



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf

LE REGROUPEMENT DES PROCHES

Programmation Printemps 2017

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE
1-844-285-DAVE (3283)



Point de service de Donnacona

331, Notre-Dame
Donnacona (Québec) G3M 1H3
Tél. : 418 285-3847
Fax: 418 285-3879

Point de service de Saint-Casimir

500, boul. de la Montagne
(École Bateau Blanc) G0A 3L0
Tél. : 418 339-2055, poste 2062

Point de service de Saint-Raymond

204-A rue St-Joseph
Saint-Raymond (Québec) G3L 1H6
Tél. : 418 337-1557

AGENDA

	<u>Page</u>
<u>Mars</u>	
26 Déjeuner-Conférence, 9h00, à Donnacona	5
30 Conférence publique, 19h00, Saint-Raymond	6
? Ateliers psycho-éducatifs, troubles anxieux	6
<u>Avril</u>	
? Ateliers psycho-éducatifs, troubles anxieux	6
23 Déjeuner-Conférence, 9h00, au Chavigny	5
<u>Mai</u>	
1-7 Semaine de sensibilisation aux maladies mentales	
2 Conférence publique	6
28 Déjeuner-Conférence, 9h00, au Roquemont	5

Pour les Déjeuners-conférences, veuillez svp réserver votre place au plus tard le mardi précédant la rencontre (418 285-3847 p.232).

N'hésitez pas à nous communiquer vos idées de thèmes et d'activités pour les prochaines programmations. Merci à tous !

Mot de l'équipe du Regroupement

Bonjour ! Le regroupement des parents et amis d'une personne vivant un trouble de santé mentale offre plusieurs services pour les proches et leur famille : accompagnement, pistes de solutions, informations, etc.

Être en relation est un besoin vital pour tout humain. C'est ce qui permet d'apprendre, de grandir, de partager des événements de la vie, de mettre en perspective les expériences de chacun. Il arrive toutefois que la relation apporte certains soucis, certaines difficultés, comme lorsque l'un des deux dans la relation traverse un épisode de fragilité mentale. Chacun peut alors devenir affecté par la situation. Et si la fragilité devait s'installer pour un plus long moment, chacun pourrait traverser des hauts et des bas, des moments qui nécessitent adaptation, ajustements et ré-ajustements.

Le Regroupement des proches offre de l'aide tant aux adultes qu'aux enfants : aide pour faciliter la communication, information sur la santé mentale et sur les ressources disponibles, pistes de réflexion face aux questionnements, accès à du répit, soutien aux projets de famille et au rétablissement, aide à nuancer et définir les rôles de chacun tout en respectant les limites et vulnérabilités individuelles, recherche de solutions, etc.

Le Regroupement offre également des activités et contextes où il est possible d'échanger avec d'autres proches, permettant ainsi un accès à plus d'une forme d'appui, de connaissance et d'expérience.

Par l'entremise de cette programmation, vous découvrirez les activités pour cette saison ainsi qu'un descriptif des services. Bonne lecture !

L'équipe du Regroupement

Les services du Regroupement

Accompagnement Des intervenantes supportent les proches et leur famille de façon ponctuelle au téléphone ou en personne ou à l'intérieur de quelques rencontres de suivi. Ce service s'offre habituellement dans les locaux de l'Arc-en-Ciel, mais des déplacements à domicile ou à votre CLSC sont envisageables.

Activités de groupe Échangez avec d'autres proches à l'intérieur d'activités (déjeuners-conférences, activités à caractère social, etc.). Il est toujours enrichissant de côtoyer d'autres proches qui ont une expérience se rapprochant de la sienne.

Informations Obtenez de l'information sur la santé mentale, sur les recours et les diverses ressources. Documentation, conférences, formations, ateliers et partages vous sont offerts.

Centre de documentation Consultez la bibliothèque multimédia de l'Arc-en-Ciel. Différents ouvrages spécialisés sur la santé mentale sont empruntables pour une période d'un mois. De nouveaux documents sont constamment en arrivage !

Requête pour évaluation psychiatrique Parfois, l'état mental d'une personne se détériore gravement et conduit à des risques pour la personne ou autrui. Il est alors primordial que la personne obtienne aide et protection. Toutefois, un tel niveau de détresse peut rendre inapte à reconnaître, demander ou consentir à l'aide. En dernier recours, l'Arc-en-Ciel accompagne les proches dans des procédures légales visant à restaurer la sécurité.

Les services du Regroupement

Le programme Répit/Dépannage

Ce programme vise à soulager le fardeau affectif et économique des proches qui soutiennent une personne vivant un trouble de santé mentale.

Les mesures de répit : un appui financier est disponible pour des activités de loisir et de détente, dans le but de faciliter et d'encourager les proches à prendre soin d'eux .

Les mesures de dépannage : un appui financier est disponible pour soutenir les proches dans leur rôle d'aidant, en diminuant les frais pour l'aide apportée. (Exemple: accompagnement à l'hôpital).

Les enfants ayant un parent qui vit une difficulté de santé mentale sont également éligibles à ces mesures, pour répondre à divers besoins.

