



2024-2025

RAPPORT ANNUEL

des activités



L'APOGÉE
Santé mentale



Sommaire

| | |
|--|----|
| Mot de la présidente | 1 |
| Mot de la directrice générale | 2 |
| Mots des employées | 3 |
| Mission et vision | 4 |
| Structure de L'Apogée | 5 |
| Travaux du conseil d'administration | 9 |
| Activités d'équipe | 10 |
| Formation continue, perfectionnement et ressourcement | 11 |
| Aller vers la communauté, tisser des liens | 12 |
| Communication et médias sociaux | 13 |
| Implication bénévole | 14 |
| Partenaires | 15 |
| Statistiques | 17 |
| Services disponibles | 19 |
| Programme de soutien | 20 |
| Programme de répit | 29 |
| Paire-Aidance Famille | 31 |
| Services de formation disponible | 33 |
| Programme jeunesse | 42 |
| Vente d'outils éducatif | 48 |
| Programme santé publique | 49 |
| Sensibilisation et promotion | 50 |
| Bilan annuel | 55 |
| Orientations | 56 |
| Remerciements | 57 |

Mot de la présidente

Chers membres, partenaires et ami.es,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai récemment pris la présidence du conseil d'administration de L'Apogée. En tant qu'étudiante en psychologie, qui croit en la cause de L'Apogée, je suis fière de pouvoir contribuer à bâtir un CA solide, efficace et aligné avec les valeurs de l'organisme.

Nous avons récemment conclu un exercice important de planification stratégique et révisé en profondeur nos règlements généraux. Ces démarches marquent une étape clé dans notre volonté de structurer notre gouvernance de façon durable, inclusive et dynamique.

Je tiens à remercier sincèrement les membres du conseil pour leur confiance, leur engagement et leurs précieux conseils et expertise. Merci également à toute l'équipe permanente et aux bénévoles pour leur travail quotidien et leur implication essentielle.

C'est un privilège pour moi de faire partie de cette belle aventure humaine, au service de la mission de L'Apogée.

Andréanne Gagnon, présidente du conseil d'administration

Mot de la direction générale

Le mot qui me vient en tête en pensant à l'année qui vient de se compléter est MARATHON. Notre équipe a, à nouveau, su offrir toute une performance haute en couleur et en qualité, en travaillant en collaboration pour différents projets.

Innovation, créativité, adaptation sont également des qualificatifs pour décrire ce que nous avons pu accomplir ensemble.

En ce qui a trait à la gouvernance, nous n'avons pas pris de pauses en travaillant sur notre nouveau plan stratégique pour les prochaines années et en révisant en profondeur nos règlements généraux, deux gros chantiers qui ont demandé du temps et de l'attention. Un grand merci aux participants et à ces comités.

Je suis très fière de pouvoir compter sur une équipe motivée et stimulante, rigoureuse et à l'écoute, empathique et bienveillante pour les familles qui viennent demander de l'aide.

Les bénévoles, l'équipe d'intervenants et intervenantes, les administrateurs et les membres font de L'Apogée, une association bien ancrée dans sa communauté.

J'espère qu'à la lecture de ce rapport, vous pourrez voir l'étendue du travail passionné de notre équipe et tout l'amour et le dévouement que celle-ci a démontrées pour notre mission, notre cause.

Bonne lecture

Hélène Tessier, fière directrice générale de L'Apogée

Citations des employées

Hélène Tessier, Directrice générale

« Concourir à rendre des êtres plus heureux, c'est mériter de l'être soi-même. » - Jean-Jacques Rousseau

Mireille Gratton, Adjointe administrative

« Soutenir, partager et aider d'autres personnes font partie des plus grandes récompenses de la vie. » - Anonyme

Carole Lapointe, Intervenante psychosociale & Programme de sensibilisation

« Ne laissez personne venir à vous sans qu'il vous quitte meilleur et plus heureux. » - Mère Thérèse (Dans le silence du cœur, 1984)

Jacynthe Pagé, Intervenante psychosociale & Programme de soutien et de répit,
Accompagnatrice clinique

« Écouter, c'est permettre à l'autre de s'exprimer afin qu'il trouve lui-même son propre chemin. »

Maude Richard, Intervenante psychosociale

« Le respect de soi, c'est la capacité de dire non à ce qui ne nous convient pas. »

Marianne Salameh, Intervenante psychosociale et Coach familiale

« Seule je ne peux pas changer le monde, mais je peux jeter une pierre dans l'eau et créer de nombreuses ondulations. » - Mère Theresa

Juliette Dufresne, Intervenante psychosociale et Agente sensibilisation et de
soutien projet Aider sans filtre

« Quand le monde entier est silencieux, une seule voix peut faire la différence. » - Malala Yousafzai

Audrey-Anne Frenette, Art-thérapeute

« L'imagination est l'air de l'esprit » - Philip James Bailey

Annie Pérusse, Paire Aidante Famille

« On ne se connaît que lorsqu'on touche ses propres limites. » - Paulo Coelho

Maude Gélinas, Agente sensibilisation et de soutien projet Aider sans filtre

« Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera toute sa vie à croire qu'il est stupide. » - Albert Einstein

Marie-Anne Patry Tessier, Agente sensibilisation et de soutien projet Aider sans filtre

« Si tu ne crois pas en toi, crois en moi qui croit en toi. » - Gurren Lagann

Manuel Desparois, Agent de projet

« La vie est comme un sport d'endurance, c'est en persévérant et en pratiquant que l'on devient habile à surmonter les défis de l'adversité. De l'adversité vient l'opportunité. »

Victoria Parmentier, Programmes de Formation et 12-17 ans

« Même la nuit la plus sombre prendra fin et le soleil se lèvera » - Victor Hugo

L'Apogée

Mission

Promouvoir l'entraide et le soutien de la famille et des amis de la personne vivant avec un problème 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.



L'Apogée est une association de familles et amis fondée et incorporée en 1990. L'Apogée a un mandat régional et répond aux personnes proches aidantes de l'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 problème 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 membre accrédité par la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (anciennement FFAPAMM et le Réseau Avant De Craquer (RADC) CAP Santé mentale (Confédération des associations pour les proches). Nous avons obtenu notre recertification il y a 2 ans pour la période 2022-2027 avec une mention excellence pour le leadership dans le déploiement de notre mission communautaire

- 1) Accueil et intervention psychosociale
- 2) Formation
- 3) Information
- 4) Entraide
- 5) Répit
- 6) Conférence



Financement

Encore cette année, le financement de L'Apogée s'est quelque peu diversifié. L'Apogée peut compter sur le Programme de soutien aux organismes communautaire (PSOC) du Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec. Ce financement représente 56% du budget annuel.

Outre ce financement, voici les ententes ou nouveaux projets financés cette année :

DSMD Paire aideance famille CISSS de l'Outaouais

Mesure 38 proche aideance CISSS de l'Outaouais

Direction jeunesse CISSS de l'Outaouais

L'Appui

Santé publique

Aider sans filtre

Finalement, nos outils développés (guide, roman 5-11 ans, guide jeunesse 12-17 et notre jeu de cartes) nous permettent de recevoir un montant intéressant et plus de faire connaître notre mission et association.

Étant un organisme de bienfaisance, nous recevons également des dons des membres et du public.

Accessibilité

Nos bureaux 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 8h30 à 12h et 13h à 16h30. 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 fins de semaine. Les employés se déplacent également dans certaines villes de l'Outaouais afin d'être plus présents au sein de la communauté.

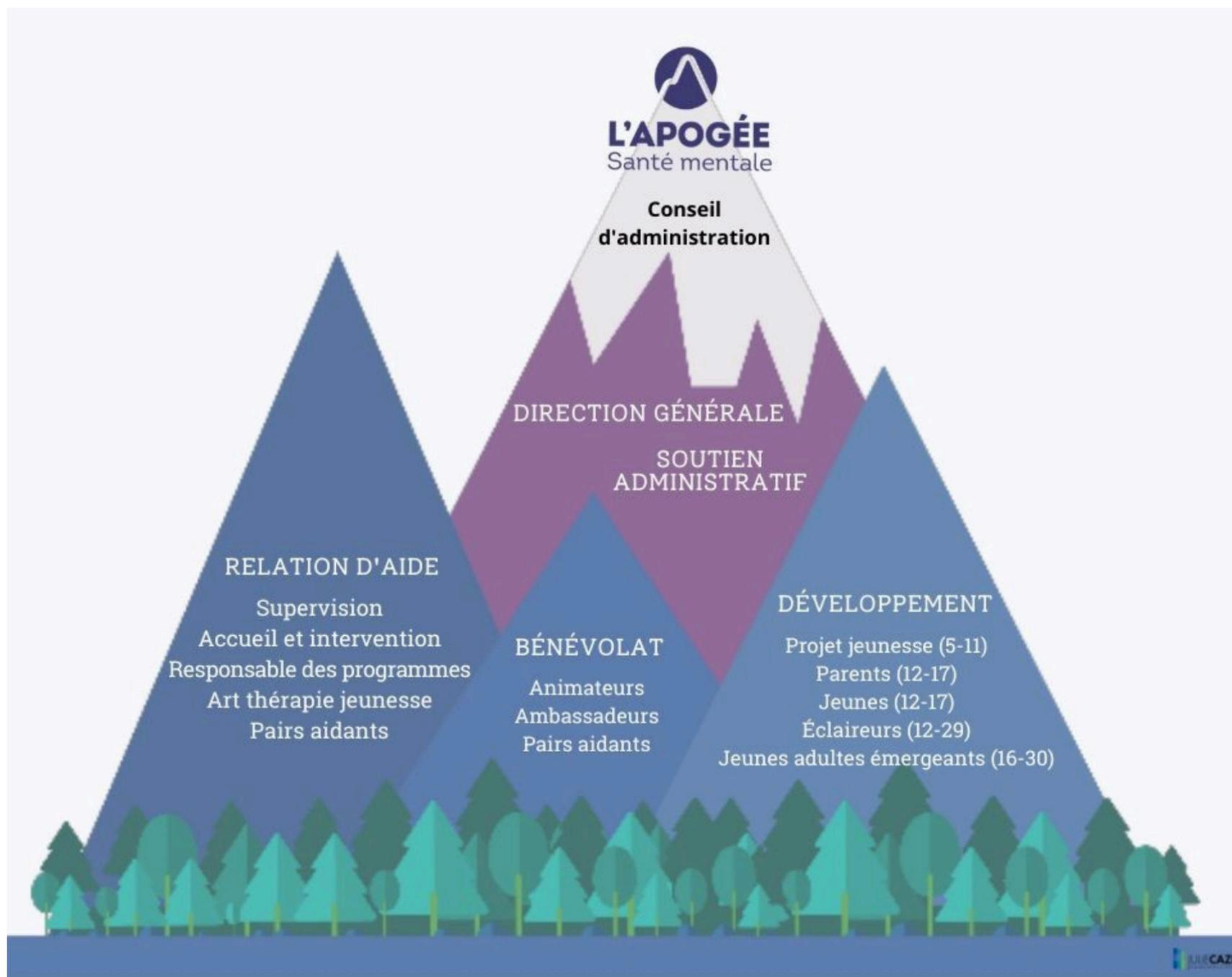
La possibilité de participer à plusieurs groupes en virtuel permet une encore plus grande accessibilité aux personnes pour qui le déplacement peut s'avérer plus difficile.

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



Structure de L'Apogée

NOTRE ÉQUIPE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE/MEMBRES

CONSEIL D'ADMINISTRATION

9 membres: 5 familles et 4 affiliés

- **Andréanne Gagnon**, Présidente
- **Émilie Perreault**, Secrétaire
- **Andréanne Veilleux**, Trésorière
- **Danielle Lefebvre**, Administratrice
- **Germanina Ribic**, Administratrice
- **Claire Mattar**, Administratrice
- **Éric Domingue**, Administrateur
- **Christiane Gay**, Administrateur
- **Un poste vacant**

ÉQUIPE DE L'APOGÉE

- **Direction générale**
 - Hélène Tessier
- **Soutien administratif**
 - Mireille Gratton
- **Équipe de relation d'aide**
 - Carole Lapointe
 - Jacynthe Pagé
 - Marianne Salameh
 - Juliette Dufresne
 - Maude Richard
- **Programme Jeunesse**
 - Audrey-Anne Frenette
- **Programme de formation 12-17 ans et projet Appui**
 - Victoria Parmentier
- **Agente de sensibilisation et de soutien Projet Aider sans filtre**
 - Maude Gélinas
 - Juliette Dufresne
 - Marie-Anne Patry-Tessier
 - Manuel Desparois
- **Agente de sensibilisation ambassadeur, kiosque et conférence**
 - Carole Lapointe
 - Maude Richard

STAGIAIRES

- Fabien Despeyroux
- Mirelle F.M Tabue
- Rachel Levasseur

BÉNÉVOLES

- Animation de programme de formation
- Animation de groupe d'entraide
- Ambassadeurs
- Correction de documents

Le conseil a tenu 8 rencontres régulières au cours de l'année. Nous avons également eu des comités :

Comité planification stratégique

Comité évaluation de la direction générale

Comité gouvernance/Règlements généraux

Voici un rappel des éléments de notre planification stratégique 2017-2022:

Objectif stratégique global

Améliorer la qualité de vie des membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale en offrant une meilleure 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

En 2024-2025, nous avons eu **50** membres comparativement à **58** l'année dernière. Il n'est pas nécessaire d'être membre pour recevoir des services.



Rencontre d'équipe

L'équipe de L'Apogée se rencontre régulièrement pour échanger sur les activités à organiser et discuter de thèmes en lien avec les interventions.

Accompagnement clinique

Elle se veut une occasion de pouvoir échanger sur des sujets en lien avec la relation d'aide ou tout ce qui a trait à l'être humain, de pouvoir échanger sur des opinions professionnelles en regard à des interventions qui ont suscité des questionnements et/ ou qui nous ont interpellées émotionnellement. De plus il se veut être une occasion de formation continue entre nous, par le biais de présentations diverses, par le biais d'invités/conférenciers et par le biais de lectures proposées.

