



Ressource alternative en santé mentale

Rapport d'activités

Tournesol de la Rive-Nord

2015-2016

Des projets plein la tête

Le 22 juin 2016

Notre organisme
est membre
de la



Table régionale des
organismes communautaires
de Lanaudière

JE TIENS À MA
COMMUNAUTÉ



JE SOUTIENS LE
COMMUNAUTAIRE

Table des matières

Avis de convocation	4
Projet d'ordre du jour	5
Mot du président	6-7
Membres du conseil d'administration	8
L'équipe du Tournesol de la Rive-Nord	9
Mot du directeur	10
Mandat de l'organisme	11
Bilan des activités 2015- 2016	12-14
Volet formation et Ateliers Conférences Sensibilisation	15
Formations reçues et la gestion du Tournesol de la Rive-Nord	16
Nos actions	17
Représentations extérieures	18
L'implication dans le milieu	19-20
La promotion du Tournesol et la vie associative	21
La conférence de Gilles Patenaude	22
Les stagiaires	23
Les bénévoles, insertion sociale et commanditaires	24
Bilan des réalisations en regard des priorités 2015-2016	25-26
Prévisions budgétaires 2016-2017	27
Priorités pour l'année 2016-2017	28
Bilan mensuel des présences et rapport des statistiques (Annexe A)	29
Dossier de presse	30-34
Album photo	35
Sigles et Acronymes	38
Manifeste lanaudois de l'autonomie	39



Le Tournesol
de la Rive-Nord

Repentigny, le 12 mai 2016

Avis de convocation

Cher membre,

Il nous fait plaisir de vous inviter, au nom des membres du conseil d'administration et de l'équipe de travail, à notre **24^{ième} assemblée générale annuelle** :

Le mercredi 22 juin 2016 à 13h00
au Centre à Nous, salle H.-Denis-Tremblay, Pavillon Richelieu
du 50 rue Thouin à Repentigny

Nous vous présenterons de façon conviviale le rapport d'activités 2015-2016 ainsi que les états financiers de l'organisme. Nous procéderons également à l'élection des membres du conseil d'administration et définirons ensemble les orientations pour la prochaine année.

Notre assemblée générale annuelle est ouverte à tous. Toutefois, si vous désirez vous prévaloir de votre droit de vote ou si vous souhaitez postuler pour siéger au conseil d'administration, vous devrez avoir acquitté votre cotisation annuelle au coût de 10,00\$ avant le 31 mai. Pour plus de renseignements et pour vous inscrire, téléphonez au 450-657-1608.

Suite à votre inscription, nous vous ferons parvenir le rapport d'activités et le procès-verbal de la dernière assemblée générale annuelle de l'organisme. Nous vous demandons d'en faire la lecture avant la tenue de l'assemblée générale annuelle.

Le Tournesol de la Rive-Nord a besoin de votre participation et de votre précieuse collaboration pour poursuivre son travail à aider les personnes de la MRC de l'Assomption qui vivent ou qui ont vécu un problème de santé mentale. En espérant vous rencontrer en grand nombre le 22 juin prochain.

Alain Lalonde
Président du conseil d'administration

Richard Miron
Directeur



Vingt-quatrième assemblée générale annuelle

Le mercredi 22 juin 2016 à 13h00
au Centre à Nous, salle H.-Denis-Tremblay, Pavillon Richelieu
du 50 rue Thouin à Repentigny

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Accueil, mot de bienvenue du président
2. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée
3. Lecture et adoption du projet l'ordre du jour
4. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 17 juin 2015
5. Présentation du rapport d'activités 2015-2016
6. Présentation du rapport financier 2015-2016
7. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2016-2017
8. Lecture et adoption des priorités 2016-2017
9. Nomination d'un auditeur indépendant pour l'exercice 2016-2017
10. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'élection
11. Élection des membres du conseil d'administration
12. Souhaits de l'assemblée
13. Levée de l'assemblée



Mot du président

Bonjour à vous tous, membres réguliers, sympathisants et amis du Tournesol de la Rive-Nord. Vous trouverez dans ce rapport annuel d'activités de nombreuses informations qui vous permettront de découvrir le dynamisme et la diversité des services et activités réalisés cette année.

Pour sa part, le conseil d'administration s'est réuni à huit (8) reprises pour voir aux affaires courantes afin de prendre les meilleures décisions dans l'intérêt des membres. Nous avons une fois de plus réalisé l'ensemble des priorités que nous nous étions fixées l'an dernier, à savoir :

- ✧ Maintenir et soutenir les comités pour le bon fonctionnement des activités et des événements
- ✧ Poursuivre le développement des ateliers de créativité offerts aux membres
- ✧ Augmenter le nombre d'adhésions des membres sympathisants
- ✧ Poursuivre notre implication dans la campagne «*Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire*» en vue d'obtenir le rehaussement de notre financement
- ✧ Adhérer au manifeste lanaudois (qui vise le maintien de l'autonomie des organismes communautaires) de la TROCL

Cette année encore, nous avons dû interpeller la classe politique provinciale. C'est ainsi que le député de l'Assomption, Monsieur François Legault, et la députée de Repentigny, Madame Lise Lavallée, ont su reconnaître le potentiel de rétablissement des personnes en contribuant financièrement à la mise sur pied d'une série de 10 ateliers de sculpture pour nos membres.

Je ne pourrais non plus passer sous silence l'apport financier important au cours de l'année de plusieurs donateurs anonymes. De plus, nos commanditaires de biens et services Métro Iberville et L'Imprimerie Pixel nous ont permis de retrouver un équilibre budgétaire fragile et de mieux servir les membres cette année.

Côté financement public, cela fait plus de dix ans que nous n'avons que des indexations de la part du gouvernement, ce qui couvre à peine l'inflation, mais jamais d'argent frais. Il est clair dans notre esprit qu'il faut continuer nos représentations auprès des décideurs pour faire reconnaître notre apport important dans le système de santé. La réforme actuelle du réseau de la santé au Québec ne semble pas avoir encore permis de reconnaître à sa juste valeur notre contribution au mieux-être de la population.



De plus, malgré a hausse des demandes de services, nous ne pourrons compter pour 2016-2017 que sur une faible indexation de 1,2 % de notre financement pour maintenir nos activités.

Encore cette année, notre organisme s'est tourné vers la communauté :

- ✧ En étant présent sur le Web via son site et sa page Facebook, mais aussi dans les journaux locaux
- ✧ En prodiguant une série d'ateliers « Aujourd'hui je » au sujet de la santé mentale auprès de personnes réunies à l'Envol de Berthierville
- ✧ En répondant à des demandes d'aides, d'informations ou de références à plus de 250 occasions de la part de personnes non membres de l'organisme

Je suis fier de constater que le Tournesol de la Rive-Nord conserve encore une fois sa bonne réputation auprès de tous ses partenaires. Nous sommes considérés comme un organisme responsable, de plus en plus connu et fréquenté, bien ancré depuis 24 ans et sensible aux besoins grandissants de sa communauté. De plus, et ce depuis plusieurs années, le Tournesol :

- ✧ Accompagne une personne dans son cheminement de réinsertion sociale grâce au programme PAAS
- ✧ Est un lieu reconnu pour la supervision de stage des étudiants en travail social ou en soins infirmiers par des cégeps et universités
- ✧ Héberge dans ses locaux plusieurs activités récurrentes mises de l'avant par d'autres organismes communautaires de la région

Je tiens aussi à remercier et souligner le dévouement de tous les membres du personnel et tout particulièrement celui de notre directeur Monsieur Richard Miron. Nous avons la chance de pouvoir compter sur des personnes au comportement professionnel, toujours aussi engagées et passionnées par notre mission.

Un grand merci aussi aux membres du conseil d'administration, ainsi qu'à tous les autres bénévoles qui collaborent au rayonnement de notre organisme. Enfin, félicitations à vous tous et toutes, qui posez un geste concret pour améliorer votre équilibre de vie, en fréquentant le Tournesol de la Rive-Nord.



A handwritten signature in cursive script that reads "Alain Lalonde".

