

Le Résilient



**Association pour parents et amis de la
personne atteinte de maladie mentale**



RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS 2018-2019

375, avenue Centrale
C.P. 643
Val-d'Or (Québec) J9P 4P6
Téléphone : (819) 874-0257
Télécopieur : (819) 874-2257

Messagerie : info@leresilient.ca
Site Web : leresilient.ca
Page Facebook : Le Résilient

Table des matières

Historique	3
Mission de l'association	3
Mot du président.....	4
Mot de la directrice	5
Activités et services offerts	6
Moyens de communication	12
Engagement et formations	13
Soutien financier	14
Rapport des activités	15
 Annexes	
Conseil d'administration et personnel du Résilient	18
Revue de presse	19



Historique

Le Résilient (anciennement V.A.L.P.A.B.E.M.inc.) a été créé en 1988.

Tout d'abord, des rencontres d'aidants de personnes atteintes de maladie mentale, appelées « Ateliers de survie », ont eu lieu une fois par semaine à la chapelle du Centre hospitalier de Val-d'Or.

Par la suite, avec l'aide d'intervenants, ces personnes ont décidé de fonder un organisme pour les aidants de personnes ayant un problème de santé mentale. Un local fut alors offert par le CLSC et, en 1988, le premier conseil d'administration a été composé comme suit : Mme Léonne Duhaime, présidente, Mme Gilberte Godon, vice-présidente et Mme Madeline Wait Veillette, secrétaire-trésorière.

De ce fait, des démarches de recherche monétaire ont été entreprises auprès de diverses instances locales ainsi qu'avec la Régie régionale de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue au début des années quatre-vingt-dix et à chaque année par la suite.

Merci à la collaboration de Mme Madeleine Ouellet et de Mme Madeline Wait Veillette, membres du Résilient!

Mission de l'association

La mission du Résilient est la suivante :

Aider les personnes, dont un proche est atteint de maladie mentale, à :

- prendre conscience de leurs ressources personnelles;
- préserver leur bien-être par divers services de soutien.



Mot du président

LE RÉSILIENT, UN ORGANISME INDISPENSABLE POUR L'ENTOURAGE DE LA PERSONNE ATTEINTE DE TROUBLES MENTAUX

C'est dans le cadre d'un stage universitaire en travail social en 2011-2012, à même les locaux de l'organisme, que je pris toute la mesure de l'importance de l'entourage de la personne atteinte de troubles mentaux.

Toute cette importance se traduit à l'intérieur de la mission du Résilient : « *Aider les personnes dont un proche souffre de maladie mentale à prendre conscience de leurs ressources personnelles et à préserver leur bien-être par divers services de soutien* ».

Cette conviction m'a toujours inspiré au sein de mon bénévolat en tant que membre et aussi en tant que président au sein du conseil d'administration depuis 2013. D'ailleurs, le rôle primordial de l'entourage fut reconnu dans le *Plan d'action en santé mentale 2015-2020* du gouvernement du Québec.

Grâce au travail exceptionnel de notre personnel, Chantale et France, de nombreux services sont mis à la disposition des membres : soutien psychosocial, activités de formation (notamment le Programme Information Famille et les ateliers TDAH), les activités de ressourcement et le répit-dépannage, pour ne citer que ceux-là.

Déjà trois mandats consécutifs de deux années chacun ont été accomplis pour ma part en tant que président. Comme le stipule les Règlements généraux, je ne peux solliciter un autre mandat au sein du conseil d'administration. Je tire donc ma révérence.

Je désire souligner toute ma reconnaissance pour l'implication bénévole de tous les membres du conseil d'administration ainsi que de tous les membres, qui font du Résilient un organisme indispensable pour l'entourage.

Je porterai toujours dans mon cœur toute l'humanité du Résilient qui le caractérise si bien depuis plus de 30 ans.