Santé et sécurité au travail

Le comité qui est formé de L'Envol, Cap Santé Outaouais et L'Apogée a eu des rencontres

pour échanger sur les enjeux communs de la santé et sécurité au travail.

Le point de départ de toute amélioration des actions en santé et sécurité dans les organismes

consiste à identifier les risques, c'est-à-dire les repérer, puis les analyser afin d'établir les priorités et trouver les moyens de prévention.

Notre adjointe administrative est l'employée déléguée à ce comité.

Grand ménage des bureaux de L'Apogée

Activité du temps des fêtes



- Dans la peau d'un aîné FADOQ
- Résilience et cohérence
- Approche sur les forces
- Conférence. Entendeur de voix
- Journée, stigmatisation
- Sensibilisation à la réalité
- Psychiatrie holistique-conf
- Prés. des services
- Coaching intégral par Marquis B.
- Programme engagement en paire-aidance
- Journée conférence sur les jeunes et la santé mentale positive -dispensée par Conférences Connexion.
- Congrès de CAP santé mentale « Ouvrons le dialogue »
- Conférences connexion ·Lagom
- Loi 25 et maintenant par Espace OBNL
- Les règlements généraux quessé ça donne par Lab Pop
- L'évaluation des programmes par Lab Pop
- Devenir mentor est-ce pour moi? Chambre de commerce de Gatineau

Implication sur les tables et regroupements, fédérations

- Table de concertation en santé mentale de l'Outaouais: participante déléguée du ROCSMO par la direction générale et membre du comité consultatif.
- Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais (ROCSMO) : Vice-présidence assurée par la direction générale.
- CAP Santé mentale Secrétaire au CA par direction générale, participation aux comités: Devenir des services, Gouvernance et Évaluation annuelle de la direction générale.
- Comité Primauté de la personne
- Comité Considérer, intégrer, outiller guide des bonnes pratiques pour l'implication des proches en santé mentale
- Mentoreuse dans le programme de mentorat de la Chambre de commerce de Gatineau



Aller vers la communauté, tisser des liens

Communication et médias sociaux

Notre bulletin interne



Réseaux sociaux

Encore une fois, la page Facebook de L'Apogée fut active pendant la dernière année. En effet, des photos et des vidéos, des partages d'articles ainsi que des partages de publications de d'autres organismes ont été faits en moyenne deux fois par semaine. La promotion des événements organisés par L'Apogée ainsi que des différents groupes de formation a également été faite sur la page Facebook. Tout cela a permis de passer de **882** abonnés à **953** dans la dernière année.

Différents types de publications ont été publiées sur la page Instagram tels que des citations sur la santé mentale, l'accompagnement d'un proche qui vit avec un trouble de santé mentale ou autre, de la promotion des différents groupes de formation ou événements ainsi que d'autres publications qui ont pour but de sensibiliser à la santé mentale ou de faire réfléchir les abonnés sur différents thèmes et concepts. Dans la dernière année, **268** publications ont été faites et la page Instagram a maintenant **304** abonnés. De plus, un changement de marque a été effectué.



info@lapogee.ca



facebook.com/lapogeeoutaouais



www.lapogee.ca



<https://instagram.com/lapogeeoutaouais?@lapogeeoutaouais>

Implication Bénévole

Bénévolat

Au cours de l'année, L'Apogée a pu compter sur **19** bénévoles pour un total de plus de **725** heures d'engagement.

Les membres du conseil d'administration exercent leurs fonctions bénévolement. En effet, le conseil constitue l'un des paliers de l'engagement bénévole au sein de L'Apogée.

Outre le conseil d'administration, d'autres bénévoles s'ajoutent au regard de:

- Animation des groupes d'entraide
- Animation des groupes de formation
- Ambassadeurs pour la sensibilisation
- Correction de documents
- Paire aidance famille

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

Modèle 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.

Nous offrons la possibilité à nos animateurs de participer à des formations et nous les soutenons en leur offrant des temps d'écoute et de supervision et en facilitant l'organisation des activités les sollicitant.

Partenaires

Cap santé Outaouais et l'Envol SRT

L'Apogée partage ses espaces de bureaux 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.

Cap Santé mentale

La direction a tenu le rôle de secrétaire du conseil d'administration et a participé à divers comités dont:

- Évaluation de rendement annuelle de la direction
- Devenir des services
- Gouvernance
- Animation des rencontres de directeurs, directrices du de Cap

ROCSMO

La direction générale occupe le poste de Vice-présidente.

TROCAO

Encore une fois cette année, nous avons maintenu notre adhésion à cette table. La Table régionale des organismes communautaires autonomes de l'Outaouais est un regroupement d'environ 80 organismes communautaires autonomes qui œuvrent dans une multitude de secteurs et se sont rassemblés autour d'une mission: défendre et promouvoir l'action communautaire autonome (ACA), le modèle québécois en termes de développement communautaire. Les membres adhèrent à la TROCAO pour protéger l'action communautaire autonome (ACA), y réfléchir et aussi pour augmenter la visibilité politique des organismes communautaires autonomes. La TROCAO se veut un lieu où les membres délibèrent et mettent en commun leurs idées, leurs moyens et leurs ressources pour construire collectivement un rapport de force quant aux enjeux qui touchent ce milieu.



Partenaires

Adhésions additionnelles

- Espace OBNL

Réunir et soutenir les gestionnaires d'OBNL.

- AQRP- Association québécoise pour la réadaptation psychosociale

Rassembler, diffuser et améliorer les pratiques et les services en santé mentale.

Formation Pair-aidance Famille

- Proche aidance Québec
- Chambre de commerce de Gatineau-Mentorat
- Aire Ouverte



