices! J'ai apprécié leur expérience, leur non-jugement, leur compréhension, leur courtoisie et leur respect. Bravo! »

La population de l'Outaouais peut se compter privilégiée d'avoir accès à des dames aussi généreuses, modestes, disponibles et le cœur ouvert à aider leur prochain. Je souhaite mettre en lumière la valeur et la grandeur de ce qu'elles nous offrent.

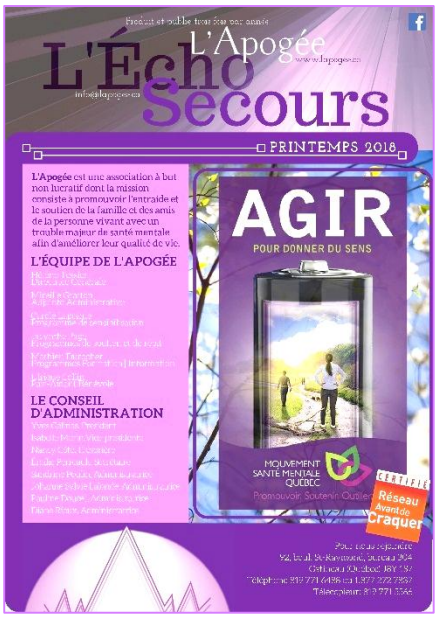
Merci au nom de L'Apogée, des participants aux programmes d'information et en mon nom personnel.

Mathieu Durocher,
Intervenant à L'Apogée,
Responsable des programmes de formation

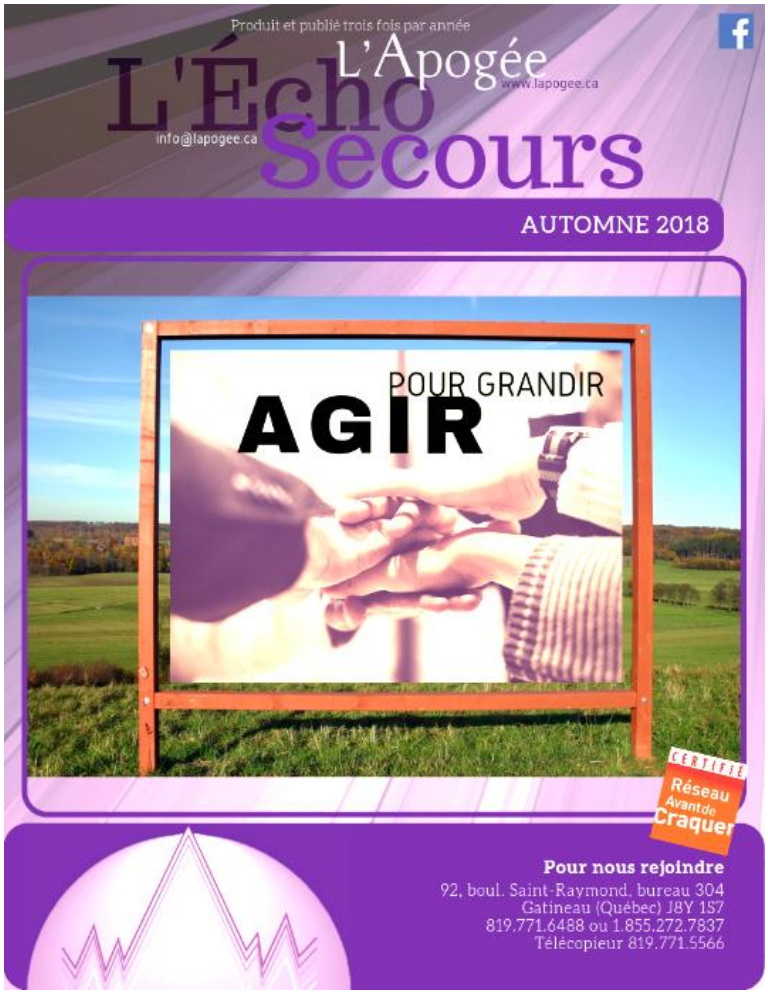
COMMUNICATIONS ET MÉDIAS SOCIAUX

Bulletin L'Écho-secours

Trois (3) publications qui résument les actions accomplies durant l'année, informent sur les ressources du milieu, amènent des découvertes qui sont susceptibles d'intéresser nos membres et autres personnes recevant nos services. Au total, ce sont plus de 840 bulletins distribués. Nos thèmes cette année sont inspirés de la campagne de promotion de la santé mentale par le mouvement santé mentale Québec :



- **Agir pour donner du sens**
- **Agir pour grandir**
- **Agir pour se sentir mieux**



COMMUNICATIONS ET MÉDIAS SOCIAUX

Infolettre

Après un sondage effectué en début d'année auprès des personnes abonnées à notre Infolettre, nous avons décidé de la faire de façon trimestrielle, en même temps que nos publications du Bulletin. Les personnes ont notamment indiqué qu'elles appréciaient particulièrement connaître nos activités afin de mieux référer les familles.

COMMUNICATIONS ET MÉDIAS SOCIAUX

Refonte des pochettes d'accueil 2018-2019

COMMUNICATIONS ET MÉDIAS SOCIAUX

Conception de cartes promotionnelles, format cartes postales

Les cartes promotionnelles sont distribuées dans l'ensemble du CISSS de l'Outaouais. Elles ont pour but de faire connaître nos services à la population.

COMMUNICATIONS ET MÉDIAS SOCIAUX

Capsule Web – Le chemin d'U., La suite.

En octobre dernier, Mathieu (intervenant à L'Apogée) et Ulrique Collin (pair aidant à L'Apogée) ont créé notre toute nouvelle capsule informative intitulée : **Le chemin d'U., La suite.**

- ★ La capsule web présente les services de L'Apogée ainsi que le parcours de rétablissement d'Ulrique.
- ★ La capsule est d'une durée de 13 minutes.
- ★ Cette capsule a été présentée pour la première fois lors de la journée de sensibilisation à la détection et au traitement précoce des premières psychoses et a été très bien reçue par les participants.

L'Association
pour les parents et amis de la personne vivant avec
un trouble de santé mentale

Ulrique Collin

LE CHEMIN D'U.
La suite

REC

COMMUNICATIONS ET MÉDIAS SOCIAUX

Refonte des dépliants de L'Apogée

La refonte des dépliants de L'Apogée est présentement en cours. Les corrections de texte ont été accomplies à l'automne dernier, le graphisme est en cours. Nous prévoyons qu'ils seront disponibles pour l'automne 2019.

En voici un aperçu :

Notre mission

L'Apogée est une association à but non lucratif dont la mission consiste à promouvoir l'entraide et le soutien de la famille et des amis de la personne vivant avec un trouble majeur de santé mentale afin d'améliorer leur qualité de vie.

N'attendez plus!
Nous sommes là pour vous!

L'équipe de L'Apogée est là pour vous écouter, vous informer, vous outiller et vous permettre d'échanger avec d'autres personnes vivant une situation semblable à la vôtre.

Afin de vous permettre...

De vous ressourcer et de ne plus vous sentir seul.

Il faut de la **force**, du **courage** pour demander de **l'aide**. **Nous** sommes là pour **vous**!

Pour nous joindre

L'Apogée,
92 boul. Saint-Raymond,
bureau 304
Gatineau, QC, J8Y 1S7

Téléphone 819.771.6488
Sans Frais 1.855.272.7837
Télécopieur 819.771.5566
info@lapogee.ca
www.lapogee.ca
@associationlapogee

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi
De 8h30 à 12h00 et
de 13h à 16h30

L'APOGÉE
santé mentale

L'Association pour les parents et amis de la personne vivant avec un trouble de santé mentale

Programme
TITRE

CERTIFIÉ
Réseau Avant de Craquer

Tout ce travail revient à notre intervenant Mathieu et à Mireille, notre adjointe administrative. Merci.

PARTENAIRES

Bénévolat

Au cours de l'année, L'Apogée a pu compter sur **22** bénévoles pour **712** heures d'engagement (25 heures de plus que l'année précédente).

Les membres du conseil d'administration exercent leurs fonctions bénévolement. Le conseil constitue d'ailleurs le premier palier de l'engagement bénévole au sein de L'Apogée.

D'autres bénévoles s'ajoutent pour remplir les fonctions suivantes :

- **Animation des groupes d'entraide**
- **Animation des groupes de formation**
- **Ambassadeurs, au niveau de la sensibilisation**
- **Réception durant les journées d'absence de notre réceptionniste habituelle**
- **Médiathèque et pochettes d'accueil**
- **Pair-aidant**
- **Correctrice de documents**

Notre philosophie d'intervention est de travailler en **complémentarité**, et la notion de **pair à pair** fait partie intégrante de ce concept.

Nous soutenons nos bénévoles en leur offrant des temps de supervision et de la formation, et en préparant le matériel nécessaire au bon déroulement des activités les sollicitant.

Pair à pair

Comprend les éléments de l'entraide, mais l'une des personnes a une fonction, sans réciprocité; le cheminement de l'un est utilisé pour enrichir le vécu de l'autre.

PARTENAIRES

CAP Santé et l'Envol SRT

L'Apogée partage ses espaces de bureaux et certains équipements avec ces deux organismes. Ce partage permet à l'organisme d'avoir accès à plus d'espace à des coûts moindres. Il permet également un échange d'expertise entre les équipes de chaque organisme.