Robert Cadieux,
Président



Mot de la directrice

Chers membres,

C'est avec plaisir que je vous présente le rapport annuel 2018-19, permettant de faire une rétrospective des événements qui ont mobilisé l'organisme au cours de la dernière année.

Comme vous pourrez le voir en page 19 du dossier de presse, nous avons eu le plaisir de célébrer le 30e anniversaire de l'organisme. Un superbe gâteau nous a été commandité par IGA Malartic pour l'occasion! Ce moment, d'une grande simplicité, a toutefois été d'une belle richesse pour le moment vécu. D'ailleurs, 22 membres étaient présents pour cet événement!

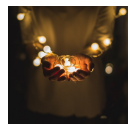
Plusieurs ateliers ont été donnés et deux nouveautés étaient présentes, soit des rencontres sur l'anxiété ainsi que des moments mieux-être. Les rencontres sur l'anxiété ont permis aux participants de comprendre davantage le processus de ce trouble. Les moments mieux-être, pour leur part, ont fait découvrir de nouveaux outils facilement accessibles à la maison. Ces ajouts ont donc été grandement appréciés et nous envisageons les maintenir pour l'an prochain.

Une hausse de notre subvention nous a été accordée et ce montant sera récurrent chaque année. Avec la hausse des coûts de la vie, ce montant nous permet d'assurer le maintien de notre gamme de services déjà présents.

Je tiens à remercier toutes les personnes oeuvrant pour notre organisme. Merci à ma chère collègue France, qui offre une très grande disponibilité au service des membres. Un grand merci aussi pour tout ce bénévolat fait dans le sourire. Toute personne donnant de son temps pour notre organisme est une grande artiste, puisque le bénévolat, c'est l'art de la gratuité du cœur, du geste et du temps! Alors, vive les artistes en vous!

Pour terminer, le maintien de la qualité des services offerts aux personnes accompagnant un proche souffrant de maladie mentale est une des préoccupations du Résilient et sachez que nous y veillerons assurément pour la prochaine année.

Chantale Labrecque
Directrice



Activités et services offerts

1. Accueil, écoute, information et référence au local de l'association

Le Résilient accueille ses membres du lundi au vendredi selon les heures suivantes : les lundis, de 10h à 16h30, les mardis, mercredis et vendredis de 9h à 16h30 et les jeudis de 9h à 16h du mois de septembre au mois de juin. Nous avons offert 217 rencontres individuelles et 336 relations d'aide téléphonique.

2. Centre de documentation

Nous offrons des livres et DVD reliés à différents troubles de santé mentale ainsi que sur divers sujets comme : la communication, la résilience, la méditation, etc. Ces supports matériels peuvent être empruntés par nos membres, afin de leur apporter une meilleure compréhension des troubles de santé mentale et de les accompagner dans leur cheminement de vie. Plusieurs membres utilisent judicieusement ce service.

3. Répit-dépannage

Le répit-dépannage est une aide financière allouée à des membres dans le besoin. En fait, cette aide permet d'offrir un temps de ressourcement aux personnes qui vivent un stress et une fatigue supplémentaires occasionnés par les besoins spécifiques de leur proche ou de faire face aux difficultés à répondre à des besoins particuliers dans des situations imprévues.

Cette aide financière nous est tout d'abord demandée par les familles de la personne atteinte de maladie mentale. Par la suite, un comité d'évaluation, formé de deux membres réguliers, de l'intervenante et de la directrice, statue sur le montant accordé.

Le Résilient a répondu en 2018-2019 à un total de 16 demandes de répits individuels et aucune demande n'a été refusée.

Également, nous offrons des activités de répit très appréciées par nos membres, dont voici les détails :

Activités de répit	Membres présents
Forum régional en santé mentale	8
Souper estival	32
Congrès Réseau Avant de Craquer	3
Souper de Noël	37
5 à 7 30 ^e anniversaire du Résilient	22



Activités et services offerts (suite)

4. Groupes d'entraide

Les groupes d'entraide, se manifestant sous forme de café rencontre, de discussions suite au yoga et de groupes informels, regroupent les parents et amis de la personne ayant des troubles de santé mentale qui ont le courage de partager leur vécu, leurs sentiments, leurs difficultés de même que leurs succès face à la maladie. Ce faisant, les préjugés sont atténués et les liens entre les membres sont renforcés. 46 activités d'entraide ont été réalisées pour un total de 114 présences.

