

2025-2026

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	10
Activités d'équipe	11
Formation continue, perfectionnement et ressourcement	13
Volet sensibilisation adolescents	14
Aller vers la communauté, tisser des liens	15
Communication et médias sociaux	16
Implication bénévole	17
Partenaires	18
Statistiques	21
Services disponibles	23
Programme de soutien	24
Programme de répit	28
Pair Aidance Famille	29
Programme de formations disponible	30
Programme jeunesse	35
Coaching parental	39
Projet santé publique	41
Sensibilisation et promotion	42
Bilan annuel	49
Orientations	51
Remerciements	52

Mot de la présidente

Chers membres, partenaires et ami·es,

C'est avec beaucoup de fierté que je termine ma deuxième année à la présidence du conseil d'administration de L'Apogée.

Au cours de la dernière année, nous avons poursuivi le travail amorcé en consolidant les bases de notre gouvernance et en les traduisant concrètement en actions. La mise en place de comités au sein du conseil d'administration a notamment permis de structurer davantage notre travail, de renforcer notre efficacité et d'assurer un meilleur alignement avec la mission et les priorités de l'organisme.

Ces avancées témoignent de notre volonté collective de bâtir une gouvernance rigoureuse, agile et profondément ancrée dans les valeurs de L'Apogée. Elles nous permettent également de mieux soutenir l'équipe de travail dans la réalisation de sa mission et d'accompagner la croissance de l'organisme de manière durable.

Je tiens à remercier sincèrement les membres du conseil d'administration pour leur engagement soutenu, leur rigueur et la richesse de leurs perspectives. Merci également à l'équipe permanente et aux bénévoles, dont le travail et l'implication font vivre la mission de L'Apogée au quotidien.

C'est un privilège de contribuer à cette organisation et de participer, aux côtés de personnes aussi engagées, à son évolution.

Andréanne Gagnon

Présidente

L'Apogée

Mot de la direction générale

Cette année s'est déroulée à un rythme effréné, marquée par une multitude de dossiers, d'implications et d'enjeux majeurs touchant la proche aidance en santé mentale en Outaouais.

Encore une fois, notre équipe a su faire preuve de résilience, de créativité et d'une grande capacité d'adaptation afin de mener à bien les nombreux dossiers pilotés en solo, en collaboration ou en partenariat.

Motivée, stimulée et profondément engagée, notre équipe a poursuivi sa mission d'offrir des services adaptés aux réalités des familles. Grâce à la richesse des talents qui la composent, combinée à l'implication précieuse de bénévoles compétents et dévoués, nous avons une fois de plus relevé les défis avec professionnalisme et satisfaction.

De son côté, notre conseil d'administration a travaillé activement sur plusieurs enjeux liés à notre planification stratégique 2026-2029, notamment en matière de ressources humaines, de gouvernance, de politiques et de gestion financière.

Alors que le Plan d'action interministériel en santé mentale arrive à échéance, des consultations sont déjà en cours en vue du prochain déploiement. Il demeure essentiel de rester vigilants afin de maintenir le cap et de veiller à ce que les besoins des familles et des proches aidants en santé mentale soient pleinement reconnus et pris en compte.

La prochaine année s'annonce particulièrement importante sur le plan politique. Pensons notamment à tout ce qui entoure la modernisation de la Loi P-38, à travers le projet de loi 23, sur lequel nous serons appelés à nous positionner avec fermeté afin de faire entendre notre voix.

En août prochain, je célébrerai ma dixième année au sein de L'Apogée. Déjà dix ans à partager ma passion pour le soutien et l'accueil des familles et des proches de personnes vivant avec des problèmes de santé mentale.

Je vous souhaite une excellente lecture de ce rapport annuel, qui met en lumière nos réalisations, nos engagements et les espoirs qui nous animent pour la suite.

Je vous souhaite également un très bel été et espère avoir le plaisir de vous croiser prochainement.

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. »

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 Yousafza

Normand Côté, Pair aidant adulte santé mentale

« La guérison de la codépendance passe par l'apprentissage de limites saines. »

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. »

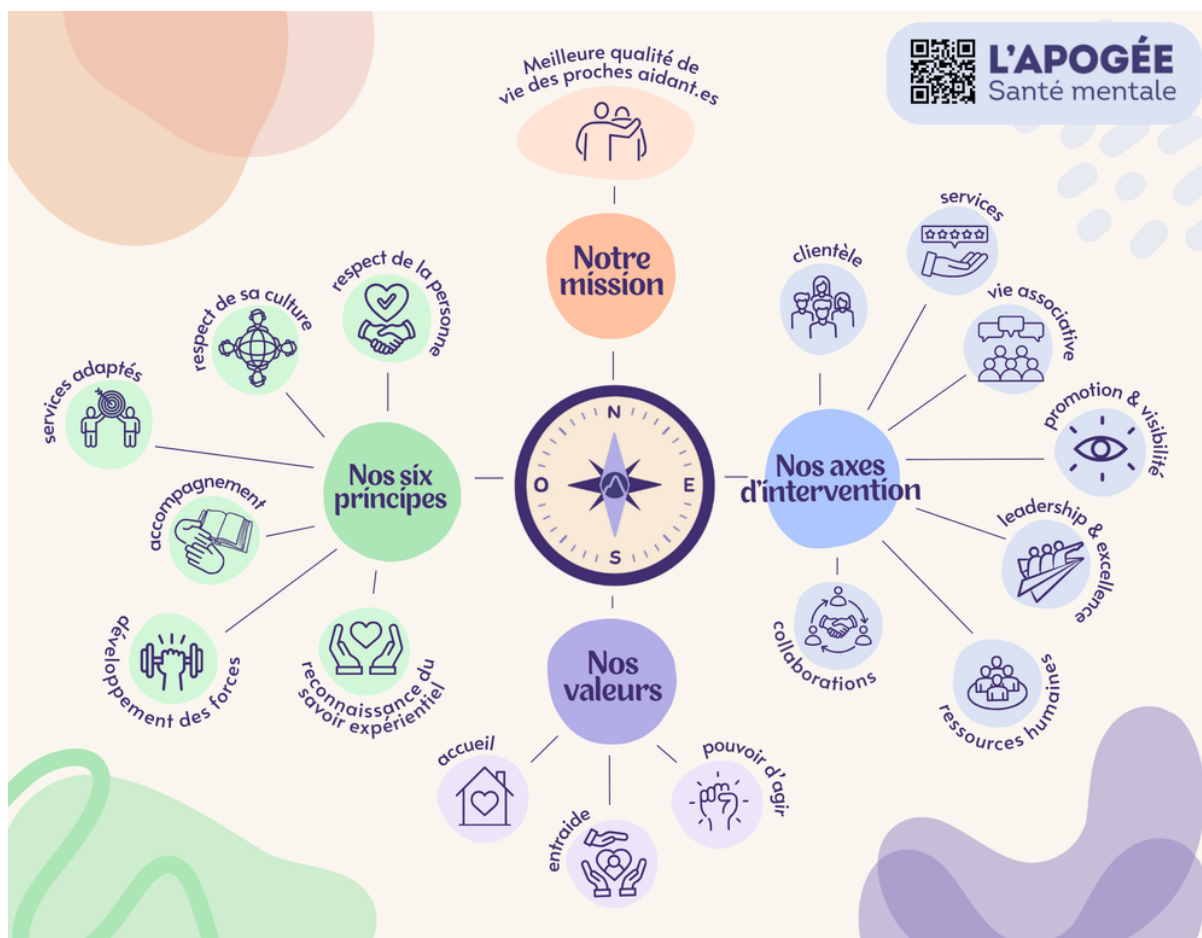
Victoria Parmentier, Programmes de Formation et 12-17 ans

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

L'Apogée

Mission

La seule association en Outaouais dévouée à promouvoir l'entraide et le soutien de la famille et des amis de la personne ayant un problème de santé mentale d'améliorer leur qualité de vie.



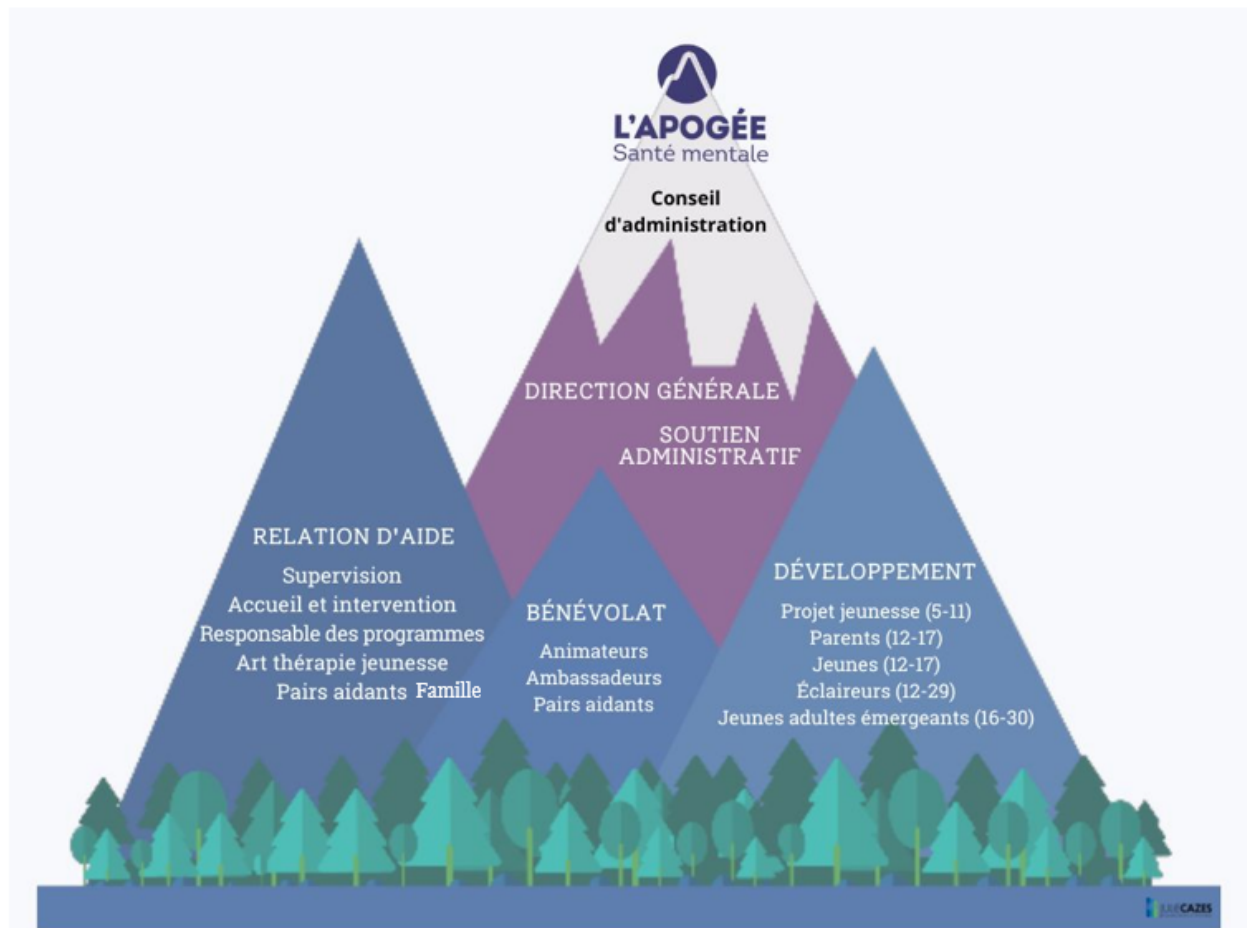
Structure de L'Apogée

Notre cause :

Le mieux-être des personnes proches aidantes en SM de l'Outaouais.