Statistiques

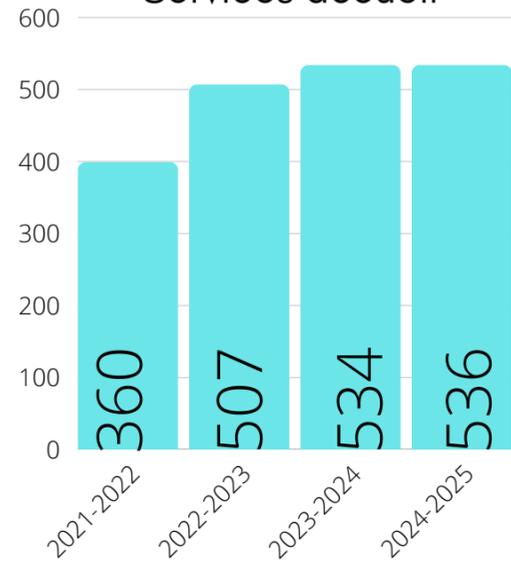
Personnes desservies



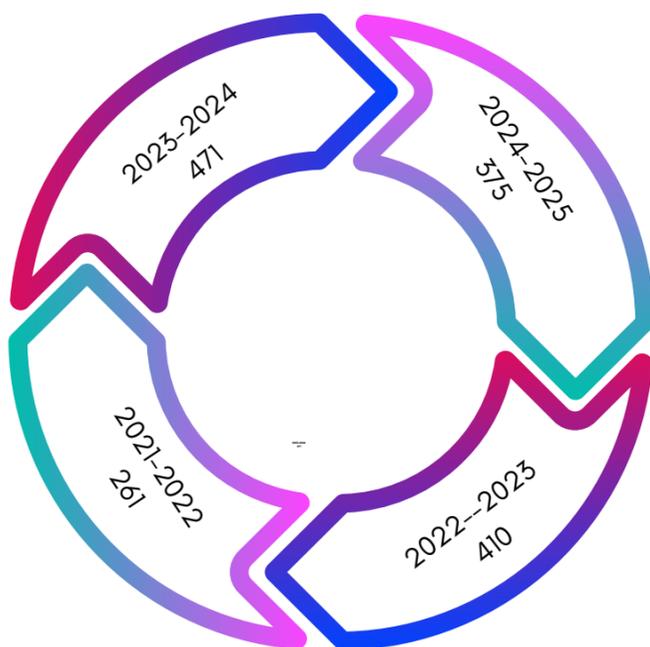
Fréquentation des services



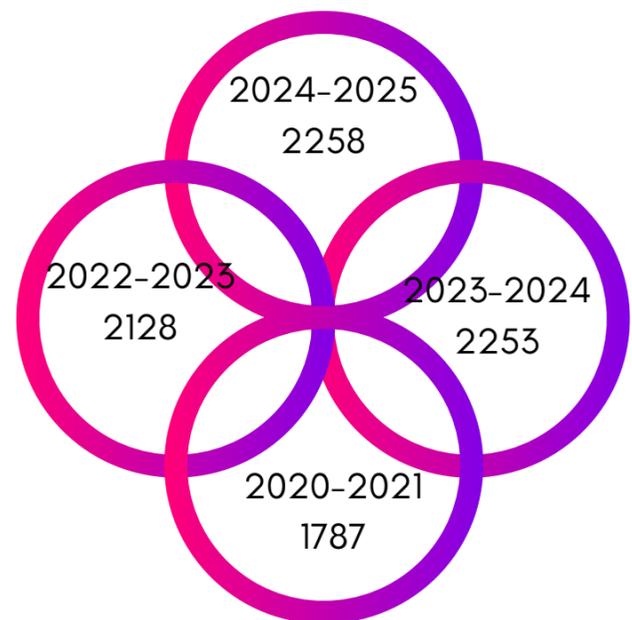
Services accueil



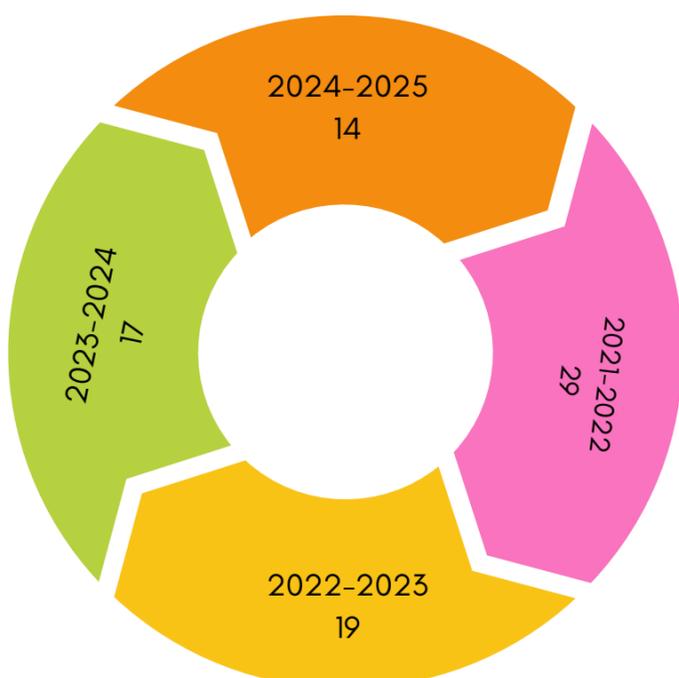
Nouvelles familles



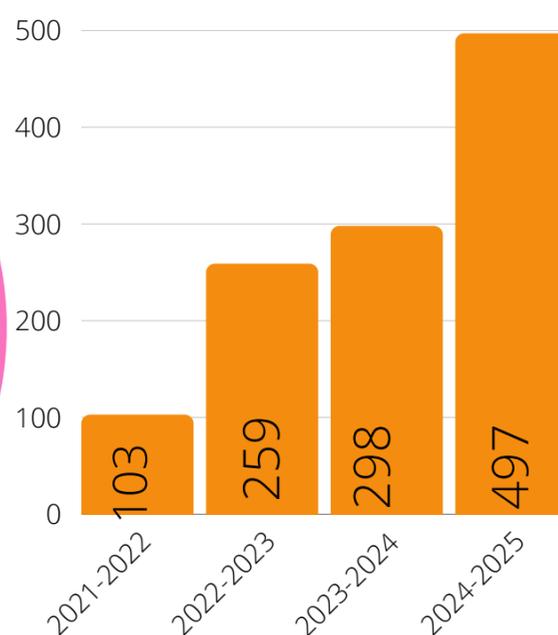
Interventions



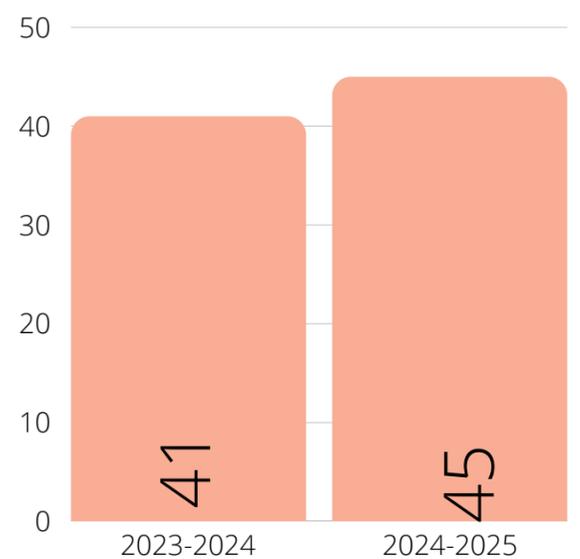
Répétitions



Formation

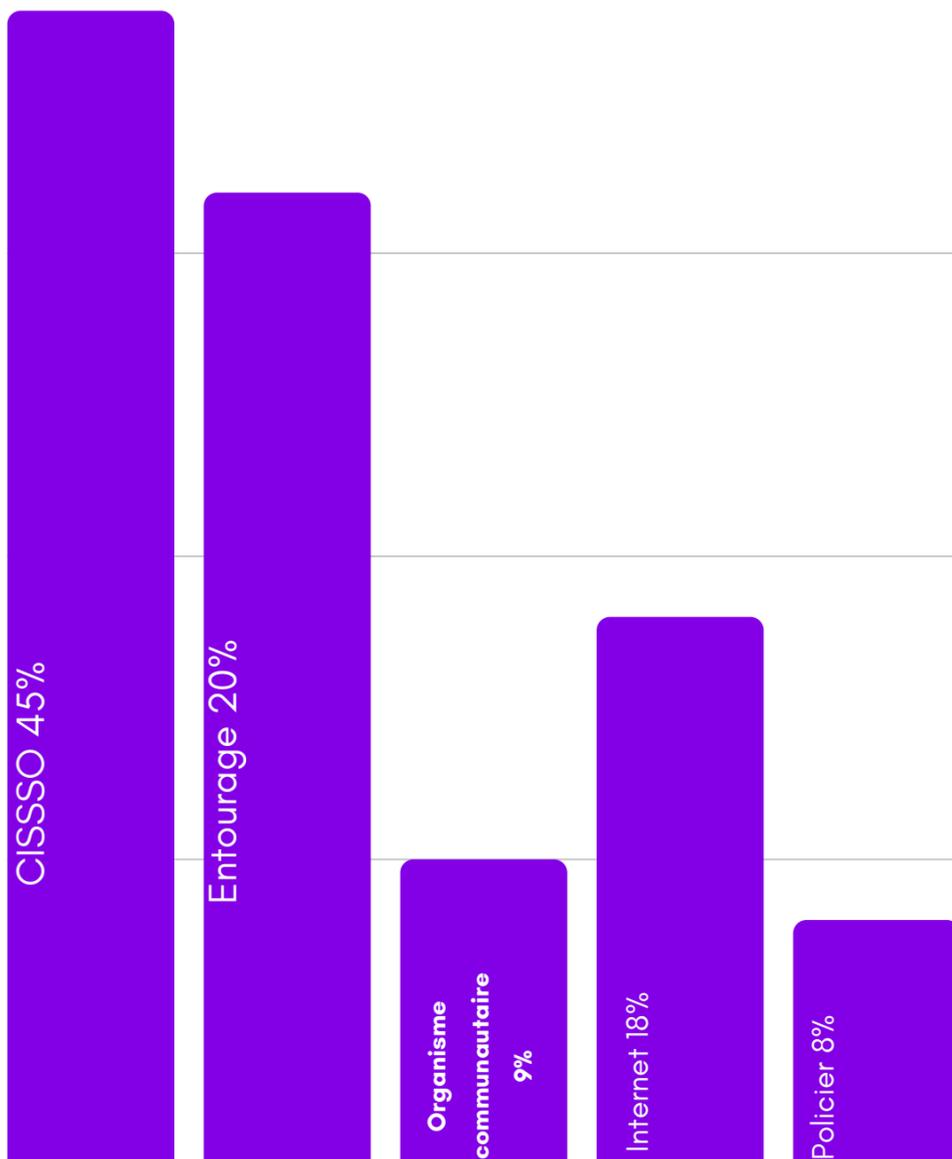


Entraide

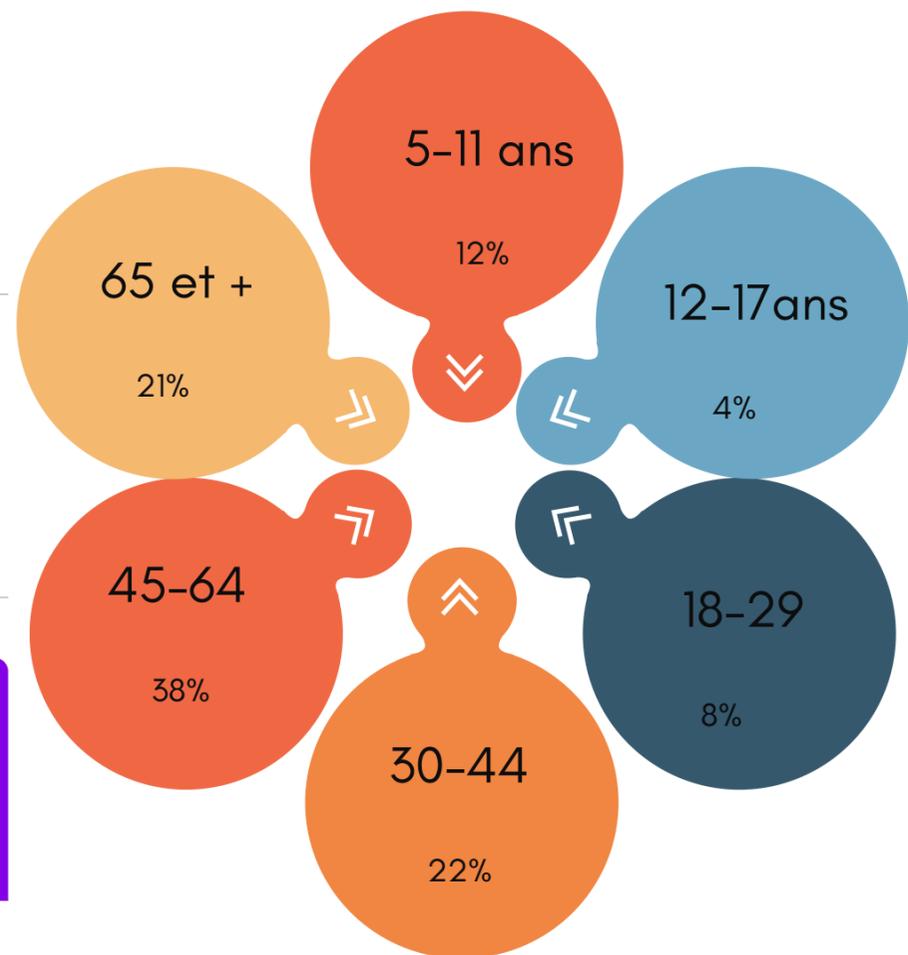


Statistiques

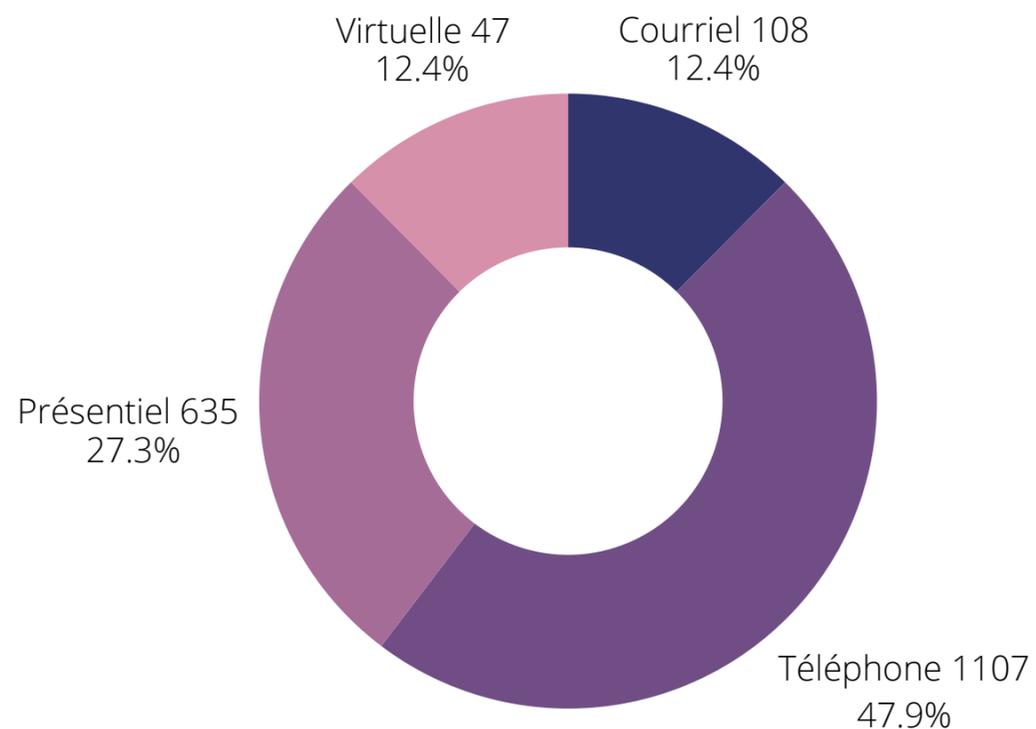
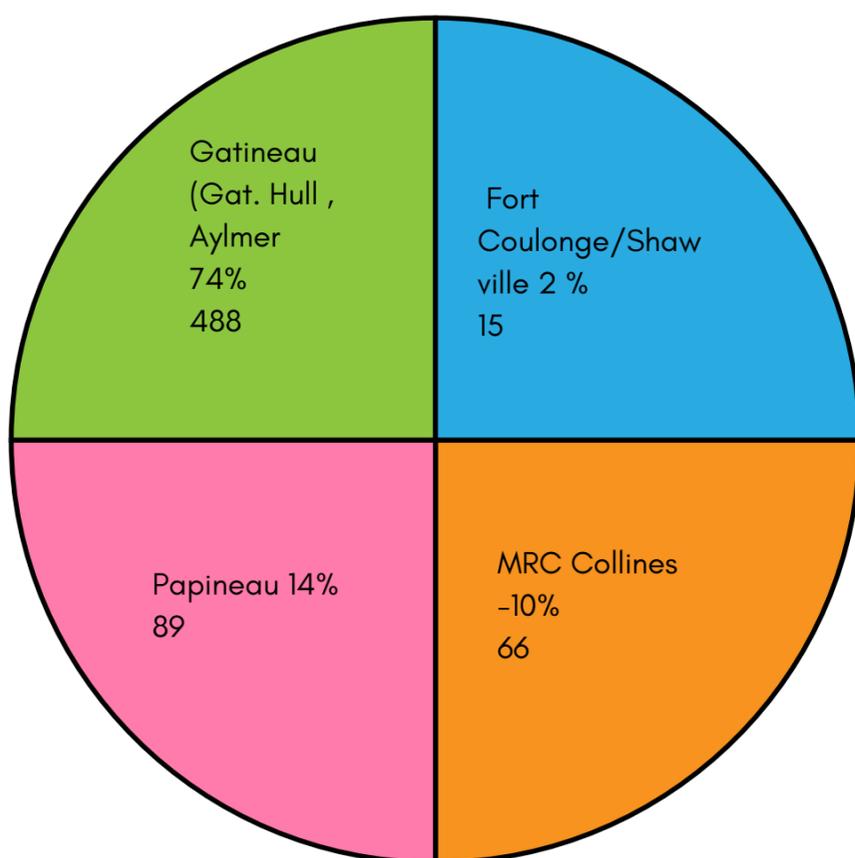
Provenance



Groupe d'âges



Mode d'intervention



Les bureaux de L'Apogée sont restés ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30. Certains rendez-vous sont offerts en soirée tout comme différents groupes. Quelques activités sont offertes à l'heure du dîner.

Service d'accueil et intervention individuelle et familiale

Toute personne nous contactant qui répond à nos critères d'admission est rapidement mise en contact (jour même) avec un intervenant de notre équipe. Après ce premier contact, la personne pourra avoir une rencontre avec l'intervenant le plus tôt possible. Ce service est très convoité par nos membres familles.

Service d'information

Nos membres peuvent emprunter des livres ou DVD dans notre médiathèque. Ce service a comme objectif, notamment, d'augmenter les connaissances en santé mentale et les sujets connexes.



Le programme de soutien consiste en 4 groupes d'échanges et de partage : le groupe d'entraide pour les conjoints.es ou Entre conjoints et conjointes, le groupe d'entraide-famille, le groupe de soutien et le groupe de discussion.

GROUPE D'ENTRAIDE POUR LES CONJOINTS.ES OU ENTRE CONJOINTS ET CONJOINTES

Il y a eu 4 soirées, les 3^{èmes} mercredis du mois, pour ce groupe pour les mois d'avril, mai, juin et septembre 2024, d'une durée de 2 heures chacune, en présentiel.

Santina Agresta, notre employée paire-aidante famille a animé les deux premières soirées et Jacynthe Pagé, intervenante responsable du programme a animé les deux dernières.

Il n'y a pas de questionnaires qui ont été répondus.

Il y a 4 personnes qui ont participé à ce groupe, (un homme et trois femmes) pour une moyenne de deux personnes participantes par soirée.

Étant donné qu'une dyade n'est pas un groupe, il a été décidé d'intégrer les conjoints et conjointes intéressés au groupe d'entraide-famille.

Tout comme le groupe d'entraide-famille, il s'agit d'une occasion pour que des personnes significatives d'un conjoint.e vivant avec trouble de santé mentale diagnostiqué puissent partager ensemble à propos d'un vécu qui est sensiblement similaire.

Nous reconnaissons la réalité particulière que ces personnes vivent au quotidien et espérons que dans un certain futur que nous pourrions recréer un groupe d'entraide pour cette clientèle.

GROUPE D'ENTRAIDE-FAMILLE

Il s'agit d'un groupe pour des personnes de l'entourage à l'origine, autre que des conjoints.es de se rassembler afin d'échanger à propos, de ce qui est techniquement appelé, un vécu commun.

Ces personnes après un certain nombre de suivis psychosociaux ont eu l'opportunité, selon leur besoin et disponibilité, de partager avec d'autres, indépendamment du diagnostic du ou des proches. Dans le « vécu commun », il s'y vit des émotions et des enjeux qui peuvent se ressembler.

Il s'agit d'un groupe volontaire et ouvert, qui a eu lieu les 2^{èmes} mercredis du mois, de 19 :00 à 21 :00, en virtuel pour les mois d'hiver, soit décembre, janvier, février et mars 2025 et en présentiel pour les mois d'automne et de printemps, soit septembre octobre, novembre 2024 et avril, mai et juin 2025.

C'est Mme Danielle Lefebvre, en son expertise de paire-aidante famille accréditée, qui a animé bénévolement ce groupe d'entraide. Nous la remercions chaleureusement.

Il y a eu 9 soirées au cours de 2024-2025, une seule annulation de soirée (en septembre), notre animatrice étant malade et la personne responsable du service étant indisponible.

Incluant les conjoints.es qui se sont joints au groupe en octobre 2024, il y a eu 10 participantes différentes au cours de ces 9 soirées; donc aucun homme dans ce groupe.

Il a été constaté que dès les 1ères soirées il y a eu un changement dans la dynamique de groupe étant donné que les conjointes présentes se sont alliées tout naturellement de par leur vécu et situation semblables.

