

PRODUIT ET PUBLIÉ TROIS FOIS PAR ANNÉE

ÉCHO-SECOURS

FAIRE PEAU NEUVE



L'APOGÉE
Santé mentale

NOTRE ÉQUIPE

HÉLÈNE TESSIER

Directrice générale

MIREILLE GRATTON

Adjointe administrative

AUDREY-ANNE FRENETTE

Art-Thérapeute projet -5-11 ans

CAROLE LAPOINTE

Intervenante et programme de sensibilisation

JACYNTHÉ PAGÉ

Programme de soutien et de répit

Acompagnatrice clinique

MARIANNE SALAMEH

Intervenante psychosociale, coaching parental

MAUDE RICHARD

Intervenante psychosociale, sensibilisation

VICTORIA PARMENTIER

Programme de formations et 12-17 ans et projet Appui

JULIETTE DUFRESNE

Agente sensibilisation et de soutien projet Aider sans filtre et programme 12-17 ans

MAUDE GÉLINAS

Responsable programme aider sans filtre et projet Appui

MARIE-ANNE PATRY TESSIER

Agente sensibilisation et de soutien projet Aider sans filtre

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

ANDRÉANNE GAGNON

Présidente

DANIELLE LEFEBVRE

Vice-présidente

ANDRÉANNE VEILLEUX

Trésorière

ÉMILIE PERREault

Secrétaire

GERMANIMA RIBIC

Administratrice

CLAIRE MATTAR

Administratrice

ERIC DOMINGUE

Administrateur

CHRISTIANE GAY

Administratrice

JOSÉE SANSCARTIER

Administratrice



MANUEL DESPAROIS BEAUCHAMP

Agent de projet jeunes adultes

ANNIE PÉRUSSE

Paire-Aidante Famille



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

POUR NOUS JOINDRE

L'APOGÉE

92, Boulevard Saint-Raymond, Bureau 304
Gatineau, QC, J8Y 1S7

819-771-6488
1-855-272-7837
info@lapogee.ca
lapogee.ca



HEURES D'OUVERTURE

DU LUNDI AU
VENDREDI

De 8h30 à 12h00 et de
13h à 16h30

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

TABLE DES MATIÈRES

01	Mot de la directrice
02	Faire peau neuve Maude Richard
03	Être dans un processus de transformation vers un nouveau Jacynthe Pagé
04	Renouvellement ... Pour du meilleur... Carole Lapointe
05	Faire peau neuve Marianne Salameh
06	La vie Mireille Gratton
07	Faire peau neuve Victoria Parmentier
08	Changer pour mieux s'habiter Audrey-Anne Frenette
09	Tel que le papillon Maude Gélinas
10	Peau neuve Juliette Dufresne
11	La paix d'esprit Annie Pérusse
12	Faire peau neuve Marie-Anne P. Tessier
14	Ça se passait à L'Apogée
19	Concours !



23	Adhésion membre
24	Faire un don
25	Calendrier des activités

FAIRE PEAU NEUVE

Mot de la directrice



La période estivale tire déjà à sa fin et la rentrée cogne à notre porte.

En préparant notre programmation annuelle en équipe, nous avons pris la décision de changer un peu notre bulletin en lançant notamment un concours pour un nouveau nom, question d'y apporter du sang neuf et un brin de fraîcheur.

Faire peau neuve est donc le thème pour cette édition. Cette expression m'amène spontanément à l'image des serpents qui perd sa peau, ce phénomène appelé la mue, ce qui l'amène à retrouver de belles couleurs et éliminer les parasites.

Pour nous, les humains, faire peau neuve peut être oui, un changement au niveau du look ou de la composition corporelle, mais peut également être un processus intérieur où on se met en action pour modifier des comportements ou améliorer notre alignement avec nos valeurs pour ainsi aspirer à une meilleure qualité de vie.

Les changements peuvent parfois faire peur, nous mettre en réaction et en position de défense mais lorsque nous prenons une décision, il faut également se mettre en mouvement et accepter que cette expérience prendra du temps, de la patience, une certaine discipline et surtout, beaucoup de bienveillance à notre égard afin que le résultat soit optimal.

Alors, je vous lance donc cette question : vous est-il déjà arrivé de prendre cette décision? Avez-vous le goût de le faire prochainement? Qu'est-ce qui vous pousse vers ce choix ou au contraire, qu'est-ce qui vous ralentit?