Notre vision :

L'Apogée porteuse d'espoir et agente de changement pour le mieux-être des PPA en santé mentale.



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 :

Financement pour ajouter des ressources afin d'offrir nos services d'interventions , de groupe, diners causeries, conférences à la population en Outaouais. Cette mesure sera basculée à notre mission globale l'an prochain grâce à notre démonstration sur trois ans de son importance. Grâce à ce financement se sont plus de 180 PPA rejoints par différents moyens.

L'Appui : « Car même jeunes nous sommes proches aidants en santé mentale : » Ce financement sur trois ans. Ce financement nous a permis de rejoindre 58 jeunes proches aidants. nous en sommes à la premières années.

Santé publique : Nous avons créé un guide pour les professionnels et intervenants et nous avons débuté les ateliers de sensibilisation

Aider sans filtre

Mesure réparatrice pour les hospitalisations forcées en santé mentale

Formations payantes sur mesure

2 ateliers pour l'Équipe de Gestion de cas

Direction du soutien à domicile, de la déficience et de la réadaptation (DSADDR) (30 Participants)

Boutique L'Apogée

Finalement, nos outils développés (guide, roman 5-11 ans, guide jeunesse 12-17 et notre jeu de cartes, mini-guides. guide de sensibilisation) 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 des 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 majoritairement 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

NOTRE ÉQUIPE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE/MEMBRES/ 63 MEMBRES ACTIFS

CONSEIL D'ADMINISTRATION

9 membres: 5 familles et 4 affiliés

- **Andréanne Gagnon**, Présidente
- **Émilie Perreault**, Secrétaire
- **Andréanne Veilleux**, Trésorière
- **Danielle Lefebvre**, Vice-présidente
- **Germanina Ribic**, Administratrice
- **Claire Mattar**, Administratrice
- **Éric Domingue**, Administrateur
- **Josée Sanscartier**, Administratrice
- **Coopté durant l'année Annie Léveillé**, Administratrice

ÉQUIPE DE L'APOGÉE

- **Direction générale**
 - Hélène Tessier
- **Soutien administratif**
 - Mireille Gratton
- **Relation d'aide**
 - Carole Lapointe
 - Jacynthe Pagé
 - Marianne Salameh
 - Juliette Dufresne
 - Maude Richard
- **Programme Jeunesse**
 - Audrey-Anne Frenette
- **Pair Aideance Famille**
 - Annie Pérusse
 - Danielle Lefebvre
 - Rachelle Levasseur
- **Programme de formation**
 - Victoria Parmentier
- **Agents de sensibilisation et de soutien Projet Aider sans filtre**
 - Maude Gélinas
 - Juliette Dufresne
 - Marie-Anne Patry-Tessier
 - Manuel Desparois
- **Sensibilisation**
 - Carole Lapointe
 - Maude Gélinas
- **Pair aideance adulte santé mentale**
 - Normand Côté (depuis 2026)

STAGIAIRES

- Mélina Berthiaume
- Jessica Joseph
- Friederike Eybe
- Stéfanie Lagacé

BÉNÉVOLES

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

Le conseil a tenu 7 rencontres régulières au cours de l'année. Nous avons également eu des comités :

Comité gouvernance et politiques

Comité règlements généraux

Comité évaluation de la direction générale

Comité ressources humaines

Voici les axes stratégiques et grandes orientations de notre planification stratégique :

Clientèle : Accueillir, accompagner et soutenir les PPA de personnes ayant un problème de santé mentale en reconnaissance la diversité et l'évolution de leurs besoins et en s'y adaptant

Services : Répondre aux besoins et contribuer au mieux-être des PPA de personnes ayant un problème de santé mentale dans la région de l'Outaouais

Vie associative : Maintenir un environnement inclusif et dynamique où chaque personne se sent valorisée et engagée

Promotion et visibilité : Développer des stratégies de communication cohérentes et efficaces afin de renforcer l'impact et la reconnaissance de L'Apogée

Leadership et excellence : Être la référence en matière de soutien aux PPA de personnes ayant un problème de santé mentale

Ressources Humaines :

Maintenir des ressources humaines compétentes, qu'elles soient rémunérées ou bénévoles

Collaborations

Établir et entretenir les partenariats et les collaborations positives et stratégiques qui renforcent les capacités et étendent la portée de L'Apogée.

Vie associative

En 2025-2026, nous avons eu **63** membres comparativement à **50** 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

Il se veut une occasion pour toutes les personnes employées de L'Apogée de pouvoir discuter sur des sujets en lien avec la relation d'aide ou tout ce qui a attiré à l'être humain. Il permet des échanges dits cliniques sur le vécu de notre clientèle, des participants lors de présentation de services ou d'activités de sensibilisation tant jeunesse qu'adulte et du public en général lors de kiosques, par exemple. Les échanges se font dans la diversité de nos champs d'expertises et de formations variées. Cet échange de groupe en accompagnement clinique suscite des réflexions et prises de conscience sur ce qui peut nous interpeller personnellement et émotionnellement. C'est une forme d'entraide entre nous afin d'éviter, notamment la détresse empathique et/ou la fatigue de compassion.

Voici des exemples de thèmes qui ont été explorés durant l'année 2025-2026

Le rythme de la rentrée sans s'oublier, inspiré par le Mouvement Santé Mentale Québec

Démystification de différents types de relation d'aide

Retour sur la conférence du Dr. Minh psychiatre concernant la médication

L'intervention adaptée personnalisée (communauté de pratique avec Cap Santé Mentale)

L'intervention auprès des communautés ethnoculturelles (ibid)

Le choc suite à la nouvelle du décès par suicide du fils de clients/parents et comment l'aborder auprès d'eux

Le défi de parler de sexualité en intervention (inspiré d'une formation avec L'Appui)

Le pouvoir des histoires ou l'approche narrative (ibid)

L'impact du temps des Fêtes chez notre clientèle et leurs proches

Complémentarité d'échanges

Dévoilement-témoignage de notre pair-aidante famille, Annie Pérusse.

Partage expérientiel de Mélissa Bergeron et Roxanne Desmarais, deux intervenantes chevronnées travaillant à la DPJ

Échange mutuel de nos réalités respectives avec l'agente Mélanie Gauthier et l'agent Martin Leblanc de la SPVG (Service de Police de la Ville de Gatineau), qui sont des collègues de travail entre autre au département des personnes portées disparues

Activités d'équipe

Santé et sécurité au travail

Démarche de réflexion sur la santé et la sécurité inter-colocs, L'Envol, Cap

Santé Outaouais et L'Apogée : deux (2) rencontres du comité organisateur et présentation à l'ensemble du personnel

2 secouristes formés

Trousse de premiers soins à jour

Cartable pour les incidents au travail

Formation ergonomie en milieu de travail et ajustement des postes de travail

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



Activités d'équipe

- Conférence connection Les jeunes ayant un parent atteint d'un trouble de santé mentale
- Conférence connection L'extraordinaire courage des jeunes proches aidants
- SCARS (Automutilation) – Avec témoignage
- Communauté de pratique limites d'intervention
- Trouble de la personnalité limite (TPL)
- Les enfants et les ados aux prises avec un trauma complexe
- Le pouvoir d'une histoire: soutenir les proches aidants avec l'approche narrative
- Les savoirs- journée de réflexion du ROCSMO
- Le défi de parler de sexualité (en intervention)
- Le pouvoir d'une histoire
- Formation sur l'écoute active
- La théorie de l'esprit
- Jeunes vulnérables : AIDES en renfort
- RECAPS
- Journée d'orientation CAP santé mentale, à la croisée des chemins
- Stratégie numérique proche aidance
- Tournée du COSME
- Mouvement en santé Outaouais
- Ateliers risques psychosociaux
- Rétablissement atypique
- Dinosaurs in The Dollhouse: Interpreting Themes in Play Therapy
- L'Approche narrative -Katia Beltrami (L'APPUI)
- Écoute active – Écoute Entraide
- Théorie de l'esprit -Dre Élisabeth Thibaudeau-SQS
- Aider sans s'oublier – Dr Philip Therrien D. PS – SQS
- Formation sur les troubles psychotiques – SQS

Nouveauté : Volet sensibilisation adolescents :

L'Apogée s'invite au hockey mineur !

Nous avons créé une collaboration avec une équipe de hockey de L'Association de hockey mineur de Hull où nous avons pu voir le logo de L'Apogée lors des matchs de hockey. Cette équipe a également créée une vidéo de sensibilisation : *I've got your back* pour lutter contre la stigmatisation en santé mentale dans le sport.



Volet sensibilisation adolescents

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 :** fin de mandat en juin 2025
- Implication au sein des tables de directions de façon mensuelle pour les actions collectives
- **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**
- Implication comité **Pair aideance nationale**
- Implication **Réseau de recherche sur les savoirs citoyens et les approches cocréatives (RésCits)**



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 **995** 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, **304** publications ont été faites et la page Instagram a maintenant **313** abonnés. De plus, un changement de marque a été effectué. **271** abonnés sur le Instagram jeunesse et sur le Facebook jeunesse nous avons **24** abonnés



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 **25** bénévoles pour un total de plus de **790** 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 :

- Animation des groupes d'entraide
- Animation des groupes de formation
- Ambassadeurs pour la sensibilisation
- Correction de documents
- Pair- aideance 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 l'accompagnement 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.

