

AQPAMM.ca

☎ 514 524-7131
✉ accueil@aqpamm.ca

RAPPORT ANNUEL

2019–2020





Mot de la présidente et de la direction générale

Une autre année se termine, ma première à titre de présidente. Tout d’abord, j’aimerais remercier Mme Gisèle Tétréault pour son engagement comme administratrice au sein du conseil de l’AQPAMM durant plus de 6 ans dont les deux dernières années à titre de présidente. Soucieuse de pouvoir assurer que l’AQPAMM aille encore plus loin dans la réponse aux besoins des membres, Gisèle poursuit son implication dans le comité de membres dont nous avons fait le lancement en juin dernier lors de l’Assemblée générale annuelle. Notons que nos efforts afin de mieux rejoindre les membres se sont traduits aussi par une significative augmentation du taux de participation aux assemblées annuelles ces deux dernières années (46% d’augmentation de participations des membres par rapport à 2017).

L’année 2019-2020 a été riche dans la poursuite du travail de qualification des services et la mise en place de moyens visant à assurer une solide pérennité à l’organisme. À cette fin, le conseil d’administration peut s’appuyer sur trois nouveaux sous-comités pour l’aider à alimenter les réflexions et mieux soutenir les prises de décisions; le comité des membres, le comité des ressources humaines/financières ainsi que le comité de gouvernance. De plus, un comité temporaire visant l’élaboration d’une nouvelle planification stratégique s’est mis au travail car celle couvrant 2015 à 2020 se termine. Les règlements généraux ont été mis à jour et adoptés. La structure de soutien clinique au personnel et de soutien à la programmation a fait l’objet d’une bonification avec l’ajout de fonctions de deux coordonnatrices.

Accompagnés par le Centre de formation populaire, nous avons élaboré un mode d’évaluation de la qualité des services utile pour l’amélioration continue. Les résultats sont très encourageants, nous aurons l’occasion d’en présenter les grandes lignes plus avant dans le rapport.

Dans le souci de diversifier nos modes de financement et assurer la santé économique pour élargir la réponse aux besoins, nous avons poursuivi l’élaboration d’un projet d’économie sociale qui vise à rendre disponible l’expertise développée à l’AQPAMM pour du soutien au personnel dans les entreprises. Déjà quelques expériences ont été réalisées et la réponse est excellente.

Ce projet structurant au plan financier s’ajoutera au soutien que nous offrent nos fidèles bailleurs de fonds que nous remercions chaleureusement : Centraide, l’Appui Montréal et le Ministère de la santé et des services sociaux (à travers le PSOC) auxquels se sont ajoutés ponctuellement Bell Cause et la Fondation du grand Montréal (projet jeunesse) et le Ministère de la famille (projet intimidation).

Afin de représenter les besoins de nos membres, nous nous impliquons dans différents comités et activités aux niveaux régional et provincial. Nous avons aussi adhéré cette année au « Réseau avant de craquer » l’entité de représentation pour les proches aidants dans le domaine de la santé mentale au Québec.

Les réalisations dont nous sommes très fiers sont nombreuses comme vous pourrez le constater en parcourant le rapport mais soulignons la mise en nomination du projet « Ensemble vers le respect » dans le cadre du concours pour le prix *Ensemble contre l’intimidation* développé par le Ministère de la famille.

De plus, nous nous réjouissons de l’entente conclue avec le CIUSSS Centre sud qui nous rend partenaire dans un projet de soutien aux proches aidants dès l’arrivée à l’urgence psychiatrique de l’hôpital Notre-Dame. Déjà 35 familles rencontrées et 138 interventions réalisées ! Ce projet gagnant – gagnant trace la voie à d’autres initiatives du genre actuellement en discussion sérieuse. C’est à suivre... Une façon pour l’AQPAMM de se rendre encore plus accessible là où se trouvent les proches aidants dans le besoin.

Malheureusement l’année se conclut sur une note inédite, celle de l’arrivée de la pandémie de la COVID-19. Au moment d’écrire ces lignes déjà, David, directeur général, et l’équipe se sont mobilisés rapidement pour offrir des services en ligne et adapter tout ce qui est possible en appliquant les règles de distanciation physique. Dès les premiers jours, un sondage a été distribué aux membres pour recueillir les besoins et a fait l’objet d’au moins 90 réponses en 1 seule journée.