Il y a eu 31 participations pour ce groupe, pour une moyenne donc de 3,5 personnes par soirée.

Il y a eu 21 collaborations afin de répondre au questionnaire d'évaluation.

Voici les points saillants qui sont ressortis :

A-Au niveau de l'animation, le niveau de satisfaction est majoritairement de très satisfaisant à satisfaisant (la suite de l'échelle étant peu satisfaisant et insatisfaisant)

Danielle est grandement appréciée et les commentaires sont positifs à son sujet - ils lui sont d'ailleurs transmis suite aux compilations de questionnaires

La personne responsable l'attribue à humilité et à sa qualité comme paire-aidante famille.

B-Par rapport aux besoins; ils se regroupent par : en ordre de priorité :

- Partager le vécu, les préoccupations, les bonnes nouvelles; les joies ... et les succès
- Entendre/écouter celui des autres
- Échanger
- Socialiser/rencontrer d'autres que soi
- Se sentir moins seul
- Avoir du soutien ou de l'aide; avoir des outils
- Apprendre (1 fois)

Et les besoins de soirées en soirées sont remplis. Aucune personne n'a indiqué que le besoin n'avait pas été répondu.

C-Par rapport aux thèmes qui ont véhiculés au cours de ces soirées; parmi les sujets variés, il y a eu des tangentes vers :

Les moments difficiles avec les proches : dont les périodes réfractaires aux soins et/ou de résistance de la part des proches;

- Les moments de solitude; les moments d'isolement; les moments libérateurs; les moments de bien-être et de soulagement
- Les manières d'être en relation avec l'autre; les émotions; l'épuisement
- Les deuils, sous différentes formes; la quête de sens

- La prise de conscience de ses besoins et intérêts; la prise de conscience de l'évolution du parcours...la transformation.... redonner un sens aux défis... la résilience
- La réalisation de la fragilité des personnes vivant avec un trouble de santé mentale et le fait qu'elles ne seront plus tout à fait « comme avant »
- L'importance de miser sur ses forces et sur les forces des proches
- L'importance de prendre soin de soi et comment le faire - dont l'apprentissage apprécié de mettre des limites
- L'importance de la spiritualité

D'une soirée qui a été particulièrement percutante, a été celle du 12 mars 2025, où notre stagiaire en paire-aidance famille, Mme Rachel L., de par un critère de la formation avec l'AQRP, a fait un dévoilement/témoignage

Et voici des commentaires d'appréciation recueillis grâce à cet espace dans les questionnaires :

Ça a été une 1^{re} expérience enrichissante. Entendre les autres est précieux et par la bande j'ai pu en retirer des conseils

Ces échanges m'apportent beaucoup et Danielle est très humaine et à l'écoute

Beaucoup d'écoute et de beaux échanges entre nous. Enfin j'ai pu partager du POSITIF de mon vécu actuel. YÉÉÉÉ!!! Ça fait du bien!!!

Un gros MERCI à Danielle, à Jacynthe et à toute l'équipe de L'Apogée. C'est grandement apprécié, ses rencontres famille... et le mousseux sans alcool pour clôturer la saison. Bon été à tous.

Vive L'Apogée! Avec beaucoup de gratitude.

GROUPE DE SOUTIEN

Le groupe de soutien a été offert en projet pilote en 2019 pour les personnes qui à l'époque se retrouvaient dans un nouveau critère d'inclusion. Il s'agit de clients.es dont les proches n'ont pas de diagnostic. Par rapport à ces proches nous reconnaissons un profil de trouble de santé mentale parmi les 6 troubles de santé mentale pour lesquels nous sommes en mesure d'outiller ces personnes significatives de l'entourage. Le groupe de soutien inclut également la clientèle dont le ou les proche.s ont des réserves à dévoiler leur diagnostic.

Ainsi, il est destiné à une clientèle qui se rejoint par le fait qu'elle se retrouve souvent dans l'inconnu et le néant. Elle ressent évidemment le besoin de rencontrer d'autres personnes qui ont un vécu par rapport à un proche vivant avec un trouble de santé mentale.

Le groupe de soutien se veut comme étant une démarche de croissance personnelle sur six semaines, à titre d'un soir par semaine, pour une durée de 2 heures chacun. Il mise sur « l'être ». Il est offert généralement une fois par année. Le dernier a eu lieu au printemps 2023 avec une soirée retrouvailles au mois d'octobre 2023. En cette année fiscale, 2024-2025, le groupe de soutien a eu lieu des jeudis soirs d'automne, soit du 24 octobre au 28 novembre 2024.

Quatre femmes, sur 9 personnes inscrites, ont participé à ce groupe. Le nombre de participation visé est de 6 à 8 personnes.

Afin d'encourager leur intérêt nous avons décidé d'offrir à ces 4 femmes la possibilité de vivre cette expérience de croissance et d'échange entre elles, accompagnées par la personne responsable du programme.

Parmi ces femmes, se retrouvaient 2 filles, 1 sœur et 1 maman.

Elles ont toutes été fidèles et ponctuelles à ces soirées.

Le questionnaire d'auto-évaluation/évaluation, même il était en mode holistique, a demandé un certain apprivoisement. Individuellement elles ont répondu avoir apprécié : la liberté de pouvoir donner son point de vue, de partager, d'expérimenter, d'être confrontée positivement à un éclairage différent et nouveau, (cette participante ajoute que cela a été « un bon wake-up-call » pour affronter ses défis).

Le choix des thèmes a été nommé par une personne comme étant constructif; une autre personne a précisé que la documentation (contenu théorique) enrichi le partage.

Certaines d'entre elles, se sont senties nourries par les messages d'espoir véhiculés par l'animatrice.

Une participante mentionne avoir apprécié la souplesse de l'animatrice entre autres lors de la soirée sur le thème de l'accompagnement et de l'avoir adapté à leur réalité, étant donné que la majorité d'entre elles ont décidé de ne plus accompagner leurs proches.

Une personne a nommé qu'elle aurait aimé bénéficier de plus de rencontres. Il a vraiment été étonnant de constater leur évolution de semaine en semaine et d'avoir pris connaissance du chemin parcouru, à travers leur témoignage écrit.

Voici ce qui est ressorti du questionnaire dans la partie « Ce qui a changé en moi » dans la section sur l'impact :

La liberté de m'exprimer surtout dans un vécu avec mon père, mon frère et un oncle, où j'ai senti que je devais me retenir. Je me sens aujourd'hui plus confiante dans mes choix. Je peux être réellement moi-même.

J'ai plus d'espoir que la relation avec mes proches puisse être satisfaisante...

J'ai reconnu chez les autres (participantes) des comportements et des discours semblables chez moi. Je me suis reconnue des compétences que je ne pensais pas avoir.

Un sens d'ouverture; à prendre soin de moi -même; de vivre dans le présent; de voir à mes besoins; de lâcher-prise.

Ma gestion des émotions; les non-dits dans les « prises de bec » avec maman.

Pour conclure, voici leurs plus belles fiertés respectives ou ce qu'elles ont retenu :
Avoir acquis une paix intérieure; avoir appris qui je suis vraiment et ce que je veux dévoiler aux autres. Je vais me rappeler comment mettre fin à des cercles vicieux d'obsessions des autres. Rester en contact avec mes besoins.

Je souhaite pouvoir partager avec ma famille, dans mon authenticité au lieu de garder mes distances et je vais le faire à mon rythme par de petits pas à la fois. Juste de se retrouver en groupe et de sentir qu'on n'est pas seule, qu'on peut discuter ouvertement sans jugement, en paix et avec respect.

Ce qui m'a libéré le plus c'est quand Jacynthe a verbalisé son hypothèse sur la façon de fonctionner de ma mère; c'est qu'il faut DEVINER ses besoins. Ça a été un activateur de changement chez moi. Merci pour ça. Merci! Merci! Ultimement, j'ai l'impression que je suis passée à un autre niveau - « higher vibrations » en bon français!

Elles ont toutes acquiescées à l'offre de se retrouver ensemble dans 4-6 mois suivants la fin du groupe de soutien.

GROUPE DE DISCUSSION

Il se définit comme étant un groupe d'échanges et de partage à partir d'un thème prédéfini.

C'est une opportunité offerte pour l'ensemble de notre clientèle qui est interpellée par la possibilité d'émettre leurs idées, faire part de leurs opinions, exposer leurs points de vue sur des sujets choisis qui sont reliés à leur réalité comme étant des personnes significatives auprès de proches qui vivent avec des enjeux au niveau de leur santé mentale.

Ainsi, en cette année fiscale, soit : du 30 avril 2024 au 25 mars 2025, il y a eu discussion autour des titres suivants :

- Réapproprier sa vie et son pouvoir
- Garder le cap
- Et la vie continue
- Je partage, tu partages, il partage, nous partageons...ou pas?
- Valider et être validé.e
- Bien-être ou mal-être dans la solitude
- Choisir ses batailles
- Prendre un recul : pour ou contre?
- À quoi bon s'inquiéter
- Faire face aux « tu dois » : responsabilité et responsabilisation

Les sujets ou thèmes qui vont suivre vont être : Ça passe ou ça casse, Stigmatisation : quand les regards ou les paroles font mal et Les défis et chemins parcourus vers une croissance personnelle.

Afin de se situer dans le continuum, il y a eu précédemment (de septembre à mars) les thèmes intitulés : Les mots pour se dire, Un vaut mieux que deux tu l'auras, Place à la spiritualité, Je m'estime, Être dans le vrai, Dilemmes et enjeux, Dynamiques relationnelles et limites.

Le service groupe de discussion se concrétise par un concept « dîner-causerie » qui s'est effectué généralement les derniers mardis du mois, de 11 :00 à 14 :00. Les personnes qui sont membres bénéficient d'une gratuité pour le repas. Quant aux autres, un coût abordable de 10,00\$ a été établi. Il va sans dire que c'est un incitatif à ce que les personnes deviennent membre, étant donné que la cotisation annuelle est de 20,00\$.

10 rencontres dîners-causerie ont eu lieu durant l'année fiscale.

17 personnes différentes, toutes des femmes, ont participé à ces dîners-causerie au cours des mois d'avril 2024 à mars 2025, excluant les mois de juillet et août; comme pour les autres groupes de ce programme/service.

Le plus grand nombre de personnes qui a participé a été de 11 et un groupe de 5 personnes a constitué le plus petit nombre de participation.

63 questionnaires ont été répondus représentant une moyenne de 6 personnes. En majorité, la qualité de l'animation est reconnue.

Ce qui est le plus apprécié ce sont la particularité dans les échanges, la pertinence des sujets qui interpellent et la qualité et diversité des repas; ainsi que de recevoir les résumés par courriel.

Par rapport aux échanges, ce qui ressort presque dans tous les questionnaires, c'est la sincérité. Il est question aussi de la transparence et la richesse des échanges. Ils sont aussi qualifiés d'énergisants et de nourrissants.

La liberté d'expression ou de parole, sans jugements, sans masques, naturelle, fraternelle ainsi que la flexibilité, la spontanéité, la convivialité sont des éléments caractéristiques de ces dîners-causerie.

Le dynamisme et l'interaction sont également mentionnés à différentes reprises. L'impact de ce que le groupe de discussion procure est également relevé, dont : la découverte de d'autres perspectives et l'agrandissement des horizons.

Ainsi les remerciements envers L'Apogée, la gratitude versus la création de ce service et les éloges par rapport aux animatrices fusent dans les commentaires. Nous accueillons chaleureusement cette reconnaissance bienfaisante.

Voici des exemples de commentaires recueillis qui résument bien ce qu'est le groupe de discussion :

Très bon groupe de discussion dynamique, beaucoup de points de vue différents sur un petit mot : « recul »- Bravo! Très nourrissant, inspirant et énergisant.

Merci beaucoup pour tout! -Choix des thèmes, partage et rires des situations très imagées. -De pouvoir se retrouver dans des points communs. - Continuer avec l'espoir.

C'est un groupe qui est coanimé par la personne responsable du service et par une paire-aidante famille. Santina Agresta a été une 1^{ère} collaboratrice dévouée et bien intentionnée jusqu'à sa démission. Annie Pérusse a collaboré à un dîner-causerie en tant que stagiaire en janvier 2025 et a débuté la coanimation dès son embauche, au mois de février 2025. L'apport de celle-ci a tout de suite été remarquée.

Mme Rachel Levasseur a également été stagiaire paire-aidante famille qui s'est démarquée lors du dîner-causerie du mois de mars (2025) (et lors de son dévoilement-témoignage au groupe d'entraide).

Nous avons été à l'écoute également des besoins des participantes et nous nous sommes adaptées. Ainsi café, thé et dessert se sont ajoutés et bonifient le caractère rassembleur du groupe de discussion. De plus, un rappel de participation

ACTIVITÉS DE RESSOURCEMENT

Elles sont deux journées d'activités offertes en ressourcement et défrayées par L'Apogée pour nos personnes participantes et aux animatrices d'un groupe d'échanges et de partage ou l'autre.

Il y en a une planifiée pour l'automne et l'autre, au printemps.

L'activité de printemps, qui est devenue presque une tradition à L'Apogée a eu lieu dimanche, 9 juin 2024 à l'Auberge Le Moulin, située à Wakefield.

Cette journée a débuté par un petit-déjeuner au restaurant La Muse de l'Auberge et des personnes ont profité de l'offre de prendre un soin au spa de l'hôtel. Étant donné qu'il y a eu quelques pépins cette année pour prendre rendez-vous, il a été possible de prendre un rendez-vous ailleurs pour un soin équivalent.

Pourquoi réutiliser ce concept? C'est parce qu'il a du succès. À chaque fois, des personnes découvrent les lieux et ses possibilités, dont la piste cyclable et de marche de la CCN, à proximité du terrain de l'hôtel. Et des « personnes régulières » ont souvent hâte à l'événement.

Sur une possibilité de 14 personnes incluant la personne responsable du service, 9 personnes ont participé à la journée. L'ambiance festive, la bonne bouffe et la température agréable et clémente étaient de la partie.