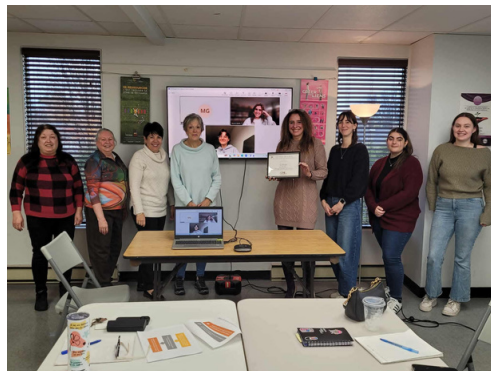
AIRE-OUVERTE

L'équipe a offert la salle de réunion à quelques reprises pour nos groupes.



Partenaires

Reconnaissance de L'Apogée lors du **Gala de Reconnaissance** de la TROCAO
L'équipe s'est vue décerner un prix pour notre initiative Jeu de cartes ; parce qu'en parler, c'est avancer de la catégorie Hors des sentiers Battus dans le cadre du Gala 30^e anniversaire de la trocao tenu le 23 octobre 2025



Collaboration avec le SPVG notamment en ayant un policier attiré à notre association.

«Voici ce qu'avait à dire le policier : »

Permettez moi de vous remercier chaudement pour la planification de la rencontre, l'invitation de plusieurs mères extraordinaires et l'accueil génial qu'elles nous ont réservé. J'ai VRAIMENT été honoré de participer à notre rencontre et je compte bien reprendre l'exercice.

Reconnaissance des pairs

Nous avons accueilli la directrice de l'organisme Nouveau-Regard de la Gaspésie pour deux jours afin de discuter d'enjeux communs, partager nos outils et notre expertise. Une visite en Gaspésie s'impose l'an prochain peut-être ?

Mobilisation :

Le communautaire à boutte

Nous avons participé au rallye organisé par le ROCSMO lors des activités de mobilisation pour la reconnaissance de l'action communautaire autonome ainsi que les revendications afin d'avoir un financement adéquat pour mener à bien notre mission. En Outaouais, c'est plus de 91 mandats de grèves qui se sont vus octroyés. L'Apogée n'a pas fermé durant ces journées mais a participé à certaines activités en plus de sensibiliser nos personnes proches aidantes à notre réalité de sous-financement et de manque de reconnaissance.



Partenaires

Adhésions additionnelles

- Espace OBNL

Réunir et soutenir les gestionnaires d'OBNL.