On se doute bien que le contexte déstabilisant de cette situation, anxiogène pour tous, aura des effets importants sur la sollicitation faite aux proches aidants. L’inconnu est devant nous mais je suis certaine que l’équipe de l’AQPAMM sera au rendez-vous de façon proactive pour soutenir ses membres et davantage au meilleur de ses capacités. Il y a de quoi être fière.

Vous pouvez compter sur nous dans ce contexte d’incertitude.

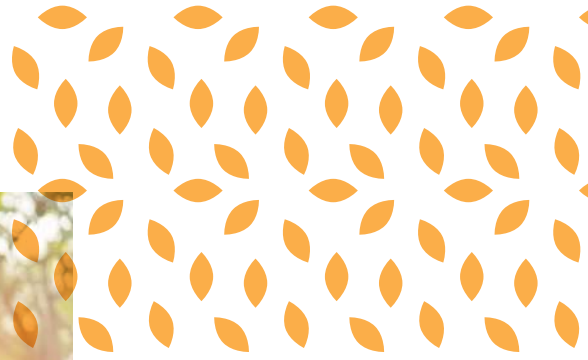
Sylvie Constantineau

Sylvie Constantineau
Présidente du CA de l’AQPAMM

David Ford-Johnson

David Ford-Johnson
Directeur général de l’AQPAMM

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 aidance. Les principaux services offerts par l'AQPAMM sont: le suivi psychosocial individuel, en couple ou en famille; des groupes de soutien; des formations psychoéducatives; la séance d'information; des conférences publiques; de l'art thérapie; et de la dramathérapie.



Mot de la présidente
et de la direction générale **2**

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 **20**

Réalisations **23**

 Pérennité **24**

 Développer les services **27**

 Développer la visibilité de l'AQPAMM **28**

 Représentation **30**

Priorités annuelles **31**

Mission

L'AQPAMM accompagne les familles et l'entourage d'une personne 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 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 les 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.

Les membres du conseil d'administration

Sylvie Constantineau *Présidente*

Sylvie a œuvré 35 ans dans le réseau du service de la santé et des services sociaux auprès des jeunes en difficulté, d'abord à titre d'intervenante et de gestionnaire dans différents services d'intervention. Par la suite, elle devient coordonnatrice en développement de programme et de pratiques professionnelles puis directrice des services professionnels et affaires universitaires au Centre jeunesse de Montréal-Institut universitaire. Responsable de plusieurs dossiers d'envergure de développement de pratique, son expertise réside dans la qualité et le développement de la pratique professionnelle sociale.

Benoît Bouvier *Vice-président*

Jusqu'en 2019, il était Directeur des finances pour le Bureau international des droits de l'enfant (IBCR). Il est présentement directeur général du Temps d'une Pause et occupe le poste de trésorier au conseil d'administration de l'organisme communautaire SARPAD. Il apporte un savoir-faire au sujet des spécificités liées aux personnes âgées et une expertise en lien au milieu communautaire.

Francine Corbin *Trésorière*

Détentrice d'une maîtrise en administration publique, a œuvré 35 ans dans le réseau de la Santé et des 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.

Diane Daigle-Landry *Secrétaire*

Diane a travaillé comme professionnelle en recherche médicale dans le milieu hospitalier et universitaire. Elle s'implique encore activement dans l'utilisation des technologies de l'information en tant qu'outil de présentation et diffusion des connaissances. Maintenant à la retraite, elle collabore au développement de programmes destinés aux personnes âgées à « Institut universitaire de gériatrie de Montréal ». Le dossier de la reconnaissance des aîné-e-s proches aidant-e-s de personnes vivant avec une problématique de santé mentale l'intéresse désormais particulièrement. De plus, Diane s'implique activement dans le comité de membres de l'AQPAMM.

Patricia M. Gagné

Administratrice (jusqu'en janvier 2020)

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.

Louise Pilon

Administratrice (jusqu'en décembre 2019)

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 (jusqu'en octobre 2019)

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.