Réseau avant de craquer (FFAPAMM).

La direction générale est administratrice au Réseau Avant de Craquer et a participé au :

- Comité d'évaluation de la probation de la direction générale,
- Comité pour la mise en place du protocole d'entente avec les corps policiers,
- Réunions régulières du conseil d'administration,
- Rencontres de directeurs, directrices du Réseau Avant de Craquer.

En plus de représenter ces associations au niveau national dans les dossiers politiques, le Réseau avant de craquer développe également des outils pour soutenir, au besoin, les associations dans leurs actions régionales. Cette année, le Réseau Avant de Craquer a travaillé à la planification stratégique qui sera présentée suite aux journées de réflexion.

Regroupement des Organismes Communautaires en Santé Mentale de l'Outaouais (ROCSMO).

L'Apogée en est toujours un membre actif. La direction générale a occupé la fonction de présidente au sein du conseil d'administration et a contribué à l'élaboration de la planification stratégique du regroupement en plus de poursuivre sa représentation au sein de la table de concertation territoriale en santé mentale de l'Outaouais.

Le ROCSMO est membre de la table nationale des regroupements qui représente les organismes œuvrant en santé mentale, le COSME et la direction générale ainsi que notre pair-aidant ont assisté à l'assemblée générale annuelle de cette table au printemps dernier.

S.A.I.S

Nouvel organisme, service d'accompagnement pour l'inclusion sociale, a participé à différentes activités de sensibilisation avec L'Apogée

Soutien à la relève

L'Apogée accueille des stagiaires et tente de soutenir les travaux d'étudiants et la recherche. Cette année, nous avons accueilli une étudiante en éducation spécialisée, Danika Richards du Collège Héritage et Valérie Laurin de l'UQO a complété son stage parmi nous.

PARTENAIRES

Option Femmes Emploi

Nous sommes maintenant membre de cet organisme, ce qui nous permet notamment de participer à des formations fort intéressantes.

Adhésion à la chambre de commerces de Gatineau

La direction générale a pu profiter du programme de Mentorat de la chambre de commerces de Gatineau, en ayant Madame Martine Plourde pour la guider dans son rôle de gestionnaire.

Lien avec le CISSS de l'Outaouais

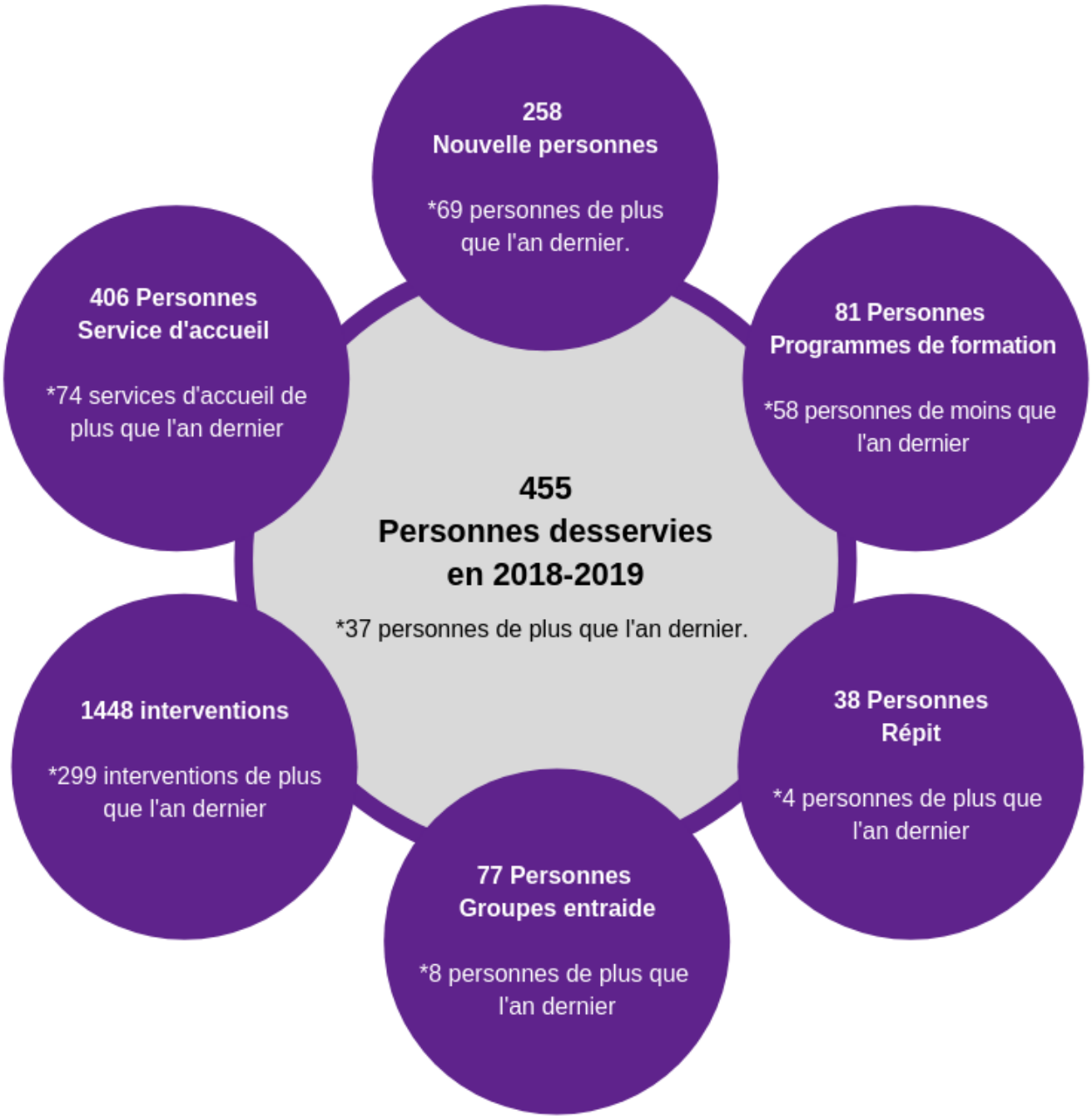
La tournée des équipe afin d'actualiser le protocole d'entente s'est complétée ce printemps. La direction générale s'est promenée de la Petite-Nation, à Maniwaki, en allant également à Fort-Coulonge sans oublier toutes les équipes de Gatineau, Hull et Aylmer. Que ce soit auprès des équipes santé mentale, SI-SIV, GMF, Info-social, elle a rappelé les services offerts par L'Apogée et répondu aux questions.

Dans ce protocole, on y retrouve essentiellement le renseignement systématique aux membres de l'entourage à l'égard de nos services, la mise en place d'un mécanisme de référence à l'intention de ceux-ci ainsi que l'implication des membres de l'entourage dans le plan de soin de la personne vivant avec un trouble de santé mentale.

À cet effet, nous avons pu voir une augmentation de l'achalandage, que vous constaterez dans les tableaux de statistiques des pages suivantes.