5. Café qui marche

Cette activité incite les membres à se regrouper les mardis après-midi, afin de prendre une marche de santé, un lien important avec la santé mentale. Ensuite, une petite pause dans un restaurant de la ville de Val-d'Or est prise, afin de se désaltérer et de discuter de tout et de rien pour le simple plaisir.

Cette année, 37 « cafés qui marche » ont eu lieu, avec en moyenne une présence de six personnes par rencontre. Nous avons également eu la chance d'inclure quatre sorties dans des sentiers pédestres ainsi qu'un pique-nique.

6. Activités en toute amitié

Histoire de favoriser la créativité, de bouger, de s'amuser en bonne compagnie et de renforcer le sentiment d'appartenance, « les activités en toute amitié » comprennent :

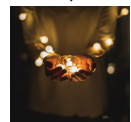
- ✓ Activité de création (peinture, faux vitrail, etc.);
- ✓ Fabrique de clés servant à amasser des fonds;
- ✓ Activité de reconnaissance des bénévoles;
- ✓ Fondue au chocolat.

Plusieurs activités sont créées à partir de membres voulant partager avec d'autres certains talents et il est beau de voir cette cohésion sociale au sein de l'association!

7. Ateliers

Voici les ateliers offerts en 2018-2019 :

- ✓ **Art thérapie** : 10 rencontres (Art thérapeute : Micheline Potvin)
- ✓ **Communication consciente** : 1 rencontre (Denis Giguère)
- ✓ **Yoga** : 9 rencontres
- ✓ **Anxiété** : 2 rencontres (Donald Poulin)
- ✓ **Moments mieux-être** : 5 rencontres (Micheline Leblanc, Aline Mercier, Ginette Boudreau, Léa Beaulieu et des bénévoles en Taïchi)
- ✓ **Information TPL** : 1 rencontre



Activités et services offerts (suite)

8. Conférences et autres

Les conférences ont pour principal but d'accroître les connaissances, favorisant une meilleure compréhension de la santé mentale et des différents services communautaires offerts. De plus, elles permettent de briser l'isolement, le partage de vécus similaires et de tisser des liens d'entraide entre les participants. Nous tenons à remercier tous les organismes et les personnes impliquées pour ce précieux partenariat!

Dates	Lieu	Titre	Détails
5 avril 18	Salle Les Insolents, bibliothèque de Val-d'Or	Conférence témoignage : Le Chemin d'U	Parcours inspirant de rétablissement d'une personne vivant une maladie mentale
10 mai 18	Centre des congrès, Rouyn-Noranda	Forum régional en santé mental Au fil du temps, j'avance!	Conférence, spectacle et témoignage en santé mentale
11 déc.18	Le Résilient	Conférence Julie Trudel, zoo-thérapeute	L'apport de la zoothérapie
6 fév.19	UQAT, Val-d'Or	À votre santé psychologique, quand le mal de l'être s'en mêle	Dre Janick Laberge

Les conférences Web ont eu lieu dans les locaux du Résilient.