L'activité de ressourcement d'automne a eu lieu dimanche, le 29 septembre 2024. Cela a consisté en après-midi par un bain de forêt guidé par Mme Émilie Perreault, dans les règles de l'art du Shinrin Yoku, dans le boisé du chemin Scott, à Chelsea, qui s'est ensuivi par un souper au Chelsea Pub.

Le Shinrin Yoku ou « bain de forêt » est une expérience d'immersion en nature d'origine japonaise. Cette pratique repose sur les connaissances scientifiques à propos des bienfaits du contact avec la nature pour le bien-être et la santé globale. Elle consiste en une lente et calme promenade guidée qui est centrée sur l'éveil de tous les sens, parfois en silence, sur un terrain plat non escarpé et une distance d'environ 1.5 à 2 km au maximum. Une immersion guidée en groupe est ponctuée de pauses pour se rassembler, et qui, dans notre activité, s'est terminée par une « cérémonie du thé » (faible infusion de plante(s) de saison) avec une légère collation.

Quatre personnes seulement ont eu de l'intérêt pour cette activité. Elles en sont ressorties enthousiastes, énergisées et reconnaissantes.

Deux d'entre elles ont répondu au questionnaire d'Immersion Nature, qui ont été des représentantes de l'appréciation nommée en fin de journée.

Voici des commentaires recueillis dans les questionnaires et les courriels reçus :

- ***Expérience formidable, inoubliable, apaisante et bénéfique pour ma tête***
- ***Une expérience touchante et bienfaisante; je me sens si calme***
- ***Un profond sentiment de bien-être avec la nature***
- ***Un moment magique hors du quotidien***

Les feuilles colorées étaient absentes mais cela a été une journée des plus agréables, le beau temps étant au rendez-vous.



Programme de soutien

EN CONCLUSION

Il y a un suivi régulier qui est fait avec les animatrices des groupes afin entre autres de leur donner du soutien dans leurs accomplissements et défis.

Pour marquer la fin de service dans le continuum septembre 2023-juin 2024, une rencontre bilan avec les animatrices n'a pu se concrétiser cette année.

Le programme de répit, tel qu'il est conçu depuis quelques années, se compose de trois (3) volets :

- Le volet mieux-être
- Le volet dépannage
- Le volet paire-aidance santé mentale

Ce sont des services offerts par les intervenantes de l'accueil, à notre clientèle à partir de l'âge de 18 ans quand client.e et proche vivant avec un trouble de santé mentale cohabitent ensemble. Évidemment, les personnes sont résidentes de l'Outaouais puisque L'Apogée dessert la région administrative 07.

Il est entendu que les intervenantes à l'accueil, en suivi psychosocial et en art-thérapie peuvent offrir le programme de répit à toutes personnes clientes dont il est estimé que leur propre santé mentale est précaire, qui sont en épuisement ou qui ont besoin d'outils psychoéducatifs afin de composer avec le stress.

Le programme de répit demeure centré sur l'amélioration de la qualité de vie de nos clients, tel que dans l'énoncé de notre mission.

Volet mieux-être

Dans ce service, il s'agit d'établir un plan mieux-être personnalisé et individualisé avec la personne de l'entourage/client.e, dont l'objectif principal est de mieux composer avec le stress afin d'éviter d'en arriver à un épuisement, à un sur-stress ou à du stress chronique. Les autres objectifs visés sont de : prendre du recul, se ressourcer et alléger le quotidien.

Les personnes bénéficient d'une compensation financière selon une certaine grille qui a été établie en 2019. Ainsi, des modalités de répit faisant partie de leur plan sont remboursées. Ceci peut devenir une incitation et encouragement à ce qu'elles actualisent leur plan mieux-être.

Au niveau statistique :

À la fin de l'année fiscale 2023-2024, huit (8) ont affirmé vouloir continuer de bénéficier du service.

Au cours de l'année 2024-2025, le service a été offert auprès d'une vingtaine de personnes.

Parmi ces personnes, cinq (5) personnes ont donné suite et une (1) personne qui a bénéficié du programme dans le passé, a adressé une demande d'avoir un plan mieux-être adapté à sa nouvelle réalité.

Parmi les 5 nouvelles personnes rencontrées, 3 sont des parents et 2 sont des conjointes.

Une (1) est à revenu faible, deux (2) sont à revenu moyen et deux (2) sont à revenu élevé.

C'est un barème qui change après chaque année d'utilisation jusqu'à un plafonnement à la 3^{ème} année d'utilisation du service.

La gestion des remboursements pour la 6^{ème} personne s'est effectuée selon une ancienne grille afin de poursuivre le continuum de ce barème.

Une majorité des 8 personnes de 2023-2024, qui sont inscrites sous l'ancien barème, sont à un plafonnement de 100,00\$ par périodes administratives de six mois - donc à 200,00\$ pour l'année.

Ainsi, en 2024-2025, 14 personnes au total ont été desservies au niveau du volet mieux-être du programme de répit.

Volet dépannage

C'est un volet qui offre du soutien de différentes façons lors d'une situation d'urgence ou exceptionnelle afin de permettre à notre clientèle de mieux se relever. Il n'y a aucune demande de dépannage qui a été adressée ou offerte.

Volet paire-aidance santé mentale

Ce volet a été conçu afin de permettre aux personnes de l'entourage/clients.es de pouvoir prendre un temps de répit seule au domicile pendant que la personne proche, vivant avec des enjeux de trouble de santé mentale, est accompagnée par une personne paire-aidante santé mentale accréditée.

Ce volet a été près de se concrétiser en 2024-2025.

Renseignement supplémentaire

Les coûts des activités de ressourcement du programme de soutien ou services de groupes d'échanges et de partage sont puisés dans le portefeuille du programme de répit.

Paire Aidante Famille (PAF)

J'ai eu l'honneur et le plaisir d'être bénévole plus de 11 ans à L'Apogée. Lorsque j'ai regardé à prendre la formation Pair aidant famille (PAF) de l'AQRP et l'UQOR, la directrice Hélène Tessier m'a encouragée à m'inscrire. La formation s'est tenue du 16 octobre 2024 au 25 mars 2025. Nous avons une journée complète de 9h à 16h les jeudis et un atelier les mardis de 16h à 17h30. Un stage de 30 heures ainsi qu'un examen mi-session et fin de session étaient obligatoires pour avoir la certification.

Mon objectif en prenant cette formation était d'offrir une écoute empathique et utiliser mon savoir expérientiel pour mieux accompagner les membres de l'entourage sous forme de rencontres individuelles. J'ai eu la chance d'être accompagnée de façon professionnelle par Jacynthe Pagé. Le stage m'a permis de voir comment je pourrais mettre en pratique les notions apprises. J'ai rencontré 3 clients en dyade lors de quelques rencontres avec Jacynthe et ensuite, j'ai pu les rencontrer de façon individuelle comme paire aidante famille. Jacynthe m'a bien conseillée pour les notes évolutives et m'a soutenue dans le processus d'apprentissage de la rédaction. J'ai aussi participé à 3 diners causeries. J'ai animé 2 diners dont les thèmes étaient "Faire face aux tu dois" et "À quoi bon s'inquiéter". J'ai fait des recherches sur le web pour préparer les discussions et mieux m'approprier le sujet en lien avec les enjeux de santé mentale, ensuite, j'ai distribué quelques articles ou outils pour aider les gens à faire face aux enjeux qu'ils vivent avec leurs proches. Lors d'une coanimation, j'ai fait le résumé et ensuite distribué aux participants pour qu'ils puissent revoir les échanges. Ces diners sont très constructifs, les participantes (femmes seulement) aiment échanger des idées différentes avec beaucoup de respect et d'authenticité. C'est un milieu sécuritaire où les participantes se sentent comprises et où la légèreté est de mise. Le repas permet une ambiance décontractée et de partage.

En février 2025, j'ai été invitée au Salon du livre de l'Outaouais en partenariat avec la Maison Réalité pour présenter un livre vivant. Cette expérience m'a permis de faire un dévoilement devant des gens qui venaient s'asseoir pour écouter et du même fait, se sensibiliser sur les enjeux de santé mentale. Je me suis sentie choyée d'avoir eu cette opportunité pour promouvoir mon rôle de PAF.

J'ai débuté mon emploi contractuel avec L'Apogée le 11 février 2025, je fais des rencontres individuelles pour aider les gens à retrouver l'espoir et en partageant mon vécu de façon judicieuse, je permets aux gens de voir que malgré les enjeux de leurs proches, il est possible d'avancer et de croire au rétablissement.

Le partage du parcours de rétablissement de mes proches (2 enfants) et de mon parcours comme proche aidante (maman) est fait sous forme de dévoilement lors des différents programmes. J'ai fait 2 dévoilements avec le programme parents 12-17 en virtuels avec optique de semer l'espoir.

Le 20 mars a débuté le programme Parlons limites en présentiel. Le programme se tient les jeudis de 18h30 à 20h30 pour 10 semaines. Je coanime avec Danielle DeBellefeuille. Cette formation aide les proches des gens qui vivent avec le trouble de personnalité limite. L'entourage de ces gens se sent souvent seul et se retrouver avec d'autres qui vivent le même enjeu est rassurant et encourageant. Les approches et les outils enseignés dans le manuel de la formation sont très aidants et la transformation des participants par rapport à leur quotidien et avec leur proches est apparente après 10 semaines. C'est une formation essentielle pour mieux comprendre la réalité d'une personne vivant avec le TPL et pour apprendre comment accompagner sans s'épuiser.

Le jeudi 3 avril, j'ai débuté la ligne d'écoute PAF. Je serai sur la ligne aux 2 semaines les jeudis de 13h à 18h. Cette ligne permet aux gens d'avoir une écoute empathique immédiate lorsqu'ils se sentent seuls ou impuissants. C'est exactement ce que je vise à faire en tant que PAF.

Je suis inscrite à la communauté de pratique des pairs aidants familles (CPNPAF) depuis mars 2025. Je suis intéressée à connaître ce qui va se développer avec cette nouvelle profession et je veux avoir la chance de partager avec d'autres qui pratiquent dans des organismes, des milieux hospitaliers ou qui font de la recherche universitaire.

Je suis enthousiasmée à l'idée d'être en complémentarité avec cette belle équipe pour soutenir des membres de l'entourage et aider à retrouver un équilibre et un bien-être.

Annie Pérusse Paire Aidante Famille

Les évaluations des programmes de formation ont pour objectif de recueillir les impressions des participant.es quant à différents aspects : le contenu du programme, l'animation, l'impact sur leur situation personnelle, ainsi que le témoignage, lorsque pertinent. Les participant.es sélectionnent leur réponse sur une échelle de 1 à 5 allant de « Je suis totalement en désaccord » à « Je suis totalement en accord. »

En ce qui concerne le contenu, les participant.es sont invité.es à répondre aux énoncés suivants :

- Le contenu de la formation était pertinent par rapport aux objectifs annoncés
- Le contenu de la formation m'a apporté des connaissances nouvelles et utiles
- Le programme de formation était bien structuré et chaque module s'enchaînait de manière logique

Pour ce qui est de l'animation, ce sont ces questions :

- Les animateurs.trices maîtrisaient bien le sujet et ont su répondre aux questions
- Les animateurs.trices ont favorisé un environnement d'apprentissage dynamique et motivant
- Les animateurs.trices faisaient preuve d'écoute et d'ouverture envers les partages des participant.es

Les questions sur l'impact sur la vie personnelle vont comme suit :

- La formation m'a permis de développer des compétences utiles dans ma réalité avec mon/ma proche
- Je me sens mieux outillé.e pour soutenir mon/ma proche tout en priorisant mon bien-être
- La formation m'a aidé.e à normaliser et mieux accepter certaines réactions ou émotions que je vis en tant que membre de l'entourage
- La formation m'a permis de connecter avec d'autres personnes vivant une situation similaire, ce qui a été bénéfique pour moi
- La formation a eu un impact positif sur la manière dont j'envisage mon rôle d'accompagnateur.trice

Finalement, concernant le témoignage, les participant.es sont invité.es à répondre aux énoncés suivants :

- J'ai trouvé le témoignage pertinent, intéressant et porteur d'espoir
- La personne qui a offert son témoignage a su répondre à mes questions et/ou a fait preuve d'écoute et de non-jugement

Après chaque thématique évaluée, une section « Mes commentaires » permet aux participant.es de rajouter leurs commentaires.

Une dernière section « Autres commentaires » se retrouve à la fin afin de recueillir les recommandations et commentaires finaux des participant.es.