Je vous suggère fortement de vous entourer de personnes qui seront là pour vous épauler, vous encourager et vous soutenir. La métamorphose n'a pas besoin d'être incroyablement grande, mais simplement des améliorations afin de se sentir bien dans votre peau.

Excellente rentrée à vous et à votre famille!
Au plaisir de vous rencontrer au cours de l'année!

Hélène Tessier

Directrice générale

FAIRE PEAU NEUVE



Par Maude Richard

Pour moi, faire peau neuve, c'est accueillir chaque nouveau départ comme une occasion de briller davantage et de suivre nos véritables envies. C'est aussi choisir de devenir une meilleure version de soi-même, en apprenant de nos expériences passées et en transformant les obstacles en une force.

Faire peau neuve, c'est oser sortir de sa zone de confort, explorer de nouvelles choses et de se donner la chance de découvrir des choses de nous-même insoupçonné. Cette expression me rappelle que chaque jour est une chance de recommencer, de grandir et de pouvoir s'accomplir en tant que personne.

ÊTRE DANS UN PROCESSUS DE TRANSFORMATION VERS UN RENOUVEAU



Par Jacynthe Pagé

La 1^{ère} référence qui me vient par rapport à faire peau neuve, c'est la saison du printemps qui se renouvelle après la latence de l'hiver. Bien sûr, l'automne est une saison également de transition où la nature démontre des signes précurseurs de l'approche de l'hiver. Mais, faire peau neuve me ramène au printemps.

Curieusement, c'est le mot anglais « rejuvenescence » qui monte spontanément (ce qui est vraiment inhabituel chez moi).

« Rejuvenescence » pour moi a plus d'ampleur que le mot français « rajeunissement ».

Un mot plus juste, selon moi, que ce «Google » propose serait revitalisation.

Dans « rejuvenescence » j'y vois du nouveau, de la renaissance, de la régénération, de la transformation vers quelque chose de mieux. J'y vois du bien-être, de l'énergie bienfaitrice, de la sérénité, de l'apaisement.

Faire peau neuve c'est ce que je ressens lorsque, dans l'intermède entre l'hiver et le printemps, j'effectue une cure de détoxification. J'opte pour une détoxification ayurvédique parce qu'elle est holistique et ça, ça résonne chez moi. C'est une détoxification globale qui vise évidemment l'élimination des toxines par : l'alimentation, la réflexologie, les massages et automassages, les bains de vapeur, la méditation-visualisation et le yoga,

Le résultat se traduit par une sensation de l'intérieur qui peut transparaître à l'extérieur : le teint change, il est plus lumineux; les yeux brillent comme d'une nouvelle clarté; l'odorat et le goût sont plus aiguisés. Il se produit comme un éveil des sens... je me sens stimulée.

Je suis au ralenti tout en étant à la fois alerte ... je me sens dans un calme optimal.

C'est une sensation interne qui exclut la fièvre, la tension... je me sens dans une vibration bienheureuse.

Je vis pratiquement une illumination spirituelle ... je me sens en contact avec le sacré en moi... liée avec un moi authentique

- C'est comme si je me révélais à moi-même.

C'est comme une version de moi renouvelée... recalibrée et intégrée.

Je me sens vivante et je peux vraiment déclarer que... je suis... allégée et en paix.

Cette détoxification permet un « lifting » de tout mon être. Comme un phénix qui renaît de ses cendres, je refais peau neuve.

FAIRE PEAU NEUVE

Par Marianne Salameh



Quand on entend l'expression « **faire peau neuve** », on a souvent tendance à croire qu'il s'agit de tout changer : effacer son passé, oublier ses blessures et repartir comme si rien ne s'était produit. C'est une idée répandue, presque instinctive : tourner la page, fermer les yeux sur ce qui a fait mal, et s'imaginer qu'un nouveau départ ne peut exister qu'en reniant ce qui a précédé.

Pourtant, la réalité est tout autre. Faire peau neuve ne signifie pas nécessairement se reconstruire en rejetant ses cicatrices, mais plutôt en les accueillant comme une partie intégrante de soi. Nos épreuves, nos chocs, nos brisures ne sont pas des faiblesses à cacher, mais des marques qui témoignent de notre chemin et de notre capacité à traverser l'adversité.

Chaque douleur, chaque fêlure raconte une histoire. Elles nous transforment, elles nous façonnent, elles nous apprennent une vérité profonde sur qui nous sommes et ce que nous sommes capables d'endurer. Faire peau neuve, dans ce sens, ce n'est pas effacer ces histoires, mais en faire une matière première, un socle sur lequel s'appuyer pour avancer avec encore plus de force et de clarté.