Alain Lalonde, président



Membres du conseil d'administration



De gauche à droite (première rangée):

Viviane Fortin, administratrice

Cynthia Charbonneau, administratrice

Lucie Cartier, secrétaire

Lise Boisvert, vice-présidente

De gauche à droite (deuxième rangée):

Carole Baril, trésorière

Alain Lalonde, président

Jules Blais, administrateur

Richard Miron, directeur



L'équipe du Tournesol de la Rive-Nord



Véronique Mayer, animatrice et intervenante

Richard Miron, directeur

Gabrielle Allard , adjointe administrative

Amélie Brunet, animatrice et intervenante (depuis février)

Catherine Therrien, animatrice et intervenante



Mot du directeur

Quel plaisir pour moi de vous accueillir une fois de plus, en si grand nombre à votre assemblée générale annuelle! Nous vous présenterons de façon amicale, tout le travail effectué durant la dernière année. Vous serez donc en mesure de mieux comprendre l'ampleur de notre travail.

Depuis plusieurs années, nous réalisons beaucoup plus que notre mission. Nous venons en aide à des personnes qui ne sont pas du territoire, mais qui ont des besoins ponctuels. Il est difficile pour nous de leur dire non, car sans notre aide, leur état risque de se détériorer davantage. Ce qui fait dire à bien du monde que le Tournesol de la Rive-Nord est un « acteur incontournable » dans la communauté. Nous avons vécu une année d'une rare intensité et l'implication de tous et chacun a permis de réaliser nos priorités, et ce, dans le plaisir! Nous innovons constamment en ajoutant de nouveaux projets, activités et formations à notre programmation, afin que les membres puissent s'épanouir et apprendre dans un tout autre contexte.

Nous poursuivons toujours nos efforts dans la campagne « **Je tiens à ma communauté. Je soutiens le communautaire.** » en participant et en impliquant davantage les membres afin d'obtenir du gouvernement du Québec le rehaussement du budget des organismes communautaires, et ce, malgré le contexte d'austérité que nous impose le gouvernement actuel. C'est « fou » comme les membres répondent bien à l'appel en s'impliquant comme des citoyens « engagés » à défendre leur organisme.

Merci également à Gabrielle, Véronique et Catherine (notre nouvelle maman) pour cette autre année de travail intense. Vous êtes toujours aussi disponibles et fidèles aux principes de l'approche alternative afin de soutenir les personnes qui nous demandent de l'aide. Bienvenue à notre nouvelle collègue Amélie, en souhaitant que tu t'amuses autant que nous dans ce nouveau défi. Je ne peux passer sous silence le travail des membres bénévoles du conseil d'administration pour votre dévouement, votre implication et votre grande ouverture à accepter nos différents projets qui vous sont soumis. Je vous suis toujours aussi reconnaissant de votre confiance à mon égard. Préparons-nous, puisque notre automne sera encore une fois sous le signe de la mobilisation.



Richard Miron, directeur



Mandat de l'organisme

Le Tournesol de la Rive-Nord est un organisme sans but lucratif dont l'existence remonte à l'année 1992. Nous sommes une ressource communautaire et alternative en santé mentale, qui œuvre au sein de la Municipalité Régionale du Comté (MRC) de L'Assomption.

Conforme à son mandat, le Tournesol a contribué à :



- ✧ Promouvoir et démystifier la santé mentale;
- ✧ Regrouper les personnes confrontées à des problèmes de santé mentale afin de développer un groupe d'entraide dans la MRC de L'Assomption;
- ✧ Conscientiser et responsabiliser ses membres par la formation et l'information;
- ✧ Collaborer étroitement avec les organismes locaux et régionaux dans la réalisation des objectifs de l'organisme.



Bilan des activités 2015-2016

La présentation de ce rapport s'inscrit dans la continuité des volets traditionnels du Tournesol de la Rive-Nord. Toutefois, nous tenons à souligner l'initiative de certains membres qui aura permis des nouveautés; à titre d'exemple : Espace alternatif, danse en ligne, initiation à la méditation pleine conscience et la sortie équestre.

Volet politique et social

- ✧ Le mouvement des personnes utilisatrices (IMPACT)
- ✧ Le Tournesol entre nous
- ✧ Visite de l'organisme Action logement Lanaudière
- ✧ Mobilisations
- ✧ Pique-nique du communautaire

Volet sortie

- ✧ Divers restaurants
- ✧ Cabane à sucre
- ✧ Crèmerie
- ✧ Pique-nique dans divers parcs
- ✧ Plage du Havre Familial
- ✧ Cueillette de pommes
- ✧ Marché de Noël à l'Assomption
- ✧ Visite de différentes expositions
- ✧ Visite au Fort de L'Assomption
- ✧ Musée de Joliette
- ✧ Mini-putt
- ✧ Sortie équestre
- ✧ Visite au salon des métiers d'art de Repentigny
- ✧ Festival feu et glace de Repentigny

Volet croissance personnelle

- ✧ Ma démarche
- ✧ Formation *Les programmes d'Aide et de Solidarité sociale* par PDL
- ✧ Formation *L'accès aux dossiers médicaux et la confidentialité* par PDL
- ✧ Formation «Moi comme bénévole» par Lyne Turgeon

- ✧ Initiation à la méditation pleine conscience
- ✧ Espace alternatif
- ✧ Atelier de croissance personnelle

Volet échange

- ✧ Café rencontre
- ✧ Programmation
- ✧ Brin de jasette
- ✧ Rencontres PDL
- ✧ Rencontre de l'IMPACT
- ✧ Psycho-Défi
- ✧ Discussion-partage

Volet loisir/événement

- ✧ Bingo
- ✧ Cinéma
- ✧ Quilles
- ✧ Dîner champêtre
- ✧ DVD popcorn
- ✧ Activités libres
- ✧ Fêtes : Pâques, Halloween, Noël, St-Valentin, St-Jean Baptiste
- ✧ Épluchette de blé d'inde
- ✧ Jeux de société
- ✧ Ateliers de créativité
- ✧ Jeux expressifs
- ✧ Zoothérapie avec Josée Lafrance
- ✧ Le Tournesol en chanson
- ✧ Jardinons au Tournesol

Volet activité physique

- ✧ Marches extérieures
- ✧ Danse en ligne





Espace Alternatif

Une toute nouvelle activité a pris naissance au sein du groupe d'entraide cette année. L'objectif de ces rencontres hebdomadaires est de permettre aux membres de parler de leurs préoccupations concernant l'annonce d'un diagnostic en santé mentale. Cela favorise l'entraide entre les personnes s'étant adaptées depuis l'annonce de leur diagnostic et ceux pour qui cela est nouveau. Plusieurs thèmes ont été abordés depuis le début dont: l'annonce d'un diagnostic en santé mentale, la prise de médication, la sexualité et bien d'autres sujets. L'idée d'un tel groupe remonte à plusieurs années, mais avec les différents sondages de divers regroupements (ROCASML, RRASMQ, TROCL) auxquels le Tournesol de la Rive-Nord a participé, nous avons pu mettre sur pied cette année cette activité qui semble beaucoup plaire aux membres. Tous s'entendent pour dire que le groupe qui s'est formé est riche de connaissances et de partages et qu'il fait bon de discuter en grand groupe des problèmes communs dans une activité structurée. Certes, *Espace alternatif* est encore en construction et nous tentons ensemble de modeler cette activité selon les besoins actuels des membres.

La méditation pleine conscience

La méditation pleine conscience permet de s'arrêter pour retrouver la paix de l'esprit et du cœur. C'est un moyen pour gérer le stress de la vie quotidienne et pour aider les gens aux prises avec des troubles anxieux à retrouver le calme. Suite à deux ateliers qui ont été donnés cette année sur la pleine conscience et la méditation, les gens ont beaucoup apprécié et ont démontré l'intérêt à renouveler l'expérience sur une base régulière. En effet, plusieurs de nos membres veulent avoir des outils pour mieux gérer le stress et la méditation en est un tout indiqué, accessible et sans frais.