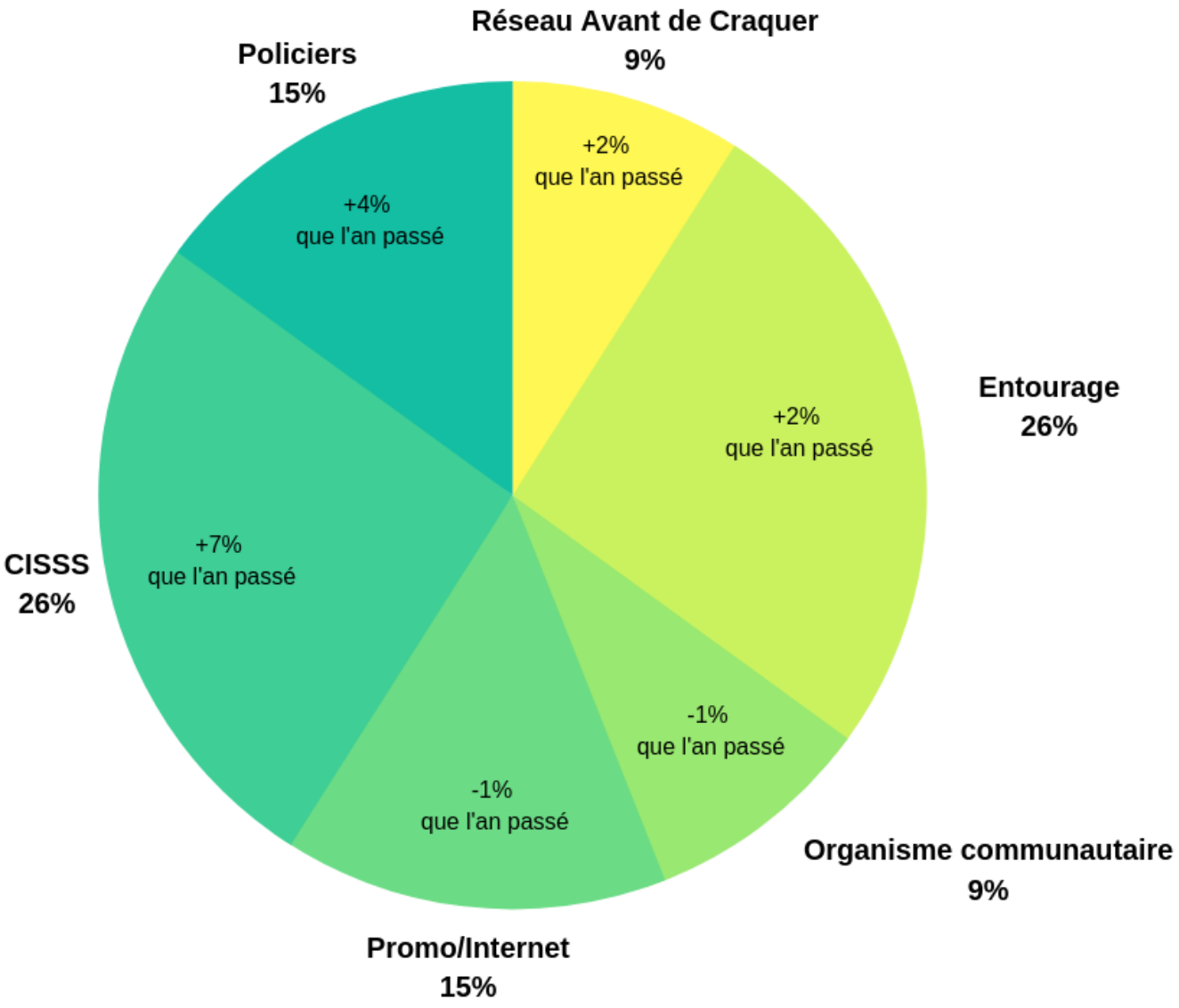
QUELQUES STATISTIQUES

Fréquentation des services



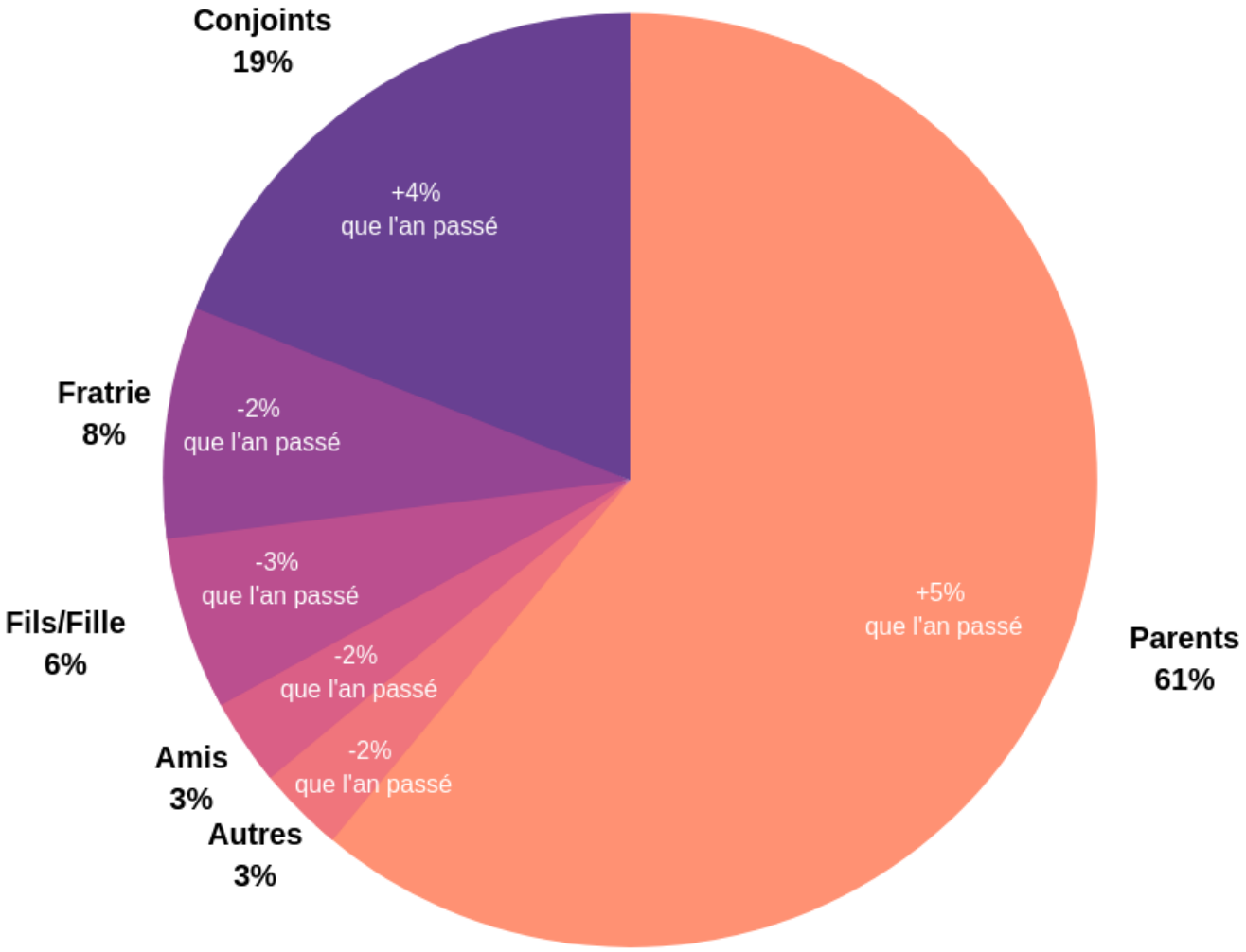
QUELQUES STATISTIQUES

Provenance



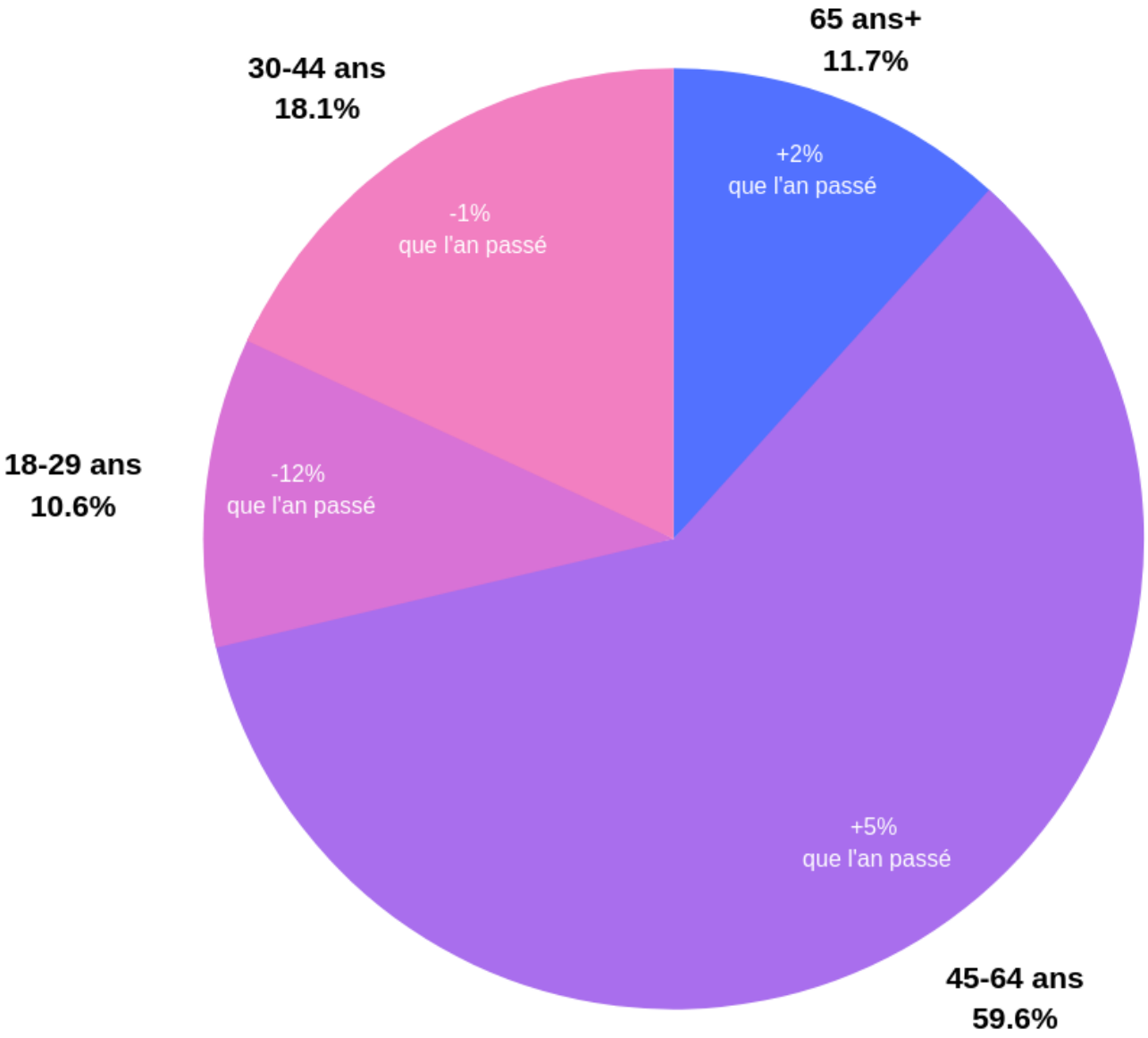
QUELQUES STATISTIQUES

Lien avec le proche



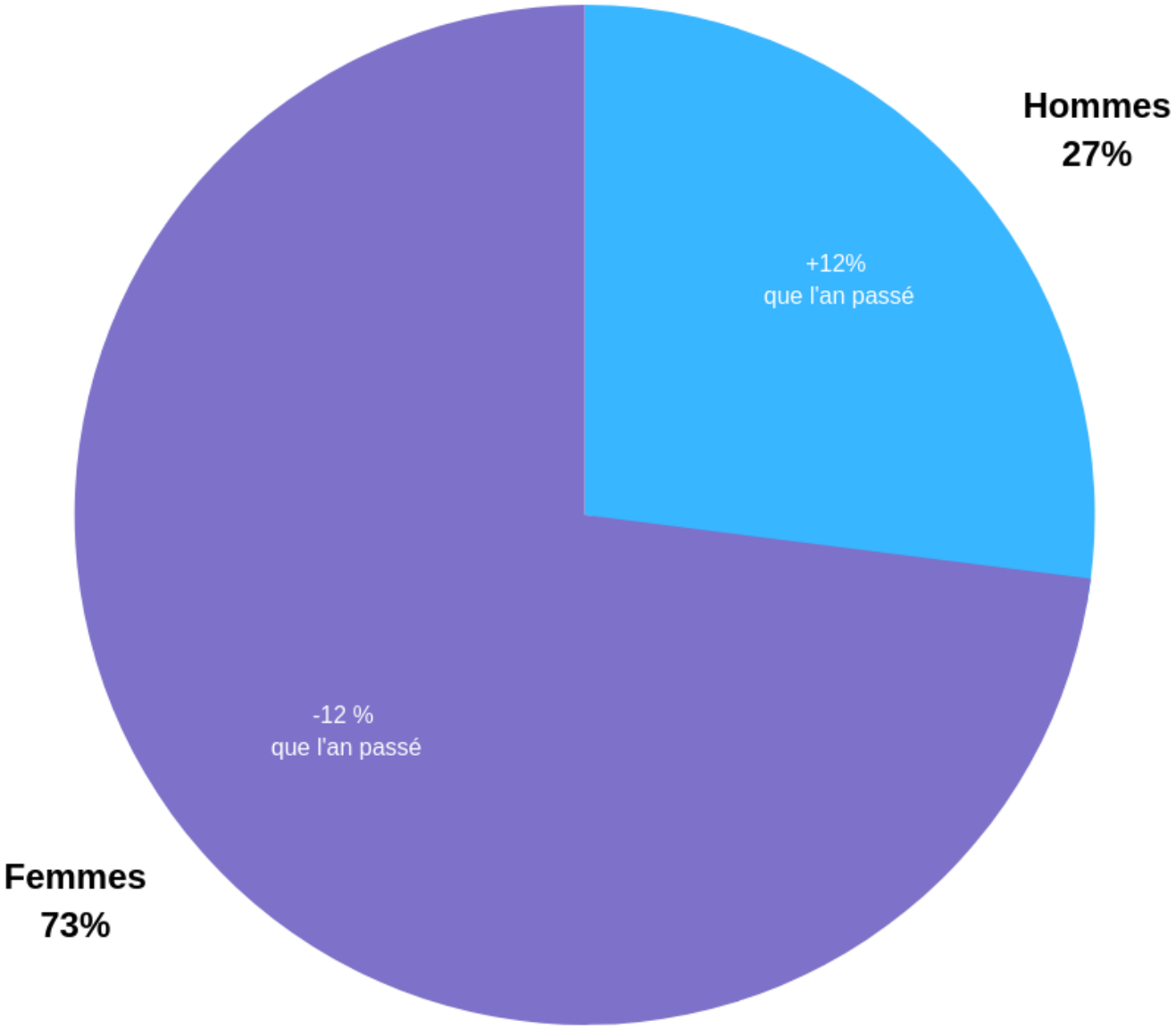
QUELQUES STATISTIQUES

Groupes d'âges



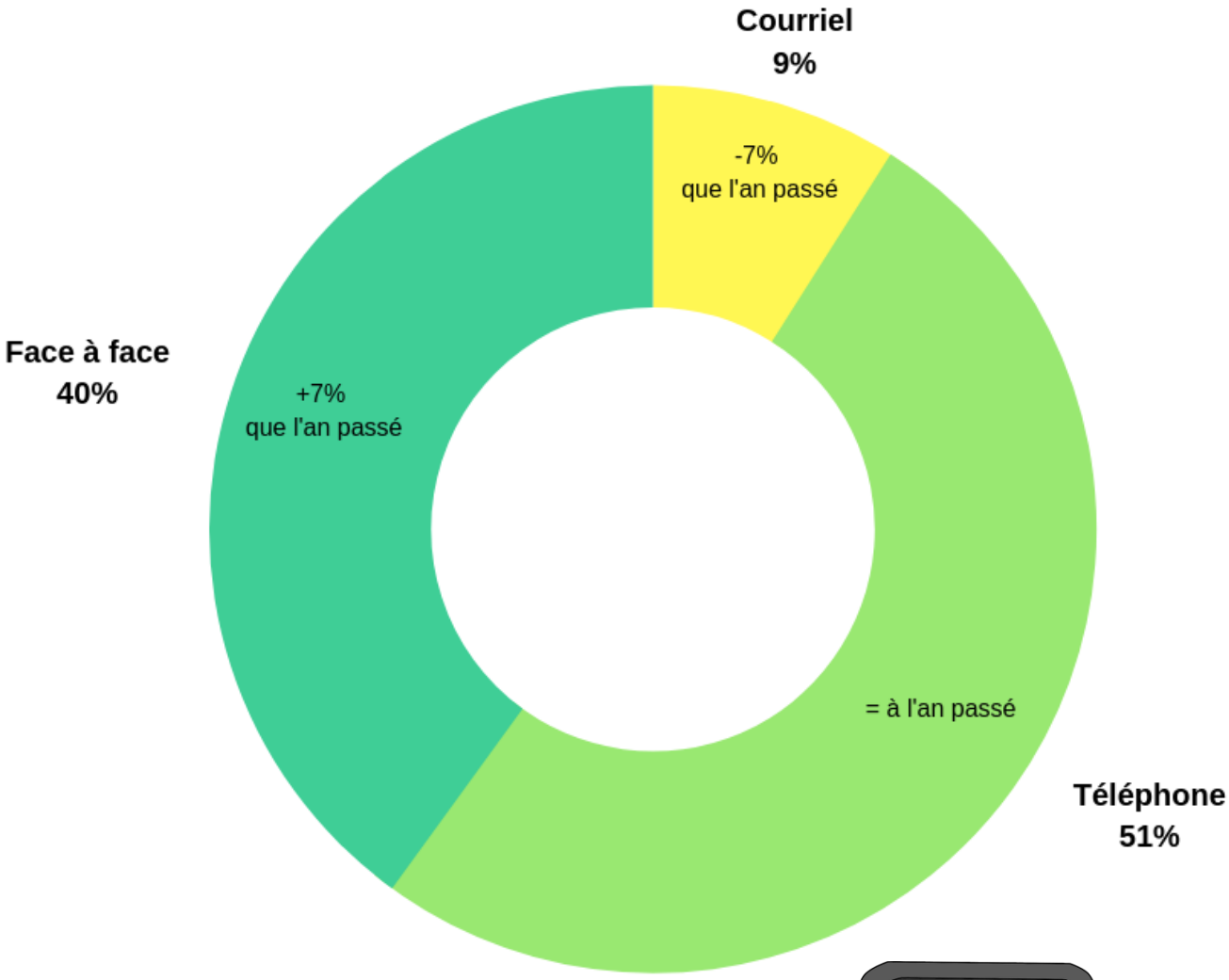
QUELQUES STATISTIQUES

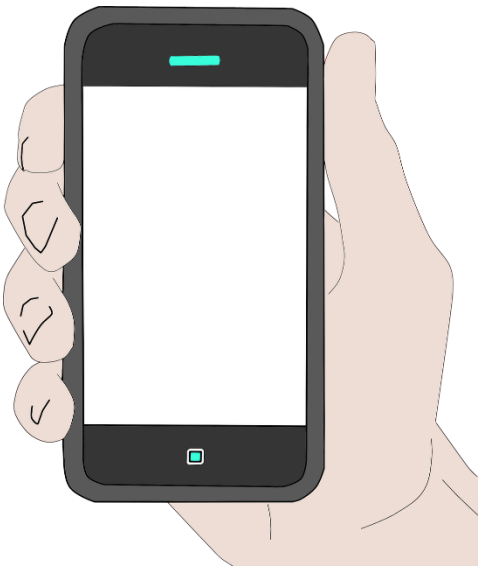
Hommes / Femmes



QUELQUES STATISTIQUES

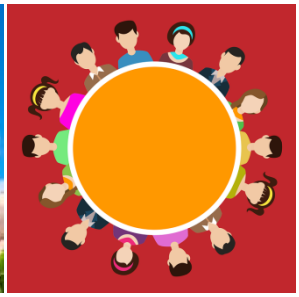
Mode d'intervention





SERVICES DISPONIBLES

Les bureaux de L'Apogée sont ouverts du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30. Les intervenants accueillent également des familles un soir par semaine, mais sur rendez-vous seulement. Ce temps est réservé aux membres familles pour qui il est difficile de quitter le travail pendant la journée. Les activités de groupes (programmes psychoéducatifs, conférences et groupes d'entraide) sont offertes en soirée.