Dates	Titre	Conférenciers
17 avril 18	L'autisme : la vie malgré les défis	Johanne Leduc, auteure du récit autobiographique « La souffrance des envahis » ainsi que fondatrice et présidente du Salon de l'autisme TSA du Québec
8 mai 18	Le TAC : comment aider sans nuire	Natalia Koszegi, coordonnatrice clinique, auteure et psychologue au Centre d'études sur le TOC et les Tics à l'IUSMM



Activités et services offerts (suite)

8. Conférences et autres (suite)

Dates	Titre	Conférenciers
15 mai 18	La fatigue de compassion	Sébastien Auger, conseiller clinique en santé mentale, consultant en santé organisationnelle et chargé de cours
25 mai 18	Comment renforcer la motivation de son proche atteint	André Jauron, ergothérapeute, psychothérapeute et clinicien à l'USMM depuis plus de 25 ans
2 oct.18	Comme un partage, Florence K.	Musicienne et auteure
3 oct.18	Le TDAH n'arrête pas à 18 ans! Comment le reconnaître chez l'adulte	Dre Jeanne Bonnaud, médecin généraliste spécialisée dans l'évaluation et le suivi TDAH, membre de la CADDRA et fondatrice de la Clinique TDAH Laval, Laurentides
20 nov.18	La cyberdépendance chez les adolescents	Miguel Therriault, administrateur du conseil d'administration de l'Association des intervenants en dépendance du Québec (AIDQ)
11 déc.18	La zoothérapie : un complément aux soins en santé mentale!	Régine Héту, psychoéducatrice, coordonnatrice clinique pour Zoothérapie Québec
15 janv.19	Quand l'anxiété prend le dessus, on fait quoi?	Bruno Collard, directeur clinique, Revivre quoi?
19 fév.19	Être en amour avec un TPL	Caroline Lafond, criminologue et travailleuse sociale
19 mars 19	Les premiers épisodes psychotiques	Jocelyne Cournoyer, psychiatre, professeure adjointe de clinique à l'Université de Montréal et conférencière



Activités et services offerts (suite)

9. Programmes disponibles

Nous avons présentement trois programmes disponibles offerts aux membres :

Programme Les Ateliers réalité TDAH

Les *Ateliers réalité TDAH* est un programme offert aux enfants de 7 à 12 ans ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité. Ces ateliers, s'échelonnant en huit rencontres, sont vécus simultanément par les parents et les enfants dans des locaux différents. Chaque atelier répond à un principe stratégique s'orientant vers une meilleure compréhension du trouble, tout en favorisant l'exploration de solutions simples et efficaces autant pour les parents que pour les enfants.

Les principaux buts de ces rencontres sont de maximiser l'autonomie des enfants au quotidien dans la vie familiale, sociale et scolaire et d'outiller les parents dans l'application de stratégies gagnantes pour ces enfants.

Nous avons donné ce programme une fois, ce qui a permis d'offrir de l'aide à trois familles dans le besoin incluant quatre enfants au total.

Programme Les Ateliers Anna et la Mer

Les *Ateliers Anna et la Mer* sont des activités éducatives pour intervenir auprès des jeunes de 7 à 13 ans ayant un parent ou un proche atteint de maladie mentale, en offrant des groupes de support, des ateliers et des services d'écoute leur permettant de partager et d'être mieux outillés pour faire face à ce contexte particulier et en prévenir les effets négatifs. Le programme comprend huit rencontres de deux heures et demie. Ce dernier n'a pas eu lieu cette année.



Activités et services offerts (suite)

9. Programmes disponibles (suite)

Programme Information Famille (P.I.F.)

Le *Programme Information Famille* permet aux proches des personnes atteintes de maladie mentale d'améliorer leurs connaissances et leurs attitudes face à cette problématique, de connaître davantage le milieu de soutien offert ainsi que de partager les difficultés rencontrées avec d'autres personnes vivant la même situation.

Le programme comprend normalement six sessions de deux heures et demie, chaque rencontre étant construite à partir d'un thème favorisant les échanges de groupe et suscitant une réflexion personnelle.