L'image du kintsugi, cet art japonais qui consiste à réparer les vases brisés en soulignant leurs fissures avec de l'or, illustre parfaitement cette vision. Le vase ne retrouve pas son état d'origine, il devient autre chose : une pièce unique, embellie par ses blessures, rendue précieuse par ce qu'elle a traversé. De la même manière, nos brisures ne disparaissent pas, elles se transforment en éclats qui donnent un sens nouveau à notre existence.

Ainsi, faire peau neuve, c'est renaître à partir de ce que nous avons vécu. C'est regarder nos cicatrices, non plus comme des fardeaux, mais comme des traces de résilience et de courage. C'est accepter que notre histoire est faite de douleurs et de joies, de pertes et de victoires, et que chacune de ces étapes peut être intégrée, sublimée, pour ouvrir un nouveau chapitre.

En vérité, faire peau neuve, c'est moins se changer que se révéler. Non pas malgré nos blessures, mais à travers elles.



RENOUVELLEMENT.. POUR DU MEILLEUR...

Carole Lapointe

J'ai réalisé et vu devant mes yeux, la capacité du corps à se régénérer au fil des mois...

Durant le temps où je croyais avoir besoin d'une greffe de peau, suite à une intervention chirurgicale, la magie cellulaire a fait en sorte que de la profondeur des cellules, la peau s'est régénérée d'elle-même et les tissus sont à cette date pratiquement tous refermés.

À vrai dire, le temps a fait son œuvre, mais surtout les bons soins, et ma propre participation et ce que je considère aussi ma responsabilité : le bout de chemin que je devais faire pour que tout cela soit possible : comme en entraînement d'athlètes à savoir : nutrition, imagerie mentale guidée, méditation, repos, exercices spécifiques, se voir guérie, se voir intacte, se voir renouvelée, croire aux possibilités, voir que derrière toute cette expérience, le meilleur s'en vient. Car il faut bien le dire, la vie, elle, continue !!

Pour dire vrai, durant ces longs mois, j'ai décidé aussi de me remettre à lire mes auteurs préférés tels que Anthony Robbins, Napoléon Hill. Mike Dooley, Rhonda Byrne, Michael Bernard Beckwith, Bob Proctor, Zig Ziglar, Joseph Murphy, Steven R Covey, Richard Bach, Louise Hay, Esther Hicks, Og Mandino, Florence Scovel Shinn, Irène Grosjean, Deepak Chopra, Wallace D.Wattles etc....

Cela m'a amené à revoir non seulement mes propres possibilités, mais a fait en sorte que j'ai commencé à écrire des sessions pour petits groupes pour que les gens retrouvent leur propre pouvoir intérieur, leur force de vie, leur estime profonde pour qu'ils puissent demeurer à ce diapason dans leur existence. Il n'est pas exclu que ces sessions de coaching se transforment en conférences. Toute cette expérience m'a ramené à ce que je sais faire de mieux : motiver, aider les gens à retrouver leur source, leur régénérescence, leur estime profonde et croire en eux et avec eux que tout est possible. TOUT.

Qui sait : sans doute que le renouvellement cellulaire m'a amené jusqu'à cette porte qui s'entrouve...(ou en fait qui a toujours été ouverte mais la peur du succès ou de l'échec rôdait...) Je dis bien « rôdait », car cela est du passé maintenant.

Lorsqu'on n'a plus peur, on peut mieux participer à sa vie. Clairement...Qui aurait cru que je pourrais remarquer à tous les niveaux dans ma propre vie et que je pourrais à ma capacité, aider les gens à se renouveler aussi....

Cela m'amène à vouloir aider les gens à se dire : « Ne sous-estimez jamais une personne qui recule d'un pas, c'est peut-être parce qu'elle prend de l'élan. »

La portée de la pensée et de l'action vers l'avant ne peut que nous diriger vers du meilleur.

Satisfaction garantie !!

LA VIE

Par Mireille Gratton



La vie... c'est la pluie, c'est le beau temps,
C'est la rosée du matin et la douceur d'un coucher du soleil.
C'est un sourire, une larme, des souvenirs, des espoirs,
Des jours bleus et des jours noirs.

La vie... c'est moi, c'est nous, c'est tout.
C'est le souffle Divin, c'est le plus beau, le précieux,
C'est sacrer, respecter, parfois douter et pire encore!

La vie... c'est le changement perpétuel et continue,
C'est s'adapter, essayer, tomber, se relever, gagner et échouer.
C'est un jeu qui suit les caprices des vagues et du vent.