Service d'accueil et intervention individuelle

Toute personne référée à L'Apogée ou qui fait elle-même une demande d'aide est immédiatement mise en contact avec un intervenant de l'équipe. Après cette prise de contact, la personne se voit offrir une rencontre avec l'intervenant dans les sept (7) jours ouvrables. Le service a fait au total plus de **2136** interventions, soit encore une augmentation par rapport à l'année dernière (+ 224 par rapport à l'année dernière).

Service d'information

Le service d'information offre aux membres de L'Apogée la possibilité d'emprunter des livres et DVD. Il permet aux familles d'augmenter leurs connaissances sur la santé mentale et les sujets connexes. Notre médiathèque est en reconstruction afin de la rendre plus attrayante. Un grand merci à notre bénévole Julie pour ce beau travail et à Lionel qui a poursuivi le travail déjà amorcé. Prochainement, Denise s'est portée volontaire pour mettre à jour et instaurer une nouvelle base de données pour la tenue des livres.

SERVICES DISPONIBLES

Service de répit-dépannage

Comme son appellation l'indique, le programme de répit-dépannage comprend deux volets : le **volet répit** et le **volet dépannage**.

Volet mieux-être

Le volet répit est une mesure offerte aux membres de l'entourage qui vise à développer leurs habiletés à prendre du recul, à alléger leur fardeau, à se ressourcer et à éviter l'épuisement en composant mieux avec le stress associé aux préoccupations quotidiennes supplémentaires liées au fait de vivre avec une personne qui a un trouble majeur de santé mentale. Suite aux rencontres d'accueil, nous offrons systématiquement une rencontre, dans le cadre du programme, à toutes les personnes qui répondent aux critères. Une rencontre d'évaluation des besoins et de mesure des indices du fardeau est effectuée pour ensuite élaborer un plan de répit individuel. Les modalités sont ainsi établies conjointement par la personne responsable du programme et la personne membre de l'entourage. Ces modalités sont variées, uniques et personnalisées. Nos activités peuvent en faire partie. Au total, 38 personnes ont été référées et 27 ont terminé le processus et ont bénéficié d'un plan de mieux-être et des remboursements s'y rattachant.

- **11 personnes à 300$**
- **8 personnes à 200$**
- **8 personnes à 100$**

Lors des rencontres pour évaluer les mesures d'impacts, il s'est avéré évident que les plans de mieux-être des personnes ont contribué à une diminution du niveau de stress.

Voici un témoignage d'une personne bénéficiant de ce programme :

« En premier lieu, j'aimerais vous remercier pour l'excellente rencontre que nous avons eue hier ainsi que celles qui l'ont précédée. Je suis motivée et ré-enlignée à penser à moi, à faire des activités qui me plaisent et à en jouir au maximum.
Il me semble que le stress engendré en vivant au quotidien les problèmes de santé mentale de la personne que j'aime plus que tout et qui est atteinte de maladie mentale a baissé d'un cran (…) J'entreprends donc l'année 2018 avec des ailes et je m'engage à mettre mon plan en action (…) »

Volet dépannage

Le volet dépannage quant à lui, vise à soutenir les membres de l'entourage afin qu'ils puissent se relever de situations d'urgence, exceptionnelles ou inattendues. Il se veut une réponse quasi immédiate à des besoins spécifiques. Aucune personne au cours de la présente année financière n'a présenté de demande en cette matière malgré les deux événements climatiques majeurs qui se sont produits au courant de cette année fiscale (inondations et tornade).

Volet pair-aidance (nouveauté)

Nous débuterons ce volet de pair-aidance en septembre 2019.

En voici les grandes lignes :

Le volet pair-aidance qui est un service d'accompagnement pour les proches, s'inscrit dans le programme de répit étant donné la fin de l'entente de services entre Auprès et L'Apogée en 2016-2017 et suite à l'arrivée dans notre équipe bénévole de pairs-aidants certifiés.

Suite à l'assentiment du proche vivant avec un trouble de santé mentale, l'accompagnement d'un proche par un pair-aidant permet au membre de famille de profiter de temps de répit à domicile sans la présence du proche.

Nous incitons ainsi que le proche et le pair-aidant sortent du domicile et fassent des activités à l'extérieur.

Il s'agit d'un partenariat qui permet de bonifier la démarche mieux-être du membre de famille et qui contribue de part et d'autre, autant pour le proche que pour le membre de famille, à susciter de l'espoir.

SERVICES DISPONIBLES

Services de groupes

Service d'entraide

Cette année, nous avons offert 2 types de groupes d'entraide : groupe d'entraide famille et groupe d'entraide spécifique aux conjoints et conjointes pour un total de 22 rencontres.

- **Groupe d'entraide famille**
  15 soirées pour 77 participants pour une moyenne de 5 personnes par soirée
- **Groupe d'entraide pour les conjoints et conjointes**
  7 soirées pour 21 personnes

Les groupes d'entraide retrouvés au sein de L'Apogée correspondent à l'essence même de ce qu'est un groupe d'entraide, c'est-à-dire : un rassemblement de personnes ayant un *vécu commun* et souhaitant le partager et offrir du soutien mutuel. Les groupes sont animés par un ou des pairs. Nous croyons dans l'expertise des pairs qui possèdent un vécu émotionnel et un savoir expérientiel. Nos pairs-animateurs s'investissent corps et âme, avec un doigté indéniable, de l'humilité et un grand dévouement.

En somme, les personnes avaient comme besoins de :

- Sortir de leur isolement
- Parler, partager, échanger
- Être à l'écoute et être écouté
- Entendre des histoires
- Avoir du soutien, offrir du soutien aux autres
- Se ressourcer
- Se sentir reconnu
- Être avec des personnes qui vivent des réalités similaires
- Ressentir l'esprit de solidarité
- Prendre du recul, un moment pour soi, sortir de la maison
- Découvrir d'autres façons de vivre leur réalité d'accompagnateur

SERVICES DISPONIBLES

Voici quelques commentaires recueillis :

« Merci Marie et aux dames. Ça me fait du bien. Je repars le cœur un peu plus à l'aise. »

« Toujours agréable de venir au groupe »

« Je me suis sentie écoutée et comprise dans ce que je vivais »

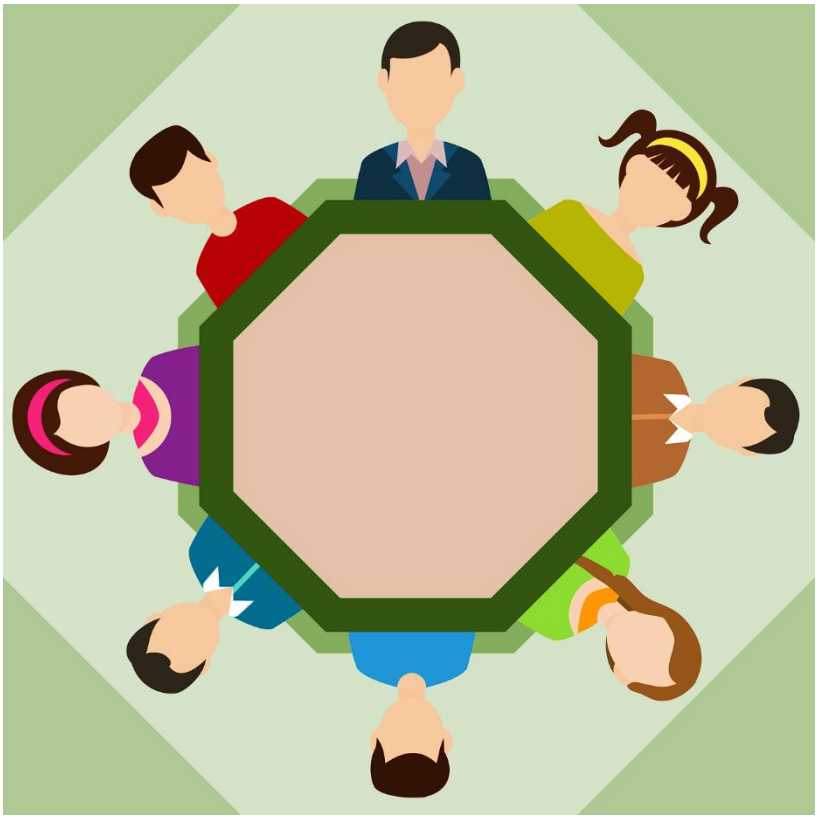
« J'ai été capable d'écouter et être une personne ressource pour un membre en détresse »

« Je suis très heureuse d'être venue ce soir. Les échanges sont très valorisants »

« J'ai aimé ça, ça va m'aider »

« Si le groupe ne se tient pas, c'est un vide en termes d'aide dont on a besoin »

« Monique est ouverte et facilite le partage. Elle est positive et encourageante »



Projet Groupe de soutien (nouveauté)

Depuis 2 ans environ, nous avons élargi les critères de notre clientèle. Ainsi, nous recevons en rencontre d'accueil les membres de famille, personnes de l'entourage et personnes significatives d'un proche qui n'a pas de diagnostic ou qui refuse de faire la démarche d'obtenir un diagnostic. Nous recevons par contre uniquement les familles dont le profil du proche correspond aux troubles de santé mentale pour lesquels nous outillons les membres de famille « réguliers ».