Claude Côté *Administrateur*

Aujourd'hui à la retraite, Claude Côté a cumulé une vingtaine d'années d'expérience dans une agence de marketing, de communication et de développement des affaires. Il possède aussi une douzaine d'années d'expérience dans la vente à l'étranger de produits agricoles québécois novateurs, développés dans nos centres de recherche. Impliqué socialement, il a siégé pendant quelques années sur le conseil d'administration de « Les Conseillers en développement de l'employabilité et de la main-d'œuvre (CODEM) », un organisme sans but lucratif, ainsi que sur le conseil d'administration de la Société Alzheimer de Montréal.

CHRISTELLE LERAY *Administratrice*

Détentrice d'une maîtrise en sociologie du travail obtenue en France en 1997 et d'un certificat en gestion des ressources humaines obtenu à HEC Montréal en 2005, Christelle Leray exerce depuis plus de 15 ans à titre de conseillère en gestion des ressources humaines dans le secteur de l'éducation, de la santé et également au sein d'organismes communautaires. Elle travaille actuellement à « Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS) » ou elle accompagne, conseille et coache les gestionnaires et les employé-e-s dans les différents domaines d'expertise RH, tels que relations de travail, gestion de la performance, dotation, gestion du changement, développement des compétences et plus.

MARTINE JACOB

Administratrice (à partir de novembre 2019)

Martine a travaillé dans le réseau de la santé et des services sociaux durant 35 ans, d'abord comme criminologue clinicienne à l'Institut Philippe Pinel de Montréal puis comme adjointe au directeur des services professionnels. Par la suite, elle devient coordonnatrice du soutien clinique spécialisé au Centre jeunesse de Montréal-Institut universitaire où elle assume

la responsabilité de gestion du soutien aux intervenants qui accompagnent des enfants, de jeunes et des familles vivant des situations de risque suicidaire et de problèmes de santé mentale. Au CCSMTL, elle coordonnera l'ensemble des services jeunesse spécialisés en santé mentale. Bénévole durant plusieurs années à la Ligne-parents, elle croit qu'il est essentiel de soutenir les parents et amis des personnes qui vivent des problèmes de santé mentale. Récemment retraitée, elle compte apporter son expertise en santé mentale et dans la qualification des pratiques cliniques.

LES BÉNÉVOLES DE L'AQPAMM

Nous tenons à remercier sincèrement les 20 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.

Il convient d'adresser un merci spécial au comité membres, formé cette année et dont la mission est de permettre aux membres de l'AQPAMM de s'impliquer, de promouvoir et de favoriser la vie associative de l'AQPAMM. Votre implication bénévole fait toute la différence.

Le personnel de l'AQPAMM

Direction

David Ford Johnson *Directeur général*

Équipe – temps plein

Justine Razafindramboa	Coordonnatrice aux opérations
Céline Ménard	Coordonnatrice clinique
Valérie Fortier	Consultante santé mentale en milieu de travail
Lydia Gamache	Intervenante psychosociale
Michèle Lehoux	Intervenante psychosociale
Cécile Lemire	Agente d'accueil et d'information
Maxime Miranda	Intervenante psychosociale et chargée de projet
Nicole Paquette	Intervenante spécialisée proches aidants d'aîné-e-s (PAA)
Anne-Marie Pelletier	Intervenante psychosociale et chargée de projet PAA
Diane Tardif	Intervenante psychosociale, et intervenante PAA

Équipe – temps partiel

Yolande Brisebois	Intervenante en art thérapie
Élaine Clavet	Superviseure clinique
Marie-Andrée Rousseau	Intervenante psychosociale
Daphné Morin	Intervenante en dramathérapie d'Espace Potentiel
Julie Lachapelle-Proulx	Technicienne comptable (avril-sept)
Joanne Dufour	Technicienne comptable (oct-mars)
Élise Ross-Nadié	Responsable des communications



L'année en chiffres



114 000

visites (uniques) sur notre site web

2488

personnes ayant profité
directement des services de l'AQPAMM

433

écoutes téléphoniques



403

heures passées en représentation de l'AQPAMM
aux tables locales et auprès des partenaires

1439

membres de notre
communauté Facebook

1168

heures passées en suivi

1

nouveau service
de pair-aidance famille

Plus de

260

publications
sur les médias sociaux

213

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



L'AQPAMM au service des membres de l'entourage

Briser l'isolement, éviter l'épuisement, lutter contre la stigmatisation : les moteurs de l'AQPAMM

Il y a 40 ans déjà, des parents et ami-e-s de personnes vivant avec un problème de santé mentale ont créé l'AQPAMM. Première association francophone 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 des réseaux communautaire et de la santé et services sociaux.



