

AQPAMM.ca

☎ 514 524-7131
✉ accueil@aqpamm.ca



RAPPORT ANNUEL

2018–2019



L'association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale, L'AQPAMM est un organisme communautaire sans but lucratif. Elle dispense à ses membres, les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale, des services pour les informer, les outiller et les accompagner dans leur rôle de proche aidant. Les principaux services offerts par l'AQPAMM sont : un suivi psychosocial individuel, en couple ou en famille; des groupes de soutien; des formations psychoéducatives; la séance d'information; des conférences publiques; l'art thérapie et dramathérapie.



Mot de la présidente
et de la direction générale **5**

Les membres du conseil d'administration **6**

Le personnel de l'AQPAMM **7**

L'année en chiffres **8**

L'AQPAMM au service des membres de l'entourage **9**

Nos projets **13**

Quelques données sur les membres de l'AQPAMM **16**

Pérennité **19**

Développer les services **20**

Développer la visibilité de l'AQPAMM **21**

Représentation **22**

Priorités annuelles **23**

Mission

L'AQPAMM accompagne les familles et l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale. Elle leur offre information, référencement et soutien. Elle les outille pour avoir une relation saine avec leur proche tout en prenant soin d'eux. L'AQPAMM contribue à briser l'isolement des familles et de l'entourage, à sensibiliser le grand public et les décideur·euse·s pour vaincre les préjugés et favoriser l'inclusion des personnes vivant avec une problématique de santé mentale.

Nos convictions

Notre philosophie d'intervention prend ses assises sur la mission, les convictions et les valeurs de l'association. Elle met de l'avant une posture de co-construction avec l'entourage et favorise un travail systémique.

L'AQPAMM croit en la nécessité de rejoindre les familles et l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale au plus tôt pour éviter l'épuisement et réduire l'impact sur les différentes sphères de leur vie.

L'AQPAMM croit en la force des familles et de l'entourage et en leur capacité à trouver leurs propres solutions ainsi qu'à acquérir les connaissances et compétences nécessaires à leur mieux-être et à celui de leur proche.

L'AQPAMM est convaincue qu'outiller le proche aidant lui permet de réduire sa détresse, de retrouver son pouvoir d'agir et de maintenir son équilibre personnel face à de futurs défis.

L'AQPAMM est convaincue que favoriser un meilleur accès aux services de santé et communautaires et encourager l'inclusion sociale des personnes vivant avec un problème de santé mentale contribuent au mieux-être des familles et de l'entourage.

L'AQPAMM croit que l'information et le renforcement des compétences des familles et de l'entourage contribuent au mieux-être de leur proche, et qu'un entourage qui éprouve moins de détresse et d'épuisement est un facteur significatif dans le rétablissement de la personne vivant avec un problème de santé mentale.

L'AQPAMM croit en la capacité des personnes vivant avec un problème de santé mentale à effectuer leurs propres choix ainsi qu'en leurs forces et leurs talents pour contribuer à la société.

Enfin, l'AQPAMM croit en l'importance de démystifier les problèmes de santé mentale pour soutenir les familles et l'entourage, favoriser l'inclusion de leur proche et sensibiliser l'ensemble de la société.

Nos valeurs

L'ACCUEIL

L'AQPAMM prend le temps d'accueillir les familles et l'entourage avec empathie, compassion et bienveillance. Elle est à l'écoute des besoins et des attentes des membres.

LE RESPECT

L'AQPAMM respecte la personne telle qu'elle est et où elle se situe. Elle prend en compte ses besoins, ses croyances et son rythme dans la relation d'aide pour mieux l'accompagner dans son cheminement. L'AQPAMM respecte le savoir expérientiel des familles ainsi que les droits de la personne vivant avec une problématique de santé mentale.

L'ENTRAIDE

L'AQPAMM crée des alliances avec les membres, les partenaires du réseau de la santé et des services sociaux ainsi que les organismes communautaires pour mieux répondre à l'ensemble de leurs besoins.

LE PROFESSIONNALISME

L'équipe de l'AQPAMM est composée de professionnel·le·s se formant en continu et garantissant éthique, transparence et authenticité vis-à-vis de la personne. L'AQPAMM assure la confidentialité de l'information.

L'INNOVATION

L'AQPAMM développe des nouveautés afin de répondre aux besoins changeants de ses membres et de la communauté. Elle s'engage dans un processus d'amélioration continue et d'innovation sociale, facilitant ainsi le déploiement des meilleures pratiques et l'introduction de nouvelles approches, idées et procédures.





Mot de la présidente et de la direction générale

L'AQPAMM DÉPLOIE SES AILES

Dans le rapport annuel de l'AQPAMM 2015-2016, nous décrivions comme suit notre vision de l'AQPAMM en 2020 : « D'ici à 2020, grâce à des points de services ancrés dans la communauté et à la mobilisation de ses membres, l'AQPAMM rejoint le plus grand nombre de personnes possible, le plus tôt possible, en leur offrant du soutien et un accompagnement dans l'ensemble de leurs besoins. Leader dans son domaine, elle fournit une information à l'échelle provinciale, favorise la diffusion des bonnes pratiques et est partie prenante d'initiatives visant l'inclusion sociale des personnes vivant avec une problématique de santé mentale et de leur entourage. » Vaste programme, fruit de notre planification stratégique 2015-2020.

Comme vous pourrez le constater à la lecture de ce rapport de nos activités 2018-2019, nous avons bien avancé dans l'atteinte de ces objectifs.

Tout d'abord, nous avons la grande fierté de vous annoncer le développement d'un partenariat avec le CIUSSS Centre-sud pour intervenir plus tôt dans la trajectoire des membres de l'entourage en assurant la présence d'une paire-aidante, rattachée à l'AQPAMM, à l'urgence psychiatrique de l'Hôpital Notre-Dame. Ce projet faisait partie de mes espoirs personnels quand j'ai débuté mon implication au CA de l'AQPAMM en 2013. Des ententes avec d'autres CIUSSS pourraient suivre pour étendre l'implication de notre association sur tout le territoire montréalais.