Atelier de créativité 3D

Tous les mercredis du 10 février au 13 avril 2016, huit membres du Tournesol de la Rive-Nord se sont réunis au Centre d'art Diane Dufresne afin d'explorer différents médiums artistiques. Cette série de 10 ateliers de sculpture a été donnée par Alain Lalonde, artiste-sculpteur et membre du Tournesol. Partant à la découverte d'une troisième dimension, les participants expérimentaient plusieurs formes de sculptures tout en développant leur créativité et leur estime d'eux-mêmes. Ils ont appris à interpréter l'intention de l'artiste, à confronter leurs perceptions et à transmettre un message au travers de l'œuvre réalisée. Tournant autour du thème de l'avenir, soit la **Direction**, la **Destination**, le **Départ**, les sculptures ont été présentées lors d'un vernissage tenu le 17 avril 2016 au Centre d'Art Diane Dufresne et elles ont été exposées du 14 au 17 avril 2016. L'art est un outil efficace pour évacuer son stress, car il nous fait décrocher des tensions de la vie quotidienne et nous ouvre l'esprit à des idées, à des pensées et à des réflexions qu'on n'aurait peut-être pas pu découvrir autrement. Ce projet a pu voir le jour grâce aux contributions financières de nos deux députés provinciaux, Madame Lise Lavallée et Monsieur François Legault.

Somme toute, nous avons été le premier groupe de citoyens à utiliser la salle de «médiation culturelle» et encore une fois le Tournesol de la Rive-Nord se démarque par sa façon de faire les choses. Les participants nous ont fait part de leurs sentiments de réussites et d'accomplissement à l'aboutissement de ce projet.



Projet Gestion de la douleur

Mené par Daniel Allard, massothérapeute et praticien en T.N.C. (technique neuro-cutanée), ce projet connaît un succès instantané auprès des membres. Cette technique élimine la douleur par une courte intervention par-dessus les vêtements et les appuis manuels respectueux utilisent peu de force. La grande majorité des membres sont d'accord pour dire que les massages administrés par Monsieur Allard sont efficaces et qu'ils soulagent les douleurs des participants de manière significative.



Volet formation

Le Tournesol de la Rive-Nord, avec un budget du Centre intégré de santé et services sociaux de Lanaudière CISSSL, a offert cette année la formation «Moi comme bénévole» aux membres du Tournesol.



Ateliers Conférences Sensibilisation

Bien au-delà de sa mission première, le Tournesol a à cœur de promouvoir et de sensibiliser la population au bien-être et à la santé mentale sans toutefois utiliser les fonds de la subvention reliés au fonctionnement de l'organisme. Nous nous sommes dotés d'un mode de gestion financière externe en facturant à des coûts raisonnables les demandes de formations, ateliers et autres.

Voici les ateliers qui ont été offerts cette année:

- ✧ *Moi et ma santé mentale* par Jean Désalliers à L'Envol de Berthierville
- ✧ *Prendre ma vie en main* par Louise Desjardins à L'Envol de Berthierville
- ✧ *Moi comme bénévole* par Lyne Turgeon au Tournesol de la Rive-Nord



Formations reçues

Au cours de l'année 2015-2016, les membres et le personnel ont participé à des journées de formation et d'information données par le RRASMQ. «Les petits rendez-vous de l'alternative» est une formation de trois jours au Havre familial à Ste-Béatrix à laquelle Véronique Mayer et Cynthia Charbonneau ont participé. Les divers ateliers portant sur les valeurs et les principes de l'Alternative, l'histoire du mouvement alternatif, le fonctionnement du système de santé, l'entraide, l'analyse sociopolitique, les pratiques démocratiques et la gestion autonome de la médication ont offert un cadre interactif et participatif pour alimenter les échanges.

Gabrielle Allard a participé à la séance d'information sur l'assurance collective pour les organismes communautaires du Québec le 7 avril 2015.

Richard Miron a participé à la formation « *Cours de secourisme en milieu de travail* » les 13 et 14 février 2016.



La gestion du Tournesol de la Rive-Nord

Le conseil d'administration s'est réuni 8 fois durant l'année. Différents dossiers ont été étudiés et plusieurs décisions ont été prises par les administrateurs. Nous voulons une fois de plus souligner le soutien et la contribution remarquable des membres du conseil dans l'exercice de leurs fonctions.



Nos actions

- Envoi d'une lettre d'appui pour les Habitations Ciné des Cœurs
- Appui à la campagne contre les mesures d'austérité
- Implication active dans la campagne «*Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire*»
- Vote pour les «Prix orange et prix citron» de l'AGIDD-SMQ
- Participation au dîner mensuel de la CDC (Corporation de développement communautaire)
- Participation au comité Électrolux
- Pique-nique du communautaire à Terrebonne le 17 septembre 2015
- Manifestation (2-3 novembre on ferme!) par la TROCL à Terrebonne
- Lettre d'appui pour la campagne d'aide sociale et partage de logements (CASC)
- Adhésion à la mobilisation régionale
- Sondage sur le thème de la sexualité par Cathy Livernois, stagiaire à la maîtrise en service social de l'UDEM, au RRASMQ
- Sondage sur le programme de Techniques en travail social
- Participation à la «consultation en vue du Forum Jeunes et santé mentale : pour un regard différent» du RRASMQ
- Participation aux questions des commissions populaires de la TROCL
- Semaine de visibilité de l'Action Communautaire Autonome
- Rencontre avec les députés de la Coalition Avenir Québec, François Legault et Lise Lavallée
- Pétition: Mon OSBL n'est pas un lobby (plus de 8000 signataires).

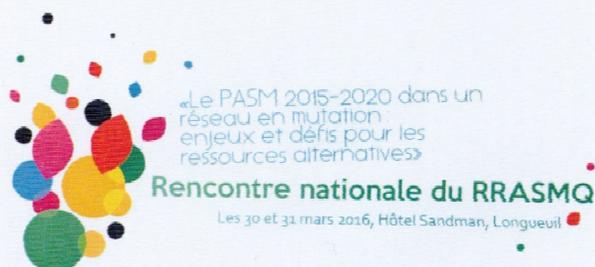


Représentations extérieures

- ☑ Table régionale de concertation en santé mentale
- ☑ Colloque de la Semaine de prévention du suicide
- ☑ Participation au Comité pour la Semaine de prévention du suicide 2016
- ☑ Tournée des MRC organisée par la TROCL
- ☑ Participation à la semaine de visibilité de l'action communautaire autonome 2015 (SVACA)
- ☑ Présence au 10 ans de fondation de la Techniques en Travail social du Cégep Régional de Lanaudière à Terrebonne
- ☑ Conférence de Gilles Patenaude, «Faut en parler»
- ☑ Lancement «Boîte à outils.tv»
- ☑ Lac-à-l'épaule du ROCASML, «Réfléchir, échanger, agir...ensemble, face aux défis communs» (2 et 3 décembre 2015)
- ☑ Gala reconnaissance des bénévoles de la ville de Repentigny 2015
- ☑ Conférence sous le thème «Sortir de l'ombre» par Véronique Mayer et Alain Lalonde dans le cadre d'un café rencontre au Centre Inter-Femmes
- ☑ Rencontre nationale du RRASMQ (Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec)
- ☑ La participation à plusieurs assemblées générales annuelles, à toutes autres rencontres ou assemblées d'organismes régionaux et provinciaux est considérée importante. Elle vise également le droit aux membres de s'exprimer librement sur différents sujets qui les concernent et d'influencer certaines décisions qui ont un impact sur le bien-être personnel et collectif.

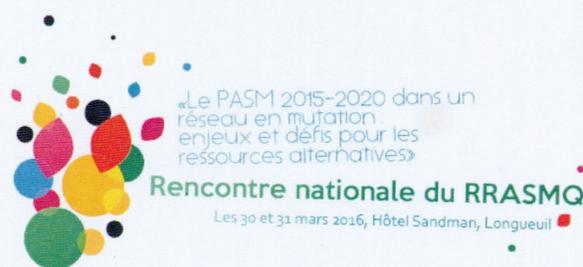
Lucie Cartier

Tournesol de la Rive-Nord



Richard Miron

Tournesol de la Rive-Nord



L'implication dans le milieu

L'implication dans le milieu d'un organisme communautaire est un élément essentiel pour assurer sa visibilité et favoriser la concertation auprès des différents partenaires du milieu.