Plusieurs membres de l'AQPAMM discutent lors du lancement de la vidéo sur la réalité des proche aidant-e-s d'ainé-e-s vivant avec un problème de santé mentale

Activités d'information

Accueil, information, référence

L'AQPAMM offre une ligne d'accueil, d'information et de référence, accessible à tou-te-s. Avec bienveillance et empathie, nous accueillons toutes les demandes, présentons les services offerts par notre organisme, et proposons des référencementements vers d'autres ressources du réseau. Ce service est accessible du lundi au vendredi entre 9h et 17h tout au long de l'année.

Suite à ce premier accueil et nous proposons aux personnes intéressées par nos services d'assister à la séance d'information. Après celle-ci, les personnes voulant accéder à nos services sont reçues en entretien afin de réaliser une évaluation de leurs besoins. Nous proposons ensuite le service, ou une combinaison de services, adapté à la situation et aux besoins du proche aidant.

Nombre d'écoutes téléphoniques effectuées	433
Nombre de demandes d'information auxquelles l'AQPAMM a répondu	340
Nombre de premières évaluations réalisées auprès des membres	253
Nombre total de référencementements (externe)	783

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	258
Nombre de séances d'information réalisées	24

Site web

Le site web www.aqpamm.ca reçoit environ 9 500 visites uniques par mois et constitue ainsi une source importante de référencement pour l'AQPAMM. Il est une ressource pour obtenir de l'information sur les principaux troubles de santé mentale, permet d'être orienté vers des partenaires et est un bon moyen pour découvrir les services offerts à l'AQPAMM.

Nombre de visites uniques	114 000
Moyenne mensuelle de visites uniques	9 500

Activités d'intervention psychosociale

Suivis

Les membres de l'AQPAMM ont accès à des rencontres – individuelles, en couple ou familiales – avec un-e intervenant-e dans le cadre d'un suivi personnalisé. Lors des premières rencontres, une évaluation de la situation est réalisée afin, tout d'abord, d'identifier la souffrance psychologique dans laquelle la personne accueillie se trouve et de repérer les difficultés rencontrées. Ensuite, il s'agit de préciser les attentes que la personne a à l'égard de l'intervention de l'AQPAMM et de déterminer les objectifs de ces rencontres. Notre intervention lors de ces rendez-vous a pour but de soutenir les personnes dans ce qu'elles vivent, les accompagner à prendre du recul, les aider à évaluer la situation et changer leur regard sur elles-mêmes et l'avenir. Ce suivi permet également aux familles et à l'entourage de prendre conscience de leurs propres besoins, de leurs propres forces, 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 outillé-e-s pour faire face à leur situation et retrouver leur place dans la relation avec leur proche vivant avec une problématique de santé mentale.

Nombre de séances de suivi réalisées	1 030
Nombre TOTAL de participant-e-s (uniques)	298
Nombre d'heures de suivi réalisées	1 030

PAF – Pair·e Aidant·e Famille

NOUVEAU SERVICE!

Depuis mai 2019, l'AQPAMM travaille en étroite collaboration avec le CIUSSS Centre-Sud afin de mettre sur pied et d'offrir un nouveau service destiné aux membres de l'entourage dont leur proche est de passage à l'Hôpital Notre Dame. En effet, une paire aidante famille (PAF) forte de plusieurs années d'expérience en milieu hospitalier travaille en collaboration avec les équipes professionnelles de l'Hôpital Notre Dame, de l'urgence psychiatrique, des unités d'hospitalisation et de la clinique externe. À travers notamment son vécu expérientiel enrichi d'une formation certifiée en pair-aidance famille, elle adopte une posture bienveillante et soutenante pour accueillir et suivre l'entourage de personnes hospitalisées ou suivies en clinique externe.

Ce projet innovateur permet de tisser de liens plus solides avec les équipes professionnelles travaillant dans divers établissements du CIUSSS Centre-Sud et de rejoindre plus de membres de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale.

Les PAF sont des membres significatifs de l'entourage de personnes vivant avec une problématique de santé mentale.