Le programme Fond de Support

Ce programme vient en aide aux personnes vivant un problème de santé mentale. Un appui financier est disponible pour aider à la concrétisation d'une démarche ou d'un projet lié à son rétablissement. (Exemple : inscription à une formation, démarche artistique, activité sportive, etc.).

Éligibilité :

Toutes les demandes sont évaluées en comité.
Certaines règles s'appliquent.

Informez-vous !

Les Déjeuners-Conférences

Cette activité s'adresse à l'entourage d'une personne qui vit un trouble de santé mentale. Autour d'un déjeuner, un échange ou une conférence permet d'échanger, d'apprendre et de réfléchir sur son rôle de proche.

Coût : 10\$ (membre) ou 15\$ (non-membre) par personne, tout inclus.

Déjeuner-causerie, sans thème spécifique

26 mars, 9h00 : à l'Arc-en-Ciel Donnacona
Réservation avant le 21 mars

Témoignage : Serge Tracy, auteur de Psychologue à psychotique

23 avril, 9h00 : Restaurant Le Chavigny
Réservation avant le 18 avril

Se choisir, ça vous dit quoi ?

28 mai, 9h00 : Restaurant Le Roquemont
Réservation avant le 23 mai

***Réservation :** Appelez au 418-285-3847 poste 232 au plus tard le mardi précédant la rencontre. Il pourrait y avoir annulation si le nombre d'inscriptions était insuffisant.

N'hésitez pas à nous communiquer vos idées de thèmes, pour de prochaines activités !



Un groupe constitué par des proches et pour des proches

Vous avez le goût de sortir, de rencontrer d'autres proches, de briser l'isolement, de vous changer les idées ? Joignez le Groupe Par/Pour, pour les proches et qui s'organise par les proches.

Nous cherchons des gens pour s'impliquer dans ce comité

Appelez pour information au 418-285-3847 poste 232

Conférences publiques

Des conférences ouvertes à la population générale sont offertes aux saisons d'automne et d'hiver. Pour l'occasion, nous faisons appel à des conférenciers spécialisés dans certains champs liés à la santé mentale.

Intervenir auprès des enfants présentant un trouble anxieux, Centre de Pédopsychiatrie

Sandra St-Jean, TS et Josiane Mathieu, TS

30 mars, dès 19h, Saint-Raymond

Salle de cours, Centre Multifonctionnel Rolland-Dion

Le TDAH, Association Panda

2 mai, dès 19h

Maison de la Culture, Donnacona

Les activités sociales

Des activités à caractère social sont offertes aux proches: sortie à la cabane à sucre, fête de Noël, etc. Ces activités permettent de se détendre dans le plaisir, de se changer les idées et de socialiser avec d'autres proches.

Prochaines activités sociales :

Cabane à sucre, au printemps

Souper-Théâtre, à l'été

Infos à venir !

Ateliers psycho-éducatifs

Des ateliers portant sur certains troubles mentaux sont offerts aux proches, dans une formule de groupe fermé de quelques rencontres. Venez vous informer et vous outiller pour mieux composer avec votre situation.

Ateliers psycho-éducatifs sur les troubles anxieux

Début en mars ou avril

Informez-nous de votre intérêt !



L'Arc-en-Ciel
Organisme communautaire
en santé mentale

**DEMANDER DE L'AIDE,
C'EST FORT!**

**Faites comme moi!
Demandez de l'aide,
ça marche !**

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE
1-844-285-DAVE (3283)
418-285-DAVE

Point de service de Donnacona
331, Notre-Dame
Donnacona (Québec) G3M 1H3
Tél. : 418-285-3847

Point de service de Saint-Casimir
500, boul. de la Montagne
(Côte Bateau Blanc) G0A 3G0
Tél. : 418-339-2055, poste 2062

Point de service de Saint-Raymond
204, Rue St-Joseph
Saint-Raymond (Québec) G0A 1H4
Tél. : 418-337-1517

www.larcencielportneuf.org

FORMATION SENTINELLES

**Profitez d'une formation gratuite
d'une durée de 7 h
en prévention du suicide**

Venez vous outiller face à cette problématique

Apprenez les signes de détresse et aiguiser votre sensibilité
à détecter les personnes à risque autour de vous

Venez vous exercer à référer ces personnes
vers les ressources d'aide appropriées

Appelez votre Centre de Prévention du Suicide de Portneuf
pour intégrer un prochain groupe de formation !

418-285-DAVE (3283)

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS!

En tant que proche d'une personne vivant des difficultés de santé mentale, vous avez développé un savoir sur la santé mentale et une expertise en tant que proche accompagnateur.

L'Arc-en-Ciel a régulièrement besoin de votre expertise sur des comités de travail, afin que les opinions et idées de proches puissent influencer certains travaux et projets. Informez-nous de votre intérêt !

CHORALE : L'ARC-EN-CHOEUR

Le Regroupement s'implique à la chorale de L'Arc-en-Ciel et invite les proches à en faire partie, parce que chanter fait du bien et apporte de la joie. L'Arc-en-Choeur intègre chacun. Appelez-nous pour obtenir plus d'informations ou pour vous joindre à la chorale !

Bienvenue à tous !