Les efforts poursuivis constituent un moyen efficace qui vise l'amélioration de la qualité de vie des citoyens de notre territoire. C'est aussi pour répondre à ce mandat que nous sommes impliqués sur quelques comités tant locaux, régionaux et nationaux, afin d'y faire connaître les opinions et les préoccupations de nos membres. C'est pour toutes ces raisons que nous participons activement à différentes rencontres toutes aussi importantes les unes que les autres.

Voici une liste des instances auxquelles nous avons participé:

AU NIVEAU LOCAL

Conseil d'administration de la Corporation de développement communautaire
MRC de L'Assomption (CDC)

Comité de travail, Fermeture de l'usine Electrolux

Table locale santé mentale du Sud de Lanaudière

Conseil d'administration des Habitations Ciné des Cœurs

Conseil d'administration Travail de rue Repentigny

AU NIVEAU RÉGIONAL

Table régionale des organismes communautaires de Lanaudière (TROCL)

Comité Régional pour la Semaine de Prévention du suicide dans Lanaudière

AU NIVEAU NATIONAL

Association des groupes d'intervention en défense de droits en santé mentale du
Québec (AGIDD-SMQ)

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec



SOUTIEN DANS LE MILIEU

Le Tournesol de la Rive-Nord a participé à plusieurs campagnes d'appui, de sensibilisation et toutes autres formes de pétitions en informant et sensibilisant ses membres sur de nombreux sujets comme la pauvreté, la santé mentale, les logements à prix modique et plusieurs autres revendications.

LE TOURNESOL DE LA RIVE-NORD EST ÉGALEMENT MEMBRE DE:

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), filiale de Montréal

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)

L'Association des groupes d'intervention en défense de droits, santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ)

Table régionale des organismes communautaires de Lanaudière (TROCL)

Corporation de développement communautaire de la MRC de L'Assomption (CDC)

L'Association coopérative d'économie familiale de Lanaudière (ACEF)

Centre d'aide aux hommes de Lanaudière (CAHo)

Centre de Prévention du suicide de Lanaudière (CPSL)

Centre de Ressources pour Hommes du sud de Lanaudière



La promotion du Tournesol

Cette année, nous avons poursuivi les moyens entrepris l'an dernier pour faire connaître les services du Tournesol de la Rive-Nord à la population de la MRC L'Assomption et ainsi joindre un plus grand nombre de personnes.

Voici les moyens utilisés en cours d'année:

- ☒ Mise à jour de notre page Facebook
- ☒ Envoi hebdomadaire de communiqués annonçant nos différentes activités dans les journaux locaux
- ☒ Production de la programmation des activités mensuelles
- ☒ Envoi de notre programmation des activités à toutes les équipes du CISSSL
- ☒ Brochure Loisirs-culture de la ville de Repentigny
- ☒ Dépliants dans les organismes communautaires, les cliniques externes, pharmacies et cliniques médicales de la MRC de l'Assomption
- ☒ Mise à jour du site internet

La vie associative

- ✧ Bénévole pour la livraison des denrées alimentaires hebdomadaires
- ✧ 1 membre est délégué de l'IMPACT
- ✧ 2 membres participent au C.A. de Pleins Droits de Lanaudière
- ✧ Entretien du jardin collectif
- ✧ Emballage de cadeaux de Noël

Encore une fois, merci à vous chers membres de votre souci du bien-être de vos pairs! Par ces actions entreprises, vous démontrez votre volonté à maintenir un «**PAR et POUR**» bien vivant au sein de votre organisme. Votre dévouement et le temps que vous y accordez n'ont malheureusement pas été comptabilisés, mais nous sommes reconnaissants et conscients du travail accompli. Encore une fois mille mercis!



La conférence de Gilles Patenaude

C'est en septembre que Monsieur Patenaude a communiqué avec nous afin de solliciter notre aide pour un projet. Il souhaitait faire une conférence sous le thème «*Faut en parler*» inspiré de son livre «*La santé mentale, de la tête au cœur*» afin de raconter son histoire et ainsi, sensibiliser les gens à la cause de la santé mentale.

C'est en collaboration avec Habitat Jeunesse Mascouche et le Centre de Ressources pour Hommes du Sud de Lanaudière que nous avons organisé cet événement. La conférence a eu lieu le lundi 9 novembre 2015 à Mascouche. Nous tenions à ce que celle-ci soit gratuite pour toutes les personnes qui souhaitaient y participer. Plus de 150 personnes ont participé à cette activité. Le Tournesol de la Rive-Nord et Habitat Jeunesse Mascouche ont accepté dans un geste de solidarité de remettre les fonds amassés lors de cette soirée au Centre de Ressources pour Homme du Sud de Lanaudière.



Le Tournesol
de la Rive-Nord



HABITAT JEUNESSE
MASCOUCHE Inc.



AIDEHOMME.COM

Vous présente la conférence de:



La Santé Mentale
DE LA TÊTE
AU CŒUR

Gilles Patenaude,
Auteur de l'essai
«*La santé mentale, de la tête au cœur*»

«Faut en parler»



Quand : Lundi le 9 novembre 2015
Heure : 19h30
Où : L'école du Coteau, 2121 rue de l'Alizé
Mascouche, salle Alizé, J7L 1C8
Coût : Gratuit!

Pour des billets :

- Dépanneur Patenaude Inc, 2685 ch. Ste-Marie, Mascouche, 450.474.2415
- gilpat50@hotmail.com
- Le Tournesol de la Rive-Nord : 222 rue Notre-Dame, Repentigny, 450.657.1608
- Le Centre de Ressources pour Hommes du Sud de Lanaudière : 450.477.4586 / 450.964.7276



Les stagiaires

Depuis plusieurs années, le Tournesol de la Rive-Nord s'implique auprès d'établissements d'enseignement collégial et universitaire afin de recevoir dans nos locaux de futurs travailleurs dans le domaine de la santé. Encore une fois, nous allons au-delà de notre mission en acceptant de nombreux étudiants qui pourront vivre des expériences enrichissantes dans le cadre de leurs études. Conformément à notre approche alternative et tout en faisant connaître le milieu communautaire, nous voulons donner une chance à ces étudiants de bien comprendre les problèmes de santé mentale.

Cette année, nous avons reçu:

- Kim Desjardins, Techniques en travail social Cégep Régional de Terrebonne
- Dyanne Gravel, CSST
- Annik Duranleau, Centre d'intégration professionnelle de Lanaudière ,CIPL
- Mélissa Grenier, Pavillon de la santé de Joliette
- Sylvie Poitras, Pavillon de la santé de Joliette
- Stéphanie Bélanger, Pavillon de la santé St-Esprit
- Karine Cronier, Pavillon de la santé St-Esprit
- Sarah Cuerrier, Pavillon de la santé de Joliette
- Catherine Lambert, Pavillon de la santé de Joliette
- Estelle Poissant et Marie Laurence Boisvert, Techniques d'intervention en délinquance, Collège Maisonneuve
- Francine Perreault, infirmière professeur, Pavillon de la santé de Joliette
- Marilynn Léveillée, préposée aux bénéficiaires, Pavillon de la santé de Joliette
- Marie-Michelle Bélanger et Jean Philippe Beaulieu, Collège Ahuntsic, Technicien ambulancier Paramédic
- Émilie Lacroix et Marie-Ève Bouchard, Pavillon de la santé de Joliette



Les bénévoles

Le Tournesol de la Rive-Nord bénéficie de l'aide de ses membres qui agissent comme bénévoles et s'impliquent de façon active et efficace à différents niveaux au sein de l'organisme. Vous avez toute notre reconnaissance pour ces heures de bénévolat si précieux que vous donnez pour l'organisme.

1718 heures



Insertion sociale



À notre grand bonheur, le programme PAAS pour Alain Branchaud s'est poursuivi encore cette année. Nous apprécions toujours sa rapidité d'exécution, son enthousiasme et sa générosité. Merci Alain pour tout ce que tu fais pour le Tournesol de la Rive-Nord!