- Ils partagent leur savoir et vécu expérientiel.
- Ils offrent une écoute active.
- Ils donnent de l'espoir.
- Ils encouragent les familles à parfaire leurs connaissances sur le problème de santé mentale de leur proche.
- Ils encouragent les familles à la patience.
- Ils orientent les membres de l'entourage vers des organismes de soutien aux familles.
- Ils participent aux réunions hebdomadaires des équipes des unités d'hospitalisation et de la clinique externe.
- Ils participent aux réunions multidisciplinaires, avec l'accord de l'utilisateur.

Nombre d'interventions réalisées	138
Nombre TOTAL de participant-e-s (uniques)	35

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; la présence d'un-e intervenante vient garantir la sécurité psychologique de chacun-e et facilite les échanges. Nous proposons deux groupes de soutien différents : l'un s'adresse aux proches aidants d'ainés et le second aux proches aidants quel que soit le trouble de leur proche. Ces deux groupes ont lieu toutes les deux semaines en fin de journée, afin de rendre ce temps accessible au plus grand nombre de personnes.

Nombre de groupes de soutien réalisés	24
Dont, groupes de soutien destinés aux proches aidants d'ainé-e-s	12
Nombre de participant-e-s	119
Dont, nombre de PAA	58

Soirées thématiques

Plusieurs soirées 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 du réseau de la santé et des services sociaux et du secteur communautaire.

Deux projections de longs métrages documentaires ont été proposées cette année : « Manic » de Kalina Bertin et « Tenir Tête » de Mathieu Arseneault, qui ont été suivies d'échanges et discussions.



Dans le cadre du service s'adressant aux proches d'aidants d'ainés, 3 conférences ont été programmées, 2 seulement ont pu avoir lieu, la dernière ayant été annulée en raison de l'urgence sanitaire créée par la COVID-19. Le thème de la première conférence a porté sur le dépistage précoce et les nouveaux traitements non médicamenteux du déclin cognitif au cours du vieillissement. La deuxième soirée a été marquée par le lancement d'une vidéo pour les proches aidants d'ainés réalisés par nos soins accompagnée d'un concert du Trio Jazz Triporteur, dont un des membres est un proche aidant d'ainé.

Nombre de participant-e-s	81
Nombre de conférences thématiques réalisées	4

Dramathérapie - École Jeanne Mance

En collaboration avec L'Espace Potentiel, nous proposons un groupe de dramathérapie à des jeunes au sein de l'établissement Jeanne Mance à Montréal. Approche basée sur l'improvisation et le théâtre forum, la dramathérapie est proposé à des adolescent-e-s âgé-e-s entre 14 et 17 ans. Animés par la dramathérapeute de L'Espace potentiel et le psychoéducateur de l'établissement scolaire, sous la supervision de l'AQPAMM, ces groupes d'adressent à des jeunes manifestant de l'anxiété et des difficultés dans leurs relations sociales afin de les accompagner à mieux gérer leurs émotions, à briser l'isolement et à renforcer le sentiment d'appartenance. Favoriser leur bien être en termes de santé mentale, ainsi que les troubles sous-jacents, sont également l'intérêt de ce service. Par ailleurs, la dramathérapie facilite une intervention préventive de l'entraide, notion à promouvoir particulièrement durant cette phase de vie fragile et en mouvement.

Art thérapie

L'équipe de l'AQPAMM et son Conseil d'administration tient à remercier sincèrement l'art thérapeute Yolande Brisebois qui a offert des services d'art thérapie à nos membres pendant de nombreuses années. Au cours de cette année, nous avons pris la décision de cesser d'offrir les ateliers d'art thérapie afin de concentrer nos énergies sur d'autres projets, comme les diverses formation en ligne. Un grand merci encore à Yolande!

Nombre total de participant-e-s (uniques)	6
Nombre total de séances d'art thérapie	3

Activités des formation

Psychoéducatives

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

Ces formations visent à soutenir les membres de l'entourage qui vivent auprès d'une personne souffrant de ces troubles ou vivant une dynamique relationnelle complexe. Les objectifs sont de renforcer la consolidation et l'intégration de 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.

PSYCHOÉDUCATION TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE

Nombre de participant-e-s (uniques)	76
Nombre de séances réalisées	56

ATELIERS INTIMIDATION

Nombre de participant-e-s (uniques)	12
Nombre de séances réalisées	6

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 PAA. C'est grâce au financement de L'APPUI Montréal que nous pouvons offrir ces services.