Ensuite, dans nos priorités annuelles 2018-2019, le Conseil d'Administration entendait entre autres :

- Favoriser une vie associative dynamique et inclusive en impliquant davantage les membres. La création d'un comité de membres en avril 2019, suite à une rencontre des membres en novembre 2018, devrait nous aider à définir quels types de représentations nos membres souhaitent que l'AQPAMM exerce sur la scène publique ou auprès de diverses instances.
- Développer l'offre de services à l'AQPAMM notamment par l'actualisation des services aux adolescent-e-s et bientôt par une offre de services corporatifs.
- Élaborer un plan de financement stratégique qui vise la pérennité financière de l'association (création d'un comité de planification stratégique en novembre 2018).
- Effectuer une mise à jour de nos règlements généraux.

Comme vous pourrez le constater à la lecture de ce rapport annuel, plusieurs actions ont été réalisées à cet égard en 2018-2019.

L'AQPAMM souhaite ici remercier les partenaires principaux qui nous appuient année après année dans notre mission de base : le Programme de soutien aux organismes communautaires et Centraide Montréal. L'Appui Montréal nous accorde également une subvention très importante pour le projet « Aider en équilibre » pour les proches aidants d'ainé-e-s. Le Ministère de la Famille a renouvelé sa subvention pour le projet « Ensemble vers le respect » ainsi que la Fondation du Grand Montréal et Bell Cause pour la Cause pour le projet de dramathérapie pour les adolescent-e-s.

Concluons par un remerciement sincère à toute notre équipe des plus compétente et nos consultant-e-s externes, à notre Directeur général, à nos membres et nos administrateur-trice-s qui donnent de leur temps bénévolement ! Je quitte cette année le conseil d'administration, après six années d'implication, avec un peu de tristesse mais beaucoup de confiance envers le prochain CA qui saura, avec la direction générale et notre personnel, mener à bien tous les projets visant à permettre à l'AQPAMM de déployer ses ailes!



Gisèle Tétreault

Gisèle Tétreault

Présidente du CA de l'AQPAMM



David Ford-Johnson

David Ford-Johnson

Directeur général de l'AQPAMM

Les membres du conseil d'administration

Gisèle Tétreault *Présidente*

Madame Gisèle Tétreault, orthophoniste retraitée, a travaillé dans le réseau de la santé et des services sociaux pendant plusieurs années. Elle a également été impliquée à l'ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec. Elle a été secrétaire du conseil d'administration, elle participe au comité de planification stratégique et est devenue présidente en juin 2017.

Benoît Bouvier *Vice-président*

Directeur général d'établissement pour aîné-e-s en France pendant plusieurs années, M. Bouvier s'est installé à Montréal en 2016. Il est présentement Directeur des finances pour le Bureau international des droits de l'enfant (IBCR) et occupe le poste de trésorier au conseil d'administration de l'organisme communautaire SARPAD. Il apporte un savoir-faire sur les spécificités liées aux personnes âgées.

Francine Corbin *Trésorière*

Détentrice d'une maîtrise en administration publique, elle a œuvré 35 ans dans le réseau de la Santé et de services sociaux dans différents rôles de gestion à la direction des finances, informatique et techniques. Elle accompagne les organismes en revue de processus et comme conseillère en gestion et spécialiste en administration financière. Mère de famille, elle s'est impliquée auprès des familles et enfants à titre de bénévole dans le milieu scolaire et communautaire. Elle est très heureuse de s'impliquer auprès de l'AQPAMM comme trésorière du CA car elle est convaincue du bien-être que celui-ci apporte aux proches des personnes vivant avec une problématique de santé mentale.

Sylvie Constantineau *Secrétaire*

Sylvie a été intervenante et gestionnaire dans différents services à la jeunesse pendant 35 ans jusqu'à devenir Directrice des services professionnels et affaires universitaires au Centre jeunesse de Montréal - Institut Universitaire. Responsable aussi de plusieurs dossiers d'envergure, son expertise se situe dans le développement de la pratique professionnelle sociale.

Patricia M. Gagné *Administratrice*

Formée en travail social, administration et communications, elle a dirigé plusieurs organismes et siégé à de multiples conseils d'administration. À titre d'exemple, elle a récemment assumé la présidence du Centre social d'aide aux immigrants. Elle compte apporter son expertise en gouvernance/gestion et en communications au sein du conseil d'administration.

Marjolaine Séguin *Administratrice*

CRHA, Marjolaine est présentement directrice des ressources humaines chez Kruger et a agi comme consultante en ressources humaines auprès de plusieurs entreprises. Elle apporte une solide expertise dans les outils de gestion des RH.

Louise Pilon *Administratrice*

Psychologue de formation, Louise détient un DESS en études sur la mort et une maîtrise en éthique clinique. Elle a travaillé dans le réseau de la santé notamment, en CLSC et en milieu hospitalier. Sida, cancer et soins palliatifs résumant ses activités professionnelles dans le réseau de la santé. Elle a aussi cumulé plus de 10 ans d'expérience au protecteur du citoyen. Aujourd'hui, elle est retraitée du réseau de la santé et travaille comme psychologue, en privé, dans une clinique médicale.

Félix-Antoine Bérubé *Administrateur*

Félix-Antoine est professeur adjoint de clinique au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal et responsable de l'externat. Il pratique au programme des troubles relationnels et de la personnalité de l'IUSMM depuis 2007. Il est aussi co-gestionnaire médical à la direction développements et programmes spécifiques du CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal. Il apporte une connaissance scientifique complète sur les troubles de santé mentale en plus d'un lien direct avec le réseau de la recherche et celui de la santé et des services sociaux.

Selma Perrier *Administratrice*

Membre active et très impliquée à l'APQAMM depuis 2014, Selma est enseignante de formation et a eu l'occasion de suivre un cursus universitaire de deuxième cycle en psychologie. Elle apporte sa vision unique et son expérience de proche aidante en participant de manière positive au conseil d'administration.

LES BÉNÉVOLES DE L'AQPAMM

Nous tenons à remercier sincèrement les 22 bénévoles ayant participé au fonctionnement et au rayonnement de l'AQPAMM de façon ponctuelle ou régulière. Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre mission.