La vie... n'essaie pas de la prévoir, la deviner,
De la comprendre ou de la changer.

La vie... vis-la, au jour le jour... avec confiance, courage
Et optimiste et amour. Accroche un sourire à tes lèvres ;
Regarde bien droit devant toi et suis ton étoile.

Des jours merveilleux t'attendent

FAIRE PEAU NEUVE

Par Victoria Parmentier



Ma peau est une étendue de sable, offerte à la mer qui vient l'effleurer sans fin.

Brumes, tempêtes, éclaircies vont et viennent, vont et viennent
telles des vagues qui, une à une, se fondent dans celles d'hier.

Vagues mère, vague, la mer.

Un rituel, une promesse, un privilège de transformer chaque grain de sable une beauté à la fois.

CHANGER POUR MIEUX S'HABITER

Par Audrey-Anne Frenette Art-thérapeute

Il arrive un moment où le besoin de changement devient plus fort que la peur de l'inconnu. Changer, c'est un processus lent mais nécessaire. Cela demande le courage de se détacher de ce qui ne nous convient plus, même si c'est familier.

1. Prendre le temps de faire le point

Tout changement durable commence par une prise de conscience. Qu'est-ce qui ne fonctionne plus ? Qu'est-ce qui vous épuise, vous freine, vous éloigne de qui vous êtes profondément ? Faire peau neuve, c'est d'abord reconnaître ce qui mérite d'être déposé.

2. Écouter ce qui appelle au fond de soi

Il y a, en chacun·e de nous, une voix, parfois discrète, qui sait. Celle qui chuchote nos désirs oubliés, nos élans étouffés, nos besoins trop longtemps mis de côté. Faire peau neuve, c'est lui accorder de l'espace. Qu'est-ce que vous souhaitez vivre ? De quoi avez-vous besoin pour vous sentir vivant·e, aligné·e, en paix ?

3. Accepter l'inconfort de la transition

Changer, c'est souvent dérangement. Même les plus beaux changements peuvent venir avec de la peur, du doute, ou du deuil. Ce n'est pas un signe d'échec — c'est une étape normale du processus. Accueillir ces émotions sans s'y noyer permet de continuer à avancer.

4. Faire un pas à la fois

On n'a pas besoin de tout transformer d'un coup. Changer, c'est parfois aussi simple que de dire non à ce qui ne vous convient plus, ou oui à une opportunité qui vous fait peur. Chaque geste, aussi petit soit-il, construit un nouveau chapitre.

5. S'entourer avec soin

Les périodes de changement peuvent être fragiles. Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent, qui vous écoutent sans jugement, et qui vous rappellent votre valeur. Cherchez aussi, si nécessaire, un accompagnement professionnel — thérapeute, conseiller·e, psychologue.

6. Honorer le chemin parcouru

Faire peau neuve ne signifie pas renier son passé, mais plutôt lui donner un sens, et en tirer la force de créer autre chose. Regardez le chemin parcouru avec bienveillance. Vous avez le droit d'évoluer.

Faire peau neuve, c'est un engagement envers soi-même. Ce n'est pas un grand bouleversement spectaculaire, mais une série de choix alignés, posés avec intention. C'est une manière de se dire : « Je mérite une vie qui me ressemble. »

TEL QUE LE PAPILLON



Par Maude Gélinas

Pour moi, l'expression faire peau neuve signifie se transformer, repartir sur de nouvelles bases. Cela peut passer par de petits changements concrets — réorganiser son environnement, adopter de nouvelles habitudes, revoir ses priorités — ou par une évolution plus intérieure, comme accorder de l'importance à son bien-être et à ses véritables besoins.

Ce processus ressemble à celui de la chenille qui se retire dans sa chrysalide : en apparence, rien ne bouge, mais à l'intérieur, tout se prépare pour une renaissance. Lorsque le papillon déploie ses ailes, il illustre parfaitement ce que représente faire peau neuve : laisser derrière soi une ancienne forme pour s'ouvrir à une nouvelle étape, plus épanouissante et pleine de possibilités.

PEAU NEUVE:

Par Juliette Dufresne



Chaque saison nous invite à un renouveau, mais il y a des moments dans la vie où ce besoin se fait plus pressant. Comme une mue nécessaire, on ressent l'élan de laisser derrière soi ce qui ne nous sert plus. Faire peau neuve, c'est accepter de se délester des vieilles cicatrices, des habitudes usées et des poids invisibles qui freinent notre élan.