- AQRQ- 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

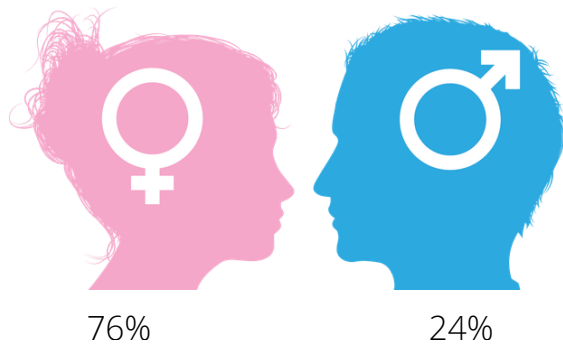


Statistiques

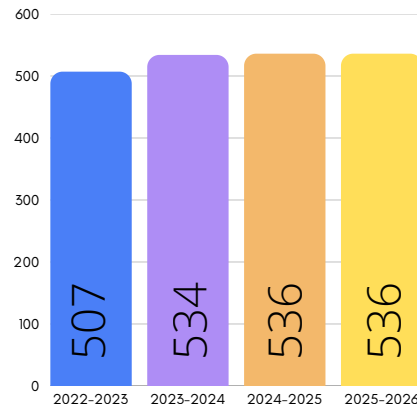
Personnes desservies

2024-2025 2025-2026 (+58)
617 675

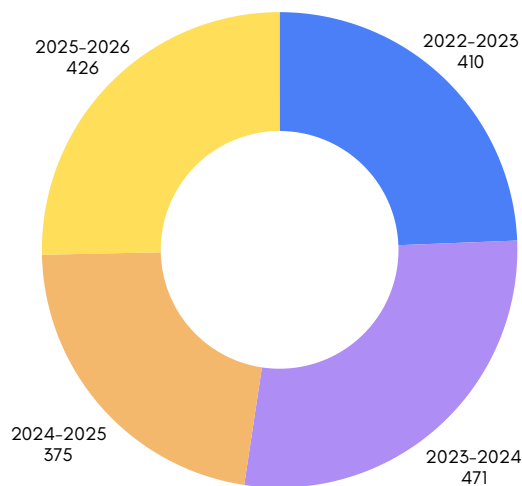
Fréquentation des services



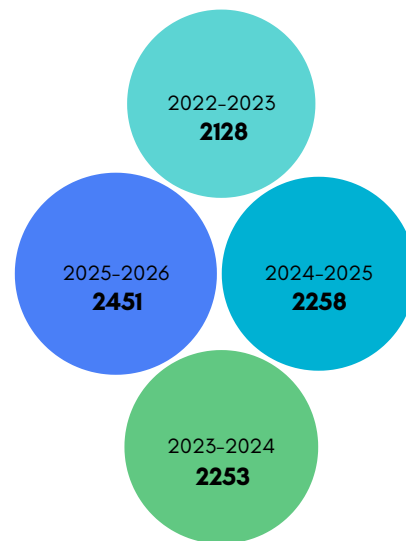
Services accueil



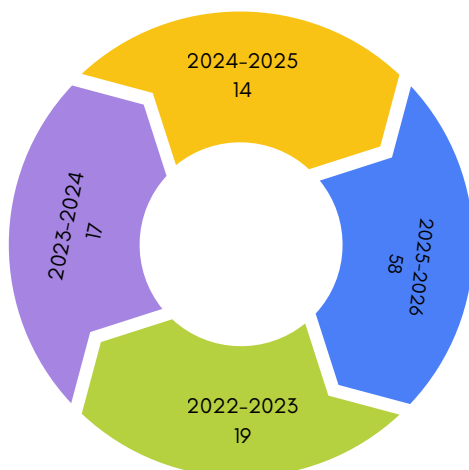
Nouvelles familles



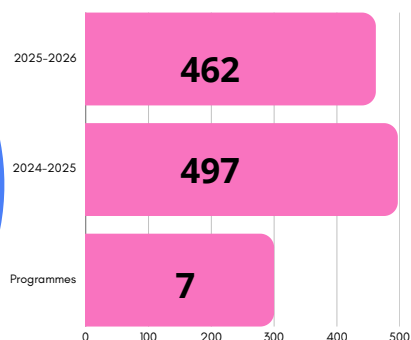
Interventions



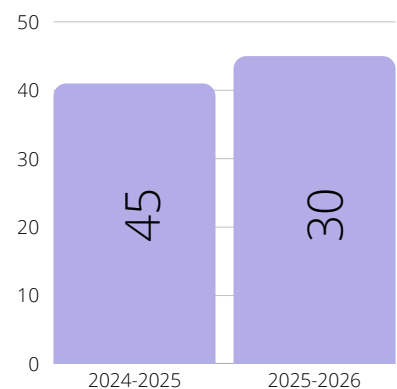
Répét



Formation

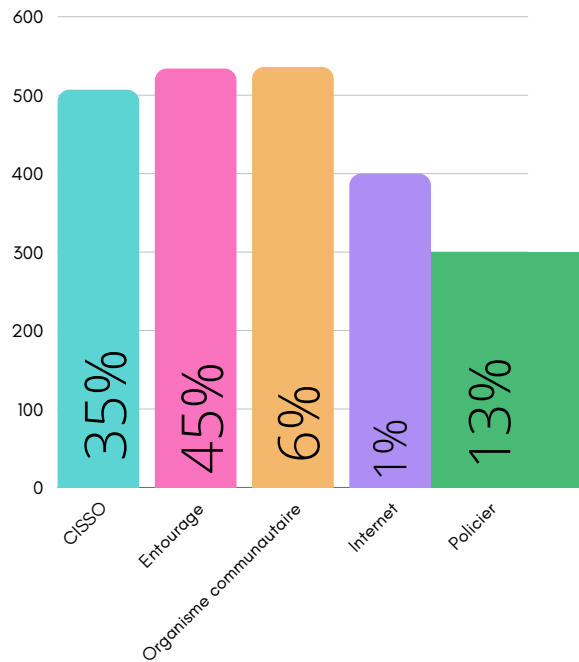


Entraide

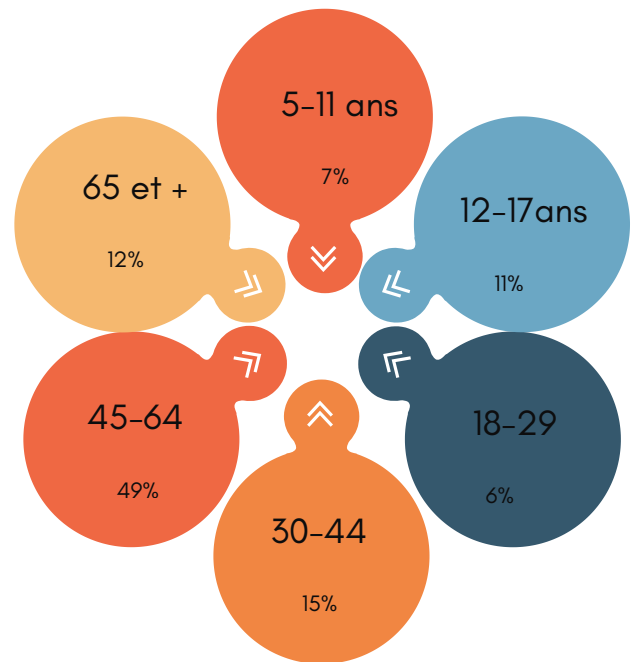


Statistiques

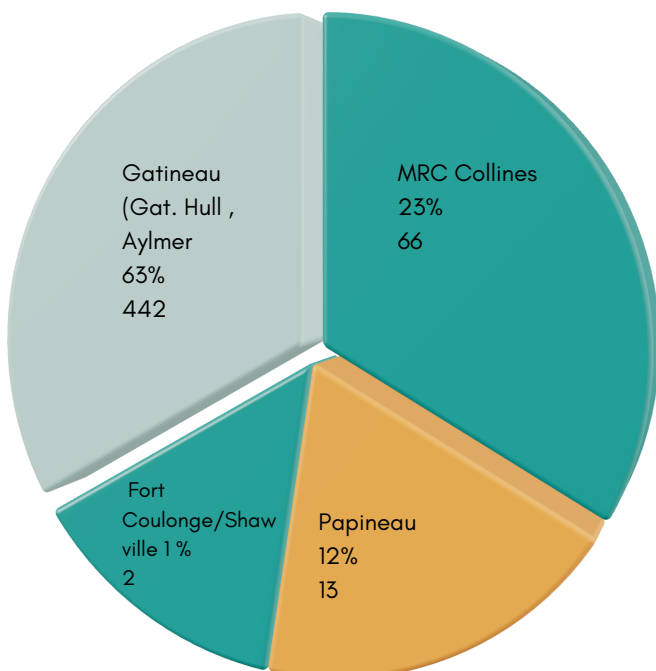
Provenance



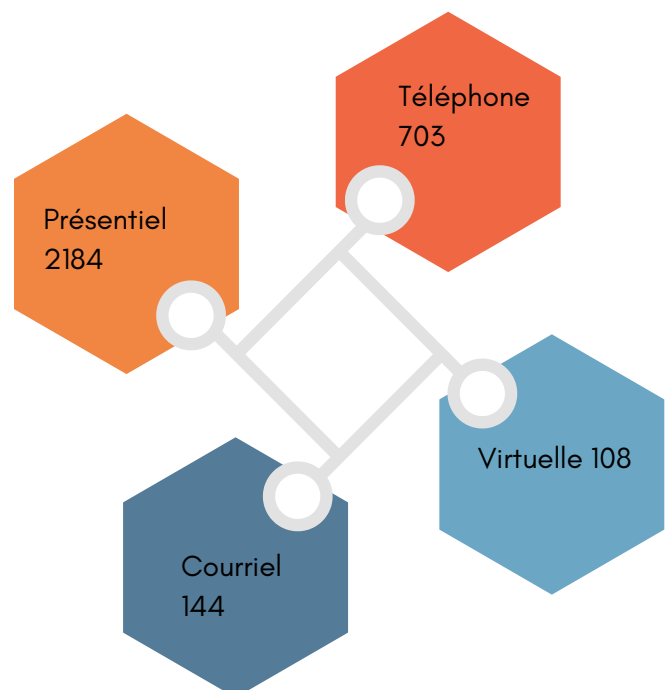
Groupe d'âges



Territoire



Mode d'intervention



Service d'accueil et intervention individuelle et familiale

Toute personne nous contactant qui répond à nos critères d'admission est rapidement mise en contact dans les 24h 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.



Services disponibles

Programme de soutien ; 3 groupes d'échanges et de partage qui ont chacun leur identité et leurs caractéristiques

Groupe d'entraide-famille

Groupe de discussion/format dîner-causerie

Groupe de soutien

Groupe d'entraide famille

11 personnes ont participé au cours de 2025-2026; 10 femmes, 1 homme – au cours de 9 rencontres. Parmi ces personnes participantes, 2 sont des conjointes. Les autres sont des parents.

Ce groupe d'entraide a été animé principalement par une pair-aidante famille accréditée (Danielle Lefebvre). À une occasion, Jacynthe Pagé, employée responsable du service, a suppléé.

Mme Rachel Levasseur, une future pair-aidante famille en processus d'accréditation a pu, lors d'une de ces soirées, faire un témoignage de son vécu. Également un stagiaire au BAC en travail social a pu également être un observateur autorisé. Ces soirées ont lieu 1 fois par mois, pendant 2 heures, dans un mode présentiel les mois d'automne et de printemps et dans un mode virtuel, les mois d'hiver, soit décembre-janvier-février-mars. Les personnes participantes qui sont toutes de la clientèle, ont une occasion de se livrer et de parler de ce qui est théoriquement nommé, comme étant un vécu commun.

Les besoins d'échanger, de partager le vécu personnel, d'accueillir et d'être à l'écoute de celui des autres demeurent centraux dans les soirées du groupe d'entraide-famille.

De se reconnaître chez les autres et de reconnaître qu'ils ne sont pas les seuls dans une telle réalité sont entre autres des besoins comblés dans le cadre du groupe d'entraide.

De pouvoir ventiler ou se décharger a été apprécié (à au moins une reprise en cette année fiscale).

Une personne à un moment donné a soulevé que ça lui a permis de sortir de son isolement.

Il a été souligné par une personne que le groupe d'entraide s'appelle ainsi parce qu'il remplit le besoin de non seulement se sentir soutenu mais aussi de se soutenir mutuellement – que ce soit par des souhaits que l'on s'offre à soi-même et aux autres, par les moyens efficaces pour soi qui sont partagés afin de mieux prendre soin de soi.

Ainsi, au cours de ces soirées, les sujets reflètent évidemment leurs défis, leurs enjeux, leurs souffrances et leurs espoirs, tels que : comment faire pour « s'en sortir » , comment faire face aux instabilités, aux imprévus et aux vagues, la place de la résilience, le constat d'être dans un deuil du proche, le TSM comme étant à la fois un gouffre et un refuge, les tabous et les stigmatisations.

respectifs, tant envers la personne proche-aidante que la personne vivant avec les difficultés de santé mentale.

Les objectifs visés (qui ont fait partie des questionnaires d'évaluations de 2013 à 2020) sont les suivants :

Briser l'isolement ou ressentir une solidarité

Progresser, en agrandissant les connaissances et en se sentant mieux outillé

Avoir des pistes de solutions et/ou d'entrevoir d'autres perspectives du vécu

Prendre du recul et se ressourcer

Valider ses habiletés et compétences et /ou en apprendre

En 1990, la création d'un groupe d'entraide par des parents vivant l'impact du trouble de santé mentale de leur proche, a été au centre de l'existence de l'organisme qui s'est appelé L'Apogée.

Mise à part la 1^{ère} année d'existence de l'organisme, le groupe d'entraide-famille demeure à ce jour le reflet d'une philosophie pair-à-pair qui est donc existante depuis les débuts de L'Apogée.

Soulignons que L'Apogée a été novateur (et l'est encore) dans cet aspect étant donné que les groupes d'entraide d'autres organismes semblables aux nôtres au Québec, faisant partie de Cap Santé Mentale, sont animés par des professionnels.elles ou des employés.ées intervenants.es.

Voici des affirmations tangibles de ce service comme étant essentiel, nécessaire et apprécié :

Merci à L'apogée de nous/me permettre cette possibilité d'échange et d'entraide

Comme j'ai été bien nourrie dans tous les sens! Merci pour la délicieuse traite!

J'apprécie beaucoup l'écoute empathique de Danielle. Merci!

Groupe de discussion/format dîners-causerie

Le mot le dit, ce groupe se veut un regroupement par la discussion autour d'un thème qui reflète la réalité du vécu de notre clientèle. Il est animé généralement par une intervenante et notre paire-aidante famille. Il y a eu de la diversité en cette année fiscale – il y a eu de la nouveauté au niveau de l'animation : une fois, par une participante paire-aidante famille accréditée et une autre fois, par une stagiaire et nous avons eu présence d'invités lors de deux dîners-causerie.

- 10 dîners-causeries ont eu lieu généralement les derniers mardis du mois, de 11 :00 à 14 :00.
- 19 femmes au total ont participé à ces dîners-causerie. L'assiduité de certaines est à remarquer. Cela est définitivement significatif d'un lien entre l'intérêt et le besoin.
- Les thèmes ont été les suivants : **Ça passe ou ça casse** (avril 2025), **Stigmatisation** : quand les regards ou les commentaires font mal, Les défis et les chemins parcourus vers une croissance personnelle (juin 2025), **Le respect : fondement de toute relation (sept. 2025), Interagir et son importance, Vers l'acceptation ou vers une reconnaissance? Survivre à l'impuissance, L'art de saboter, Peut-on faire confiance à notre voix intérieure? et L'impact de la peur** (31 mars 2026).
- Lors des dîners-causerie, du 16 décembre 2025 et du 31 mars 2026, nous avons profité de demandes reçues pour alimenter la discussion par l'entremise d'invités. Ainsi, étant donné que souvent dans un état d'impuissance et de recherches de solutions, les policiers sont appelés en renfort, nous avons jumelé nos trois invités de la Sécurité publique de Gatineau (parrain de L'Apogée et deux patrouilleurs) au dîner-causerie sur l'impuissance. De même, un nouvel employé, pair-aidant santé mentale accrédité nous a fait un témoignage de son vécu lors du dîner-causerie au sujet de l'impact de la peur.

Le dîner-causerie va au-delà de l'échange et du partage. Voici ce qui ressort des commentaires recueillis et des réponses à la question du questionnaire, ce que les participants.es ont le plus apprécié, qui dépeignent bien ce que représente le dîner-causerie :

- ce sont les témoignages pertinents, les échanges enrichissants,
 - les partages sincères sans masque, l'excellence des thèmes qui rendent les discussions intéressantes, les sujets qui sont explorés sous différents angles,
 - les interactions dans le groupe, la qualité de l'animation bonifiée par leur vécu expérimentiel respectif et
 - les choix succulents des menus. Une de nos habituées relève de fois en fois comment elle ressort toujours nourrie et outillée.
- Place à leurs paroles – que voici :
- « C'est le seul endroit convivial où je peux parler de moi, sans jugement, avec sincérité, sans masque et en toute vérité. »**

« J'ai TOUT aimé. Les échanges sur nos vécus et le rôle des policiers face aux interventions avec des personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Quelle belle possibilité de se faire entendre par les policiers et leur faire connaître notre réalité. »

« J'ai adoré le témoignage de Normand – vraiment intéressant – à refaire si possible + le thème de la peur est aussi super intéressant et cela fait bien réfléchir. J'ai bien aimé le moment d'ancrage pour se déposer. Bonne initiative de la stagiaire (Jessica). »

Groupe de soutien

Il n'y a pas eu de groupe de soutien, en raison du nombre insuffisant de personnes disponibles et intéressées (moins de 4).

L'avantage est la chance que ça augmente les rangs pour l'année fiscale suivante puisque la majorité des personnes ont manifesté le besoin de rester sur la liste.