Le personnel de l'AQPAMM

Direction

David Ford Johnson
Directeur général

Équipe – temps plein

Valérie Fortier
Intervenante psychosociale et chargée de projet

Lydia Gamache
Intervenante psychosociale

Michèle Lehoux
Intervenante psychosociale

Cécile Lemire
Préposée à l'accueil

Maxime Miranda
Intervenante psychosociale et chargée de projet

Nicole Paquette
Intervenante spécialisée proches aidants d'ain-e-és (PAA)

Anne-Marie Pelletier
Intervenante psychosociale et chargée de projet

Justine Razafindramboa
Chargée de projet en intervention psychosociale

Diane Tardif
Intervenante psychosociale, et intervenante PAA

Équipe – temps partiel

Yolande Brisebois
Intervenante en art thérapie

Élaine Clavet
Superviseure clinique

Marie Deaudelin
Intervenante en dramathérapie

Julie Lachapelle-Proulx
Technicienne comptable

Sylvie Peltier
Intervenante du groupe de soutien de l'Est

Élise Ross-Nadié
Responsable des communications

L'année en chiffres



150 744

visites (uniques) sur notre site web

2716

personnes ayant profité
directement des services de l'AQPAMM

497

écoutes téléphoniques



103

participations locales
aux tables de concertations

1 262

heures passées en suivi



1180

membres de notre
communauté Facebook

76

personnes ont bénéficié
des services en intimidation

114

adolescent·e·s ont participé
au projet « T'as ta place »

Plus de

600

publications
sur les médias sociaux

206

proches aidants d'ainé·e·s
soutenu·e·s dans leur réalité spécifique



339

personnes ont
eu un total de

L'AQPAMM au service des membres de l'entourage

Soutenir les proches aidants pour éviter l'épuisement

Il y a déjà 40 ans, des parents et ami-e-s de personnes vivant avec un problème de santé mentale ont créé l'AQPAMM. Première association francophone du genre au Québec, l'AQPAMM visait à aider les proches dans la compréhension de la maladie et les soutenir dans leurs difficultés. Depuis, tout un réseau d'organismes régionaux s'est mis en place à travers le Québec, puisque vivre avec une personne vivant avec un problème de santé mentale suppose des défis au quotidien. L'AQPAMM se concentre donc à offrir ses services sur le territoire montréalais, en complémentarité avec d'autres partenaires du réseau.



Activités d'information

Accueil, information, référence

Une ligne d'accueil, d'information et de référence, accessible à tou-te-s, offre de l'écoute empathique, de l'information sur les troubles de santé mentale, du référencement vers d'autres ressources communautaires du réseau de la santé ainsi que les détails des services offerts par l'AQPAMM. Ces services ont été offerts entre 9h et 17h du lundi au vendredi tout au long de l'année.

La première étape à laquelle sont conviés les proches est la **séance d'information**. Si ceux-ci décident de poursuivre avec l'AQPAMM, ils sont invités à une **rencontre d'évaluation de leurs besoins**. Nous proposons ensuite le service, ou la combinaison de services, adaptés à la situation et aux besoins du proche aidant.

Nombre d'écoutes téléphoniques effectuées	497
Nombre de demandes d'information auxquelles l'AQPAMM a répondu	476
Nombre de premières évaluations réalisées auprès des membres	337
Nombre total de référencements (externe)	1 006

Séance d'information

Animée par des intervenantes, la séance d'information offre une première porte d'entrée à toute personne interpellée par la situation d'une personne vivant avec un problème de santé mentale. C'est aussi l'occasion de mieux comprendre les enjeux entourant le rôle des membres de l'entourage et des proches aidants. La séance d'information permet également de mieux connaître les services de l'AQPAMM ainsi que d'autres ressources utiles.

Nombre de participant-e-s	295
Nombre de séances d'information réalisées	24

Site web

Le site web www.aqpamm.ca reçoit plus de 12 000 visites uniques par mois et constitue ainsi une source importante de référencement pour l'AQPAMM. Il fournit de l'information sur les principaux problèmes de santé mentale, mais aussi des informations sur les partenaires et sur les services de l'AQPAMM. Afin d'offrir une expérience utilisateur à la hauteur, une toute nouvelle version est en ligne depuis juin 2018.

Nombre de visites uniques	150 744
Moyenne mensuelle de visites uniques	12 562

Conférences thématiques

Plusieurs conférences thématiques ont été organisées cette année. Ces événements, animés par des professionnel-le-s, sont accessibles à tou-te-s : des personnes vivant avec des problématiques de santé mentale, leurs proches et des intervenant-e-s aux réseaux de la santé et des services sociaux et du secteur communautaire. La pleine conscience, l'usage de compassion ou encore l'intimidation sont trois thématiques qui ont été abordées. Il convient aussi de mentionner que nous avons reçu Sylvie Fréchette, athlète et femme d'affaires renommée, qui est venue parler de ses expériences personnelles et professionnelles souhaitant motiver les personnes qu'elles rencontrent à ne jamais lâcher afin d'atteindre leurs objectifs.

Nombre de participant-e-s	51
Nombre de conférences thématiques réalisées	3

Activités d'intervention psychosociale

Suivis

Les membres de l'AQPAMM ont accès à des rencontres – individuelles, en couple ou familiales – avec une intervenante dans le cadre d'un suivi personnalisé. L'objectif de ces rencontres est de prendre du recul par rapport à leur situation, mieux évaluer celle-ci et changer leur regard sur eux-mêmes et l'avenir. Le suivi permet également aux familles et à l'entourage de prendre conscience de leurs propres besoins, des forces de leur proche et des possibilités pour mieux envisager le quotidien et l'avenir. Le suivi étant un service axé sur la reprise de pouvoir, les participant-e-s sont outillés pour faire face à leur situation et retrouver leur place dans la relation.

Nombre de séances de suivi réalisées	1 262
Nombre TOTAL de participant-e-s (uniques)	339
Nombre d'heures de suivi réalisées	1 262

Activités de groupes de soutien et d'entraide

Groupes de soutien

Les groupes de soutien permettent avant tout de briser l'isolement en rencontrant d'autres proches qui vivent des situations similaires. Les personnes participantes sont invitées à partager leurs expériences et à échanger des conseils, le tout est facilité par l'implication d'une intervenante de l'AQPAMM.

Nombre de groupes de soutien réalisés	28
Dont, groupes de soutien destinés aux proches aidants d'ainé-e-s	12
Nombre de participant-e-s	156
Dont, nombre de PAA	47

Art thérapie

L'art thérapie permet d'utiliser une approche basée sur les couleurs et les symboles pour exprimer différemment ses émotions et son expérience, tout en côtoyant d'autres proches qui vivent des situations similaires. Animées par une art-thérapeute chevronnée, ces rencontres permettent aux proches d'aller à la rencontre d'eux-mêmes d'une manière détendue et ludique.