VOLET
JEUNESSE

Volet Jeunesse : Des activités pour toi !

L'Arc-en-Ciel est soucieux de répondre aux questions et besoins des enfants, jeunes et moins jeunes, qui ont un membre de leur famille ou un proche touché par un trouble de santé mentale (dépression, psychose, etc.).

L'Arc-en-Ciel propose des services d'accompagnement pour mieux comprendre la maladie mentale, réfléchir à sa situation, faciliter la relation et la communication, viser le mieux-être de chacun.

Le volet jeunesse offre parfois la possibilité de rencontrer d'autres jeunes qui vivent aussi des situations ressemblant à la sienne.

Aux parents:



Nous sommes disponibles à accueillir votre enfant en lien avec sa réalité particulière. Dans un premier temps, nous vous invitons à lire la présente brochure et par la suite à entrer en contact avec nous. Nous pouvons vous rencontrer à votre domicile, à l'un de nos points de services ou encore à votre CLSC, afin de bien comprendre votre situation familiale ainsi que les besoins spécifiques à votre enfant.

Au plaisir de se parler.

Marcela Vazquez et Audréanne Paquet

Tu te poses des questions? Voici ce que tu dois savoir...

Si un membre de ta famille ou quelqu'un près de toi souffre d'un trouble de santé mentale...

Ce n'est pas de ta faute

Personne n'est responsable du trouble de santé mentale de quelqu'un d'autre.

Tes sentiments sont normaux

Il est normal de se sentir triste, seul, en colère ou perdu. D'autres jeunes ressentent la même chose.

Parle à une personne en qui tu as confiance

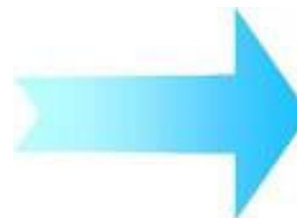
Exprime tes sentiments à une personne en qui tu as confiance : un grand-parent, une tante, un oncle, un intervenant de l'école, ton professeur... Nous sommes également disponibles.

Prends soin de toi

Fais des choses qui t'apportent du plaisir. Intéresse-toi à un loisir, à un sport, à la lecture ou à une autre activité qui te plaît.

La situation peut s'améliorer

Garde confiance. Grâce aux différentes ressources et traitements, à l'aide disponible (médecin, intervenant, thérapeute, la famille, des amis...), l'état des personnes qui souffrent d'un trouble de santé mentale peut s'améliorer.



Souviens-toi :

Tu n'es pas responsable de la maladie.

Tu ne peux pas la guérir.

Mais tu peux prendre soin de toi !

Qu'est-ce que le volet jeunesse ?

Suivi individuel et support téléphonique :

Tu peux téléphoner ou rencontrer quelqu'un en toute confidentialité, dans un des locaux de l'Arc-en-Ciel. Tu pourras t'exprimer librement, parler de ce que tu vis sans être jugé et poser toutes les questions qui t'embêtent. Tu pourrais aussi simplement créer des dessins ou des bricolages, puisqu'il n'est pas toujours nécessaire de parler. Les rencontres peuvent aussi avoir lieu à l'école, à la maison ou au CLSC.

Sensibilisation et information dans les écoles :

Avec le programme « Les Préjugés... J'en connais pas », de l'information sur la santé mentale est offerte aux étudiants de cinquième secondaire.

Support familial :

Si tu vis des difficultés à la maison, nous pouvons t'aider à trouver des solutions. Nous pourrions aussi rencontrer ta famille si tu le souhaites. Il est parfois plus facile de dire ce que l'on ressent, de comprendre des situations ou de poser des questions si quelqu'un nous accompagne.

Activités en groupe:

Lorsque plusieurs jeunes utilisent les services, des sorties et des activités en groupe peuvent s'organiser. Ce sont des occasions pour échanger avec d'autres et pour avoir du plaisir. L'Arc-en-Ciel offre également des ateliers certains dimanches matin.

Les ateliers du dimanche matin

Les ateliers du dimanche matin sont des activités prévues en groupe pour les jeunes de 6 à 12 ans ayant un proche qui souffre d'un trouble de santé mentale.

Dans les locaux de l'Arc-en-Ciel, des activités de jeux, de bricolage et de partage sont proposées. Ces ateliers ont lieu quelques fois par année et sont l'occasion de s'amuser, de se faire des amis, de s'exprimer, tout en apprenant quelques trucs en lien avec la santé mentale ou pour prendre soin de soi. Les ateliers sont généralement d'une durée de 2h30. Des sorties peuvent aussi s'intégrer aux ateliers.

Les nouveaux participants doivent d'abord être rencontrés avec un parent, pour échanger sur les besoins et la situation. La première rencontre sert également à amorcer un lien de confiance, déterminer le type d'accompagnement à mettre en place, puis s'assurer que certaines informations sur la santé mentale auront été nommées dans la famille et aux enfants. Des rencontres individuelles sont généralement proposées dans un premier temps.

**Les rencontres individuelles peuvent avoir lieu
tout au long de l'année.**

**Le moment des ateliers de groupe se
détermine en fonction du nombre de
participants et des besoins.**