Ce sera pour une prochaine fois.

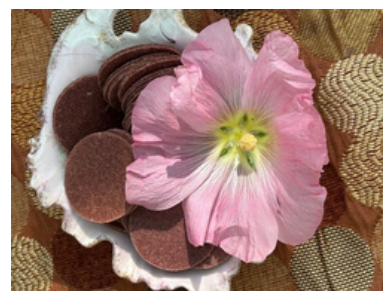
En rappel : le groupe de soutien s'adresse à la clientèle dont la personne proche vivant avec le trouble de santé mentale n'a pas de diagnostic ou qu'elle n'a pas divulgué le diagnostic auprès des personnes de l'entourage qui la soutient et l'accompagne.

En complémentarité : Deux activités de ressourcement pour cette clientèle

L'activité de printemps, qui est rendue un quasi événement traditionnel (petit-déjeuner à L'Auberge Le Moulin de Wakefield avec possibilité de prendre un rendez-vous pour un soin thérapeutique ou esthétique du spa de l'hôtel ou ailleurs si des rendez-vous à ce spa sont impossible à obtenir), a eu lieu dimanche, 1^{er} juin 2025. Huit (8) personnes, sur un potentiel de vingt-quatre (24) personnes ayant participé à l'un et/ou à l'autre des différents groupes du volet adulte, ont profité de ce moment convivial entre nous.

Le 5 octobre 2025, dix (10) personnes (participantes de groupes d'échanges et de partage/volet adulte, une animatrice du dîner-causerie et l'intervenante responsable du programme concernant les groupes) ont bénéficié du doigté, du talent, de la diplomatie et des savoir-être et savoir-faire, d'Émilie Perreault, guide Shinrin Yoku ou dit d'immersion en forêt ou bain de forêt, qui a eu lieu au Lac Beauchamp. Afin de rester dans la thématique asiatique, cette activité nourrissante, énergisante et bienfaitante a été suivie par un dîner au Restaurant Yam'e. Voici des photos de l'événement.

Ces activités sont possible grâce au financement à même le portefeuille du programme de répit.



Programme de répit

Services volet mieux-être et dépannage

Nous étions en 2025-2026, cinq (5) intervenantes psychosociales qui faisaient de l'accueil et du suivi. Il a été entre autres recommandé, lors de la 2^{ième} journée de nos deux (2) jours de réflexion, tenus en septembre 2025, de parler et d'offrir les services de ce programme à toute notre clientèle jeunesse (12-29 ans) et à notre clientèle adulte (30 ans et plus).

Outre de mentionner à la clientèle qu'il existe un service répit, quatre (4) intervenantes/cinq (5) ont offert à vingt-cinq (25) personnes le service du volet mieux-être. Sur ce, deux (2) personnes ont complété le processus d'établir un plan mieux-être.

Cinq (5) personnes de 2024-2025/huit (8) qui ont bénéficié du service répit ont manifesté le souhait de poursuivre au niveau du volet répit mieux-être, dont la cliente présentée ci-dessous.

Cette cliente pour qui un plan mieux-être avait été établi en janvier 2017 (2016-2017), s'est vue offrir des suivis particuliers, étant donné les circonstances où elle était rendue dans une période de stress chronique, dû à la concomitance en santé mentale et en santé physique de son proche. Le plan mieux-être a été révisé et modifié afin qu'il corresponde mieux à ses capacités physiques, mentales et émotionnelles et la réalité de l'emploi du temps qu'il restait pour elle. Mme a reçu une aide psychoéducative afin de réintégrer, assimiler et actualiser des notions de se choisir et de se prioriser. Elle a ainsi eu des suivis mensuels par rapport à l'évolution de son mieux-être. Des ajustements ponctuels de son plan révisé ont été effectués.

Le service dépannage a été offert à une (1) cliente en besoin particulier.

Il a été déterminé lors d'une des journées réflexion sur les services que le programme répit est essentiel à maintenir.

- Pair Aidance Famille (PAF)

1. Aperçu de l'année du point de vue d'Annie Pérusse

Entrée en fonction le 11 février 2025, j'ai complété ma formation PAF (AQRP/UQAR) le 25 mars 2025. Cette première année a été marquée par une forte implication auprès des familles, un engagement dans la communauté et un rayonnement important de la pair aidance famille.

2. Soutien aux familles et activités régulières

- Co-animation mensuelle du dîner-causerie avec Jacynthe.
- Ligne d'écoute PAF : un jeudi sur deux, d'avril à décembre 2025.
- Intersession mensuelle AQRP et formations continues (deuil, alternatives à l'hospitalisation).

3. Témoignages et représentations

- Témoignages d'espoir aux formations Parents 12-17 (mars 2025) et Parcours Parents (mars 2026).
- Participation comme livre vivant au Salon du livre de l'Outaouais (février 2025).
- Présentations de la PAF dans divers milieux : PEP, hôpital de Gatineau, CLSC Buckingham, SI, SIV.
- Panéliste à la Journée réflexion du ROCSMO à l'UQO (octobre 2025).

4. Rayonnement communautaire

- Présentation des services de l'Apogée à la communauté camerounaise (mai 2025).
- Participation aux soirées de bienvenue (mai et septembre 2025).
- Kiosques communautaires : LGBTQ+ Ottawa (août 2025), Galeries d'Aylmer (octobre 2025).
- Participation à la marche en forêt du programme répit/ressourcement (octobre 2025).
- Journées de réflexion au Lac Beauchamp (septembre 2025).

5. Recherche et développement

- Participation aux entrevues RECAPS (7 et 19 août 2025).

6. Bilan général

Cette année a permis de :

- consolider ma posture professionnelle comme PAF
- soutenir de nombreuses familles dans leur parcours
- renforcer la collaboration avec les partenaires du réseau
- contribuer au rayonnement de la pair aidance famille dans la région
- 63 personnes ont bénéficié d'une rencontre individuel en PAF(2025-2026)

Je demeure engagée à poursuivre le développement de la PAF et à offrir un soutien humain, ancré dans l'espoir et l'expérience vécue.

Programme de formations

Dans la dernière année, les programmes de formation de L'Apogée se sont considérablement développés.

En plus de poursuivre notre offre destinée aux proches de personnes âgées de 18 ans et plus, nous avons créé et intégré plusieurs nouveaux programmes à l'intention des parents d'adolescent.es vivant avec des enjeux de santé mentale.

En effet, en plus du programme Parents Parcours, les programmes Au-delà des limites (adaptation du programme Parlons Limites) et Apaiser et prévenir les crises à l'adolescence (adaptation du programme Apaiser et prévenir les situations de crise) ont été ajoutés aux services offerts.

De plus, le programme Gérer les tempêtes, un programme offert aux parents d'enfants entre 6 et 11 ans ayant des comportements violents et agressifs, fut également finalisé cette année.

Voici un aperçu des programmes offerts dans la dernière année :

Apaiser et prévenir les situations de crise

Avec trois participantes assidues, le programme Apaiser et prévenir les situations de crise a été offert par Monique Bélanger et Céline Desjardins, deux membres famille bénévoles ayant préalablement reçu la formation d'animatrices.

La cohorte d'hiver a eu lieu entre le 3 et le 31 mars 2026 en présentiel.

Voici les commentaires des participantes :

« Très bien en général. »

« Des outils intéressants pour m'aider dans ma vie de tous les jours. »

« Excellent, très bien structuré et complet. »

« Animatrices très dévouées et bien préparées. »

« Je sais que c'était un bon investissement de mon temps pour améliorer ma qualité de vie. »

Démarrage

Le programme Démarrage fut à nouveau offert à 7 client.es par Ghislaine Saikaley, membre famille bénévole, du 15 octobre au 19 novembre 2025 en présentiel.

Après réflexion et commentaires des participant.es, la séance sur les droits en santé mentale (6^e rencontre), sera revue par l'animatrice, Ghislaine, et Victoria, la responsable des programmes de formation, afin de mieux répondre aux besoins des participant.es.

Voici les commentaires des participant.es :

« L'animatrice était absolument exceptionnelle! »

« Les discussions de groupe étaient très riches. »

« Entre deux sessions, je me suis souvenue de l'importance de lâcher-prise... donc ça fonctionne! »

« Ça va m'aider à prendre du recul et d'aider différemment. »

« Une mine d'information très utile. Merci! »

« Cela m'a aidé dans mon cheminement personnel et avec mon proche. J'ai vraiment l'impression d'y voir plus clair. »

« Je comprends mieux l'importance de prioriser mes besoins afin de bien accompagner mon proche. »

« Je suis venue de reculons au début. 100% satisfaite avec le déroulement des séances. Je ne veux plus être une bouée de sauvetage mais plutôt un filet de sécurité. 100x merci! »

Parlons Limites

Le programme Parlons Limites n'a malheureusement pas été offert cette année. Bien qu'il soit un programme habituellement très populaire, l'horaire, le manque de réponse des personnes sur la liste d'attente et le fait que plusieurs participant.es potentiel.les n'avaient plus les mêmes besoins ont tous été des facteurs qui ont influencé cette décision.

Toutefois, environ 30 personnes sont maintenant sur la liste d'attente et le programme devrait s'offrir sans problème dès l'automne.

Parents Parcours

Le programme Parents Parcours fut offert du 27 janvier au 17 mars 2026. 11 parents étaient inscrits à la formation et 9 l'ont complété.

Juliette et Manuel, employés de L'Apogée, ont à nouveau offert ce programme.

Quelques modifications ont été apportées au contenu de la formation. En effet, une section sur la fratrie fut ajoutée après les commentaires d'anciens parents participants. De plus, notre paire-aidante famille, Annie, a offert un témoignage touchant lors de la 7^e séance.

Voici quelques commentaires des participant.es :

« L'Apogée est un service d'une très grande valeur pour nous. Merci d'être là. »

« Le contenu était intéressant et pertinent à plusieurs des défis que j'ai à relever comme parents »

« Il y avait toujours de la place pour nos partages, nos questions. »

« Je retiens qu'on peut juste s'améliorer et que suivre le rythme de notre ado tout en respectant nos limites aide à favoriser le lien. »

« Le témoignage d'Annie était incroyable - bien de l'espoir. »

« Le témoignage d'Annie a été un grand moment pour moi. Un beau moment d'espoir »

« Merci à vous, à toute l'équipe, aux animateurs. Votre aide est extraordinaire. »

Au-delà des limites

Au-delà des limites fut offert pour la première fois du 29 janvier au 12 mars 2026.