Les proches aidants viennent se ressourcer et déposer un peu de leurs fardeaux. Le groupe permet l'entraide et favorise également le développement d'un réseau social.

Mettre des mots sur les maux voilà qui décrit bien l'art thérapie

– Yolande Brisebois, MAT, Art thérapeute

Nombre total de participant·e·s (uniques)	14
Nombre total de séances d'art thérapie	16

Activités des formation

Psychoéducatives

Des formations psychoéducatives sur le trouble de personnalité limite, sur l'anxiété ainsi que des ateliers sur l'intimidation se déroulent à l'APQAMM.

Ces formations visent à renforcer les membres de l'entourage qui vivent auprès d'une personne souffrant de ces troubles ou vivant diverses dynamiques liées à cette relation en favorisant la consolidation et l'intégration des connaissances, ainsi que la mise en pratique d'outils. En ayant une meilleure compréhension de la réalité du proche, les membres prennent conscience de leur responsabilité et de leur pouvoir d'agir.

SERVICE : PSYCHOÉDUCATION TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE

Nombre de participant·e·s (uniques)	64
Nombre de séances réalisées	56

SERVICE : PSYCHOÉDUCATION ANXIÉTÉ

Nombre de participant·e·s (uniques)	10
Nombre de séances réalisées	6

SERVICE : ATELIERS INTIMIDATION

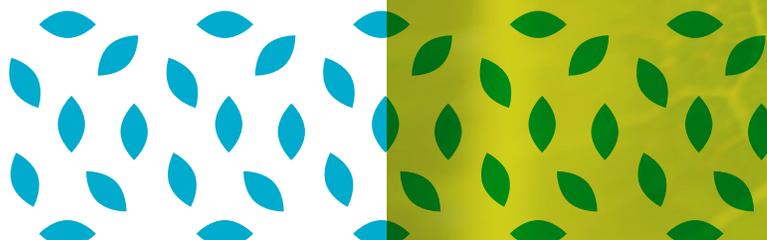
Nombre de participant·e·s (uniques)	11
Nombre de séances réalisées	5

Série d'ateliers destinée aux proches aidants d'ainé·e·s

Animée par une intervenante, cette série de 9 ateliers vise à informer, accompagner et soutenir les proches dans un parcours dont l'objectif est d'amener un changement au sein d'une relation avec une personne aînée vivant avec un trouble de santé mentale. Ces rencontres permettent aux proches de mieux connaître la santé mentale, les enjeux reliés au vieillissement et leur rôle dans la relation. Avec la population québécoise vieillissante, il apparaît essentiel d'offrir des services spécifiques et adaptés aux réalités vécues par les proches aidants d'ainé·e·s. C'est grâce au financement de L'APPUI Montréal que nous pouvons offrir ces services.

SERVICE : ATELIERS POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉ·E·S

Nombre de participant·e·s (uniques)	21
Nombre de séances réalisées	27



Activités de promotion et de mobilisation

L'AQPAMM a été visible cette année encore grâce à ses activités de promotion et de mobilisation. Nous avons participé à de nombreuses activités organisées par des organismes, des bailleurs de fonds ou des tables de concertation. Nous avons également été invités à donner des conférences, des formations et à faire partie de panels spécialisés pour mettre de l'avant l'expertise développée par l'organisation. L'organisme compte aussi sur un réseau de partenaires pour diffuser ses dépliants et sa programmation, ainsi que sa revue spécialisée *Familles et santé mentale*, qui traite à chaque numéro de différents enjeux en santé mentale et contient des articles écrits par des experts du domaine. Nous avons poursuivi cette année le virage numérique afin de diffuser notre matériel d'information de manière virtuelle.

Nombre de personnes rejointes lors d'événements organisés par des partenaires	1500
Nombre de dépliants distribués par le réseau de partenaires	1000
Nombre de programmations distribuées par le réseau de partenaires	250
Nombre de revues spécialisées Familles et santé mentale distribuées	250



Nos projets

T'as ta place!

Suite à des discussions et des collaborations entre l'AQPAMM et différents organismes œuvrant dans le domaine de la santé mentale, un constat s'impose : les jeunes sont sensibles aux problèmes de santé mentale vécus par des membres de leur entourage, que ce soit des parents ou encore des ami-e-s. Face à cette situation, l'APQAMM a créé un projet pour les soutenir, les informer et les accompagner lorsqu'ils et elles vivent de la détresse causée par, notamment les problèmes de santé mentale de leurs proches.

Nous avons ainsi développé trois services destinés aux jeunes entre 14 et 17 ans se sentant interpellés ou préoccupés par une personne de leur entourage vivant avec un problème de santé mentale :

- Des ateliers de dramathérapie « J'prends ma place »;
- Du soutien psychosocial par texto, téléphone et en personne;
- Des ateliers de sensibilisation à la santé mentale et à la proche aidance.

Ces trois nouveaux services offrent la possibilité aux jeunes de démystifier certains préjugés associés aux problèmes de santé mentale, tels la paresse, le manque de motivation, la folie ou la peur, afin de mieux comprendre les réalités quotidiennes des personnes vivant avec un problème de santé mentale. Les services permettent aussi aux jeunes de se reconnaître dans certaines situations vécues.

Les ateliers de dramathérapie ont aussi des retombées positives et inspirantes pour les jeunes telles que:

- Un accroissement du sentiment d'appartenance à un groupe;
- Se sortir temporairement de leurs obligations ou routine quotidienne et s'amuser;
- Sortir de la rationalité pour aller plus dans le ressenti et les émotions;
- Partager leurs préoccupations d'une manière ludique et amusante;
- Créer de belles discussions de groupe sur les enjeux de la santé mentale.

En plus des trois services, une attention particulière a été donnée aux aspects graphiques associés à la promotion du projet. Des encarts publicitaires, une affiche promouvant les services, des fiches détaillées ainsi qu'une affiche promotionnelle pour l'événement de clôture des ateliers de dramathérapie ont été créés par une graphiste professionnelle. Dans le même ordre d'idée, sachant que les jeunes utilisent les médias sociaux et afin de documenter le projet de manière visuelle, un compte Instagram a été créé sur lequel les œuvres des jeunes ont été publiées.