Étant donné que les services pour ces personnes sont limités à des rencontres d'accueil et de suivi, il a été suggéré de créer un groupe de soutien pour ces personnes.

Depuis un an, ce projet a suivi son cours en différentes étapes pour se conclure par la création d'un groupe de soutien avec des thèmes. Nous tenons à souligner également l'apport d'une stagiaire, Valérie Laurin, dans ce projet. Nous avons donc collaboré ensemble à son élaboration.

C'est donc un groupe d'échange et de partage d'un vécu similaire, en cercle de parole, animé par un intervenant. L'autre particularité réside dans le fait que chaque soirée va avoir un thème préétabli, choisi parmi ce que nous entendons régulièrement comme sujet ou préoccupation en rencontres d'accueil et/ou que nous avons déterminé comme étant un besoin.

Ainsi, ce groupe de soutien qui sera animé dans un mode holistique aura une programmation comme suit : en 7 soirées, sur une fréquence d'un (1) soir par semaine, d'une durée de 2 heures :

- ★ Soirée no. 1 - Être ensemble et se connaître
- ★ Soirée no. 2 - Être au courant, ça m'allume!
- ★ Soirée no. 3 - Être informé, ça me rassure…
- ★ Soirée no. 4 - Être dans les émotions et m'accueillir
- ★ Soirée no. 5 - Être outillé pour mieux être en relation
- ★ Soirée no. 6 - Être un meilleur accompagnateur pour mon proche
- ★ Soirée no. 7 - Être bienveillant avec moi, malgré tout!

Certaines soirées intègrent des échanges interactifs, comme si c'était un atelier, tout en mettant l'emphase sur l'échange et le partage.

Un document sur le thème va être distribué aux participants à la fin des soirées, comme si cela aurait pu être un contenu abordé possible, afin de bonifier chaque thématique. Un retour sur le contenu, est prévu dans le début de la soirée qui suit.

SERVICES DISPONIBLES

Nous misons sur une participation de 6-8 personnes et nous prévoyons un pilote pour le printemps 2019.

« Merci Jacynthe pour ta passion et ta motivation pour ce beau projet d'inclusion! »

« Nous considérons nos membres de famille comme étant des experts de par leur vécu émotionnel et de par leurs connaissances expérientielles »

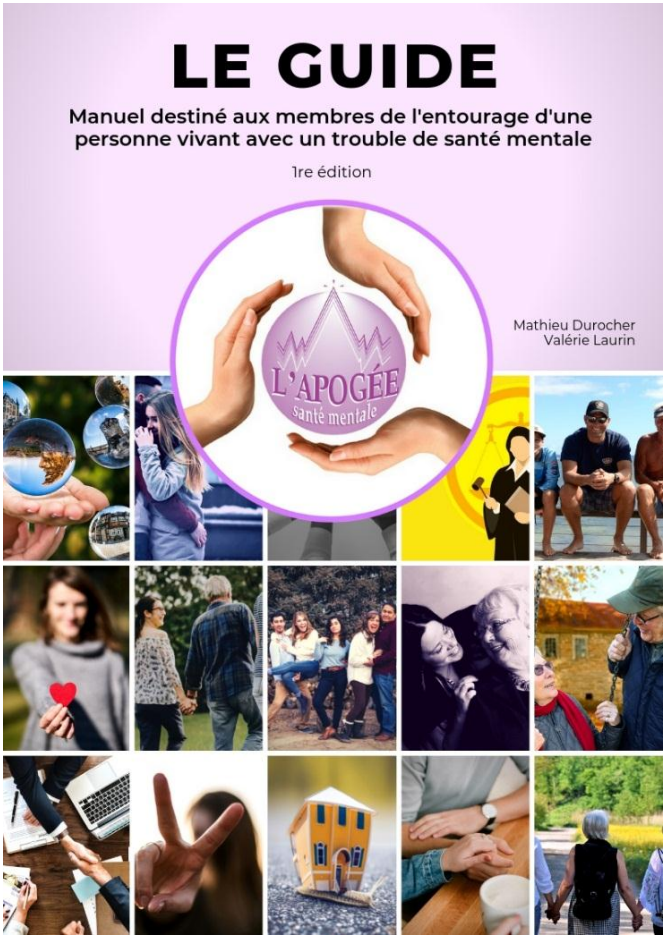
SERVICES DISPONIBLES

Service de formation

Les programmes de formation de L'Apogée sont animés par des pairs bénévoles qui ont d'abord participé au programme ainsi qu'à la formation pour les animateurs de L'Apogée. Les animateurs sont à leur tour soutenus par un intervenant responsable de ce programme.

Le Programme Information Famille a été modifié et renommé :
Le Programme Démarrage et LE GUIDE : Manuel destiné aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale. (6 séances)
En 2018, toujours dans un souci de s'actualiser à une réalité changeante, de s'adapter aux besoins de ses membres et de développer des services complémentaires, l'équipe de L'Apogée choisit de mettre un terme au *programme information famille*. Un nouveau programme est créé et porte l'appellation de *Programme Démarrage*. Ce programme, qui répond davantage aux besoins actuels de ses membres, prend vie au cours de l'année 2019.

Un nouveau manuel est créé pour accompagner cette formation et porte l'appellation suivante: *LE GUIDE : Manuel destiné aux membres de l'entourage vivant avec un trouble de santé mentale*.



Le guide ainsi que le programme de formation sont conçus par Mathieu Durocher et Valérie Laurin, chapeautés par Hélène Tessier. Ce guide sera en vente libre et disponible à toute personne intéressée.

En date du 15 mai 2019, le Programme Démarrage est actuellement offert en projet pilote à 10 participants. Les commentaires des participants sont très positifs.

La version pré-finale du GUIDE a été révisée par les 5 membres du comité de lecture. Suite à la formation, quelques modifications seront apportées pour ensuite envoyer la version finale de 280 pages, en impression.

LE GUIDE a été enregistré à Bibliothèque et archives nationales du Canada et Bibliothèque et archives nationales du Québec. Il est d'ailleurs soumis à des droits d'auteurs.

SERVICES DISPONIBLES

Le Programme FAIRE (4 séances)

Le programme FAIRE est actuellement sous révision. Un emploi étudiant sera utilisé pour réviser cette formation. Nous prévoyons le retour du programme pour l'année 2019-2020.

Le Programme Parlons Limites (10 séances)

Édition : Automne 2018
Date : Du 2 octobre au 4 décembre 2018
Animateurs : Annie Pérusse & Mireille Formento-Dojot
Conférencier : Sophie Renaud
Nombres de participants : **12**
Nombre de participants ayant complété le programme : **10**
Nombre de participants ayant quitté le programme : **2**
Nombre de personnes sur la liste d'attente en période d'inscription : **29**
Nombre de personnes contactées : **22**
Nombre de personnes qui demandent à être retiré de la liste : **2**
Nombre de personnes qui demandent à remettre à plus tard : **1**
Nombre de personnes sur la liste d'attente actuellement : **17**

Les impacts du programme sur la situation personnelle des participants

Ce qui a changé chez les participants

- ★ A accepté la réalité que son proche vivra avec le TPL pour le restant de sa vie.
- ★ A accepté que les perceptions d'une personne vivant avec un TPL est différente et tous les défis que cela comporte.
- ★ Constatation de ne pas être seul dans cette situation.

Ce qui a changé dans leur relation avec le proche

- ★ Reconnaître avant toute chose la réalité de son proche.
- ★ Possibilité d'avoir confiance en son proche, qu'il peut prendre soin de lui.
- ★ Constaté le besoin d'être consistant dans son rapport avec son proche.
- ★ Essayer de partager ses émotions avec son proche et se respecter dans ses limites.

Ce qui est à poursuivre comme travail

- ★ Être au clair avec son proche et consistant.
- ★ Prendre un pas de recul et moins prendre les choses personnelles.
- ★ Travailler à développer son autonomie puisque la personne constate qu'elle est dans une relation de Co-dépendance avec son proche.

Les plus belles fiertés

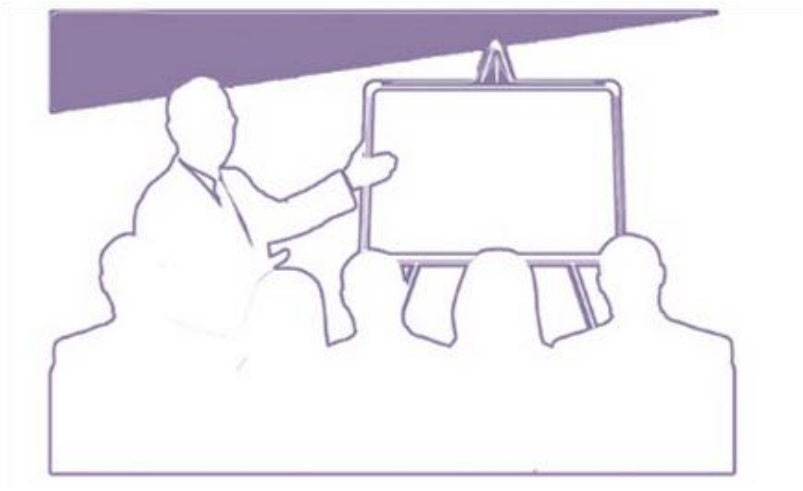
- ★ Se prioriser davantage, à se détacher de certains comportements de son proche.
- ★ Son proche est une fierté en soi.