Animés par différents intervenants du Centre Intégré de Santé et des Services Sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue (CISSSAT), ce programme permet aux familles de vivre une plus grande proximité avec le système de santé et de sentir davantage qu'elles en font partie. Ces rencontres ont donc été grandement appréciées par 37 participants. Nous tenons à remercier ces intervenants ainsi que le CISSSAT pour leur précieuse collaboration. Ces sessions ont eu lieu aux dates ci-dessous, suivies des thèmes abordés :

Dates	Thèmes abordés
13 février 2019	Prendre soin de soi
27 février 2019	TPL
6 mars 2019	Réadaptation
13 mars 2019	Dynamique familiale



Moyens de communication

10. Moyens de communication

Dans le but de promouvoir la mission et les services du Résilient auprès de la communauté, plusieurs activités ont été réalisées, soient :

- ✓ Kiosques à divers endroits :
 - Festival Blues de Val-d'Or;
 - Vente trottoir de Val-d'Or;
 - Cégep de Val-d'Or.

- ✓ Présentation de l'organisme :
 - Albatros;
 - Comité SIPPE (Services Intégrés en Périnatalité et en Petite Enfance), CISSSAT.

- ✓ Distribution d'informations et de publicités concernant nos programmes *PIF*, *Anna et la Mer* et *ateliers TDAH* aux intervenants du CISSS de Val-d'Or et de Malartic, diverses écoles ainsi que divers organismes;

- ✓ Distribution de nos dépliants ainsi que d'affiches dans différents commerces, cliniques, pharmacies et au CISSS de Val-d'Or et de Malartic;

- ✓ Publication des services dans le bottin téléphonique de Val-d'Or;

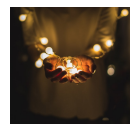
- ✓ Mise à jour du site Web;

- ✓ Entretien de la page Facebook en joignant des informations concernant nos différentes activités ou divers articles portant sur la santé mentale;

- ✓ Publication des activités hebdomadaires dans la chronique communautaire du journal *Le Citoyen*;

- ✓ Envoi du journal du Résilient, *En lumière*, à tous nos membres une fois dans l'année, dans le but de présenter les activités à venir et des informations pertinentes sur diverses maladies mentales;

- ✓ Envoi d'un calendrier de nos activités à nos membres deux fois par année.



Engagement et formations

11. Engagement de notre organisme dans son milieu

L'engagement du Résilient dans son milieu est démontré par les éléments qui suivent :

- ✓ Tables de concertation du Regroupement des organismes communautaires (R.O.C.);
- ✓ Tables de concertation avec les organismes membres de la table régionale de notre Fédération Le Réseau Avant de Craquer (anciennement FFAPAMM), soit Le Portail de Rouyn-Noranda, la Ressource d'Amos et la Bouée d'espoir de La Sarre;
- ✓ Rencontre informative du protocole d'entente avec le programme en santé mentale CISSSAT (Pascal Raboni);
- ✓ Rencontre DG et intervenants CISSSAT;
- ✓ Répondante institutionnelle pour le projet Rabaska (risques d'homicide conjugal ou intrafamilial en Abitibi-Témiscamingue);
- ✓ Tables de concertation et implication au comité du Forum régional en santé mentale;
- ✓ Participation à la formation PSOC du CISSSAT par vidéo conférence;
- ✓ Participation à l'activité de reconnaissance des bénévoles du Centre de Bénévolat de la Vallée-de-l'Or;

12. Formations

Intervenir dans tous types de crise : Mieux comprendre pour mieux intervenir, Val-d'Or

25 avril 2018 6 heures

Projet Rabaska, Gestion des risques d'homicide conjugal ou intrafamilial en Abitibi-Témiscamingue, Escalé, Val-d'Or

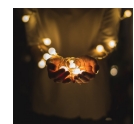
17-18 octobre 2018 16 heures

Forum régional en santé mentale, Au fil du temps, j'avance!, Centre des congrès Le Noranda, Rouyn-Noranda

10 mai 2018 7 heures

Congrès provincial du Réseau Avant de Craquer, S'outiller pour faire partie de la solution, Québec