ATELIERS POUR LES PAA

Nombre de participant-e-s (uniques)	20
Nombre de séances réalisées	25

Atelier proche aidance NOUVEAU SERVICE

Des ateliers sur la notion de proche aidance ont été développés au cours de l'année. Ils sont organisés sur 3 séances et favorisent la réflexion sur le rôle du proche aidant. Plus précisément, il s'agit de renforcer et développer des connaissances et d'explorer des pistes de changements constructifs dans la relation à leur proche.

Ces ateliers ont débuté en mars 2020, mais en raison de la pandémie de la COVID-19 et des mesures de précautions mises en place par le gouvernement, la suite de cet atelier a été reportée. Ils seront donc offerts l'année prochaine!



Nos projets

En plus d'offrir des services généraux aux membres de l'entourage de personnes vivant avec un problème de santé mentale, l'AQPAMM travaille chaque année sur des projets ponctuels, dédiés à des populations ou à des thématiques spécifiques, voici une présentation des trois projets sur lesquels nous avons travaillé cette année.

Projet jeunes : T'as ta place

Depuis l'année 2018-2019, l'AQPAMM, en collaboration avec la Fondation du Grand Montréal et Bell Cause pour la Cause, offre des services aux jeunes membres de l'entourage, et ce, dans le but de les soutenir, les informer et les accompagner lorsqu'ils et elles vivent de la détresse liée aux problèmes de santé mentale de leurs proches ou ami-e-s. En effet, jusqu'à la fin 2019, nous avons offert trois services destinés aux jeunes entre 14 et 25 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

CURIOSITÉ, DISCUSSION ET ACTION

Suite à une évaluation faite auprès des jeunes ayant reçu nos services, nous pouvons conclure de manière générale qu'ils ont eu un impact bénéfique sur leur bien-être. Ils ont permis de créer de belles discussions de groupe sur les enjeux de la santé mentale, notamment l'anxiété et l'estime de soi, les jeunes ont aussi pu développer de nouvelles connaissances et les mettre en action en en discutant avec leurs pair-e-s dans les ateliers de dramathérapie et informatifs.

Dans les ateliers de dramathérapie, les jeunes ont pu utiliser le jeu et le théâtre pour s'exprimer et se permettre de vivre plus librement leurs émotions. Ces ateliers ont permis de partager leurs préoccupations sans avoir à parler de leurs propres expériences personnelles et de façon ludique. Ceci a permis qu'ils se dégagent de l'émotivité de leur situation pour ainsi l'analyser avec un plus grand recul.

Nous avons aussi remarqué que les différents enjeux de santé mentale ont suscité beaucoup de curiosité chez les jeunes. Les ateliers informatifs et le suivi les ont aidé à trouver les mots pour exprimer ce qu'ils observaient au quotidien, leurs ressentis et émotions, notamment. Ceci a contribué à diminuer leur détresse.

DE L'IMPORTANCE DE LA RECONNAISSANCE

Dès le début du projet, nous nous sommes aperçus d'un défi majeur de reconnaissance. Les jeunes ne reconnaissaient pas qu'ils sont proches aidants, ce qui est une entrave à l'accès aux services. Pour eux, il est « normal » de soutenir un ami qui va moins bien, ou d'avoir grandi avec un parent nécessitant plus de temps. L'impact que cela peut avoir sur eux est donc sous-estimé et fait en sorte que c'est une population difficile à rejoindre. Or, ils ont des besoins psychosociaux importants.

Cette problématique est liée au fait que les jeunes ne prennent pas conscience de leur rôle ni des impacts qu'il peut avoir sur eux. Il est donc nécessaire de sensibiliser et informer davantage les jeunes avant de leur offrir des services. Ce qui a été fait en cours du projet. L'AQPAMM continue de déployer des efforts dans ce sens.