Commanditaires

Nous aimerions remercier sincèrement Michel Roger d'Imagerie Pixel pour sa générosité à nous fournir gratuitement nos photocopies mensuelles, et ce, toujours avec un chaleureux accueil.

Merci aussi, à IGA Crevier du boul. Brien et Métro Lemay au coin Iberville et Cherrier pour leur donation hebdomadaire.

Merci aussi à Benny & Co, Wal-Mart, les Galeries Rive-Nord, et l'Aubainerie pour leur contribution lors du party de Noël.

Encore une fois, merci à vous tous de croire en la mission du Tournesol de la Rive-Nord ainsi qu'en ses membres.



Bilan des réalisations

Nous avons une fois de plus réalisé l'ensemble des priorités que nous nous étions fixées l'an dernier par les actes suivants:

Maintenir et soutenir les comités pour le bon fonctionnement des activités et des événements

Une de nos membres a pris l'initiative de créer un jardin collectif dans notre cour arrière. À relais, certains membres se sont occupés de planter les fleurs, d'entretenir les plans de tomates, l'engrais, etc. Ce fut une belle occasion de voir l'entraide entre les membres, de se sentir utile et de constater une réussite bien concrète. Plusieurs membres se sont aussi impliqués par l'animation et la coanimation de certaines activités pour ne nommer que celles-ci; le Tournesol entre nous, l'espace alternatif, le journal créatif, etc.



Poursuivre le développement des ateliers de créativité offerts aux membres

La créativité permet de vivre le moment présent, de s'exprimer à travers divers médiums ou techniques, de développer son imaginaire en plus de valoriser l'estime de soi. Nous sommes les créateurs de notre vie! Nous avons exploré la peinture acrylique, le dessin, le pastel sec, le pastel à l'huile, le fusain, la création d'une œuvre collective à la peinture, le collage, déchire et colle, le pointillisme, peindre à la façon de Picasso, le tricot avec les doigts, le tricot avec le tricotin géant circulaire et le journal créatif. De plus, l'atelier



Augmenter le nombre d'adhésions des membres sympathisants

Cette année, nous pouvons compter 37 membres sympathisants dont 17 sont de nouveaux membres. Nous souhaitons faire connaître à un plus grand nombre de personnes l'organisme pour lequel nous œuvrons, car plus les gens connaîtront le Tournesol, plus le réflexe sera imminent pour référer des gens qui en ont besoin.



Poursuivre notre implication dans la campagne «*Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire*» en vue d'obtenir le rehaussement de notre financement

Lors de notre dernière assemblée générale annuelle, nous avons adhéré à la déclaration concernant le plan de mobilisation 2015-2016 de la campagne «*Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire*». Le 3 novembre dernier à Terrebonne, nous avons participé notamment à la manifestation en vue de revendiquer le rehaussement du financement des organismes communautaires. De plus, le 17 septembre, nous avons participé au pique-nique du communautaire à Terrebonne où plusieurs organismes de Lanaudière s'étaient regroupés afin de connaître les prochaines actions à venir. De plus, Le Tournesol de la Rive-Nord participe, et ce, depuis plus de 7 ans, au Dépôt collectif qui s'est tenu le 7 mars dernier.

Adhérer au Manifeste lanauois (qui vise le maintien de l'autonomie des organismes communautaires) de la TROCL



C'est lors de notre Assemblée générale annuelle que nous avons adopté le Manifeste lanauois de la TROCL qui vise le maintien de l'autonomie des organismes communautaires.

Fruit de 10 années de réflexion et d'échanges sur l'autonomie du mouvement communautaire, ses fondements, ses principes et sur les menaces qui l'ébranlent quotidiennement, le Manifeste lanauois de l'autonomie exprime l'engagement de chacun des acteurs et des actrices du milieu, en respectant les couleurs locales et régionales, envers la promotion et la défense de cette autonomie.

Par ce Manifeste, les organismes lanauois affirment solidairement l'importance du mouvement communautaire autonome pour le bien-être de la population, le développement de la région de Lanaudière et de l'ensemble du Québec.

Fier de son apport à la communauté lanauoise, le milieu communautaire autonome affirme d'une seule voix son intention de maintenir son enracinement dans la région et compte pour ce faire sur l'apport essentiel de la population, des élues et des élus.



Prévisions budgétaires 2016-2017

REVENUS

Subvention PSOC-CISSSL	153 262 \$
Programme Centre Local d'Emploi	1 800 \$
Dons	15 000 \$
Revenus de location	9 100 \$
Revenus d'intérêts	600 \$
Autofinancement - autres	4 250 \$
Total	184 012 \$

DÉPENSES

Salaires, Avantages sociaux (incluant RÉER)	150 500 \$
Formation et Colloque	1 650 \$
Cotisations et documentation	1 100 \$
Déplacements et représentations	1 850 \$
Promotion / Publicité	1 000 \$
Électricité/chauffage	3 800 \$
Assurances	1 100 \$
Aménagement et entretien d'équipement	1 900 \$
Fournitures de bureau	1 000 \$
Télécommunication	2 600 \$
Poste	75 \$
Activités / Vie associative	8 800 \$
Honoraires professionnels	3 000 \$
Taxes et permis	50 \$
Frais de banque et traitement de la paie	644 \$
Amortissement	3 000 \$
Fond d'urgence	2 400 \$
Total	184 469 \$
Excédent des dépenses prévues (déficit)	(457 \$)



Priorités 2016-2017



Maintenir et soutenir la participation et l'implication des membres dans l'organisation, la planification et la co-animation d'activités.



Participer aux comités qui favorisent l'accès aux services de santé mentale pour les jeunes.

JE TIENS À MA
COMMUNAUTÉ



JE SOUTIENS LE
COMMUNAUTAIRE

Poursuivre notre implication dans la campagne «*Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire*» en vue d'obtenir le rehaussement de notre financement.



Permettre aux membres d'avoir accès à des activités, ateliers ou projets en lien avec la gestion du stress et de la douleur et poursuivre le développement des ateliers de créativité artistique et musicale.



LE TOURNESOL DE LA RIVE-NORD

Rapport des statistiques des appels et services rendus, bénévolat et présences activités
du 1er avril 2015 au 31 mars 2016

	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPT.	OCT	NOV.	DÉC.	JANV.	FÉV.	MARS	12 mois	Total	Variation 12 mois
Activités-Présences 2015-16	273	287	228	154	252	298	268	327	236	230	283	288	3124	3124	57
Activités-Présences 2014-15	281	292	238	107	307	280	348	211	209	213	258	323	3067	3067	
Bénévolat 2015-2016	168	173.5	159	126.5	143	141	139	128	113	137.5	120.5	169.5	1718	1718	50.25
Bénévolat 2014-2015	141.8	125	177.5	78	163	138.5	192	151	90	140.5	112	158.5	1667.75	1667.75	
2015-2016															
Statistiques	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPT.	OCT	NOV.	DÉC.	JANV.	FÉV.	MARS	2015-2016	2014-2015	Variation
Messages sur répondeur	10	14	5	4	17	13	8	16	14	11	3	8	123	231	-108
Appels reçus	299	209	256	111	147	239	173	179	219	203	184	240	2459	2673	-214
Courriels reçus	239	367	241	128	225	346	342	403	332	268	194	346	3431	2399	1032
Appels de suivi	85	87	118	35	45	93	67	66	52	75	81	91	895	904	-9
Courriels envoyés	37	73	131	34	82	107	112	94	52	72	56	51	901	751	150
Nature de l'appel															
Administration	49	25	28	22	18	46	48	33	19	38	26	32	384	343	41
Écoute-support-intervention	93	84	94	33	41	80	88	72	51	56	48	45	785	705	80
Informations générales	157	100	134	56	88	113	144	116	121	110	123	120	1382	1230	152
Services rendus															
Rencontres d'accueils	7	1	5	2	4	6	4	4	6	6	4	4	53	57	-4
Rencontres individuelles	73	129	124	49	46	83	82	80	55	61	70	60	912	853	59
Interventions	139	145	179	68	82	122	86	89	73	104	99	87	1273	1161	112
Situations de crises	5	10	9	6	5	7	12	7	5	2	3	7	78	73	5
Transports/accomp/ visites	18	15	15	14	12	33	23	32	29	34	41	36	302	273	29
Références/ Documentation	7	9	5	4	4	5	13	4	2	3	5	4	65	59	6
Total d'interventions	1218	1268	1344	566	816	1293	1202	1195	1030	1043	937	1131	13043	11712	1331
Rencontres Extérieures	8	0	9	0	0	2	44	51	0	12	0	12	138	282	-144
Support à la population	2	13	20	3	4	4	5	2	0	1	0	4	58	54	4
Visite Site internet	271	337	268	221	252	249	257	223	198	421	216	401	3314	3022	292
Personnes atteintes Facebook	1505	2941	2912	1823	1944	2834	3157	2887	2034	2416	1188	2831	28472	21283	7189

Dossier de Presse 2015-2016

Une personne sur cinq souffrira d'une maladie mentale



Marie-Pierre Gervais
Publié le 04 mai 2015

« Dans la vie, je considère que nous avons tous des choix à faire sur notre qualité de vie, un facteur déterminant en santé mentale. Si nous choisissons de travailler sans relâche, sans prendre soin de nous, et sans jamais nous relaxer, un moment donné, le capuchon a des chances de sauter », exprime M. Miron.