C'est une démarche qui demande du courage : oser se regarder honnêtement, reconnaître ce qui a fait son temps, et tendre la main vers ce qui est à venir. Faire peau neuve, ce n'est pas effacer le passé, mais plutôt l'intégrer comme la base d'une nouvelle couche, plus souple, plus vivante.

Dans notre quotidien, cela peut vouloir dire réorganiser son espace, créer de nouvelles routines, redonner de la place à ce qui nourrit vraiment. Mais c'est aussi, plus profondément, se donner la permission d'évoluer, de renaître à soi-même.

Et si aujourd'hui, vous vous donniez ce cadeau? Celui d'une respiration nouvelle, d'un regard frais, d'une peau régénérée. Parce que sous chaque ancienne enveloppe se cache toujours un potentiel lumineux qui ne demande qu'à émerger.

FAIRE PEAU NEUVE, COMME UN SERPENT !!



Par Annie Pérusse

Faire peau neuve, comme un serpent !!

La mue chez les serpents est un processus naturel appelé ecdysis, et elle sert plusieurs fonctions essentielles. Contrairement à nous, leur peau ne grandit pas avec eux. Ils doivent la renouveler pour s'adapter à leur taille.

Cela permet de se débarrasser des parasites, des blessures superficielles, et de garder une peau saine. C'est aussi un moment de vulnérabilité et de transformation. Le serpent se frotte contre des surfaces rugueuses pour se libérer de son ancienne enveloppe.

Le serpent ne change pas de peau pour fuir ce qu'il est, mais pour devenir pleinement ce qu'il est en train de devenir. Il ne rejette pas son passé, il le laisse derrière pour avancer.

Comme le serpent, nous pouvons nous délester de ce qui ne nous sert plus – croyances limitantes, relations toxiques, habitudes obsolètes.

La mue est inconfortable, parfois douloureuse. Mais elle est nécessaire pour évoluer.

Faire peau neuve, ce n'est pas nier ce qu'on a été, c'est honorer ce parcours en le transformant.

Les transitions de vie, les rencontres, les moments de calme et même les échecs peuvent nous permettre d'évoluer.

Cela demande du courage, car changer implique de sortir de sa zone de confort.

Explorer des facettes de soi qu'on n'a jamais osé regarder. Et surtout, de la bienveillance envers soi-même, car le chemin n'est jamais linéaire.

Je crois sincèrement qu'on doit faire peau neuve plusieurs fois à travers notre vie.

Le changement n'est pas une menace, mais une chance de grandir, d'évoluer, de se rapprocher de ce qui nous rend vraiment vivants.

Je vous souhaite d'avoir le courage de vous choisir, de vous libérer des attentes extérieures, et de vous reconnecter à votre authenticité.

FAIRE PEAU NEUVE

Par Marie-Anne P. Tessier



Il arrive bien souvent que lorsqu'on pense à 'faire peau neuve', c'est qu'on désire apporter un changement radical à sa vie, voire changer de vie. Les raisons et les intentions peuvent être bonnes comme elles peuvent être mauvaises.

Des fois, c'est qu'on a trop mal et qu'on pense qu'en foutant en l'air tous ses repères, toute sa vie, et en l'oubliant, que les problèmes partiront eux aussi. Des fois, c'est qu'on ne s'aime pas, voir qu'on s'hait, et qu'on veut devenir une personne qu'on puisse enfin aimer, ou du moins accepter.

D'autres fois, c'est qu'on veut être une meilleure personne pour les gens autour de soi. Ou encore, c'est qu'on veut s'éloigner de gens ou d'endroits malsains. Bref, les raisons sont toutes différentes et sont le résultat de besoins non-répondus. Vouloir changer pour devenir une version de soi-même qui répond à ses besoins n'est pas mauvais en soi, c'est même respectable. Cependant, devenir quelqu'un d'autre, une 'nouvelle personne', en jetant ce qu'on était à la poubelle, ce n'est bien souvent pas quelque chose de souhaitable.

Une peau vieille, cicatrisée, tachée, mais qui a toujours été en harmonie avec le corps et qui l'a toujours protégé, sera toujours meilleure qu'une peau neuve, étrangère, qui, à prime à bord, semble fantastique, mais qui n'arrive pas à s'harmoniser avec le corps et son environnement.