Au total, 7 parents ont complété les séances du programme.

Également animatrice bénévole du programme Parlons Limites, Danielle

DeBellefeuille a animé le programme pour les parents d'ados vivant avec des traits de personnalité limite.

Voici quelques commentaires des participant.es :

« J'ai bien aimé l'ambiance du groupe et la formatrice a fait un bon travail. Elle était toujours à notre écoute. »

« Très satisfaite. Le fait qu'elle a une fille avec un TPL faisait en sorte qu'elle nous comprenait tout à fait. Elle a bien accompli son rôle. »

« J'ai apprécié la formation et le groupe de parents... les échanges m'ont permis de trouver du réconfort et des pistes de solutions pour le futur. »

« Je comprends que je vais continuer de vivre l'impuissance, que je dois davantage lâcher prise, mais ça m'a fait vraiment du bien d'échanger et de voir que je ne suis pas seule dans cette situation. Et j'ai maintenant un peu d'espoir. »

« J'ai apprécié la rencontre en présentiel et de connecter avec d'autres parents ayant des ado avec des trait TPL. Ça m'a permis de sortir de la maison, de socialiser et de m'outiller. Un beau trio positif. »

« J'ai trouvé le témoignage touchant, honnête et transparent. »

Apaiser et prévenir les situations de crise à l'adolescence

Le programme APSC à l'adolescence a été offert pour la première fois du 20 octobre au 24 novembre 2025. Cinq parents ont finalisé le programme.

Voici quelques commentaires des participant.es :

« Merci de nous permettre d'échanger, de nous donner des exemples concrets et de nous amener à être réalistes dans les attentes et les changements et surtout de nous rappeler que nous ne sommes pas responsables. »

« Bien en général. Une animatrice expérimentée serait encore plus une valeur ajoutée. »

« Victoria était à l'écoute des participants et empathique. »

« Le contenu était super. »

Plusieurs parents mentionnent également qu'il serait pertinent que la formation soit offerte en coanimation avec un parent qui a un vécu expérientiel. La recherche d'un.e animatrice membre famille sera faite au courant de l'année pour répondre à ce besoin.

Gérer les tempêtes

Le programme Gérer les tempêtes n'a malheureusement pas encore été offert à notre clientèle. Toutefois, L'Apogée a comme objectif de l'offrir au courant de l'année à venir.

Groupe de discussion pour les parents d'adolescent.es

Afin de répondre à une grande demande de la part des parents d'adolescent.es, L'Apogée a mis sur pied un groupe de discussion offert toutes les deux semaines à cette clientèle. Ces séances d'une heure sont encadrées par Manuel, intervenant et animateur du programme Parents Parcours.

L'objectif principal du groupe de discussion est d'offrir un soutien aux parents qui n'ont pas d'espace pour discuter librement de leur situation. Le groupe se déroule sous la forme de discussions ouvertes, sans thème précis ni obligation de prendre la parole.

Le format de discussion libre permet aux parents de partager leurs expériences ainsi que des stratégies et des outils qui ont bien fonctionné pour eux. Ce groupe favorise également la création de liens entre les participant.es. Certaines amitiés se sont développées à l'intérieur du groupe, permettant aux parents de rester en contact à l'extérieur des rencontres.

Le principal défi est de maintenir un nombre constant de participant.es. Plusieurs parents traversent des périodes difficiles et ne sont pas toujours disponibles pour participer régulièrement. Toutefois, lorsqu'ils reviennent, ces parents expriment souvent leur satisfaction et leur soulagement de pouvoir participer au groupe, mentionnant que ces rencontres leur font beaucoup de bien.

La première rencontre a eu lieu le 14 décembre 2025 et, depuis, les parents se sont rencontrés 9 autres fois. C'est un service qui intéresse et qui, de toute évidence, était nécessaire à L'Apogée.

Voici quelques commentaires des parents ayant participé au groupe de discussion :

« Échange ouvert, sans jugement »

« Je me sens supporté, être capable de m'exprimer, être à l'aise de parler sans jugement et aussi se sentir compris »

« On peut tout dire sans jugement, et c'est important parce que peu de personnes comprennent nos situations »

Soirée retrouvailles parents

Le 21 mai 2025 s'est tenue une soirée retrouvailles réunissant les parents ayant participé au programme Parents 12-17 / Parents Parcours depuis sa toute première cohorte.

À ce moment-là, 58 parents avaient complété la formation, et tous ont été invités à cet événement. Au total, 11 parents ont répondu présents à l'appel.

La soirée a débuté par une activité de type « speed dating » où les participants, réunis en petits groupes de quatre, ont échangé autour de diverses questions portant sur leur expérience du programme, leur réalité parentale et bien plus encore.

Par la suite, les parents ont été invités à collaborer sur quatre affiches thématiques :

- **Mes besoins**
- **Ce que m'a apporté la formation Parents 12-17**
- **Groupe de parents (sujets, format, horaire)**
- **Un message pour les parents comme moi**

Deux jeux de cartes ont également été tirés au sort parmi les participant·es. Cette soirée conviviale a été très appréciée. Les parents ont souligné à quel point il était précieux de se retrouver, d'échanger et de repartir avec de nouvelles ressources.

Présentation Jeu de cartes



Art-thérapie individuelle

Entre le 1er avril 2025 et le 31 mars 2026, 12 familles ont approché L'Apogée afin d'obtenir davantage d'information concernant les services jeunesse de l'organisme et pour compléter une demande de service en art-thérapie pour leur(s) enfant(s) et adolescent(s).

À partir de ces demandes, 10 enfants âgés entre 5 et 11 ans ont entamé un suivi en art-thérapie. En moyenne, ces enfants ont participé à 15-20 rencontres individuelles d'art-thérapie et environ 3-4 rencontres parentales ont également été planifiées au cours du suivi.

Liste d'attente

En date du 1^{er} avril 2026, 3 familles figurent sur la liste d'attente pour débiter un suivi, lesquelles seront contactées dans le mois à venir.

Voici les statistiques relatives aux enfants ayant entamé un suivi en art-thérapie en 2025-2026:

Tranches d'âge

•5-11 ans: **10**

Relation avec le proche

•Parent: **8**

•Fratric: **2**

Trouble de santé mentale du proche

•Dépression: **3**

•Bipolarité: **1**

•Trouble psychotique: **0**

•Trouble anxieux: **1**

•Trouble de personnalité: **3**

•En démarche pour obtenir un diagnostic: **2**

Ressources/projets

Mini-guides santé mentale

Au cours de l'année 2025-2026, six nouvelles ressources destinées aux jeunes ont été développées pour soutenir les adolescents de 12 ans et plus, ainsi que leur entourage, dans leur compréhension des troubles de santé mentale. Ces ressources incluent six mini-guides, chacun centré sur un trouble spécifique : la dépression, le trouble anxieux généralisé, le trouble obsessionnel-compulsif, le trouble de la personnalité limite, la bipolarité et la schizophrénie.

- Ces ouvrages ont pour objectif d'éclairer les symptômes, les traitements et les facteurs influençant le développement de ces troubles, tout en favorisant un sentiment de normalisation chez les jeunes et leur entourage. Pour renforcer cet aspect, chaque guide propose trois histoires fictives mettant en scène des adolescents dont un proche – parent, frère ou sœur, ou ami – vit avec le trouble abordé. Ces récits, inspirés de réalités variées, permettent aux lecteurs de s'identifier, de cultiver la compassion et de nourrir un sentiment d'espoir face aux défis rencontrés.

Guide pour les jeunes ayant un frère ou une sœur vivant des enjeux de santé mentale,

En février 2026, une première ébauche d'un guide destiné aux jeunes ayant un frère ou une sœur vivant avec des enjeux de santé mentale a été élaborée. Ce guide vise à reconnaître et à mettre en lumière l'expérience unique de ces adolescents, qui doivent souvent naviguer une relation fraternelle en constante évolution, marquée par des émotions complexes comme l'ambivalence, la culpabilité ou l'incompréhension. Il aborde également les dynamiques familiales transformées, notamment la disponibilité réduite des parents, qui peut laisser ces jeunes avec un sentiment d'isolement ou une charge émotionnelle accrue.

Le guide explore aussi l'impact d'un environnement familial où les tensions sont plus fréquentes, où les conflits, les inquiétudes et les ajustements deviennent partie intégrante du quotidien. Pour accompagner ces jeunes, il propose des pistes concrètes, comme des stratégies de communication adaptées, des outils pour préserver leur bien-être mental, ainsi que des ressources pour trouver du soutien à l'extérieur du foyer.

Cette ressource sera offerte à la clientèle de L'Apogée et la population générale au cours de la prochaine année (2026-2027).

Présentations

Présentation des services – UQO

Dans le cadre du cours de 3^e cycle d'intervention auprès d'enfants et d'adolescent.es de l'Université du Québec en Outaouais, Audrey-Anne Frenette et Victoria Parmentier ont offert une présentation visant à mettre de l'avant L'Apogée et ses services, et ce, en prenant soin d'expliquer les besoins et vécus des client.es de l'organisme.

Durant cette présentation, Victoria et Audrey-Anne ont pris soin d'expliquer à qui s'adresse les services, quels sont les critères d'inclusion et d'exclusion et quelle est la marche à suivre pour faire une demande.

Des cas fictifs ont été présentés pour chaque service afin d'illustrer les besoins des client.es, les objectifs du service en question et le cheminement de ces dernier.ères.

Journée d'orientation de CAP santé mentale – Québec

Dans le cadre des deux journées d'orientation de CAP santé mentale se tenant à Québec les 15 et 16 mai dernier, Audrey-Anne Frenette, Victoria Parmentier et Marianne Salameh ont présenté le processus d'adaptation du programme de formation Apaise et Prévenir les Situations de Crises pour les parents d'adolescent.es.

Lors de cette présentation, il a été possible de partager aux personnes présentes les objectifs de cette nouvelle formation ainsi que les thématiques adaptées ou ajoutées.



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.



Coaching Familial

Au cours de la dernière année, **L'Apogée a poursuivi avec détermination sa mission fondamentale** : soutenir les parents d'adolescents aux prises avec des défis de santé mentale. Conscients que la famille constitue le premier filet de sécurité du jeune, le coaching familial structuré et personnalisé, donne aux parents les outils nécessaires pour jouer pleinement leur rôle auprès de leur adolescent.