Programme Parlons Limites (10 séances)

Édition : Hiver 2019
Date : Du 17 janvier au 28 mars 2019
Animateurs : Annie Pérusse, Mireille Formento-Dojot et Sophie Renaud (2 séances)
Conférencier : Sophie Renaud
Nombres de participants : **12**
Nombre de participants ayant complété le programme : **2**
Nombre de participants ayant quitté le programme : **8**
Nombre de personnes sur la liste d'attente en période d'inscription : **32**
Nombre de personnes contactées : **30**
Nombre de personnes qui demandent à être retiré de la liste : **6**
Nombre de personnes qui demandent à remettre à plus tard : **5**
Nombre de personnes sur la liste d'attente actuellement : **25**

Recommandations pour le Programme Parlons Limites!

- ★ S'assurer d'allouer un temps en salle pour remplir et remettre les formulaires d'informations. Ils sont très importants.
- ★ Bien informer les participants de l'importance de l'assiduité à la formation.
- ★ Poursuivre les témoignages avec Sophie.
- ★ Rendre obligatoire la participation au Programme Démarrage avant de pouvoir participer au Programme Parlons Limites! puisque certain concepts de base nécessitent d'être vus, compris et assimilés.
- ★ S'assurer que les participants sont conscients dans quelle phase du cheminement des familles ils sont présentement. Ces notions sont abordées dans le Programme Démarrage.



Le Programme Apprendre à se Rapprocher Sans Agressivité (5 séances)

Édition : Automne 2018
Date : Du 4 octobre au 1er novembre 2018
Animateur : Pierre Picard
Conférencier : Aucun
Nombres de participants : **5**
Nombre de participants ayant complété le programme : **4**
Nombre de participants ayant quitté le programme : **1**
Nombre de personnes sur la liste d'attente en période d'inscription : **22**
Nombre de personnes contactées : **20**
Nombre de personnes qui demandent à être retiré de la liste : **10**
Nombre de personnes qui demandent à remettre à plus tard : **1**
Nombre de personnes sur la liste d'attente actuellement : **11**

Les impacts du programme sur la situation personnelle des participants

Ce qui a changé chez les participants

- Le programme a aidé à retrouver du calme, plus d'affirmation et aborder les situations de crises de façon moins personnelle.
- Le participant se sent moins coupable de s'affirmer avec son proche.

Ce qui a changé dans leur relation avec le proche

- Avant de parler, un participant formule dans son esprit l'objectif SMART et ensuite l'affirme.
- Plus de détachement.

Ce qui est à poursuivre comme travail

- Garder son calme. Ne pas laisser le côté émotionnel prendre le dessus sur le rationnel.
- Gérer le stress en relation avec son proche.

Les plus belles fiertés

- Réussir à se prioriser en premier. Réaliser que la seule personne que l'on peut changer, c'est soi-même.
- Le participant se sent plus en sécurité. Il ne mentionne pas pourquoi.

Ce qui a été le plus apprécié chez l'animateur

- Animateur très sympathique.
- Il proposait de bons exemples personnels.
- Animateur très bien préparé.

Conférences

Ulrique Collin et Hélène Tessier sont allés à différents endroits au Québec pour présenter le programme Faire, entre autre, à Québec, à Val d'or ainsi qu'à Montréal :

Conférence du programme FAIRE au congrès du Réseau avant de craquer, à Québec

En juin dernier, alors que nous attendions 30 personnes, c'est plutôt 92 personnes qui ont participé à notre atelier du programme FAIRE. Le niveau de satisfaction est plus que satisfaisant : 87% ont indiqué très satisfaisant et 12% satisfait.

Ce qui fait de notre atelier, l'atelier ayant le plus haut taux de satisfaction et le plus haut taux de participation.

Voici quelques commentaires recueillis lors de cet événement :

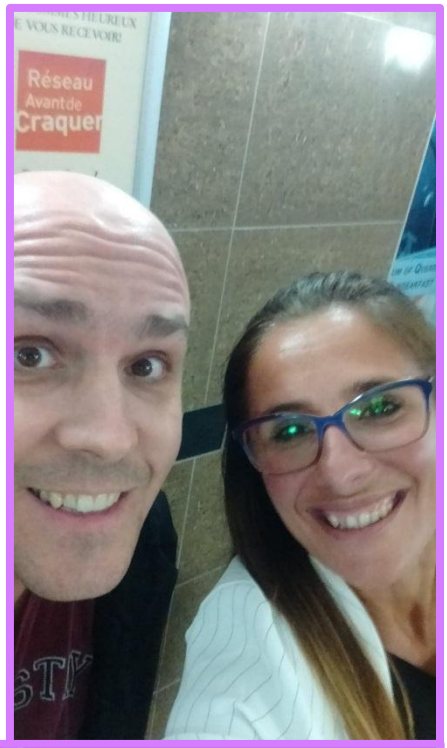
« Bravo au pair-aidant Ulrique et sa vidéo »

« Atelier Faire : témoignage très encourageant »

« Beau duo, on sent la chimie entre les deux conférenciers »

« La conférence sur le programme Faire était extrêmement touchante et quand tu écoutes cette personne, ça donne beaucoup d'espoir qu'on peut s'en sortir. Bravo! »

« Ulrique valait la peine de venir même si ce n'est que pour cela! Merci!! »



Conférence du programme FAIRE, à Val d'or

En avril dernier, L'Apogée se déplace à Val d'or pour la conférence du programme Faire. Ulrique Collin et Hélène Tessier ont su toucher plus de 60 cœurs à l'organisme Le Résilient.

Conférence du programme FAIRE, à Montréal

Le 27 mars dernier, L'Apogée se déplace à Montréal pour la conférence du programme Faire, animée par Ulrique Collin et Hélène Tessier à l'organisme La Parenterie. Une quinzaine de membres familles intéressés par ce programme sont venus assister à cet atelier.

Conférences offertes à L'Apogée

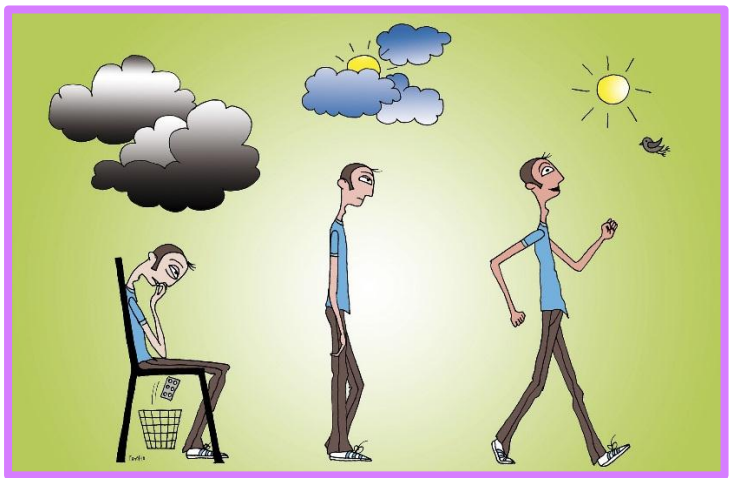
Le rétablissement en santé mentale: Absolument!

Benoît G. Marcotte, Complet

Le 8 mai dernier, Benoît Marcotte est venu nous partager son parcours personnel, son implication dans le milieu communautaire et son grand amour de la vie. Suite à deux dépressions sévères et une psychose, le diagnostic a tombé : trouble bipolaire. Pour Benoît G. Marcotte, s'amorcera alors un long et sinueux parcours vers le rétablissement fait de haut, de bas, de rechutes et de progrès. Sa conférence a touché et inspiré plusieurs cœurs. Merci Benoît !

« Quel communicateur, très touchant et drôle.
Un réel modèle de résilience et de rétablissement »

« Il m'a beaucoup touché car il a une vie normale.
Il a travaillé fort pour réussir. Chapeau. »



Mon histoire de rétablissement *D'un coup que*

Isabelle Malette, 20 personnes malgré la météo!

Le 6 février dernier, Mme Isabelle Malette est venue nous offrir sa conférence-témoignage sur l'anxiété, intitulée : Mon histoire de rétablissement «D'un coup que». Les participants au nombre de (20) ont grandement apprécié son ouverture, l'honnêteté du discours, voire même l'humour d'Isabelle en relatant son vécu. Les participants disent avoir apprécié l'expérience et les exemples visuels. Ils ont aussi apprécié l'échange entre Isabelle et eux. Pour nos membres famille, cela leur donne beaucoup d'espoir avec leur personne chère. Merci Isabelle !

Symposium concernant les jeunes proches aidants à Montréal

Le 22 mars dernier, a eu lieu le Symposium concernant les jeunes proches-aidants à Montréal. Notre directrice générale était présente pour ce premier symposium québécois organisé par Ami-Québec. L'objectif de la rencontre était de mettre en lumière les jeunes aidants. Voici ce qui était proposé dans ce lieu riche en discussion :

- Mot de bienvenue par Madame Marguerite Blais, ministre responsable des aînés et des proches aidants Aperçu de la situation, par Dre Vivian Stamatopoulos
- Le projet Powerhouse par Michelle Lewis, directrice exécutive, Young Carers initiative Panel de jeunes proches aidants par Von Allan, NOam Blauer et Diandra Serrano
- Panel d'experts par Dre Jaswant Guzder, psychiatre, Dre Aude Villatte et Dre Geneviève Piché, professeures associées, UQO et Mélanie Perroux, coordinatrice générale regroupement des aidants naturels du Québec.
- Atelier de réflexion en groupes et plénière

Faire nos impôts, qu'est-ce que ça donne?