Le changement ne doit pas se faire pour imposer quelque chose de nouveau et de différent au détriment ou en remplacement de ce qui est déjà là, mais plutôt pour imbriquer ces nouvelles choses graduellement tout en laissant la place à ce qui constitue déjà sa vie. Pour changer, il ne faut pas tout oublier et effacer, pour ensuite remplacer, mais bien évoluer en utilisant ce qu'on est déjà pour se guider dans sa métamorphose en une meilleure version de soi-même et de sa vie.

AVEZ-VOUS VISITÉ NOTRE SITE WEB?

www.lapogee.ca



*Le code QR qui mène vers notre page
Instagram jeunesse*



Ça se passait à L'Apogée

Le conseil d'administration a dévoilé les grandes lignes de notre planification stratégique 2025-2029. Cet automne, nous vous inviterons à une rencontre afin de vous la présenter plus en détails. Restez à l'affût!

Notre assemblée générale s'est tenue dans nos locaux cette année le 16 juin 2025.



Une belle présentation de nos nouveautés a pu être réalisée avant l'assemblée !

Également, lors de notre AGA, nous avons souligné l'apport de deux bénévoles de cœur qui se sont vues remettre un certificat honorifique HOMMAGE BÉNÉVOLAT QUÉBEC du ministère.

Merci mesdames Danielle Lefebvre et Annie Pérusse pour toutes les heures et surtout votre engagement au sein de notre association!

VOICI LA COMPOSITION DU CA 2025-2026

- **Andréanne Gagnon**, Présidente
- **Danielle Lefebvre**, Vice présidente
- **Émilie Perreault**, Secrétaire
- **Andréanne Veilleux**, Trésorière
- **Germanina Ribic**, Administratrice
- **Claire Mattar**, Administratrice
- **Éric Domingue**, Administrateur
- **Christiane Gay**, Administratrice
- **Josée Sanscartier**, Administratrice



DEUX BÉNÉVOLES
AINSI QUE LA DIRECTRICE

Ça se passait à L'Apogée

Le 12 juin dernier, nous avons accueilli Dr. Minh à L'Apogée.

Le titre de sa conférence était : Deux voix, un chemin : la compassion partagée entre soignant et soignée

Dr. Minh a parlé devant une dizaine de membres famille puis un temps libre où le psychiatre a répondu à toutes les questions de nos participants.

Les commentaires furent des plus positifs.

Dr. Minh continuera d'offrir une série de conférences à L'Apogée.

Nous vous tiendrons au courant des thèmes à venir et de leur fréquence.



Ça se passait à L'Apogée

Le 23 juillet dernier l'équipe s'est regroupée pour créer la programmation annuelle 2025-2026
Nous avons hâte de vous présenter toutes les belles idées d'activités et les services que nous offrirons cette année!



Ça se passait à L'Apogée

Le 23 et 24 août derniers avait lieu le Festival de Rue à Ottawa. Cet événement regroupait plein de petites organisations et organismes qui, comme nous, présentaient leurs services et des activités tout au long de la rue Bank. Cette activité était dans le cadre de la série d'événements Fierté dans la Capitale, qui avait pour but de célébrer la communauté 2SLGBTQIA+. Cela a été une belle occasion de sensibiliser au sujet de la santé mentale et de présenter les façons dont nous pouvons aider quelqu'un dans le besoin à L'Apogée. Nous avons passé deux très belles journées à rencontrer toutes les personnes qui sont venues nous voir !



Ruche d'Art de L'Étincelle



Ruche d'art de L'Étincelle

Découvrez la **Ruche d'Art de L'Étincelle** offerte par L'Apogée et CAP Santé Outaouais –
Un espace de créativité et de partage!

Une ruche d'art est un studio d'art communautaire qui accueille tout le monde en tant qu'artiste!

Venez explorer un lieu chaleureux où l'art, la créativité et la communauté se rencontrent. Que vous soyez artiste ou simplement curieux.se, notre ruche est ouverte à tous. Rejoignez-nous pour des moments inspirants, des rencontres conviviales et une ambiance qui nourrit.

Venez, créez, et repartez avec le sourire !