Un accompagnement adapté à chaque famille

Chaque famille vivant une réalité unique, notre approche est entièrement individualisée. Le but est d'établir un lien de confiance avec les parents et co-construire un plan d'accompagnement tenant compte de la situation de l'adolescent, du contexte familial et des défis rencontrés au quotidien.

Les axes d'intervention

Soutien émotionnel aux parents : Le coaching familial offre un espace d'écoute bienveillant où les parents peuvent exprimer librement leurs craintes et leur épuisement, afin de reprendre confiance en leurs capacités parentales et de se sentir moins seuls face aux épreuves vécues.

Développement des compétences parentales : Les parents sont accompagnés dans l'acquisition de stratégies concrètes, notamment pour gérer les comportements difficiles, établir des limites claires et bienveillantes, reconnaître les signes de détresse de leur adolescent et adapter leurs attentes en fonction de sa condition.

Amélioration de la communication familiale : Le coaching familial aide les parents à adopter une communication ouverte et adaptée à l'état émotionnel de leur jeune, en s'appuyant sur des techniques telles que l'écoute active, la validation émotionnelle et la communication non violente.

Gestion des conflits et stabilisation du climat familial : Le coaching familial intervient pour identifier les sources de tension, désamorcer les situations de crise et instaurer un environnement familial stable et sécuritaire, favorable au mieux-être et au rétablissement de l'adolescent.

Promotion de l'autonomie du jeune : Dans le respect du rythme de chaque adolescent, les parents sont soutenus pour encourager progressivement l'autonomie de leur jeune sur les plans fonctionnel, social et décisionnel, en vue d'une vie adulte la plus épanouie possible.

Navigation dans le système de santé mentale : Le coaching aide les familles à comprendre les options de traitement disponibles, à connaître leurs droits et à assurer une coordination efficace entre les différents professionnels impliqués, tels que psychologues, psychiatres, travailleurs sociaux et éducateurs spécialisés.

Des résultats positifs

Les parents rapportent une amélioration de leur sentiment de compétence, une diminution du stress familial et une meilleure relation avec leur adolescent. La demande pour nos services a également connu une hausse notable, grâce aux références du CLSC, du CIUSSS et de la DPJ, qui reconnaissent la valeur de notre approche comme complément essentiel aux soins cliniques. Cette reconnaissance confirme la place unique qu'occupe L'Apogée dans le réseau de soutien à la santé mentale des jeunes en Outaouais.

Notre engagement demeure entier : accompagner chaque famille pour que leur adolescent puisse grandir dans un environnement stable, aimant et outillé pour le soutenir dans son parcours vers l'âge adulte.



Prévention du suicide

L'Apogée s'est engagée 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 pourrions 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.

Sensibilisation :**JUILLET 2025 :**

9 Juillet : Entraînement de trois nouvelles ambassadrices : Safia, Malorie et Kethia.
Nos nouvelles ambassadrices se rendront dans l'un ou l'autre de nos kiosques au cours de l'année!

AOÛT 2025 :

23 et 24 août : FESTIVAL DE RUE D'OTTAWA

Ce festival était une première pour l'Apogée. Il se déroulait sur toute une fin de semaine et nos ambassadrices ont fait honneur à l'Apogée! Merci mesdames!

(Marie-Anne Tessier, Annie Pérusse, Juliet Boudreau Brown et Kethia Chiba)

de personnes (approximatif : 23 août = 60

Et le 24 août approximativement=143).

SEPTEMBRE 2025 :

9 septembre : **Présentation de nos services et prévention du suicide aux différentes équipes du personnel carcéral du Centre de Détention de Hull** (1/6) (Carole).

Plusieurs séances avec différentes équipes au centre de détention. Tous semblent avoir été satisfaits de nos présentations. Plusieurs membres du personnel sont venus après les présentations pour discuter brièvement de leurs dossiers personnels. Tous nous ont remercié chaleureusement.

9 septembre : **Soirée de Bienvenue à l'Apogée- formule 5 à 7.** (# de personnes : **15**).

Comme à l'accoutumée, les personnes présentes lors de cette soirée nous ont dit avoir été impressionnées par l'accueil et la panoplie de nos services et nous ont transmis leur joie de rencontrer les intervenantes et d'avoir pu parler avec d'autres membres familles. Certains des participants ont aussi remporté les prix lors de notre tirage (Guide, jeu de cartes, etc.)

10 septembre : **Centre de détention de Hull** (2/6).

16 et 17 septembre : **Journées de réflexion Lac Beauchamp** pour l'équipe.

Ce fut deux journées à la fois plaisantes et productives pour notre équipe afin d'aller plus en profondeur et ce, dans toutes les sections de nos programmes, etc. L'esprit d'équipe était au rendez-vous!

Merci Hélène et à notre animatrice pour cet excellent travail!

23 septembre : **Centre de détention de Hull** (3/6).

24 septembre : **Centre de détention de Hull** (4/6).

29 septembre : **Groupe anxiété** 1/8 : Carole

Début des sessions du Groupe d'anxiété au Gefo animées par Carole.

12 participantes sont venues et nous disent avoir beaucoup appris et apprécié les sessions.

30 septembre : Formation pour les nouvelles ambassadrices : Sabrina et Chelsea (Carole)

Elles sont venues se greffer à notre belle banque d'ambassadrices bénévoles!

Au plaisir de les revoir lors de l'un ou l'autre de nos kiosques.

FIN SEPTEMBRE-DÉBUT OCTOBRE : Formation nouveaux ambassadeurs/Étudiants en techniques policières : Loïc Patry, Charles-Eugène Fredette et Justin Gagnon. (Carole)

Ces trois étudiants nous ont beaucoup aidés à mettre à jour les informations concernant les services des autres organismes et partenaires dans la communauté. Ils ont également été formés en tant qu'ambassadeurs bénévoles. Merci Loïc, Charles-Eugène et Justin.

OCTOBRE 2025 :

6 octobre : Groupe anxiété GEFO (2/8).

7 octobre : Centre de détention de Hull (5/6).

8 octobre : Centre de détention de Hull (6/6).

14 octobre : Présentation de nos services : étudiant en psychologie Université d'Ottawa : Francis Dumeni Toukam -Carole

20 octobre : Groupe anxiété GEFO (3/8).

22 octobre :

Foire Bénévolat Galeries Aylmer (Organisée par le Centre d'action bénévole) - Annie, Charles-Eugène Fredette (étudiant techniques policières)et Carole.

Ce fut une journée où plusieurs personnes sont venues s'enquérir des possibilités de bénévolat à l'Apogée et aussi de nos services. Un gros merci Annie et Charles-Eugène pour votre belle présence et participation à cet événement! A+!! Excellent travail !

de personnes : **30**

25 et 26 octobre : Palais des Congrès Kiosque Appui/Apogée : Juliet Boudreau Brown et Kethia Chiba

de personnes : Kethia et Juliette nous ont assurés avoir beaucoup aimé leur expérience au Palais des Congrès.

27 octobre : Groupe anxiété GEFO : (4/8).

NOVEMBRE 2025 :

3 novembre : Groupe Anxiété GEFO :(5/8).

17 novembre : Groupe Anxiété GEFO : (6/8).

24 novembre : Groupe anxiété GEFO : (7/8)

26 novembre : Kiosque Salon annuel du Bien-être Centre Éducation de Hull : Juliet Boudreau-Brown et Carole.



Juliet Boudreau-Brown

Ambassadrice

de personnes : Approximatif= **40** étudiants (17-24 ans), et **5** (25-29 ans) + **3** professeurs et 6 intervenants.

Juliet et Carole avons beaucoup aimé cette journée. De nombreux étudiants et exposants sont venus à la fois pour s'enquérir de nos services, et aussi piger des cartes de notre jeu et répondre activement aux questions en santé mentale. Tous nous disent avoir vraiment apprécié cette journée.

29 novembre : Kiosque Noël CVQ : Marie-Jeanne, Juliet Boudreau Brown et Carole

#de personnes : Environ **75** parents et une centaine d'enfants plus 6 personnes pour L'Apogée

Malgré le froid et surtout le vent, nous avons accueilli une centaine de personnes (familles avec leurs enfants) à notre kiosque. Nous avons activement participé à la course au trésor organisée par le CVQ, fait la promotion de nos services etc. La musique d'ambiance était au rendez-vous ainsi que de nombreux exposants pour la vente de leurs produits, et que dire du menu (ragoût de boulettes etc., Mmmm!) Un gros merci à Juliet et Marie-Jeanne!)

DÉCEMBRE 2025 :

1 er décembre : Groupe anxiété GEFO : (8/8).

13 décembre :Présentation de nos services aux nouveaux arrivants : Église St-Joseph Hull -Carole

de personnes : **10**

Le curé de la paroisse voulait aider les nouveaux arrivants à s'intégrer dans notre communauté.

Nous, (Pierre-Marc de l'Envol ainsi que moi-même) avons par la suite été invités à un délicieux buffet concocté par l'une des organisatrices de cet événement. Un chaleureux merci pour votre accueil.

JANVIER 2026 :

6 janvier : Présentation de nos services ; Avenue des jeunes : Maude Richard et Carole

Ils étaient venus nous visiter afin de s'enquérir de nos services offerts aux jeunes, mais aussi pour les adultes.

8 janvier : Conférence Dr. Minh : « Alliés au traitement : comprendre les médicaments et favoriser l'observance, éviter les mélanges ».

de personnes : 6 personnes

Dr. Minh a démontré l'importance de ce sujet aux membres de familles présents. Les gens ont bien participé et plusieurs questions lui furent posées ayant trait à la consommation de substances et les médicaments prescrits, et toutes les questions relatives à ce sujet.

19 janvier : Formation ambassadeur : Normand Côté.

Nous sommes à la fois chanceux et honorés d'avoir maintenant Normand au sein de notre équipe, non seulement en tant qu'ambassadeur bénévole, mais aussi en tant qu'animateur d'ateliers sur la codépendance (coanimation avec Carole), dès septembre prochain. Normand assiste comme nous toutes aux réunions d'équipe et aux sessions d'accompagnement clinique. Sois le très bienvenu Normand !!

FÉVRIER 2026 :

9 février : 4 ième Journée régionale de réseautage et de formation en promotion de la santé et prévention des dépendances au Château Cartier: Claire Mattar et Carole

de personnes : 25 intervenants

12 février :

Participation de Marie-Jeanne en tant que Livre vivant au Salon du Livre de l'Outaouais.