SERVICES JEUNESSE

Nombre de participant-e-s aux ateliers informatifs, aux ateliers de dramathérapie et au suivi individuel

123

Il convient en dernier lieu de mentionner que ce projet novateur n'aurait pas pu voir le jour sans le soutien de Bell cause pour la cause et de la Fondation du Grand Montréal. Merci!



Quelques photos issues du compte Instagram T'as ta place

Ensemble vers le respect

Afin de soutenir et outiller les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale pour retrouver une relation plus équilibrée et respectueuse avec leur proche, de nouveaux services spécialisés en intimidation ont été développés à l'AQPAMM. Les différents services du projet *Ensemble vers le respect* sont destinés aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale qu'ils soient pris ou à risque de vivre des difficultés relationnelles teintées d'intimidation. Un guide, des ateliers ainsi qu'un suivi spécialisé abordant la thématique de l'intimidation dans les relations entre proche et personne vivant avec un problème de santé mentale ont été créés.

LE GUIDE

Le guide *Ensemble vers le respect* est un outil d'information et de sensibilisation destiné aux membres de l'entourage ainsi qu'aux intervenant-e-s du milieu. Il traite des dynamiques d'intimidation et des déséquilibres de force pouvant se jouer dans la relation avec une personne vivant avec un trouble de santé mentale et il a été élaboré en collaboration avec le CAVAC de Montréal et l'Urgence Psychosociale Justice. Pour souligner la publication du guide et l'intégration des services spécialisés, un événement s'est tenu au mois de septembre 2018. Lors du lancement, plus d'une quarantaine de personnes ont pu assister à une mise en lecture réalisée par deux comédiennes de la troupe Théâtre en Cavale. L'objectif de cette performance très appréciée était de sensibiliser les invité-e-s aux dynamiques d'intimidation en contexte de proche aidance en santé mentale.

LE SUIVI SPÉCIALISÉ

Afin d'intégrer les spécificités des dynamiques d'intimidation dans leurs suivis individuels, les intervenantes de l'AQPAMM ont été formées pour aider les membres à reconnaître les situations d'intimidation qu'ils peuvent vivre, qu'ils soient auteurs, victimes ou témoins, dans leur relation avec un proche vivant avec un trouble de santé mentale et pour mieux intervenir auprès d'eux. Soixante-seize personnes ont été rejointes grâce à ce suivi.



Camille Langevin, illustratrice et Maude Côté, designer graphique du guide



Guide *Ensemble vers le respect*

LES ATELIERS

Une première série d'ateliers spécialisés en intimidation a été offerte à l'automne auprès de 8 participant-e-s. Ces ateliers sont présentement en cours et onze personnes y participent.

Les trois nouveaux services associés au projet *Ensemble vers le respect* ont eu des retombées positives pour les personnes y ayant participé. Plusieurs membres rapportent que prendre part aux ateliers leur avait permis de briser leur isolement, de partager et de mettre des mots sur des situations difficiles qu'ils pouvaient vivre ou avoir vécues, et qu'ils gardaient jusque-là pour eux, en plus de briser le silence et le tabou entourant les dynamiques de violences, petites ou grandes, du quotidien.

Les échanges de groupe m'ont permis de progresser dans ma relation avec mon fils, merci!

Témoignage d'une membre

L'intérêt pour ces nouveaux services développés a été important auprès des membres et plusieurs d'entre eux ont exprimé le besoin que l'AQPAMM poursuive l'offre de services en intimidation qui serait d'après eux, essentielle.

Ces nouveaux services ont été rendus possibles grâce à la participation financière du ministère de la Famille que nous remercions sincèrement.



Marie Deaudelin et Laurianne Brabant du Théâtre en Cavale pendant leur performance



Justine Razafindramboa, conceptrice du guide, Jean-Thierry Popieul du CAVAC Montréal, Carine Genest d'Urgence Psychosociale-Justice et David Ford Johnson, directeur général de l'AQPAMM

Aider en équilibre

Le projet « Aider en équilibre » a pour objectif de contribuer au bien-être des proches aidants de personnes âgées vivant avec un problème de santé mentale sur l'île de Montréal en leur offrant des services spécifiques d'information et du soutien psychosocial, et ce, en complémentarité avec d'autres organisations du territoire.

Dans le cadre de ce projet financé par L'Appui Montréal, une campagne de sensibilisation s'est effectuée et a donné naissance, notamment au projet collectif le jeu-questionnaire en ligne, ainsi qu'à la réalisation d'une journée de réflexion « Proche aidance, vieillissement et santé mentale ». Lors de cet événement, un segment du film *Amour* (2012) de Michael Haneke a été projeté, puis un panel composé de quatre personnes abordant la thématique de la journée s'est tenu. La deuxième partie de la journée, trois ateliers alliant l'intervention, la dramathérapie et l'art thérapie, ont permis d'aborder sous divers angles et méthodologies, les réalités des personnes proches aidantes d'ainé-e-s vivant avec un problème de santé mentale. Trente-trois personnes ont participé à cet événement.

Ce projet est rendu possible grâce à la participation financière de L'APPUI Montréal.



Les panélistes lors de la journée de réflexion « Proche aidance, vieillissement et santé mentale » le 2 octobre 2018.



Quels sont les effets des services de l'AQPAMM dans la vie des membres de l'entourage ?

Au cours des deux dernières années, nous avons posé des questions sur leur bien-être aux personnes qui se joignaient à l'AQPAMM avant même qu'elles ne reçoivent de services. Nous avons demandé une nouvelle fois à ces membres de répondre aux mêmes questions, six mois après le commencement de leur cheminement à l'AQPAMM. L'objectif de cet exercice était de mesurer l'impact des services de l'AQPAMM sur les personnes qui les utilisent.

Nous avons posé douze questions aux membres qui devaient répondre sur une échelle entre un et cinq, (« un » pas du tout d'accord et « cinq » tout à fait d'accord). Le tableau suivant présente, en pourcentage d'augmentation et de diminution, la différence entre les réponses des membres lors de leur arrivée à l'AQPAMM et les réponses de membres après six mois d'utilisation des services.