Pour plus d'informations ou pour connaître nos prochaines dates



Ou visitez le site de CAP Santé Outaouais

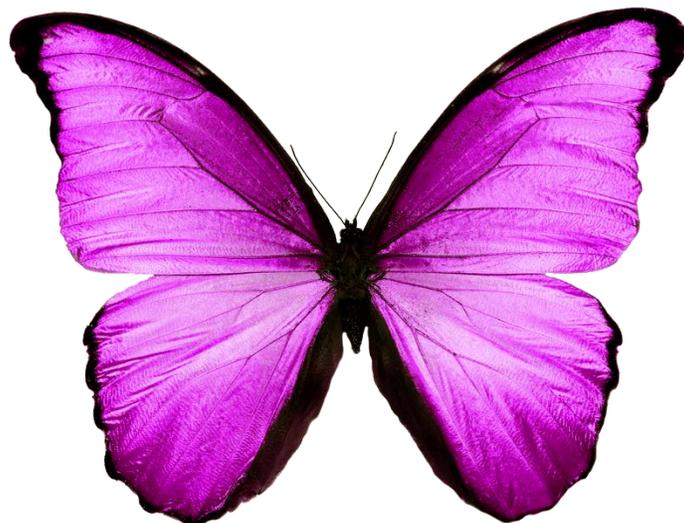
Concours !

Après plusieurs années à vos côtés sous le nom Écho-secours, notre revue s'apprête à faire peau neuve. Comme nos parcours, elle évolue et se transforme, toujours avec le même objectif : soutenir, informer et valoriser l'entourage et les ami.es d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale.

Nous avons imaginé de nouveaux noms qui reflètent mieux l'esprit d'aujourd'hui et l'élan que nous souhaitons donner à cette publication. Nous vous invitons à découvrir ces propositions et à voter pour celui qui vous inspire le plus ou à nous envoyer vos suggestions de nom par courriel à info@lapogee.ca. La date limite pour soumettre votre choix est le 15 septembre. Un prix sera remis au gagnant (e).

Voici quelques idées :

- L'Entourage
- Unis pour eux
- Point d'appui
- Auprès d'eux
- L'Autre regard
- Boussole intérieure
- Le souffle d'à côté
- Fréquence humaine
- Repères





Les mardis ou mercredis d'échanges à L'Apogée

Groupe d'entraide-famille :

Les 2ièmes mercredis du mois, de
19h00 à 21h00

Dîner-causerie 2025

Les derniers mardis du mois,
11h00 à 14h00



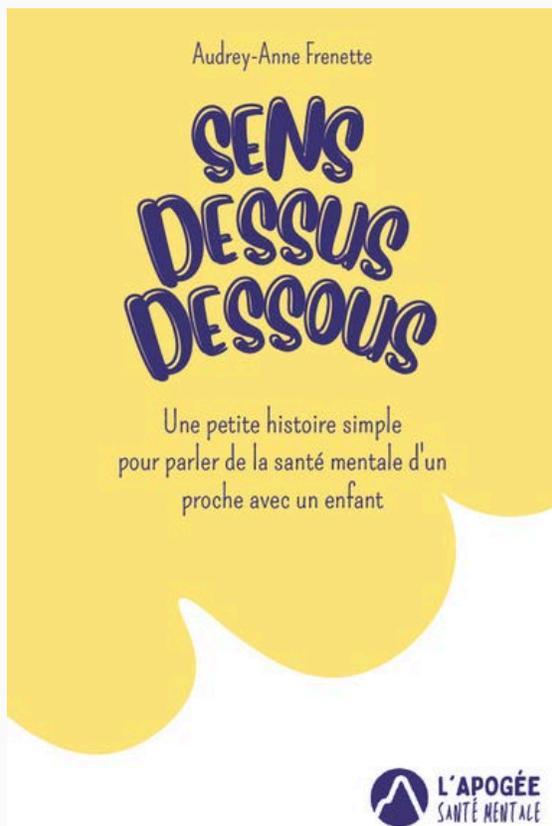


Rappel :

Vous pouvez vous procurer Le Guide au coût de 30\$

Plusieurs modes de paiement sont disponibles dont le virement bancaire à info@lapogee.ca Pour toutes informations, communiquez avec nous par courriel ou au 819-771-6488.

Les autres livres disponibles; sens dessus dessous 6-11 ans et livre 12-17 ans
Français et anglais



Vous pouvez vous procurer les livres au coût de 15\$ chacun



Jeu de cartes qui te permet d'ouvrir la conversation sur la santé mentale 30\$

Devenir membre !!

L'an dernier plus de 2258 interventions



L'APOGÉE

Santé mentale

Faites partie de la grande famille de L'Apogée !

En devenant membre, vous contribuez à l'essor de L'Apogée

Une organisation est d'abord et avant tout un groupement de personnes réunies pour répondre collectivement à un problème et à un besoin. La tradition des organisations repose essentiellement sur la participation libre et volontaire des personnes. Les membres donnent un sens, une légitimité et une direction à l'organisation. Ils sont appelés à lui fournir l'énergie nécessaire à l'accomplissement de sa mission.