Alors qu'une personne sur cinq souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie, Richard Miron croit que cette statistique augmentera à 25 % au fil du temps. « Je dirais qu'on pourrait faire baisser cette statistique de 5 points si on prenait réellement le contrôle sur nos vies, soit en changeant notre façon de vivre », estime-t-il.

Dépression

Les principales maladies mentales sont les troubles de l'humeur, les troubles anxieux et les troubles psychotiques, mais on y retrouve aussi les troubles de la personnalité et les troubles du comportement alimentaire. Bien que les causes exactes ne soient pas toujours connues, le développement d'une maladie mentale résulterait d'une combinaison de facteurs.

Enseignante au primaire pendant 13 années à Montréal, Véronique Mayer vivait un grand stress à concilier la famille et le travail. « Je me mettais une pression énorme pour être parfaite dans toutes les sphères de ma vie, j'en faisais trop, et j'en suis venue à m'oublier et délaisser mes passions. J'ai arrêté d'avoir du plaisir dans ma vie », raconte-t-elle.



© TC Media Marie-Pierre Gervais
Véronique Mayer, Véronique Gagnon et Mario Mondor, trouvent leur réconfort au Tournesol de la Rive Nord.

Semaine nationale de la santé mentale

SANTÉ MENTALE. Dans le cadre de la semaine de la santé mentale qui se tient du 4 au 10 mai, Richard Miron, directeur du Tournesol de la Rive Nord, organisme offrant un lieu d'échange pour les personnes vivant un problème de santé mentale, nous a ouvert ses portes afin d'aller à la rencontre de quelques membres qui ont accepté de briser le silence.

Véronique a mis du temps avant de consulter un médecin. C'est un ami qui a déjà souffert de dépression qui l'a finalement convaincue. Malgré le diagnostic de dépression majeure tombé, Véronique Mayer n'y croyait pas. « Quand je repense à ça aujourd'hui, je réalise à quel point je souffrais. Mon mari était très présent, mais parfois c'est difficile pour l'entourage de vraiment comprendre. Je crois qu'il faut l'avoir vécu soi-même pour réellement saisir », exprime la jeune femme.

Trouble anxieux

Comme environ 16 % des Québécois, Véronique Gagnon souffre d'un trouble anxieux. À l'âge de 18 ans, l'agoraphobie s'ajoute à son anxiété, à un point tel qu'elle n'arrive plus à sortir seule. Elle a aussi vécu des moments de psychose, où elle hallucinait et entendait des choses. « Des épisodes qui me faisaient très peur », confie-t-elle.



Depuis neuf ans, elle habite dans une famille d'accueil en santé mentale, un service qui l'a beaucoup aidé. « Avec l'aide d'une éducatrice, j'ai graduellement pu me désensibiliser aux endroits publics. Depuis quelques années, je peux maintenant aller n'importe où, et j'ai aussi commencé à faire du bénévolat. Ça m'aide beaucoup à briser l'isolement », raconte la jeune trentenaire dont l'anxiété ne lui permet pas d'occuper un emploi.

En 1991, Mario Mondor est diagnostiqué bipolaire, un diagnostic qui changera trois ans plus tard pour schizophrénie, une maladie qui touche environ 1 % de la population. « En comparaison, elle est deux fois plus fréquente que la maladie d'Alzheimer et cinq fois plus fréquente que la sclérose en plaques », peut-on lire sur le site du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Mario Mondor a été interné huit fois. Il habite un appartement et partage son temps entre son salon et le Tournesol de la Rive Nord. Sa principale activité quotidienne est la marche. « Je vis beaucoup d'isolement. Je ne fais pas grand-chose, mis à part que je marche beaucoup. Je ne souffre pas vraiment de cette solitude. Chaque dimanche, j'appelle une amie à moi, et parfois, je rends visite à mon autre ami à Montréal », explique-t-il. Il est suivi en psychiatrie aux deux mois, mais dit ne pas se sentir écouté.

La peur du jugement

Même si on parle de plus en plus de la santé mentale, il reste que selon l'Institut de recherche en santé du Canada (IRSC), « seulement 50 % des Canadiens diraient à des amis ou à des collègues qu'un membre de leur famille est atteint d'une maladie mentale, alors que 72 % parleraient d'un diagnostic de cancer et que 68 % confieraient qu'un membre de leur famille souffre de diabète. »

C'est en osant parler de sa dépression qu'elle a réalisé que plusieurs personnes étaient touchées par cette maladie en silence. « Encore aujourd'hui, quand ma mère parle de moi, elle dit que j'ai souffert d'un “burn-out” plutôt que de dire que j'ai fait une dépression. Moi, je n'ai pas honte qu'on emploie le bon mot », ajoute Véronique Mayer.

Elle n'a pas honte, mais elle avoue avoir peur du jugement surtout en milieu de travail. « On démystifie la maladie mentale, mais les gens la voient encore comme une faiblesse, car ils s'imaginent qu'on peut retomber n'importe quand. Je ne suis pas certaine que je le dirais en entrevue [pour un emploi] » soulève celle qui évolue maintenant au Tournesol de la Rive Nord comme intervenante et animatrice.

Valérie Gagnon jouit d'un bon réseau d'amis et de soutien. Elle affirme se sentir bien comprise par son entourage proche, mais ne souhaite pas discuter de son trouble anxieux en dehors de ses relations. « Ce que je trouve le plus frustrant est le jugement des autres. La maladie mentale fait peur aux gens. Ils pensent qu'on est automatiquement fous, mais moi, je sais que je ne suis pas folle », lance-t-elle non sans émotion.

« Souffrir de schizophrénie est sans doute la pire chose, lance Mario Mondor. C'est le pire qualificatif, car les gens craignent que tu t'inventes un monde par toi-même. Je ne le crie donc pas sur les toits. Les psychiatres disent que je souffre de délire, de paranoïa du complot et d'hallucinations, mais pour moi, même si on dit que je suis schizophrène, ça ne me dérange pas, car dans ma tête, je ne le suis pas. »



Gilles Patenaude, bipolaire, éducateur, directeur et conférencier



Olivia Nguonly
Publié le 01 novembre 2015

CONFÉRENCE. Diagnostiqué maniaco-dépressif à l'âge de 16 ans, Gilles Patenaude a ensuite œuvré dans le domaine de la santé mentale toute sa vie. Ayant traversé sept tentatives de suicide, rencontré des jeunes prisonniers de ce mal de vivre et écrit un essai intitulé *La santé mentale, de la tête au cœur*. M. Patenaude propose, le 9 novembre prochain, une conférence sur le sujet, « Faut en parler » et présentée par trois organismes, dont Le Tournesol de la Rive-Nord.



© gracieuseté

Gilles Patenaude

Conférence gratuite portant sur la santé mentale

« Je ne suis pas un médecin ni un scientifique, il s'agit de mon expérience de vie, professionnelle et personnelle », résume-t-il.