P.S. Cette formule d'évaluation a été offerte pour la première fois à l'automne 2024 et ainsi, certaines des sections ci-dessous suivent un format légèrement différent.

| Informations | Besoins avant la formation | Appréciation | Commentaires |
|--|---|---|---|
| <p>Édition : printemps 2024 – présentiel Date : 17 avril au 19 juin 2024 Animatrices : Victoria Parmentier et Juliette Dufresne Nombre de participant.es inscrit.es : 10 Nombre de participant.es ayant complété le programme : 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Échanger • se sentir comprise • Entendre des expériences de d'autres parents • Avoir un lâcher prise • Être plus outillé.e pour être capable d'aider leur jeune • Alléger la charge mentale pour leur propre santé mentale | <ul style="list-style-type: none"> • Plaisant de partager avec d'autres parents • L'information est très pertinente, même pour les parents dont les ados ne vivent pas avec des problématiques de santé mentale • La jeunesse des animatrices est très appréciée, apporte un autre point de vue | <ul style="list-style-type: none"> • Ajouter un volet sur l'intimidation à l'école et l'impact sur les ados • Accorder plus de temps au sujet des médias sociaux • Revoir le témoignage <p>Autres commentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Le programme a été bénéfique pour nous. » • « Les animatrices étaient formidables. » • « J'ai trouvé ça génial, j'ai adoré, le contenu, c'était super. » |
| <p>Édition : automne 2024 – virtuel Date : 21 octobre au 9 décembre Animatrices : Marianne Salameh et Juliette Dufresne Nombre de participant.es inscrit.es : 8 Nombre de participant.es ayant complété le programme : 5 Nombre de participant.es ayant complété le formulaire d'évaluation : 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Mieux définir son rôle parental • Mieux comprendre comment aborder son/sa jeune • Briser l'isolement • Ajouter des outils dans sa boîte à outils • Savoir comment réagir face aux défis de son adolescent. | <p>Contenu de la formation La note moyenne pour le contenu de la formation est de 5 sur 5.</p> <p>Animation de la formation La note moyenne pour l'animation est de 4,7 sur 5.</p> <p>Impact sur la vie personnelle La note moyenne pour l'impact sur la vie personnelle est de 4,75 sur 5.</p> <p>Le témoignage La note moyenne pour le témoignage est de 5 sur 5.</p> | <p>N/A</p> |

| Informations | Besoins avant la formation | Appréciation | Commentaires |
|---|--|--|---|
| <p>Édition : automne 2024 - présentiel Date : 1^{er} octobre au 19 novembre Animatrices : Victoria Parmentier et Juliette Dufresne Nombre de participant.es inscrit.es : 7 Nombre de participant.es ayant complété le programme : 5 Nombre de participant.es ayant complété le formulaire d'évaluation : 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Développer une meilleure approche avec son/sa jeune • Mieux comprendre le vécu de son/sa jeune • Améliorer la communication • Avoir plus d'outils pour mieux soutenir son/sa jeune | <p>Contenu de la formation La note moyenne pour le contenu de la formation est de 5 sur 5.</p> <p>Animation de la formation La note moyenne pour l'animation est de 5 sur 5.</p> <p>Impact sur la vie personnelle La note moyenne pour l'impact sur la vie personnelle est de 5 sur 5.</p> <p>Le témoignage La note moyenne pour le témoignage est de 5 sur 5.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Excellente formation, le groupe de parents faisait partie du processus pour mieux comprendre la formation. • Tellement un bon contenu. Toutes les sections sont très pertinentes. • Super animation, juste des bons commentaires. • Victoria est très bonne et son assistante aussi. J'aime avoir le temps de jaser entre nous, cet aspect a été très bien inclus. De plus, elles sont motivées et ça se voit qu'elles sont connaisseuses, mais aussi très humaines! |
| <p>Édition : hiver 2025 - virtuel Date : 3 février au 24 mars Animatrice : Victoria Parmentier Nombre de participant.es inscrit.es : 11 Nombre de participant.es ayant complété le programme : 4 Nombre de participant.es ayant rempli le questionnaire : 2</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la communication • Augmenter la responsabilisation de son/sa jeune • Mieux comprendre la situation de leur jeune • Développer une meilleure écoute et compréhension • Rencontrer d'autres parents afin de diminuer le sentiment de solitude/isolément • Avoir des outils et moyens pour faire face aux enjeux de santé mentale de son ado • Apprendre à lâcher prise | <p>Contenu de la formation La note moyenne pour le contenu de la formation est de 5 sur 5.</p> <p>Animation de la formation La note moyenne pour l'animation est de 5 sur 5.</p> <p>Impact sur la vie personnelle La note moyenne pour l'impact sur la vie personnelle est de 5 sur 5.</p> <p>Le témoignage La note moyenne pour le témoignage est de 5 sur 5. Merci beaucoup pour cet accompagnement tout au long des 8 semaines à toutes les personnes aussi dévouée. Je me sens privilégiée d'avoir assisté à cette formation et d'avoir eu la chance de côtoyer des gens aussi inspirants. Mille merci!</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Le contenu de cette formation nous a permis de nous outiller, d'améliorer nos connaissances. • Nous avons trouvé l'animation au -delà de nos attentes. Nous avons vraiment apprécié ce parcours avec Victoria ainsi que les partages. • Cette formation nous a permis de partager et d'entendre des partages qui nous ont touché. Je me sens plus consciente de mes émotions et je reconnais plus facilement mes limites. • Porteur d'espoir est le mot juste. La résilience des gens m'impressionne énormément. |

| Informations | Besoins avant la formation | Appréciation | Commentaires |
|--|--|--|--|
| <p>Édition : hiver 2025 – présentiel Date : 4 février au 25 mars Animatrices : Juliette Dufresne et Manuel Desparois Nombre de participant.es inscrit.es : 11 Nombre de participant.es ayant complété le programme : 4 Nombre de participant.es ayant complété le formulaire d'évaluation : 4</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à communiquer • Apprendre à mettre ses limites • Ajouter des outils à leur boîte à outils • Diminuer le sentiment de solitude/isolément • Diminuer le sentiment d'être de mauvais parents • Mieux comprendre ce que vit leur adolescent.e | <p>Contenu de la formation La note moyenne pour le contenu de la formation est de 4,3 sur 5.</p> <p>Animation de la formation La note moyenne pour l'animation est de 4,3 sur 5.</p> <p>Impact sur la vie personnelle La note moyenne pour l'impact sur la vie personnelle est de 3,7 sur 5.</p> <p>Le témoignage La note moyenne pour le témoignage est de 4,8 sur 5.</p> <p>Merci à Juliette et Manuel pour la formation. Elle fut très appréciée et utile. C'est une excellente ressource pour les parents qui vivent avec des ados qui ont des problèmes de santé mentale.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • La lecture textuelle du contenu est parfois plus difficile pour soutenir l'attention • Trop de lecture du cahier. Serait préférable de résumer puis laisser plus de place aux partages • J'aurais aimé un peu moins de lecture du contenu et un peu plus « d'improvisation », de discussion, etc., de la part des animateurs. Autre que ça, chapeau! • Les 2 animateurs, Manuel et Juliette, ont été super. Plein d'empathie mais aussi de bons conseils et juste assez décisifs sur les sujets importants. • Les animateurs ont fait un excellent travail et se complétaient bien • La formation va m'aider c'est certain mais les différences dans la situation des parents du groupe font en sorte que j'ai moins connecté avec eux. Peut-être juste un hasard. • À refaire, définitivement un point fort de la formation. • La séance avec un témoignage d'un parent qui est passé par un chemin semblable a vraiment été très utile et je recommande de la garder ou même la bonifier. Ça fait vraiment du bien et c'est très utile de pouvoir poser des questions à quelqu'un qui a vécu une situation similaire. • Ce fut une excellente séance et je suggère de la garder absolument. C'Est rassurant pour un parent de pouvoir poser des questions à quelqu'un qui a passé par un chemin similaire. Vraiment un must! |

Apaiser et prévenir les situations de crise (APSC)

| Informations | Impact du programme | Appréciation | Commentaires |
|--|--|--|---|
| <p>Édition : printemps 2024 - présentiel Date : 28 mai au 25 juin Animatrice : Santina Agresta Nombre de participant.es inscrit.es : 6 Nombre de participant.es ayant complété le programme : 5</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Diminution du sentiment de solitude • Meilleure compréhension des troubles de santé mentale et ses conséquences • Plus d'outils pour faire face aux situations relatives au proche • Compréhension de l'importance d'utiliser des mots et des actions qui auront pour effet de calmer la situation ou la désorganisation • Apporte une sécurité • Mieux savoir comment apaiser la crise | <ul style="list-style-type: none"> • Belle séance d'information avec beaucoup d'outils et de l'information supplémentaires • Très beaux échanges de vie et d'histoire • L'animation était géniale • Contenu pertinent et bénéfique • Super animatrice, très informée, gentille et à l'écoute • Beaux échanges et partages • Recommandations pour le programme • Revoir les vidéos proposées | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Un gros merci pour le travail que vous faites et le soutien que vous donnez à la communauté espérant que la maladie mentale ne sera plus un tabou. Continuez votre beau travail.</i> |
| <p>Édition : printemps 2025 - présentiel Date : 25 mars au 22 avril Animatrice : Victoria Parmentier et Monique Bélanger Nombre de participant.es inscrit.es : 6 Nombre de participant.es ayant complété le programme : 4</p> | <p>N/A</p> | <p>Contenu de la formation La note moyenne pour le contenu de la formation est de 5 sur 5.</p> <p>Animation de la formation La note moyenne pour le contenu de la formation est de 5 sur 5.</p> <p>Impact sur la vie personnelle La note moyenne pour le contenu de la formation est de 4,9 sur 5.</p> <p><i>Merci aux animatrices. La formation était très intéressante.</i></p> <p><i>Les tableaux d'outils serait apprécié en format électronique afin de les réimprimer et utiliser.</i></p> <p><i>Merci d'offrir ce cours. Je me sens plus outillée pour les événements à venir</i></p> <p><i>Merci énormément pour l'appui que vous apportez aux familles. J'ai beaucoup apprécié.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Très bon contenu. Très intéressant.</i> ◦ <i>Le cours est bien structuré. Je me sens plus apte à faire face aux situations de crise.</i> ◦ <i>Très bon contenu! J'ai beaucoup apprécié que la formation soit donnée par une intervenante ET par une accompagnatrice</i> ◦ <i>La formule était bien adaptée et chacune des participantes se sentaient à l'aise de parler de leur situation afin d'améliorer notre connaissance et s'approprier ce qui peut nous aider</i> ◦ <i>C'était bien animé et j'ai aimé les exercices et les vidéos présentés</i> ◦ <i>Je me sens mieux outillée pour réagir en situation de crise</i> ◦ <i>Le cours nous permet de réaliser que nous devons mettre des limites claires et précises pour aider notre proche et nous aider à être un bon aidant</i> ◦ <i>Meilleure tolérance au stress, inconfort. Je me sens mieux outillée</i> |

| Informations | Besoins avant la formation | Appréciation | Commentaires |
|--|--|--|--|
| <p>Édition : automne 2024 - virtuel Date : 2 octobre au 4 décembre Animatrice : Annie Pérusse Nombre de participant.es inscrit.es : 11 Nombre de participant.es ayant complété le programme : 7 Nombre de participant.es ayant répondu au formulaire d'évaluation : 4</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Avoir plus d'outils pour savoir comment intervenir face à son/sa proche • En apprendre plus sur le trouble de personnalité limite • S'outiller pour mieux se protéger dans les situations difficiles • Améliorer la communication • Améliorer la responsabilisation de son/sa proche • Savoir comment aider son/sa proche | <p>Contenu de la formation La note moyenne pour le contenu de la formation est de 5 sur 5.</p> <p>Animation de la formation La note moyenne pour l'animation de la formation est de 5 sur 5.</p> <p>Impact sur la vie personnelle La note moyenne pour l'impact sur la vie personnelle est de 4,95 sur 5.</p> <p>Le témoignage La note moyenne pour le témoignage est de 5 sur 5</p> <p>Autres commentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Un gros merci à Annie Perrus pour son écoute, son respect du rythme de chacun .</i> • <i>L'animatrice est super.</i> • <i>Un gros merci d'exister pour nous.</i> • <i>Excellent programme! L'Apogée aide plus que n'importe lequel autre intervenant en ce moment. Merci d'être là!</i> • <i>Tout comme nos proches qui vivent avec le TPL ont besoin d'aide, nous aussi en tant que parents, conjoint ou fille avons besoin l'aide. Merci encore.</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Le fait d'avoir eu une formatrice qui elle - même, vit avec un proche qui a un TPL nous a rassuré. Leurs vécus nous ont été très aidants. De plus nous avons apprécié le témoignage de son fils.</i> • <i>Le contenu était très pertinent et basé sur des faits réels. Les échanges dans le groupe me permettait de voir que nous vivions tous des échanges différents avec nos proches mais on était tous relié sur la même base. Ce fut intéressant de voir les commentaires de chacune et chacun.</i> • <i>Annie was a wonderful animatrice, I appreciated having to step out of my comfort zone and share when I could as well as listen to the other participants. The material was relatable and helped set realistic goals. I discovered a lot about BPD, ma proche and myself. Merci pour un bon formation!</i> • <i>On se sent plus outillé et heureux d'être sortie de l'ignorance. De savoir que nous ne sommes pas les seuls à vivre avec un proche qui a un TPL, mets un petit baume sur ce que l'on vit .</i> • <i>On voit déjà une certaine amélioration. Comprendre, ça aide.</i> |
| <p>Édition : printemps 2025 - présentiel Date : 20 mars au 22 mai Animatrice : Annie Pérusse et Danielle DeBellefeuille Nombre de participant.es inscrit.es : 12</p> | <p>* Ce programme est présentement en cours</p> | <p>N/A</p> | <p>N/A</p> |

Faire équipe

| Informations | Besoins avant la formation | Appréciation | Commentaires |
|--|---|--|---|
| <p>Édition : automne 2024 - présentiel Date : 15 octobre au 19 novembre Animatrices : Annie Pérusse et Danielle Lefebvre Nombre de participant.es inscrit.es : 9 Nombre de participant.es ayant complété le programme : 9 Nombre de participant.es ayant répondu au formulaire d'évaluation : 8</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la communication • Augmenter la compréhension mutuelle des vécus • Ajouter des outils pratiques à sa boîte à outils | <p>Contenu de la formation La note moyenne pour le contenu de la formation est de 4,7 sur 5.</p> <p>Animation de la formation La note moyenne pour l'animation de la formation est de 4,8 sur 5.</p> <p>Impact sur la vie personnelle La note moyenne pour l'impact sur la vie personnelle est de 4,8 sur 5.</p> <p>Autres commentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milieu confortable et agréable. Belle générosité de tous les participants. Merci! • Merci beaucoup pour votre écoute. Vous êtes deux super animatrices. • Aide à avoir une meilleure perspective reliée au défi de la santé mentale. • Contenu adéquat mais ó rencontres c'est court pour aborder plus en profondeur • Très bonne formation merci! • Je vous souhaite une belle continuité. Une chance que vous existez. Merci encore. | <ul style="list-style-type: none"> • Grande ouverture et écoute d'Annie et Danielle. Bonne mise en situation et exploration des pistes de solution. • Contenu intéressant qui a su répondre à mes besoins • Une formation avec de bon outils. • Bonne animation, laissant place aux échanges • Une belle dynamique, elles se complète vraiment bien. Un bel esprit d'équipe. • Excellente réflexion sur la situation et sur comment s'outiller pour le long terme. Amélioration du lâcher prise et du laisser faire. • Cette formation m'a permis de prendre un certain recul, de me questionner sur moi-même et de reconnaître les besoins de mon proche et les miens également |