Séance d'information sur les versements de prestation et de crédits par l'ARC
20 personnes

SERVICES DISPONIBLES

Service sur les territoires ruraux

Pontiac et Vallée-de-la-Gatineau

Puisque la demande y était moins, nous avons établi une procédure de confirmation de présences avant de se déplacer. L'intervention téléphonique et par voie électronique sont aussi possibles.

Pontiac

Nous avons effectué 1 visite.
Et 4 références seulement sont venues de cette région pour 12 interventions.

Vallée-de-la-Gatineau

Nous avons effectué 4 visites. 12 personnes ont bénéficié de notre présence.

PROMOTION ET SENSIBILISATION

Promotion de l'Association et de ses services

www.lapogee.ca

Le premier outil de promotion de L'Apogée est son site internet.
On y retrouve le calendrier des activités en plus d'une panoplie d'informations.

Dépliant Promotionnel

Le deuxième outil de promotion le plus utilisé est le dépliant expliquant la mission et les services offerts. Ce dépliant est largement distribué auprès des autres organismes communautaires, auprès du milieu de la santé (médecins, programme de santé mentale) et lors de la tenue de nos kiosques.

@lapogeepageofficielle

Nous sommes maintenant sur Facebook. À ce jour, notre page compte **116** abonnés.

Répertoire des organismes

L'Apogée est aussi inscrite dans des bottins d'organismes communautaires (211, 811, ROCSMO, Réseauavantdecraquer.com, FFAPAMM) et dans l'agenda des policiers et le répertoire des infirmiers et infirmières.

Médias conventionnels

2 articles dans les journaux et 2 entrevues radio cette année :

- ★ Semaine de sensibilisation aux maladies mentales : conférence Ulrique
- ★ Activité Paniers petites douceurs Hélène Tessier avec Sheila Fournier
- ★ Colloque de sensibilisation aux premiers épisodes psychotiques, Ulrique
- ★ Prix coup de cœur Dr Jean-François, article paru dans le journal L'Envol : Journal L'Envol Newspaper, 14 novembre 2018, en page 14. L'Apogée remet son prix Coup de cœur à Dr Hervé Gabriel Jean-François au CISSS de l'Outaouais.

PROMOTION ET SENSIBILISATION

Activités de Sensibilisation

En plus des moyens énumérés précédemment, L'Apogée a un service de sensibilisation qui s'adresse autant à la population générale qu'à des groupes ciblés. Alors que les activités de promotion visent à faire connaître L'Apogée et ses services, les activités de sensibilisation visent à faire connaître les enjeux pour les familles et amis lorsqu'ils accompagnent une personne vivant avec un trouble majeur de santé mentale lors de son traitement et de son rétablissement.

Activités de promotion et de sensibilisation

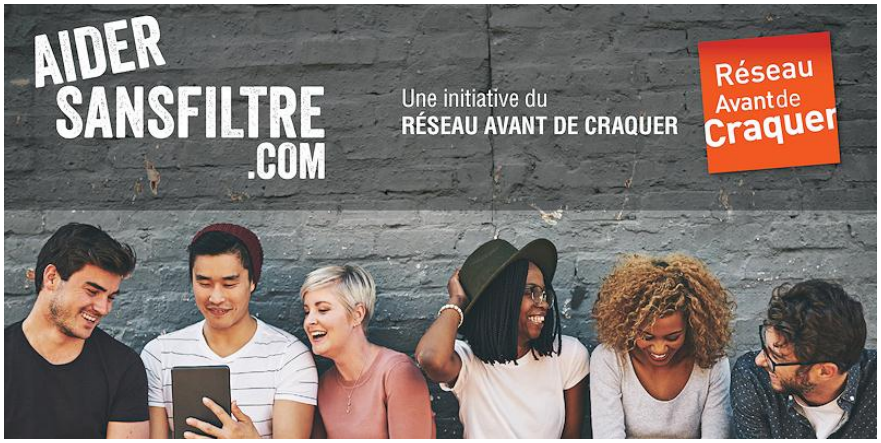
L'Apogée a eu plusieurs occasions de faire connaître ses services auprès de la population.

Semaine de promotion de la santé mentale

- ★ Activité dîner-causerie au Pacini
  Thématique : Agir pour donner sens à sa vie et aux événements. 15 participants

Semaine de sensibilisation aux maladies mentales : Aider sans filtre

- ★ Activités Vox Pop aux deux campus des Cégep de l'Outaouais : 8 étudiants
- ★ Conférence à l'UQO par notre pair-aidant Ulrique Collin, le Chemin d'U : 30 étudiants



PROMOTION ET SENSIBILISATION

Les Kiosques

BBQ du 73 Moussette

En juin 2018, la direction générale ainsi qu'une ambassadrice participaient à cette activité annuelle. Les clients des équipes SI et SIV sont invités à venir avec un membre de leur famille ou ami. Belle occasion de les rencontrer et parler de nos services. Nous avons distribué 50 dépliants.

Kiosque à la Vallée Jeunesse

Carole, intervenante responsable de la sensibilisation y était.

Foire d'exposants

10 personnes sont venues au kiosque de L'Apogée.

Spectacle Fondation Lani

Carole et Diane, ambassadrice
20 personnes

Comité du Vieux-Gatineau

Deux fières ambassadrices, Diane et Marie-Jeanne ont tenu le fort!
40 personnes

Ministère des affaires indiennes et du Nord du Canada

Carole et Annie
25 personnes

S'unir pour mieux soigner : sensibilisation aux premiers épisodes psychotiques Kiosque et conférence

Danielle, Hélène et Ulrique
Plus de 200 personnes

Infos aux étudiants

Carole se rend disponible pour mieux expliquer nos services aux étudiants en travail social, psychoéducation, éducation spécialisée.
6 étudiants

PROMOTION ET SENSIBILISATION

Les représentations

La direction générale est présente à différentes tables et comités :

Table de concertation en santé mentale de l'Outaouais
3 rencontres annuelles.

Comité primauté de la personne
2 rencontres.

Comité des usagers du CISSS de l'Outaouais
Conseillère en santé mentale, 1 rencontre par mois.

Rencontre des directeurs
Réseau avant de craquer, 4 rencontres annuelles.

Administratrice du ROCSMO
6 rencontres annuelles, et planification stratégique, 2 jours.

Présentation des services et du protocole d'entente

Buckingham :	CLSC : 20 professionnels
Gatineau :	GMF, Pierre-Janet, CLSC, Info-social : 120 professionnels
Maniwaki	10 professionnels
Fort-Coulonge :	16 professionnels

Les services complémentaires

Groupe Revivre, Autogestion de l'anxiété

Carole a poursuivi la coanimation de ces groupes avec 2 cohortes, automne et hiver cette année.

Pour la majorité de ces personnes, nous sommes déjà en mesure d'observer les résultats positifs que cette formation sur l'autogestion de l'anxiété a eu comme impact sur eux.

Nous avons encore l'intérêt de participer à l'adaptation de ces ateliers pour les familles, en collaboration avec Revivre.

BILAN ANNUEL

1. Bien connaître les besoins des familles : la tournée des régions est finalisée.

2. Moduler l'offre de services selon les besoins identifiés :

   2.1 Monter les ateliers de groupe de soutien : projet-pilote printemps 2019.

   2.2. Création du programme démarrage en remplacement du PIF : projet-pilote printemps 2019.

   2.3 Pair-aidance dans le programme de répit : cadre de référence complété et début : automne 2019.

3. Faciliter l'accès aux services : mise en place du protocole, gérer les exceptions : augmentation de l'achalandage.

4. Création de nouveaux outils communs pour mieux diriger les membres de l'entourage dans nos services : grilles rencontre accueil et cueillettes d'informations pour requêtes renouvelées.

5. Intégrer les technologies dans les services aux familles : à venir.

6. Instaurer un processus d'amélioration continue : évaluations annuelles, pour tous les employés, mise en place d'objectifs individuels et plans d'action en ce sens : Sociogramme équipe et champs de compétences TRIMA : printemps 2019.

7. Améliorer la visibilité et la reconnaissance de L'Apogée :
   mise en place du comité communication et poursuite des activités dans la communauté pour mieux se faire connaître.

8. Accroître le financement afin d'assurer la viabilité et l'expansion :
   comité de finance actif, encore en développement.

ORIENTATIONS 2019-2020

1. Actualiser le plan de communication.
2. Organiser des activités de financement.
3. Développer le volet jeunesse (participation au projet de recherché photo-voice UQO printemps 2019).
4. Négocier le protocole d'entente avec le corps policier de Gatineau (projet-pilote).
5. Évaluer l'actualisation du protocole d'entente avec le CISSS de l'Outaouais et assurer sa continuité.
6. Assurer la relève du conseil d'administration.

Ce rapport est le fruit de la collaboration de toute l'équipe de L'Apogée.
Merci à Carole, Jacynthe, Mathieu, Mireille et Yves pour votre apport indéniable.

Un remerciement spécial à Caroline Veilleux pour la correction de ce document.

L'Apogée et toute son équipe vous remercie pour votre implication!

L'APOGÉE
santé mentale