À travers son essai, l'homme a d'abord voulu démystifier les préjugés entourant la maladie mentale. « Je suis spontané et flyé. Après avoir lu un livre qui m'a beaucoup touché, j'ai écrit pendant un mois et demi et mon propre livre a ensuite été accepté et publié. Je parle de moi, de l'évolution de la psychiatrie au Québec et des difficultés rencontrées en tant qu'organisme communautaire. J'aborde aussi les expériences vécues avec les jeunes avec lesquels j'ai travaillé », détaille l'ancien directeur d'une maison pour hébergement en santé mentale, Habitat Jeunesse.

Malgré toute son expérience professionnelle dans le domaine de la santé mentale, l'homme avoue ne pas avoir accepté sa propre condition avant l'âge de 50 ans. « Un directeur d'une maison d'hébergement ne peut pas prendre de pilule, voyons », dit-il une pointe de sarcasme dans la voix en songeant à son statut et à son diagnostic de bipolarité.

Une journée sans lendemain

En 2000, il touche le fond et prévoit son dernier repos dans les moindres détails. Le 29 juillet 2000 serait une journée sans lendemain pour Gilles. Il en avait décidé ainsi. Cela faisait déjà 20 ans que son médecin insistait pour qu'il soit médicamenté, mais il refusait toujours. M. Patenaude finit par céder. Et aujourd'hui, il s'en porte mieux.

« Je suis encore bipolaire, mais la médication stabilise le tout, résume-t-il. Des fois, quand je prépare mes conférences, j'ai envie de tout sacrer là, mais je me résonne et je me parle. J'ai appris à rire de moi et me ramener. Je me fous de ma gueule », partage le « drôle de bonhomme », comme il se décrit lui-même.

M. Patenaude confie que lors de sa première conférence sa plus grande difficulté sera de tenter d'expliquer la souffrance. « Je ne sais pas comment je vais faire parce que ça ne s'explique pas », estime celui qui aimerait faire voyager sa conférence à travers les cégeps et les différents centres sociaux de la province.



Manon Durocher apprend à vivre avec sa bipolarité

PIERRE CHARTIER
pierre.chartier@tc.tc

MALADIE MENTALE. Apprendre à vivre avec la bipolarité n'est pas quelque chose de facile. Manon Durocher le fait depuis maintenant 15 ans, avec des hauts et ses bas. Elle nous raconte son histoire sous un angle différent.

Il y a 15 ans, alors qu'elle est âgée de 30 ans, Manon Durocher sent qu'elle ne va pas bien du tout. Après une crise suicidaire, elle demande à son ex-conjoint de la reconduire à l'hôpital où elle est hospitalisée en psychiatrie. Après quelques jours, le diagnostic tombe : elle souffre de trouble de bipolarité et elle devra apprendre à vivre avec cette maladie pour le reste de ses jours.

« Je n'ai pas eu de problème à accepter la maladie comme telle. Une fois que tu as le diagnostic, ce n'est pas pire que si j'avais eu le cancer ou le diabète, ça se soigne comme une autre maladie », confie-t-elle.

LA MÉDICATION: LA CLÉ DU SUCCÈS

La dame de L'Assomption l'avoue de façon bien candide : la clé du succès avec cette maladie, c'est d'être bien entourée et la médication est la recette du succès : « Il n'y a pas 36 solutions pour contrer ce phénomène : avoir un bon cercle d'amis ou encore le regroupement comme le Tournesol, ça, c'est magique. Ces



Manon Durocher parle de sa bipolarité. (Photo TC Media - Pierre Chartier)

gens-là font un travail remarquable, pas juste avec les bipolaires, mais avec tous les intervenants en santé mentale. »

Manon Durocher vit avec la maladie au jour le jour, et après le départ de son ex-mari, elle a élevé ses enfants seule : « Ça n'a pas été facile, mais il y avait une règle avec les enfants. Il n'avait pas de tabous face à la maladie et, oui, ils avaient

le droit de me rappeler de prendre mes médicaments quand la situation l'exigeait. La bipolarité, on vit avec ça tous les jours. Parfois, on monte très haut et on descend très bas. Et ce problème ne vient pas tout seul, mais avec un trait excessif. Dans mon cas, je mangeais beaucoup, car je compensais dans la nourriture. C'est un autre problème auquel je faisais face. »

PEUR DE PERDRE SES REPÈRES

Lors de l'entrevue qu'elle accordait à l'Hebdo Rive Nord, Mme Durocher explique que le plus difficile, avec cette maladie, c'est la peur du jugement des autres : « Pour ma part, j'avais peur de le dire à mes amis et à mon entourage : "Qu'est-ce que les gens vont penser de moi", "Est-ce que je vais encore avoir des amis." On se fait bien des peurs avec cette maladie, et savez-vous quoi? On ne devrait pas s'en faire. Moi, mes amis ont très bien accepté la situation de même que ma famille, ça s'est bien passé de ce côté-là ».

Manon Durocher a quitté L'Assomption pour aller vivre à Berthierville, et c'est là que les problèmes ont débuté pour elle. En décembre dernier, elle a subi une deuxième hospitalisation. Elle est arrivée en ambulance et sans l'intervention de la police, on peut imaginer le pire pour la dame de 45 ans. « J'avais perdu mes repères. Là-bas, j'étais un peu perdue et j'ai fait une autre tentative de suicide. Mais là, je suis revenue chez mes parents à L'Assomption, je prends ma médication et tout va pour le mieux », confie la dame avec émotion.

Elle avoue avoir trouvé du réconfort au Tournesol de la Rive-Nord et si elle a des conseils à donner aux gens, c'est ceci : « Il ne faut pas avoir peur de consulter quand on pense avoir un problème, c'est fondamental et surtout ne pas oublier de prendre sa médication, c'est primordial avec cette maladie. »

Le Tournesol de la Rive-Nord

Si vous avez dans votre entourage une personne qui vit avec un problème de santé mentale et que vous souhaitez lui venir en aide, téléphonez au Tournesol de la Rive-Nord afin de connaître les activités et services offerts aux personnes qui fréquentent le groupe d'entraide. Vous désirez en savoir plus, communiquez avec Le Tournesol de la Rive-Nord, nous nous ferons un plaisir de répondre à vos questions. 450-657-1608 ou 222 Notre-Dame, Repentigny.



Personne ne devrait souffrir en silence

Organisme à but non lucratif préoccupé par la santé et le bien-être des hommes, le Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière offre plus qu'une aide. Il propose aux hommes en difficulté un accompagnement dans leur cheminement personnel et vise à les rendre plus autonomes.



Gilles Fontaine
presse@larevue.qc.ca

En 2003, des hommes ont exprimé le besoin de créer un groupe d'aide et d'entraide, et c'est en 2004 que ce dernier recevait ses lettres patentes pour devenir officiellement le Groupe H.O.M. des Moulins. En 2013, il est devenu le Centre de ressources pour homme du sud de Lanaudière et, en août de cette même année, il recevait la reconnaissance du Programme de soutien aux organismes communautaires.

ENGAGEMENT ET MISSION

«L'engagement du Centre n'a jamais changé. Nous offrons un service d'aide générale par les partages, les ateliers et l'accompagnement», explique Richard Haynes, président de l'organisme.

«Essentiellement, poursuit-il, nous avons pour mission de regrouper les hommes vivant des difficultés personnelles qui se préoccupent de leurs conditions sociales. Que ce soit une séparation, un problème de santé physique ou mentale, un trouble au travail ou dans les relations sociales, nous offrons un lieu d'appartenance, d'expression et de soutien afin que ces hommes ne souffrent pas en silence ni ne s'isolent.»

ACTIVITÉS COMPLÈTES

Le 6 janvier, le Centre dévoilait sa programmation d'activités 2015-2016 destinées aux hommes des MRC Les Moulins et L'Assomption. Plusieurs nouveautés y ont été présentées. Parmi celles-ci, «La popote au masculin», ainsi que les ateliers «Rupture au masculin» et «Cœur de pères».