Devenez membre et :

- Recevez notre Bulletin L'Écho-Secours et le calendrier des activités par la poste ou par courriel;
- Profitez de tarifs réduits lors de nos activités;
- Participez au congrès de notre fédération Réseau Avant de Craquer (FFAPAMM);
- Participez à la vie associative de L'Apogée et votez lors de l'Assemblée générale annuelle;
- Accédez à notre centre de documentation (prêt de volumes, médiathèque);
- Ayez la possibilité d'agir comme bénévole.

Je désire devenir membre : 20\$ (de janvier à décembre)

- Régulier (ayant un proche vivant avec un trouble majeur de santé mentale)
- Affilié (issu de la communauté)

Nom : _____

Adresse : _____

Courriel : _____

Téléphone : _____ Cellulaire : _____

Je désire recevoir le bulletin :

Par courriel

la poste (membre)

Veillez nous acheminer votre paiement et ce formulaire à :
L'Apogée, 92 boul. St-Raymond 304, Gatineau (Québec), J8Y 1S7

Vous désirez contribuer financièrement à L'Apogée ?



L'APOGÉE
Santé mentale

L'Apogée a effectuée plus de 1787 interventions et soutenu plus de 485 familles de l'Outaouais.

Je désire soutenir davantage L'Apogée :

25\$ 50\$ 75\$ 100\$ 500\$ autre montant : _____\$

Nom : _____

Adresse : _____

Courriel : _____

Téléphone : _____ *Cellulaire :* _____

Comment acheminer votre don?

- *Par Canadon, en choisissant L'Apogée*
- *Par virement Interac à l'adresse suivante : info@lapogee.ca*
- *Sur notre site web : www.lapogee.ca*
- *Par chèque envoyé au 92, boul. St-Raymond bureau 304, Gatineau (Qc), J8Y 1S7*

Nous vous remercions sincèrement. Vos dons permettent d'améliorer et développer nos programmes et services. Un reçu fiscal sera émis pour les dons supérieurs à 20\$.



LE CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Septembre à décembre 2025

Groupe d'entraide

Mercredi

10 sept., 8 oct. 12 nov. (présentiel)
10 déc. virtuel
De 19h à 21h

*SVP vous inscrire par téléphone auprès de
Jacynthe Pagé au 819-771-6488 poste 2 ou par
courriel : jacynthe.page@lapogee.ca*

Parlons Limites

Mardi

23 sept. au 25 nov. 18h30-20h30

*SVP vous inscrire par téléphone au 819-771-6488
ou par courriel : info@lapogee.ca*

Programme Démarrage

Mardi

15 oct. Au 19 nov. 18h30-20h30

*SVP vous inscrire par téléphone au 819-771-6488
ou par courriel : info@lapogee.ca*

Ruche d'Art virtuelle

Mardi

14 oct. 19h à 21h
11 nov. 19h à 21h
9 déc. 19 à 21h

*SVP vous inscrire en visitant le site de Cap Santé
Outaouais ou par courriel : info@capsante-
outaouais.org*

Congés

1 septembre : Fête du travail
13 octobre : Action de grâce
16-17 sept : Journée Réflexion équipe
24 décembre au 4 janvier inclus : Fêtes

Dîner-causerie 2025

*SVP vous inscrire par téléphone au 819-771-6488
ou par courriel info@lapogee.ca*

Mardi

30 sept. 2025
28 oct. 2025
25 nov. 2025
16 déc. 2025

Gratuit pour les membres et 10\$ les non-membres
De 11h à 14h

Apaiser et prévenir les situations de crises APSC adapté/ parent ado 12-17

Lundi

20 oct. Au 17 nov. 18h30-20h30

Mardi (Parent ados)
14 oct. Au 18 nov. 18h30-20h30

*SVP vous inscrire par téléphone au 819-771-6488
ou par courriel : info@lapogee.ca*

La semaine de sensibilisation aux maladies mentales

5 au 11 octobre

« Un rôle invisible un impact bien réel »

Activités à venir

Soirée de bienvenue

Mardi

9 septembre 17h à 19h

*Pour les clients ayant débuté un suivi au cours des
six derniers mois*

*SVP vous inscrire par téléphone au 819-771-6488
ou par courriel : info@lapogee.ca*

Services disponibles

Dans nos locaux en présentiel, par
téléphone, par courriel ou virtuel

819-771-6488
info@lapogee.ca