Critères de bien-être ¹	Avant	6 mois après	Différence	% de différence
Je connais bien la problématique de santé mentale de mon proche.	3,18	4,02	0,84	27
Je me sens soutenu et entendu par d'autres personnes dans ce que je vis avec mon proche.	3,14	3,87	0,73	23
Je me sens outillé pour mettre mes limites avec mon proche.	2,31	3,60	1,29	56
J'ai une bonne connaissance des autres ressources en santé mentale.	2,58	3,77	1,19	46
Je suis satisfait de mon niveau de bien-être actuel.	2,66	3,96	1,30	49
Je me sens outillé dans la communication avec mon proche.	2,21	3,54	1,33	60
Je suis satisfait de mon réseau social.	3,53	3,66	0,13	4
Je me sens responsable de mon proche.	4,01	2,87	-1,14	-28
Je ressens de la détresse face à ma relation.	3,78	2,30	-1,48	-39
Je me sens impuissant dans ma relation.	3,89	2,62	-1,27	-33
Je me sens coupable par rapport à mon proche	3,24	2,15	-1,09	-34
Je suis épuisé dans ma relation.	3,76	2,47	-1,30	-34

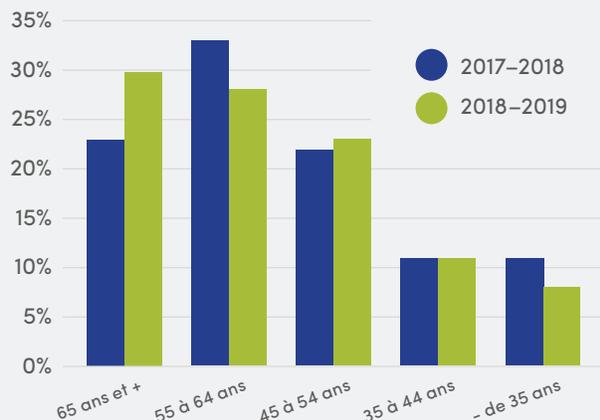
¹ Ces statistiques se basent sur de l'information collectée depuis juin 2017. Depuis ce moment, 410 personnes ont répondu au premier questionnaire (avant de recevoir des services) et 49 au deuxième (6 mois après avoir commencé à recevoir des services). Avec un niveau de confiance de 95%, ceci donne un intervalle de confiance de 0,106 pour les résultats du premier questionnaire et de 0,318 pour le deuxième questionnaire. Davantage d'information peut être fournie sur demande.

Quelques données sur les membres de l'AQPAMM

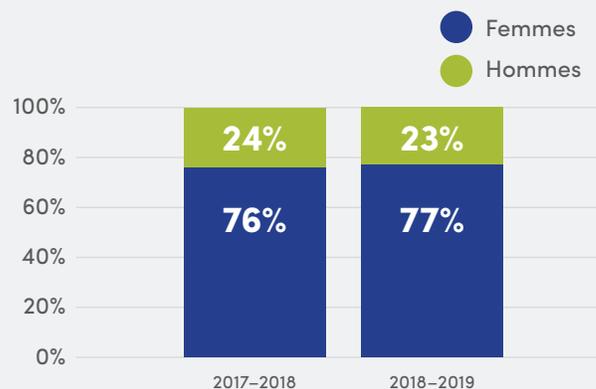


Qui sont nos membres ?

ÂGE



SEXE



Pour qui viennent-ils ?

	2017-2018	2018-2019
Sœur, frère	10%	12%
Conjoint-e, ex-conjoint-e	19%	17%
Mère, Père	11%	11%
Fille, Fils	56%	57%
Autre	4%	4%

Comment les nouveaux membres et les non-membres ayant reçu des services ont-ils connu l'AQPAMM ?

	2017-2018	2018-2019
internet	37%	27%
Ami-e-s, connaissances, parents	21%	20%
Autres organismes	15%	23%
CLSC, ou professionnel du RSSS	26%	30%
Publicité	2%	0%

Quels problèmes de santé mentale ont leur proche ?

L'AQPAMM accueille l'entourage des personnes vivant avec un problème de santé mentale même si celles-ci n'ont pas reçu de diagnostic. Par contre, notre équipe d'intervention cumule une expertise concernant ces différents problèmes de santé mentale afin d'être en mesure d'informer et soutenir les membres :

Accumulation compulsive

Bipolarité

Dépendances (substances, alcool, jeux, sexualité, etc.)

Dépression

Paranoïa

Phobies

Schizophrénie

Troubles alimentaires

Troubles anxieux

Trouble de la personnalité limite (TPL)

Troubles obsessionnels compulsifs (TOC)



RÉALISATIONS

2018–2019

4 axes de développement ont été votés
par l'Assemblée générale annuelle

AXE 1

PÉRENNITÉ

Vie démocratique

L'AQPAMM est un organisme dont le fonctionnement dépend de la participation des membres, des employé-e-s et des bénévoles s'impliquant sur le conseil d'administration ainsi que dans la réalisation des services. Cette année les membres du conseil d'administration se sont rencontrés huit fois en personne ainsi qu'une fois de manière virtuelle. L'AQPAMM a 398 membres en règle et a pu compter sur l'implication bénévole de 22 personnes, une hausse significative par rapport à l'année dernière. Plusieurs bénévoles se sont impliqués dans l'offre de services à l'AQPAMM, notamment dans les ateliers pour les proches aidants d'ainés et dans les ateliers sur l'intimidation. Il convient aussi de souligner que les membres du conseil d'administration le sont aussi à titre bénévole. Finalement, 54 personnes étaient présentes lors de notre assemblée générale annuelle, dont 41 membres en règle.

Une rencontre entre les membres de l'AQPAMM et la direction générale a aussi été organisée dans une optique de consultation et démocratisation. Les membres souhaitent une meilleure représentation des membres de l'entourage dans la structure, plus de visibilité ainsi que l'organisation d'autres types d'activités sociales. Suite à cette première rencontre, un comité de membres s'est formé et il s'est réuni pour la première fois au mois d'avril 2019.

Merci à toutes et tous de faire de l'AQPAMM une organisation démocratique!

Modification de règlements généraux

Les règlements généraux régissent une organisation et son fonctionnement. Ils sont en quelque sorte l'équivalent de la constitution de l'AQPAMM. Les règlements généraux dataient de juin 2013 et un processus de modification avait été entamé en 2017 par la direction générale et approuvé en assemblée générale annuelle. Ce processus s'est réactivé cette année afin que les règlements généraux soient à la hauteur des standards actuels et représentatifs des pratiques en vigueur à l'APQAMM.