Par une série de cinq rencontres animées



Alain Gauthier («La popote au masculin»), Jean-Pierre Frick et Richard Haynes, secrétaire et président du Centre, François Martin («Rencontres et partages») et Marie-Josée Bérubé («Rupture au masculin») ont présenté, le 6 janvier, la programmation du Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière.

par Alain Gauthier, les participants à «La popote» apprendront les notions de base en cuisine et, surtout, les bons choix à faire à l'épicerie.

Quant aux ateliers, une première série de quatre débutant le 28 janvier abordera le concept de rupture et aura pour thèmes, entre autres, la gestion des émotions, la relation père-enfant et les nouvelles relations amoureuses. L'atelier «Cœur de pères» débutera le 9 mars.

Ces activités sont gratuites et présentées au Chez-Nous du Communautaire des Moulins (2500, boulevard Mascouche, à Mascouche). Une inscription au préalable est, par contre, nécessaire.

RENCONTRES ET PARTAGES

Par ailleurs, avec le nouvel animateur François Martin, des rencontres ouvertes à tous les hommes se veulent l'endroit idéal pour partager en toute confidentialité. «Peu importe ce que l'on vit, nous ne sommes jamais seuls. Se rassembler et s'épauler est une force naturelle souvent oubliée», mentionnait

M. Martin lors du dévoilement. Ces rencontres débutent le 18 janvier à Repentigny, au 222, rue Notre-Dame, et le 8 février au Chez-Nous du Communautaire à Mascouche. Pour consulter l'horaire complet des activités

du Centre, pour faire une réservation ou obtenir plus amples informations, il suffit de visiter le site www.aidehomme.com, de téléphoner au 450 961-1241 ou d'écrire à rhaynes@aidehomme.com

www.larevue.qc.ca — Le mercredi 13 janvier 2016

Manifestation
du 3 novembre 2015
à Terrebonne
12
membres présents



Album Photo 2015-2016





**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*



AGIDD-SMQ

**ASSOCIATION DES GROUPES D'INTERVENTION
EN DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE
DU QUÉBEC**



**JOURNÉE
DU MANIFESTE
LANAUDOIS
DE L'AUTONOMIE**





L'usine d'embouteillage veut développer son marché.

Mon association écologiste n'est pas un lobby.



EMPÊCHONS LE GOUVERNEMENT D'ASSIMILER TOUS LES OSBL À DES LOBBYISTES
 PÉTITION URGENTE : <http://bit.ly/1DKW8UT>

L'industrie pharmaceutique veut vendre ses produits.

Mon groupe d'entraide n'est pas un lobby.



EMPÊCHONS LE GOUVERNEMENT D'ASSIMILER TOUS LES OSBL À DES LOBBYISTES
 PÉTITION URGENTE : <http://bit.ly/1DKW8UT>

La papetière veut des clients.

Mon club de lecture n'est pas un lobby.



EMPÊCHONS LE GOUVERNEMENT D'ASSIMILER TOUS LES OSBL À DES LOBBYISTES
 PÉTITION URGENTE : <http://bit.ly/1DKW8UT>



Le restaurant veut vendre ses produits.

Ma soupe populaire n'est pas un lobby.



Lanaudière

EMPÊCHONS LE GOUVERNEMENT D'ASSIMILER TOUS LES OSBL À DES LOBBYISTES



Sigles et Acronymes

ACA	Action communautaire autonome	
AGA	Assemblée générale annuelle	
CA	Conseil d'administration	
CDC	Corporation de développement communautaire	
CRFL	Centre régional de formation de Lanaudière	
CISSSL	Centre Intégré en Santé et Services Sociaux de Lanaudière	
CTROC	Coalition des tables régionales d'organismes communautaires	
MÉPAL	Mouvement d'éducation populaire autonome de Lanaudière	
MRC	Municipalité régional de comté	
MESS	Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale	
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux	
OBNL	Organisme à but non lucratif	
OCA	Organisme communautaire autonome	
PDGA	Président directeur général adjoint	
PDG	Président directeur général	
PSOC	Programme de soutien aux organismes communautaires	
ROCASML	Regroupement des organismes communautaires alternatifs en santé mentale de Lanaudière	
SACAI	Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales	
SVACA	Semaine visibilité action communautaire autonome	
TPDSL	Table des partenaires du développement social de Lanaudière	
TRESL	Table régionale d'économie sociale de Lanaudière	
TROCL	Table régionale des organismes communautaires de Lanaudière	
TVRM	Télévision régionale des Moulins	



Manifeste lanaudois de l'autonomie

Parce que l'autonomie du mouvement communautaire autonome s'appuie sur l'apport essentiel **DES BÉNÉVOLES ET DES PERSONNES IMPLIQUÉES** qui, poussés par leur volonté d'aider et par leur attachement aux organismes, contribuent par la participation citoyenne au développement de leur communauté. Ils sont reconnus et soutenus dans leur engagement.

Parce que l'autonomie du mouvement communautaire autonome repose sur le parcours **DES PARTICIPANTES ET DES PARTICIPANTS** qui, accueillis, aidés et soutenus, sont les témoins privilégiés de l'action des organismes. Ils sont accompagnés dans leur prise de pouvoir individuel vers un engagement collectif autour d'enjeux communs.

Parce que l'autonomie du mouvement communautaire autonome réside dans l'appartenance et l'engagement **DES MEMBRES** qui sont des bénévoles, des participantes, des participants, des militantes et des militants, ces derniers sont des ambassadeurs de l'action communautaire autonome. Ils sont sensibilisés au contexte sociopolitique dans lequel se déploient les organismes.

Parce que l'autonomie du mouvement communautaire autonome prend assise dans l'engagement **DES TRAVAILLEUSES ET DES TRAVAILLEURS** par leur proximité avec les bénévoles, les participantes, les participants, les militantes, les militants, les membres et les partenaires et par leur adhésion aux valeurs portées par l'action communautaire autonome, ils sont des pivots de l'information et de l'intervention. Ils sont outillés et reconnus pour leur rôle d'acteur de changement social.

Parce que l'autonomie du mouvement communautaire autonome est enracinée dans l'action **DES COORDINATIONS ET DES DIRECTIONS** qui, par leur rôle de transmission et de vulgarisation, leur connaissance des enjeux et leur lien avec les partenaires du milieu, suscitent la participation à la vie démocratique et aux luttes sociales. Elles sont épaulées afin de défendre la mission et l'autonomie de l'organisme.

Parce que l'autonomie du mouvement communautaire autonome se concrétise au sein **DES CONSEILS D'ADMINISTRATION** qui, par leur appropriation de la mission et des valeurs des organismes et par l'accomplissement de leur rôle de décideur, contribuent à l'amélioration de la qualité de vie de leur communauté. Ils sont appuyés dans leurs efforts afin d'assurer la pérennité des organismes communautaires autonomes.

Parce que l'autonomie du mouvement communautaire autonome est renforcée par la vision globale **DES REGROUPEMENTS** qui, par leur connaissance, leur analyse et leur vulgarisation des enjeux, sont proactifs en rassemblant et en mobilisant leurs membres autour d'une vision commune créant un rapport de force. Ils sont porteurs des revendications avec leurs membres pour une plus grande reconnaissance et un meilleur financement des groupes afin de faire progresser le mouvement.

Parce que l'autonomie du mouvement communautaire autonome requiert une reconnaissance de son existence et de son apport à la société, elle s'enrichit de l'appui de la **POPULATION**. Elle est invitée à s'engager au sein des organismes, à partager ses bienfaits et à appuyer ses revendications.

manifestedelautonomie.org / trocl.org



Imprimé par:

Centre de copie

Pixel
Imagerie

Imprimerie • Graphisme

450.654.9944



Ressource alternative en santé mentale



La personne avant tout

Nos forces:

- ☀️ Accueil orienté vers vos besoins
- ☀️ Milieu convivial et confidentiel
- ☀️ Respect du rythme de chacun
- ☀️ Réappropriation du pouvoir par la personne
- ☀️ Activités permettant de briser l'isolement
- ☀️ Équipe stable et expérimentée

222, rue Notre-Dame, Repentigny, J6A 2R2,
450.657.1608.

Courriel: info@letournesoldelarivenord.com

Site Internet: www.letournesoldelarivenord.com

<https://www.facebook.com/Tournesoldelarivenord>