14-16 juin 2018 16 heures



Engagement et formations

12. Formations (suite)

À votre santé psychologique, quand le mal de l'être s'en mêle, UQAT, Val-d'Or

6 février 2019 2 heures

Journée éducative régionale en prévention du suicide, Vie d'enfant, vie d'ado, santé mentale et détresse, Centre communautaire d'Évain, Rouyn-Noranda

11 février 2019 6 heures

Coalition d'aide à la diversité sexuelle de l'Abitibi-Témiscamingue, Je suis quelqu'un, Maison des Jeunes, Val-d'Or

27 mars 2019 1½ heures

Soutien financier

Le CISSSAT est, depuis plusieurs années, notre bailleur de fonds. Nous avons reçu un octroi supplémentaire qui sera récurrent chaque année, ce qui est grandement apprécié. Cependant, dans le but de répondre efficacement aux besoins de nos membres, plusieurs demandes d'aide financière ont été effectuées. Nous avons obtenu entre autres :

- 525\$ de la Fondation Laure-Gaudreault;
- 250\$ du Club Optimiste et 250\$ du député;

En outre, nous avons reçu un montant de 600\$ de la Fondation Brousseau Dargis comme contribution financière pour la conférence d'avril dernier.

Nous avons aussi reçu 470\$ en dons de personnes voulant nous encourager financièrement.

Plusieurs commandites nous ont également été offertes.

Pour terminer, nous avons réussi à amasser une centaine de dollars en cartes-cadeaux IGA, grâce à cette épicerie qui aide les organismes à buts non lucratifs et à nos membres qui ont participé activement à amasser des sous en effectuant leur épicerie.

Nous les remercions chaleureusement!



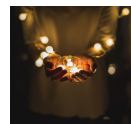
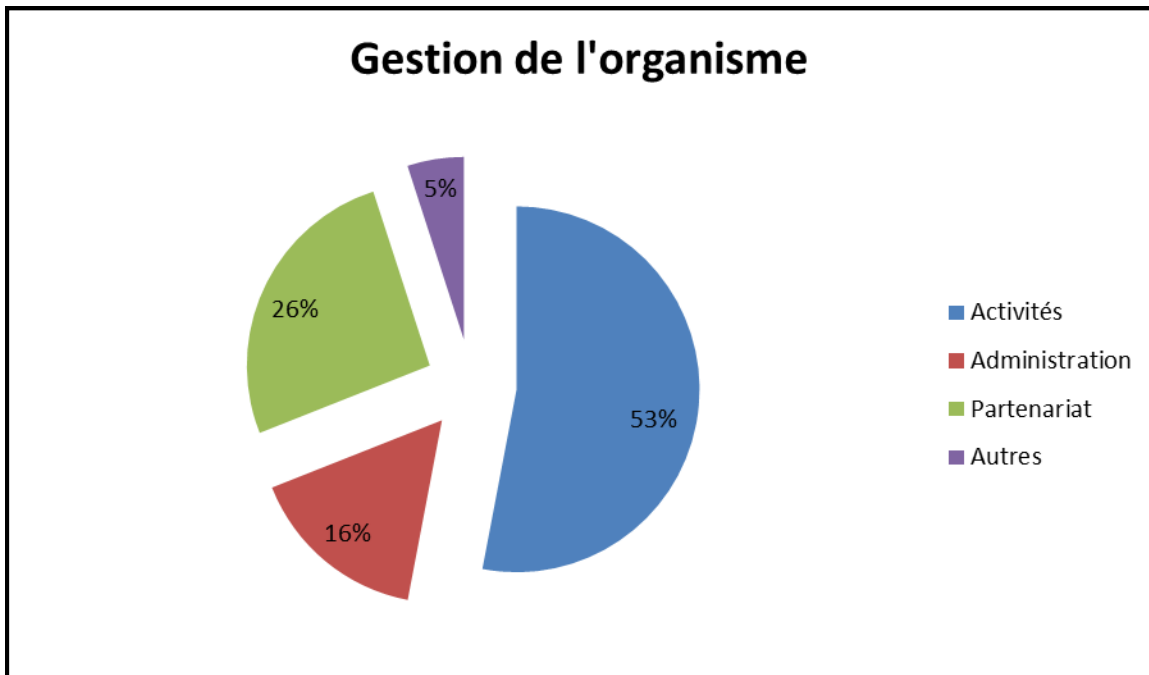
Rapport des activités