En s'inspirant, notamment, des règlements généraux d'autres organismes de notre secteur d'activité (RACOR, ALPABEM,

APPAMM Estrie) ainsi que de diverses fiches informatives sur la question, Madame Sylvie Constantineau, secrétaire du conseil d'administration, appuyé par David Ford Johnson, a modifié les règlements généraux. Le texte a été allégé, plusieurs articles ont été regroupés et réorganisés pour plus de cohérence, certains délais de convocation ont été modifiés. Notons aussi que des précisions dans la définition des fonctions des administrateur-trice-s ont été effectuées ainsi qu'un ajustement de la durée des mandats et un retrait du nombre limite de mandats successifs. Il convient finalement de noter que l'écriture du document a été révisée par Élise Ross-Nadié, responsable des communications, en fonction de l'évolution des pratiques de l'écriture inclusive.

Toutes ces modifications devront être approuvées en assemblée générale annuelle.

Financement stratégique

Afin de financer les services offerts aux membres et aux communautés, l'APQAMM a besoin de financement. Suite au redressement financier qui s'est effectué en 2017-2018, et pour réfléchir à des stratégies novatrices pour renouveler les sources de financement, un comité financement stratégique s'est mis sur pied et s'est rencontré à deux reprises. Petit à petit, des questions complémentaires ont été soulevées et le comité s'est transformé en comité de planification stratégique. Cette transition s'est effectuée et le comité de planification stratégique se réunira au cours de l'année prochaine.

De l'importance de l'écologie

L'importance et l'urgence de mettre en place des actions pour affronter la crise écologique font les manchettes depuis plusieurs années déjà. L'AQPAMM a à cœur le bien-être présent et la santé des générations actuelles, mais aussi ceux des générations futures. C'est en ce sens qu'elle a décidé d'adopter une résolution dans laquelle, en tant qu'organisation, elle s'engage à faire sa part pour réduire au maximum, dans la mesure du possible, son empreinte carbone.

AXE 2

DÉVELOPPER LES SERVICES

Au cours de l'année qui vient de se terminer, de nombreux nouveaux projets et services ont été développés à l'AQPAMM afin que nos anciens et nouveaux membres aient accès à une offre toujours renouvelée de services adaptés à leurs réalités.

Service en intimidation

Ces nouveaux services intitulés *Ensemble vers le respect* présentés un peu plus haut dans le rapport sont destinés aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale qu'ils soient pris ou à risque de vivre des difficultés relationnelles teintées d'intimidation. Les ateliers, les séances de suivi spécialisé ainsi que le guide *Ensemble vers le respect* sont le résultat des efforts mis en place l'an dernier. Les services connaissent un grand succès et génèrent bien des réactions positives, de la part des membres mais aussi des acteur·trice·s du milieu institutionnel et communautaire de la santé mentale. Ils ont aussi permis d'activer ou de réactiver des collaborations avec divers organismes, notamment le CAVAC Montréal, UPS-justice et Action-Autonomie.

Services jeunesse

L'AQPAMM a mis sur pied cette année des services adaptés à une toute nouvelle clientèle, les jeunes entre 14 et 17 ans. Le projet *T'as ta place* a pour objectif de soutenir, d'informer et d'accompagner les jeunes lorsqu'ils et elles vivent de la détresse causée par, notamment les problèmes de santé mentale de leurs proches. Ce nouveau projet motivant et rempli de défis comprend des ateliers informatifs sur la santé mentale, des séances de suivi spécialisé par texto ou encore en personne ainsi que des ateliers de dramathérapie.

Une nouvelle base de données

Tel que mentionné ci-dessous, une refonte du site web était nécessaire et a été réalisée l'an dernier. Avec en tête de moderniser les outils de gestion de données de l'AQPAMM, une nouvelle base de données a été mise en place. Une interface plus intuitive et pratique, des fonctionnalités renouvelées et adaptées aux besoins de la préposée à l'accueil et des intervenantes caractérisent ce nouvel outil essentiel au bon fonctionnement de l'organisme.

Évaluation des effets de nos services

L'AQPAMM en collaboration avec le Centre de formation populaire a effectué une évaluation participative afin de répondre à deux de ses besoins :

- démontrer les effets du continuum de services offerts par l'organisme pour en valoriser les résultats auprès des partenaires, des bailleurs de fonds et de la communauté;
- s'approprier le processus d'évaluation dans l'optique de pérenniser les pratiques évaluatives dans l'organisation.

Nous avons ainsi entamé une démarche d'évaluation afin de :

- mobiliser les acteur·trice·s clé·e·s autour de la démarche d'évaluation;
- favoriser la réflexion et la discussion sur les actions menées;
- intégrer les apprentissages relatifs aux différentes étapes du processus d'évaluation;
- développer des outils d'évaluation.

Avec tous les acteurs et toutes les actrices concerné·e·s, la démarche d'évaluation pose un regard objectif sur les activités et leurs effets.

AXE 3

DÉVELOPPER LA VISIBILITÉ DE L'AQPAMM

Un nouveau site web

Tel qu'annoncé lors de l'Assemblée générale annuelle de 2017-2018, l'AQPAMM a mis en ligne un tout nouveau site web en juin dernier. Beaucoup de travail a été investi dans le renouvellement des contenus, dans la réorganisation des éléments et dans la mise en place d'une procédure d'inscription en ligne fonctionnelle et ergonomique. Le site propose une page d'accueil présentant les actualités de l'AQPAMM, il présente aussi un calendrier à jour afin que les membres et non-membres puissent être au courant de nos activités. Il présente aussi des informations concernant les problèmes de santé mentale, ainsi que les différentes publications de l'AQPAMM en version numérique.

Participation et organisation de panels

Cette année encore l'AQPAMM a créé et s'est impliquée dans divers événements. Mentionnons l'organisation du lancement du guide *Ensemble vers le respect* qui a regroupé une cinquantaine de personnes provenant de nombreux organismes. Un panel abordant la question de la proche aidance des aîné·e·s vivant avec un problème de santé mentale a aussi été organisé au centre Saint-Pierre dans le cadre de la journée internationale des personnes âgées. Le directeur général a aussi participé en tant que partenaire clé à la planification stratégique à la Société Québécoise de la Schizophrénie, en plus d'être panéliste lors d'une journée de réflexion organisée par le RIOCM sur le financement alternatif.