Services de formation disponibles

Démarrage

| Informations | Besoins avant la formation | Appréciation | Commentaires |
|--|----------------------------|---|---|
| <p>Édition : hiver 2025 - présentiel Date : 16 janvier au 20 février Animatrice : Ghislaine Nombre de participant.es inscrit.es : 7 Nombre de participant.es ayant complété le programme : 6 Nombre de participant.es ayant rempli le formulaire d'évaluation : 4</p> | <p>N/A</p> | <p>Contenu de la formation La note moyenne pour le contenu de la formation est de 4,8 sur 5.</p> <p>Animation de la formation La note moyenne pour l'animation de la formation est de 5 sur 5.</p> <p>Impact sur la vie personnelle La note moyenne pour l'impact sur la vie personnelle est de 4,6 sur 5.</p> <p>Présentation du Centre de Justice de Proximité La note moyenne pour la présentation du CJP est de 3,4 sur 5.</p> <p>Autres commentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je suis privilégié d'avoir suivi ce programme. Je le recommande fortement. Merci ! | <ul style="list-style-type: none"> • C'était agréable et instructif, bien organisé et très bon enseignement • Je ne me suis pas senti jugé mais bien appuyé par le groupe et par l'animatrice du groupe. C'est un excellent cours qui nous donne des pistes pour composer avec notre quotidien. Ce cours nous fait comprendre que nous sommes importants et de ne pas s'oublier en vivant avec une personne avec des troubles de santé mentale. Je recommande ce cours fortement. • Excellente formation et Ghislaine est une très bonne animatrice. Le groupe était très intéressant aussi malgré les situations différentes de chacun. • J'ai bien apprécié le contenu de la formation • L'animatrice était excellente. Très compétente pour donner ce cours. • Je vois un peu de changement • Je comprends que je dois imposer des limites si c'est nécessaire. • La formation m'a permis de faire des prises de conscience dans ma relation avec mon proche. Pour ce qui est de la mise en application c'est plus difficile. • Ce qu'expliquent les juristes, c'est bien mais ce n'est pas la réalité qui se passe sur le terrain (milieux hospitaliers). • Pas beaucoup de temps pour demander des questions et pas vraiment de réponses sur toutes les questions posées par l'avocat. La notaire était excellente. • J'ai bien apprécié cette présentation. Je pense que c'est un incontournable pour cette formation. |

Services de formation disponibles

Suite aux réponses, L'Apogée explore ses différentes options pour la présentation sur les droits en santé mentale.

Mise à jour du programme Parlons Limites

Le programme Parlons Limites, s'adressant aux personnes ayant un proche vivant avec le trouble de personnalité limite, a été mis à jour afin de refléter les recherches et données actuelles. Le contenu reste essentiellement le même, mais certaines sources plus à jour ont été rajoutées.

Adaptation du programme Parlons Limites

Dans le cadre d'un financement par entente de services avec le CISSS jeunesse, Victoria, Audrey-Anne et Marianne travaillent présentement sur l'adaptation du programme Parlons Limites pour les parents d'adolescents entre 12 et 17 ans vivant avec des traits de personnalité limite.

Adaptation du programme Apaiser et prévenir les situations de crise

Dans le cadre d'un financement par entente de services avec le CISSS jeunesse, Victoria, Audrey-Anne et Marianne ont finalisé l'adaptation du programme Apaiser et prévenir les situations de crise pour les parents d'adolescents entre 12 et 17 ans vivant avec des enjeux de santé mentale.

Les blocs de l'adaptation sont les suivants :

- Bloc 1 : L'adolescence - une période de transition
- Bloc 2 : Qu'est-ce qu'une crise?
- Bloc 3 : Évaluer le niveau de dangerosité
- Bloc 4 : Apprendre à pacifier les crises
- Bloc 5 : Quand la crise est agressive
- Bloc 6 : Se doter d'un plan de match

Un bloc sur l'adolescence a été ajouté afin d'expliquer aux parents la complexité de cette dernière, mais aussi leur expliquer le fonctionnement du cerveau à cette période. De plus, la régulation et la dérégulation émotionnelle, la fenêtre de la tolérance sont aussi des thèmes et concepts qui ont été ajoutés afin de bien représenter la réalité d'un adolescent ayant tendance à faire des crises.

Art-thérapie

Entre le 1er avril 2024 et le 31 mars 2025, 22 familles – représentant 24 enfants – ont contacté L'Apogée pour obtenir davantage d'informations sur les services jeunesse de l'organisme et pour soumettre une demande de service en art-thérapie pour leur(s) enfant(s) ou adolescent(s).

Parmi eux, 21 enfants âgés de 5 à 12 ans ont bénéficié d'un suivi en art-thérapie. En moyenne, chaque enfant a participé à 10 à 15 séances individuelles, accompagnées de 3 à 4 rencontres parentales planifiées dans le cadre du suivi.

Liste d'attente

En raison d'un volume de demandes supérieur à mes disponibilités au cours de l'année, une liste d'attente a été maintenue pour l'année 2024-2025. Le délai d'attente actuel varie entre 2 et 5 mois.

Parmi les 22 familles ayant contacté L'Apogée durant cette période : une famille inscrite sur la liste d'attente n'a pas donné suite à l'offre de service, deux enfants ne répondaient pas aux critères d'admissibilité de nos services, et cinq enfants y figurent toujours en date d'aujourd'hui.

Voici les statistiques relatives aux enfants ayant été en suivi en art-thérapie :

- Tranches d'âge
 - 5-11 ans: 17
 - 12-17 ans: 4
- Relation avec le proche
 - Parent: 14
 - Fratrie: 8
 - Autre: 0
- Trouble de santé mentale du proche
 - Dépression: 7
 - Bipolarité: 2
 - Trouble psychotique: 3
 - Trouble anxieux: 2
 - TOC : 1
 - Trouble de personnalité: 5
 - En démarche pour obtenir un diagnostic: 3

Comité jeunesse

Au cours de la dernière année, le comité jeunesse – composé de Victoria Parmentier, Maude Gélinas, Juliette Dufresne, Marianne Salameh et Audrey-Anne Frenette – s’est réuni à 14 reprises.

Ces rencontres ont permis au comité de développer divers projets jeunesse, de concevoir des outils pertinents, et de définir un plan d’action pour les deux prochaines années (2025-2027).

Projets

Mini-guides jeunesse

Ces mini-guides s’adressent aux jeunes de 12 ans et plus et visent à offrir des informations pertinentes sur six des principaux troubles de santé mentale : la dépression, le trouble obsessionnel-compulsif, le trouble bipolaire, la schizophrénie, le trouble d’anxiété généralisée et le trouble de la personnalité limite. Conçus comme des ressources accessibles, ces guides permettent de mieux comprendre les symptômes fréquents associés à chacun de ces troubles, les options de traitement, ainsi que les facteurs pouvant influencer leur développement. Ils mettent également l’accent sur l’importance d’adopter une posture d’accompagnateur·trice plutôt que celle d’un·e sauveur·se. Chaque guide comprend trois récits mettant en scène des membres de l’entourage – un·e frère/sœur, un·e ami·e et un·e parent – ayant un proche vivant avec le trouble en question. Ces témoignages visent à aider les lecteur·trices à se reconnaître dans les expériences partagées et à mieux comprendre les dynamiques relationnelles qui peuvent en découler.

Ruche d'art de L'Étincelle

En collaboration avec CAP Santé Outaouais, L'Apogée a mis sur pied une Ruche d'Art, un espace d'inclusion et de partage où l'art et la création occupent une place centrale. Ce projet vise à offrir un lieu accueillant où les participant·es, issues de la population générale et/ou de nos organismes respectifs, peuvent accéder à une grande variété de matériaux artistiques et réaliser librement les projets de leur choix.

Les objectifs de cette initiative communautaire sont multiples : favoriser l'apprentissage autonome, célébrer les individus et les communautés, encourager l'engagement local, offrir un accès gratuit aux matériaux dans une logique d'économie du don, partager les ressources et les savoirs, et soutenir l'émergence de leaders locaux.

Au cours de l'année 2024-2025, cinq éditions de la Ruche d'Art ont été proposées, permettant à 30 participant·es de bénéficier de cet espace créatif et bienveillant.



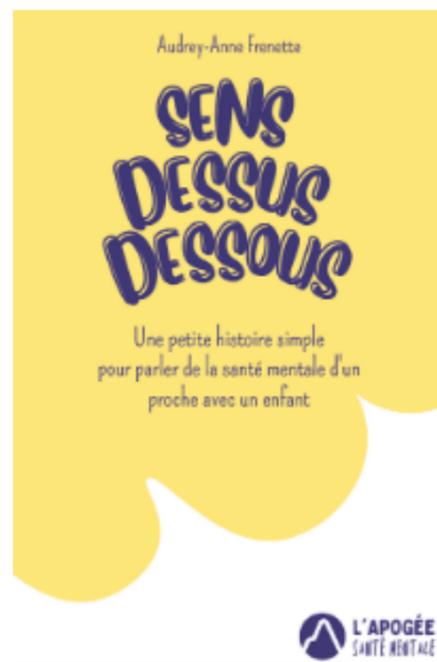
Comité d'adaptation de formations

Dans le cadre du financement octroyé par le CISSSO pour l'adaptation et la création de formations pour les parents, Marianne Salameh et Audrey-Anne Frenette ont développé une formation destinée aux parents d'enfants âgés de 6 à 11 ans présentant des comportements violents ou agressifs.

Intitulée Gérer les Tempêtes, cette formation propose des stratégies concrètes pour prévenir les crises et y faire face, tout en offrant de l'éducation psychologique sur le développement cérébral de l'enfant. Elle vise également à outiller les parents quant aux besoins fondamentaux de leur enfant, à promouvoir l'établissement d'un lien d'attachement sécurisant, et à sensibiliser à l'importance de prendre soin de soi dans son rôle parental.

Distribution de ressources

Des copies de notre livre Sens Dessus Dessous, ainsi que de notre guide jeunesse, ont été distribuées gratuitement dans plusieurs bibliothèques itinérantes de la ville de Gatineau. Ce projet a été rendu possible grâce au soutien financier de l'entreprise BBL. Une quarantaine d'exemplaires ont ainsi été offerts par l'entremise de ces bibliothèques, tandis que les copies restantes sont remises à notre clientèle jeunesse, soit lors d'une demande de service, soit à l'occasion de kiosques d'information.



Présentations

Diner des Savoirs CAP Santé Mentale

Le 5 juin dernier, dans le cadre des Dîners du Savoir organisés par CAP santé mentale, Audrey-Anne Frenette, art-thérapeute et responsable du programme jeunesse, ainsi que Victoria Parmentier, responsable des programmes de formation et chargée de projets jeunesse, ont présenté le jeu de cartes de L'Apogée.

Cette présentation, destinée aux différentes associations membres de la confédération, visait à faire découvrir cet outil, à en expliquer le contenu, les objectifs, les bénéfices, les publics visés, ainsi que les différentes façons de l'utiliser. Les participant·es ont manifesté un vif intérêt pour le jeu.

Communauté de pratique - Aider Sans Filtre

Lors de l'une des communautés de pratique du projet Aider Sans Filtre, réunissant des intervenant·es jeunesse et des agent·es de sensibilisation, une présentation interactive du jeu de cartes de L'Apogée a été offerte.

Animée par Audrey-Anne Frenette et Victoria Parmentier, cette présentation comprenait un bref survol de l'outil – son contenu, sa clientèle cible, ses objectifs, ainsi que les façons possibles de l'utiliser – suivi d'une période de mise en pratique où les participant·es ont pu expérimenter le jeu.

Une discussion a ensuite été amorcée autour de la question : « Comment pourrais-je intégrer cet outil dans mon travail auprès des jeunes ? » Les participant·es ont exprimé leur appréciation d'avoir eu l'occasion de tester concrètement le jeu et ont souligné qu'ils en percevaient mieux le potentiel d'intervention.

Coaching parental

À L'Apogée, **le coaching parental** s'adresse aux parents d'enfants ou d'adolescents vivant avec une problématique de santé mentale, afin de les soutenir dans leur rôle et de renforcer leurs compétences parentales face aux défis quotidiens. Ce type d'accompagnement vise à aider les parents à mieux comprendre la situation de leur enfant, à adapter leurs réactions et à mettre en place des stratégies concrètes pour gérer les comportements difficiles, améliorer la communication et encourager l'autonomie, dans la mesure du possible.

Le coaching parental combine soutien émotionnel et outils pratiques, en tenant compte à la fois des besoins de l'enfant et du vécu des parents. Il permet aussi d'aborder les réactions émotionnelles des parents face à la détresse de leur enfant, de prévenir l'épuisement et de favoriser un meilleur équilibre familial.

Ce processus inclut également un accompagnement dans l'orientation vers les ressources du réseau : comprendre les options de traitement, assurer la coordination avec les professionnels de la santé et accéder aux services communautaires appropriés (groupes de soutien, services à domicile, etc.).

Au fil des suivis, le coaching parental a permis de constater une diminution du sentiment d'impuissance chez les parents, une meilleure confiance dans leurs capacités parentales ainsi qu'une amélioration globale du climat familial, même dans des contextes complexes.



Vente

L'intérêt pour nos outils éducatifs développés au cours des dernières années continue de croître, tant auprès de la population générale que des organismes œuvrant en relation d'aide.

Vous trouverez ci-dessous un aperçu des ventes réalisées au cours de la dernière année.

| Outil | Quantités vendues |
|---------------------|-------------------|
| Sens Dessus Dessous | 84 |
| Jeu de cartes | 153 |
| Guide Jeunesse | 75 |
| Guide Manuel | 53 |

Prévention du suicide

L'Apogée s'est engagé l'année dernière dans un projet crucial lancé par le gouvernement du Québec dans la Stratégie nationale de prévention du suicide 2022-2026 ; conformément à la mesure 2.4 de cette stratégie qui vise à sensibiliser les professionnels et les intervenants aux besoins des proches de la personne qui pense au suicide ou qui a fait une tentative et les outiller à cet égard.