Rapport annuel d'activités 2018-2019

Détails	Avril 18	Mai 18	Juin 18	Juil.18	Août 18	Sept.18	Oct.18	Nov.18	Déc.18	Janv.19	Fév.19	Mars 19	Totaux	Présences
Assemblée générale		1											1	34
Conseil d'administration		1					1			1			3	19
Bénévoles	7	15	1			16	10	13	4	23	5	4	98	
Bénévolat (hres)	20,5	44	5			41,5	32,5	46	16,5	57	16	16	295	
Nombre de membres													115	
Formation	1	1	1				1				2	1	7	11
Engagement et concertation	4	3	2			2	1	2	2	1	2	1	20	
Rencontre individuelle	20	28	15			27	21	29	14	25	19	19	217	
Groupes d'entraide	6	5	3			6	2	6	2	3	6	5	44	104
Écoute téléphonique	33	43	20			37	31	46	25	34	34	33	336	
Comité répit-dépannage		1					1				1		3	12
Programme P.I.F.											2	2	4	37
Programme Ateliers Anna														
Programme Ateliers TDAH enfants												3	3	18
Programme Ateliers TDAH parents												3	3	12
Ateliers	2	5	1			2	3	5	4	2	2	2	28	144
Conférences et autres	1	1							1		1		4	77
Conférences Web	1	3					2	1	1	1	1	1	11	51
En toute amitié	1	1				1	1		1					34
Café qui marche	4	5	1			4	5	4	2	4	4	4	37	208
Totaux mensuels	100,5	157	49			136,5	248	152	72,5	223,5	95	94	1229	

Rapport des activités (suite)

En dehors de nos diverses activités, de nos programmes offerts et de l'intervention psychosociale, la répartition du temps attribué pour la gestion de différentes facettes de l'organisme est illustré dans le diagramme ci-dessous :



Annexes



Conseil d'administration

Les membres du conseil d'administration sont tous des membres réguliers du Résilient :

Noms	Fonctions
Robert Cadieux	Président
Carole Godbout	Vice-présidente
Sylvie Leclerc	Trésorière (début du mandat mai 2018)
Céline Champagne	Trésorière (fin du mandat mai 2018) Administratrice (début du mandat mai 2018)
Lydie-Anne Boulianne	Secrétaire (début du mandat mai 2018)
Louise Lambert	Secrétaire (fin du mandat mai 2018)
Johanne Baril	Administratrice
Florence O'Reilly Marlow	Administratrice (démission novembre 2018)

Personnel du Résilient

Noms	Fonctions
Chantale Labrecque	Directrice
France Baillargeon	Intervenante



Revue de presse

30e anniversaire du Résilient,
Le Citoyen, 9 mai 2018

POTINS DE LA SEMAINE



30^E ANNIVERSAIRE DU RÉSILIENT (ANCIENNEMENT VALPABEM)

Très beau moment pour souligner le 30^e anniversaire du Résilient (anciennement Valpabem), association venant en aide aux proches de la personne vivant une maladie mentale. Nous tenons à remercier chaleureusement M. Normand Demers de IGA Demers, nous ayant gracieusement offert ce magnifique gâteau concocté pour l'occasion!

Convocation—Assemblée générale annuelle

Le Citoyen depuis le mercredi 9 mai 2019

LE RÉSILIENT

Assemblée générale annuelle et séance publique d'information le jeudi 30 mai, à 17h, à la salle Les Insolents de la bibliothèque de Val-d'Or (600, 7^e Rue).
Merci de confirmer votre présence au (819) 874-0257.