Sashinka, le film

En août dernier, une représentation spéciale du film *Sashinka* a eu lieu au Cinéma Beaubien. Le film aborde la dynamique relationnelle entre une mère vivant avec un problème de santé mentale et sa fille et a gagné de nombreux prix internationaux. Après la présentation du film, le public a eu l'occasion de poser des questions à la réalisatrice ainsi qu'à deux intervenantes de l'AQPAMM. Un concours a aussi permis à deux membres d'assister gratuitement à la représentation.

Un jeu-questionnaire pour les proches aidants d'ainé·e·s

À l'initiative de l'AQPAMM et en collaboration avec huit organismes financés par l'APPUI Montréal, un projet novateur s'est mis en place dont l'objectif est de permettre aux personnes proches aidantes de personne âgées (PAA) de se reconnaître. Un jeu-questionnaire interactif en ligne permettant à la fois de faire de la sensibilisation tout en faisant la promotion des différents services des organismes participants a été créé et est en voie d'être mis en ligne. Le dévoilement et la diffusion devraient s'effectuer au cours de l'année prochaine.

Les gagnantes du concours qui sont allées voir le film Sashinka avec la réalisatrice, l'actrice principale et deux intervenantes de l'AQPAMM



Bulletin Famille et santé mentale

Cette année encore, l'AQPAMM a fait paraître le numéro 44 de sa revue spécialisée Famille et santé mentale qui traitait de la santé mentale et des troubles de l'usage d'une substance et qui a été apprécié par les membres. Plusieurs organismes alliés ont participé à la rédaction, comme Jeu Aide et référence, la maison Jean-Lapointe ou encore le CHUM. L'équipe a aussi organisé un lancement du magazine.

Renforcement des collaborations

L'ensemble des employé-e-s de l'AQPAMM rencontre régulièrement les partenaires du réseau de la santé et des services sociaux, ainsi que les organismes communautaires travaillant dans le secteur communautaire.

L'AQPAMM participe activement aux tables, comités et/ou regroupements suivants :

- Les Réseaux locaux de services (RLS) : Notamment de Cœur de l'île (CIUSSS du Nord) et de Jeanne-Mance (CIUSSS Centre-Sud);
- Le regroupement alternatif et communautaire des organismes (RACOR) en santé mentale de l'île de Montréal dont David F. Johnson est le trésorier depuis 3 ans;
- Le comité de détresse psychologique et de santé mentale à Rosemont;
- La Table AMI - abus, maltraitance, isolement;
- La Table d'experts sur le trouble d'accumulation compulsif;
- Le comité de mobilisation de l'Est, composé d'organismes travaillant auprès des proches aidants d'ainé-e-s;
- Le réseau d'action pour les aidants de Jeanne-Mance (RAA);
- La campagne Engagez-vous pour le communautaire;
- Le Comité primauté de la personne dans les CIUSSS Centre-Sud et Cœur de l'île;
- Le CDC Centre-Sud;
- L'Institut national d'excellence en santé et services sociaux (invitation à une consultation concernant leur plan triennal)

AXE 4

REPRÉSENTATION

À livres ouverts

L'AQPAMM s'est impliquée dans de nombreuses activités de représentations. En mars dernier, l'AQPAMM a participé à l'organisation de l'événement « À livre ouvert » tenu à la bibliothèque Frontenac, au cours duquel une de nos membres a échangé et partagé son témoignage vivifiant de rétablissement et d'espoir en santé mentale. Au lieu d'emprunter un livre papier, les personnes participantes ont pu emprunter un Livre vivant!

Implication au niveau politique

Dans le cadre de la consultation de la ville de Montréal concernant l'adoption d'une politique de reconnaissance des organismes communautaires, la direction générale a participé de manière active aux négociations aux côtés de plusieurs autres organismes membres du RACOR. Une des chargées de projet a aussi participé à la consultation organisée en décembre par la Ministre responsable des aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais. L'objectif de l'AQPAMM et du Réseau Avant de craquer était de faire valoir que les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale sont bel et bien des proches aidants et qu'ils ne doivent pas être exclus de cette discussion, ni des politiques votées en faveur de ces personnes.



Lors de l'événement 'À livres ouverts' à la bibliothèque Frontenac. Livres de référence : Action Autonomie, CIUSSS Centre Sud (santé mentale) et Aqparamm.

PRIORITÉS ANNUELLES

En 2019–2020, nous poursuivrons encore une fois la mise en oeuvre des grandes orientations 2015–2020, en mettant l'accent sur certaines priorités :

AXE 1

S'assurer la pérennité de l'AQPAMM

- Mise en place d'un comité de planification stratégique, dont le but principal est de donner suite à la planification stratégique 2015-2020, et ce, en élaborant une feuille de route pour les cinq prochaines années afin que l'association puisse établir ses objectifs globaux et développer un plan d'action pour les atteindre;
- Favoriser une vie associative dynamique et inclusive, avec notamment la mise en place d'un comité de membres;
- Mise en place d'un projet de type économie sociale dans le but d'obtenir un financement récurrent et sur lequel nous avons de l'autonomie.

AXE 2

Développer les services de l'AQPAMM

- Poursuite de l'offre actuelle de services psychosociaux aux membres de l'entourage;
- Poursuite des activités de suivi, évaluation et apprentissage dans le but d'assurer l'amélioration continue de nos pratiques et services;
- À venir : services d'une paire-aidante famille à l'urgence psychiatrique de l'hôpital Notre-Dame ;
- Développement et mise en place de services corporatifs
- Poursuite du projet « Ensemble vers le respect » par la mise en place d'une formation en ligne.

AXE 3

Développer la visibilité

- Faire la promotion de l'AQPAMM dans un but de la faire connaître, et ce, notamment en diversifiant nos méthodes de communication;
- Plusieurs projets vidéos sont en marche pour diversifier nos méthodes de communication et toucher un plus grand public.

AXE 4

Lutter contre la stigmatisation et représenter les familles

- Augmenter et améliorer la représentation des membres de l'entourage auprès de diverses instances (gouvernements municipal et provincial ; RSSS ; grand-public, etc.).



AQPAMM.ca

☎ 514 524-7131
✉ accueil@aqpamm.ca

Nos services sont rendus possibles grâce au soutien de :