Ainsi, il s'agit de fournir aux intervenants et professionnels des outils afin qu'ils puissent fournir un soutien adéquat à l'entourage des personnes en détresse ou ayant fait une tentative de suicide.

Nous avons mis sur pied un guide à l'intention des intervenants et professionnels de première ligne, mais aussi de façon plus indirecte à l'intention des proches aidants eux-mêmes en utilisant un langage plus accessible et concret. Ce guide se concentre spécifiquement sur les situations de crise suicidaire et les besoins des proches de personnes ayant des idées suicidaires ou ayant fait une tentative. Notre guide fournit des stratégies concrètes de soutien émotionnel, de prévention de l'épuisement, d'éducation psychologique et d'orientation vers les ressources dans un contexte de crise suicidaire.

Des séances de sensibilisation basées sur le guide seront offertes dans les prochains mois aux intervenants et professionnels du Centre intégré de santé et des services sociaux de l'Outaouais. De plus, nous pourrons retrouver sur notre site web une section dédiée à la prévention du suicide.

En sommes, ce projet a représenté pour Marianne S. et Maude G. :

Nombreuses heures de recherche et création de contenu

- 7 rencontres d'équipe pour l'élaboration du guide
- 2 présentations au Comité régional de prévention du suicide
- 1 présentation à la Table de concertation territoriale en santé mentale de l'Outaouais
- Rencontres organisationnelles avec l'agente de planification, programmation et recherche de la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais, responsable du projet.

Encore une fois cette année, grâce à l'engagement de ses ambassadeurs et ambassadrices bénévoles et de son équipe, L'Apogée rayonne dans la communauté en offrant des kiosques, des présentations et des conférences à ses membres et à la population en général. Ces activités visent à sensibiliser, informer et soutenir sur les réalités de l'entourage d'une personne qui vit avec des problématiques de santé mentale.

Voici une présentation par mois des activités de sensibilisation et de promotion de L'Apogée.

Mai 2024

Kiosque à la fête du printemps

L'Apogée a tenu un kiosque à cette fête extérieure organisée par le Comité de vie quartier du Vieux-Gatineau. Merci à nos deux ambassadrices présentes.



"Conférence "La bienveillance qui ranime"

Dr Minh a offert à 9 participants une conférence portant sur la bienveillance qui ranime. Plusieurs thèmes ont été abordés tels que comment être thérapeutiquement bienveillant et les écueils à éviter pour rester bienveillant et soulager la souffrance : la sienne et celle de l'autre. Aussi, l'accompagnement pour rester bienveillant.

Soirée commémorative

Une soirée commémorative s'est tenue le 22 mai 2024 dans l'une de nos salles de 18h à 20h 30. Nous avons procédé à cette soirée en invitant les personnes qui ont perdu un être cher à se joindre à nous pour vivre une étape importante et pouvoir clôturer avec nous. Cette soirée spéciale s'est faite tout en douceur afin d'aider nos membres famille à vivre ce passage. C'est pourquoi nous tenons une liste des membres familles qui nous informent d'un proche dont ils sont en deuil. Cette année nous avons accueilli cinq personnes qui nous ont signifié combien cette soirée fut un baume pour leur chagrin.

Soirée des bénévoles

Nous avons tenu une soirée des bénévoles afin de remercier les extraordinaires personnes qui s'impliquent au sein de L'Apogée à un moment ou à un autre. Ce 5 à 7 avait lieu dans la salle Phillippe Bélanger et notre merveilleuse art-thérapeute Audrey-Anne a animé cette soirée avec une belle activité de ressourcement pour 4 ambassadrices qui étaient présentes. Cette belle soirée de reconnaissance de nos bénévoles avait pour titre : « **SE CÉLÉBRER** ».

L'équipe souhaite remercier tout.es nos bénévoles qui œuvrent au sein de notre association. Sans vous, nous ne pourrions pas rayonner autant et aider autant de familles à améliorer leur qualité de vie.

Juin 2024

Kiosque au Festival de la Joie

Grâce à nos ambassadeurs, nous avons tenu un kiosque au Festival de la joie qui est en lien avec la célébration de la diversité culturelle, l'art, la musique, la gastronomie et qui offre une plateforme unique pour promouvoir le dialogue interculturel et pour renforcer les liens entre les communautés locales et internationales.

Kiosque à "Notre-Dame en fête"

L'Apogée a tenu un kiosque lors de la Fête de Quartier organisé par le Comité de vie de quartier du Vieux-Gatineau. Nos ambassadeurs ont permis de sensibiliser les personnes présentes en lien avec la santé mentale et ont aussi permis d'informer sur nos différents services.

Conférence « La santé mentale c'est important »

Josée Mercier a offert dans les locaux de L'Apogée à 10 participants une conférence portant sur l'importance de la santé mentale.

Septembre 2024

Soirée de bienvenue

Lors de notre soirée de bienvenue en septembre, nous avons accueillis 8 nouveaux membres des derniers mois. Les personnes présentes pouvaient visiter chacun des bureaux des employé.es et venir discuter de nos services.

Octobre 2024

"Conférence "La spiritualité soigne"

Dr Minh est venu au mois d'octobre offrir une conférence sur la spiritualité qui soigne. Ce sont 12 personnes qui sont venus écouter et échanger sur des thèmes tels que la relation d'aide, la spiritualité, le cheminement et la guérison intérieure. Il y a eu un moment où les participants ont pu poser leurs questions. Les commentaires furent très positifs.

Février 2025

Kiosque dans le Pontiac

Manuel (pair-aidant) et Maude R (intervenante) ont tenu un kiosque à Shawville dans le secteur du Pontiac afin de parler des différents services de l'Apogée.

Kiosque à la formation par le Comité Régional en prévention des dépendances
Maude R et Juliette (intervenantes) ont tenu un kiosque d'informations sur les services de l'Apogée à une journée de formation au Château Cartier qui a été organisée par le Comité Régional en prévention des dépendances en Outaouais.

Évènement au Salon du livre "Les livres vivants"

Les livres vivants était présenté par la Maison réalité au salon du livre. Le but était de rétablir l'espoir en ayant des personnes qui partagent leur histoire. Annie (pair-aidante famille) a participé en partageant son vécu. Au total, elle a rencontré 7 personnes.

Mars 2025

Conférence "Favoriser la prise en charge d'une personne avec des problèmes de santé mentale"

Dr Minh est venu offrir une conférence sur comment favoriser la prise en charge d'une personne avec des problèmes de santé mentale. Ce sont **8** participants qui ont écouté Dr Minh aborder comment la loi et l'entourage peuvent aider en situation de crise aigüe et en situation subaigüe. Ainsi, il a expliqué comment la loi et l'entourage peuvent aussi favoriser le rétablissement lorsqu'il n'y a pas de crise.



"Conférence "Comment assurer l'avenir financier d'une personne en situation d'handicap"

Suzanne Coté et Daniel Robitaille sont venu offrir une conférence à **9** personnes ayant comme sujet principal comment assurer l'avenir financier d'une personne en situation d'handicap, notamment en élaborant sur le crédit d'impôt pour personnes handicapées, crédit d'impôt pour personne aidante et régime enregistré d'épargne invalidité. Les présentateurs ont aussi parlé de comment assurer la saine gestion des actifs financiers de notre enfant en situation de handicap, après le décès des parents, notamment en abordant la fiducie testamentaire.

Projet Aider sans filtre

Aider sans filtre est une initiative portée par CAP Santé mentale, un organisme communautaire provincial à but non lucratif qui regroupe plus d'une cinquantaine d'associations œuvrant en santé mentale à travers le Québec. Le projet vise à promouvoir la santé mentale, à offrir des services adaptés aux besoins des jeunes de 12 à 29 ans, à codévelopper une approche d'intervention jeunesse avec les associations membres, et à mobiliser les acteurs régionaux autour des enjeux de santé mentale.

Cette année, deux nouveaux agents de sensibilisation et de soutien se sont joints à l'équipe, contribuant à élargir notre portée et à renforcer notre présence sur le terrain.

L'équipe d'Aider sans filtre comprend :

- Marie-Anne Patry-Tessier
- Victoria Parmentier
- Juliette Dufresne
- Maude Gélinas



Nouveaux partenariats

Dimension sportive et culturelle de l'Outaouais

Nous avons travaillé avec ce nouvel organisme pour animer 3 ateliers d'improvisation à l'aide de notre jeu de cartes "Parce qu'en parler, c'est avancer". Ces ateliers ont eu lieu aux écoles secondaire de Mont-Bleu, De l'Îles et Saint-Joseph. Au total, 22 jeunes ont participé à ces improvisations.

Aire ouverte

Victoria et Maude travaillent en collaboration avec Émily Giry organisatrice communautaire d'Aire ouverte afin de faire évoluer le volet "Jeunes vigies" du projet Aider sans filtre, axé sur l'implication des jeunes dans la promotion de la santé mentale auprès de leurs pairs.

Présentations des outils et services

Les Avatars

Pour la troisième année consécutive, nos agentes de sensibilisation et de soutien ainsi qu'une intervenante de la Maison réalité ont présenté les Avatars au Collège Nouvelle Frontière. Donc, Juliette, Victoria et Audrey Kingsbury (intervenante de la Maison Réalité) ont sensibilisés 210 élèves de secondaire 2 aux réalités des personnes et des proches d'une personne qui vit avec des enjeux de santé mentale.

Université de Québec en Outaouais (UQO)

Juliette Dufresne et Maude Richard (intervenante) ont présenté les services de l'Apogée dans une classe de travail social à l'Université du Québec en Outaouais. 50 étudiant.es et 1 enseignant étaient présents pour les écouter.

Présentation Cégep de l'Outaouais, Campus Felix-Leclerc

Juliette Dufresne a présenté dans la classe de Marie-José Chénier, professeure au programme de travail social les services de l'Apogée et expliqué brièvement les principales préoccupations des membres de l'entourage d'une personne qui a des enjeux de santé mentale. 30 étudiants & 1 enseignante étaient présents pour écouter notre intervenante et agente de sensibilisation et soutien.

Sensibilisation

Kiosque de sensibilisation

| Lieu | Nombre de visite | Nombre de jeunes sensibilisés (12-29 ans) | Nombre d'adultes sensibilisés |
|------------------------------------|------------------|---|-------------------------------|
| École secondaire Grande-Rivière | 1 | 76 | 3 |
| École secondaire Mont-Bleu | 4 | 41 | - |
| Collège Saint-Joseph de Hull | 1 | 116 | 2 |
| École polyvalente de l'Érablière | 1 | 47 | - |
| École secondaire Hormisdas-Gamelin | 1 | 60 | - |
| École secondaire de l'Île | 1 | 55 | 2 |
| Cégep de l'Outaouais | 2 | 62 | 8 |
| Cégep Héritage Collège | 1 | 28 | 1 |
| Total des kiosques | 12 | 485 | 16 |

Conclusion

En somme cette année, nos agentes de sensibilisation et de soutien ont permis de sensibiliser à travers des activités interactives, des présentations et des kiosques sur la santé mentale. Ce sont dans **10 milieux différents** que nous avons sensibilisé et soutenu **797** jeunes âgés entre 12 et 29 ans et **18** adultes qui travaillent dans les milieux scolaires.

Bilan annuel

- **Projet L'Appui** : Nous avons poursuivi le projet en l'adaptant aux besoins exprimés des personnes proches aidants afin d'actualiser l'entente et rejoindre la clientèle de différentes MRC.
- **Mesure 38** : Grâce à ce financement nous avons pu bonifier nos services existants en augmentant les heures d'interventions pour la clientèle en générale et plus spécifiquement les jeunes adultes émergents
- Finalisation de la nouvelle planification stratégique en concordance avec le positionnement collectif de notre confédération tout en lui gardant notre couleur régionale
- Co-développement, co-construction de la nouvelle plateforme LIXI pour la gestion des données
- Relève de la gouvernance : nous avons pu intégrer de nouveaux administrateurs
- Maintien du financement et des ententes de services, pour assurer la viabilité de L'Apogée
- Développement de nouveaux programmes de formations
- Intégration de certains comités pour assurer la voix des personnes proches aidantes au sein des instances
- Révision de nos règlements généraux

Orientations 2025-2026

- Actualisation des priorités de notre planification stratégique
- Poursuite de l'implantation et du co-développement de notre plateforme LIXI
- Actualisation du plan d'action du comité jeunesse
- Mise en place des différents nouveaux programmes (RECAPS, Gérer les tempêtes, etc)
- Réalisation des actions en lien avec la nouvelle entente avec L'Appui sur 3 ans (Car même jeunes nous sommes proches aidants)
- Relève de la gouvernance



Volet reconnaissance bénévoles

À L'Apogée, une grande force est la contribution de nombreux bénévoles dans chacun de nos programmes. À toutes les années nous aimons souligner davantage l'une d'entre elle pour différentes raisons. Cette année deux noms ont été soulevés :

Danielle Lefebvre et Annie Pérusse

Elles se sont vues décerner un diplôme de remerciement du Prix Hommage Bénévolat Québec pour leur engagement bénévole, leur générosité et leur dévouement envers leur communauté.

Remerciements

Notre équipe s'est à nouveau agrandi et solidifiée ce qui permet aux personnes proches aidantes d'avoir recours à notre accompagnement et notre soutien .

L'équipe en entier s'est dévouée de façon remarquable pour développer, améliorer, actualiser les différents projets créatifs pour venir en aide aux familles de l'Outaouais

Nos bénévoles occupent un rôle clé au sein de notre programmation, sans eux rien ne serait possible.

La direction générale s'est vue très bien épaulée par le conseil d'administration, chacun, chacune apportant de l'eau au moulin et leurs forces à contribution pour la réalisation de notre mission.

Ce rapport est le fruit de l'implication de toute la grande famille de L'Apogée

Un merci bien cordial à notre correctrice depuis des années maintenant, Caroline Veilleux pour la révision et correction de ce document.