Marie-Jeanne soutient qu'elle a beaucoup aimé son expérience et qu'elle a pu parler à quelques participants enthousiastes d'entendre parler de son best-seller!

À quand la version livre papier Marie-Jeanne ou ton passage à Radio-Canada? Il y aura sûrement beaucoup de personnes un jour à ta table pour des autographes ...!

Un livre touchant, humain qui ne vous laissera pas indifférents et dont vous parlerez longtemps.

Bravo Marie-Jeanne!

L'Apogée avait une fenêtre de quelques heures le 12 février dernier lors de cet événement.

19 février : Conférence Dr. Minh : « Mieux se faire entendre : Communiquer efficacement avec le/la psychiatre et l'équipe de soins ».

de personnes : 6 personnes

Pour cette conférence, Dr. Minh a mis l'emphasis sur la communication claire, au sens d'être succinct et précis lors de l'information fournie au personnel soignant, la participation de la personne vivant le problème de santé mentale face à son rétablissement, et autres sujets connexes.

24 février : Rencontre au SPVG (Consultation pour le plan d'action en santé mentale - Germanina et Carole. (Étude en cours et nous aurons par la suite les résultats de cette consultation).

Un gros merci Germanina pour ta qualité de présence comme toujours!

de personnes approximatif : une douzaine d'intervenantes

MARS 2026

19 mars : Conférence Dr. Minh : « Deuil, guérison et rétablissement : Regards croisés d'un psychiatre, proche aidant et membre d'une famille touchée ».

personnes : **7**

Dr Minh a apporté une dimension toute personnelle et touchante de la maladie mentale. Les gens présents ont bien participé, plusieurs questions, et situations furent éclaircies lors de cette soirée.

26 mars : Conférence Normand Côté : « Toujours là pour les autres. Et moi dans tout ça?

Reconnaître la codépendance et apprendre à se choisir sans culpabilité ».

personnes : **4**

Bien que peu nombreuses pour cette première, les participantes furent enchantées par cette vibrante présentation. Elles ont ouvert sur plusieurs questions les préoccupant avec leurs proches et sans contredit, aimeraient des ateliers sur la codépendance!

Bravo Normand! :)

31 mars : Visite d'un étudiant stagiaire au Centre Inter-section : Fabrice Muamba. - Carole

Étudiant très intéressé par tout ce que L'Apogée apporte à la communauté, nos services, nos outils etc. Échanges enrichissants !

Projet Aider sans filtre

Nous sommes à notre 4^e année à actualiser le projet Aider sans filtre qui est une initiative portée par CAP Santé mentale. Le projet vise à promouvoir la santé mentale, à offrir des services adaptés aux besoins des jeunes de 12 à 29 ans, à co-développer une approche d'intervention jeunesse avec les associations membres, et à mobiliser les acteurs régionaux autour des enjeux de santé mentale.

Cette année, un nouvel agent de sensibilisation et de soutien s'est joint à l'équipe, contribuant à élargir notre portée et à renforcer notre présence sur le terrain.

L'équipe d'Aider sans filtre comprend :

- Manuel Desparois
- Marie-Anne Patry-Tessier
- Juliette Dufresne
- Maude Gélinas

Présentations des outils et services

Université de Québec en Outaouais (UQO)

Juliette Dufresne et Maude Richard (intervenantes) ont présenté les services de L'Apogée dans une classe de travail social à l'Université du Québec en Outaouais.

Balado Espace DEP Sylvestre

Juliette Dufresne est allée parler des services de L'Apogée, de la réalité des jeunes proches aidants ainsi que du projet Aider sans filtre lors du Balado devant public de l'Espace DEP Sylvestre disponible sur leur réseau social.

Sensibilisation

Kiosque de sensibilisation

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. Nous avons sensibilisé et soutenu 526 jeunes âgés entre 12 et 29 ans et 164 adultes qui travaillent dans des milieux fréquentés par les jeunes.

Nombre de jeunes sensibilisés par tranches d'âge

Catégorie d'âge	Nombre de jeunes (12-29 ans)
12-13 ans	106
14-17 ans	264
18-24 ans	92
25-29 ans	74
Total	536 jeunes
Adultes sensibilisés via le projet	164 adultes

Voici les milieux visités pour sensibiliser ces jeunes :

- Promenade du Festival (Fierté dans la Capitale) - 2 jours de festival
- École secondaire Mont-Bleu - 3 kiosques durant l'année
- École secondaire Nicolas-Gatineau - 2 kiosques durant l'année
- Polyvalente de l'Île
- École secondaire Hormisdas-Gamelin
- Centre bénévole d'Aylmer
- Centre d'animation familiale
- Cegep de l'Outaouais

Bilan annuel

Première année d'actualisation des priorités de notre planification stratégique notamment

Axe clientèle

- Soutenir les proches dans leurs rôles de client, accompagnateur et partenaire (modèle CAP)
- Assurer une approche inclusive auprès des PPA
- Favoriser la référence précoce des PPA
- Collaborer au développement des connaissances des diverses réalités des proches
- Intervenir en s'appuyant sur des approches éprouvées et efficaces

Axe services

- Poursuivre le développement des approches novatrices et obtenir l'appui de chercheurs pour les valider
- Maintenir et bonifier les services de base dans chacun des territoires de la région de l'Outaouais
- Offrir des services ancrés dans la communauté selon les besoins et les opportunités
- Développer des services adaptés aux différentes clientèles

Actualisation du plan d'action jeunesse

- Mise en œuvre de certaines initiatives telles que Gérer les tempêtes, Groupe de discussion pour parents d'adolescents

Bilan annuel

Axe Vie associative

- Stimuler l'engagement des membres
- Promouvoir les valeurs de L'Apogée
- Favoriser l'approche axée sur les forces et le changement dans la communauté
- Renforcer l'entraide chez les membres, et entre les membres et la communauté

Promotion et visibilité

- Mettre à jour le plan de communication stratégique (stratégies numériques, traditionnelles, communautaires et internes)
- Faire connaître L'Apogée et les services aux publics cibles
- Faire en sorte que davantage de personnes profitent des services offerts
- Établir et maintenir des relations positives et collaborations

Leadership et excellence

- Renforcer le rôle de leader de L'Apogée en santé mentale
- Offrir des services exemplaires grâce à une gestion efficaces et à une quête constante d'excellence
- Miser sur l'expertise de l'association et la valoriser
- Mobiliser activement la communauté pour renforcer l'engagement

Ressources Humaines

- Être à l'écoute des ressources humaines et favoriser leur bien-être
- Maintenir, voire bonifier, un environnement de travail motivant qui favorise l'engagement et l'implication active dans la mission de L'Apogée
- Encourager la collaboration, l'entraide et la solidarité, et maintenir une culture organisationnelle qui valorise la diversité, l'inclusion et le respect
- Identifier et engager des partenaires stratégiques

Collaborations

- Poursuite de l'implantation et l'amélioration en forme de codéveloppement de notre plateforme provinciale LIXI
- Réalisation de la première année de notre entente avec L'Appui
- Transfert de la mesure 38 vers notre mission globale à partir de 2026-2027.

Orientations 2026-2027

- Développement de stratégies pour maintenir le financement du projet Aider sans filtre et déploiement du projet Je suis Vigie
- Soutien à la gouvernance
- Poursuite les travaux de recherche pour améliorer le soutien aux organisations membres de CAP en matière d'amélioration continue des pratiques :
 - Comprendre le processus de mobilisation de connaissances (MdC) dans un contexte de fédération de milieux communautaires offrant des services aux proches en santé mentale au Québec.
 - Soutenir la mise en place d'une stratégie globale de MdC en partenariat avec ses organisations membres.
- Suivre de près le développement de la loi 23
- Réflexion en regard du financement de notre association
- Implantation d'une ressource famille dans des équipes de crises en Outaouais (projet national)



Volet reconnaissance des bénévoles

À l'ensemble de nos bénévoles :

Nous tenons à exprimer à l'ensemble de nos bénévoles, notre profonde gratitude pour leur engagement exceptionnel en proche aidance en santé mentale dans la région de l'Outaouais. Grâce à eux, nos programmes de formation sont enrichis d'expérience et d'humanité, nos kiosques de sensibilisation touchent et informent toujours plus de personnes, et nos groupes d'entraide offrent un espace sécurisant et porteur d'espoir.

Leur temps, leur écoute et leur compassion font une différence concrète dans la vie des proches aidants et des personnes accompagnées. Merci d'être présents, de partager vos compétences et de contribuer à créer une communauté plus solidaire et informée.

Remerciements

Notre équipe s'est 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.

Remerciements



Principes directeurs



Intégrité

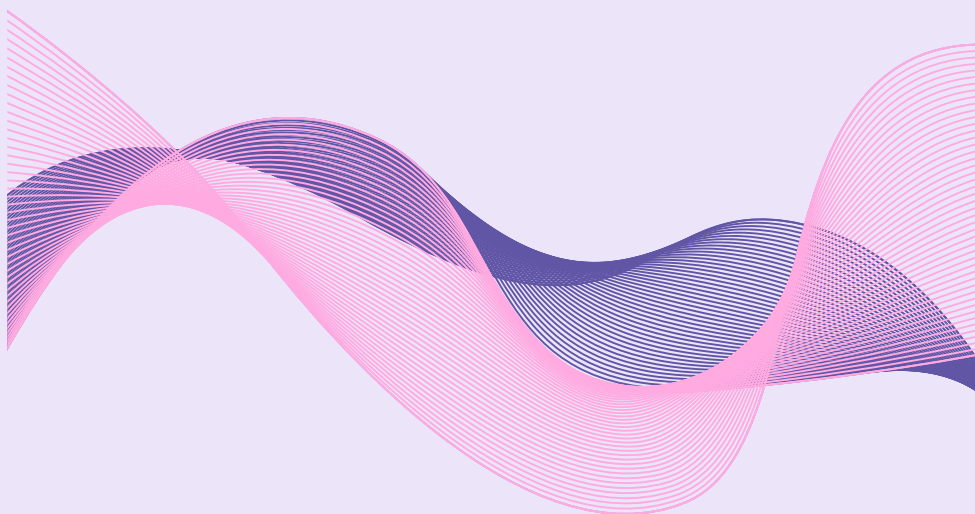
Droit à sa culture propre

Services adaptés aux besoins

Droits aux renseignements et sans jugement,
confidentialité

Développements des forces

Savoir Expérientiel



L'APOGÉE
Santé mentale