QUELQUES TÉMOIGNAGES

Psychoéducateur d'un collègue : « J'ai vu des jeunes s'ouvrir

**T'as ta
place!**



Marie-André Rousseau, intervenante à l'AQPAMM donnant l'atelier informatif dans le cadre du projet « T'as ta place »



Une image issue des ateliers de dramathérapie du projet « T'as ta place »

par rapport à des enjeux de santé mentale. J'ai vu une belle ouverture aussi de leur part en ce qui a trait aux différentes problématiques, la capacité d'en parler, de nommer les choses puis d'accueillir finalement leurs collègues, (...) pour être capable de les supporter, les soutenir à travers ce qu'ils pouvaient vivre. »

Jeune :

« On fait des ateliers pendant toute l'année pour savoir comment aider les autres. Donc, on apprend comment gérer le stress. [...] On peut utiliser ces connaissances pour aider les autres élèves. »

Jeune : « Les enjeux sociaux [...] les plus présents [...] ça doit être probablement les performances scolaires et aussi sportives, puis il y a aussi le stress et l'anxiété. »

Intervenante de l'AQPAMM : « Ils vivent énormément de conséquences du fait d'être préoccupés par la santé mentale de quelqu'un d'autre. Que ce soit leurs amis, ce qui est quelque chose qu'on repère plus dans les écoles...et qui est plus visible... Mais parfois ils sont préoccupés par la santé mentale de leurs parents, ou de leur fratrie, puis là, souvent, ça devient plus invisible. Mais ça a néanmoins des impacts sur le développement de cet adolescent-là, à différents niveaux. »

PROJET JEUNES : T'AS TA PLACE

Nombre de participant·e·s aux ateliers informatifs, aux ateliers de dramathérapie et au suivi individuel en 2019-2020

76

Projet intimidation : Informons-nous

Depuis 2018, l'AQPAMM offre des services spécialisés en intimidation destinés aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale dans le cadre du projet « Ensemble vers le respect ». Ces services visent à soutenir et outiller les membres de l'entourage, qu'ils vivent ou soient à risque de vivre des difficultés relationnelles empreintes d'intimidation, pour retrouver une relation plus équilibrée et respectueuse avec leur proche.

À cet effet, une série d'ateliers a été reconduite au printemps 2019. Nous avons également réalisé une vidéo (2 formats : version longue et courte) sur les relations entre membres de l'entourage et personne vivant avec un trouble de santé mentale, pouvant être empreintes d'intimidation. Ces vidéos sont accessibles sur notre chaîne Youtube et permettent de sensibiliser les membres de l'entourage, les professionnels, ainsi que le grand public sur les particularités de ces relations. Ces vidéos montrent notamment, comment il peut être difficile de maintenir une communication harmonieuse dans le cadre de ces relations; considérant que souvent « le proche aidant souhaite tellement que la personne aille mieux, qu'il peut exercer un contrôle excessif (en contrôlant ses faits et gestes) ou l'infantiliser (en faisant tout à sa place) sans tenir compte de l'autre, de ses choix et des effets que ses actions peuvent avoir sur celui-ci » (AQPAMM, 2018, p.9).

Suite au projet « Ensemble vers le respect », nous avons obtenu un nouveau financement du Ministère de la Famille dans le cadre du programme de soutien financier Ensemble contre l'intimidation. Ce financement nous a permis d'approfondir le service spécialisé en intimidation en bonifiant notre approche d'intervention en matière d'intimidation et de former les intervenantes de l'AQPAMM (création d'une formation de 4.5h sur les approches d'intervention entourant les dynamiques d'intimidation). Le service spécialisé en intimidation se fait désormais sur une base de 5 rencontres.

Nous avons également développé une formation en ligne sur l'intimidation en contexte de trouble de santé mentale comportant deux volets : l'un s'adressant aux intervenant·e·s et l'autre s'adressant aux proches aidants. L'objectif du volet s'adressant aux intervenant·e·s est d'augmenter leurs compétences et habiletés en intervention sur les dynamiques d'intimidation qui existent au sein d'une relation entre un proche aidant et une personne atteinte. L'objectif du volet s'adressant directement aux proches aidants est d'augmenter leurs connaissances sur le sujet et d'encourager la reconnaissance de leur pouvoir d'agir dans la situation.

Pour élaborer cette formation, nous avons consulté des membres de l'entourage sur le thème de l'intimidation afin de recueillir leurs expériences vécues et perceptions, ainsi que différents intervenants et professionnels. De plus, nous avons utilisé les données de la littérature, le guide « Ensemble vers le respect » pour réaliser la structure et le contenu des formations en ligne et fait appel à des technopédagogues, graphiste et webmestre.

Cette formation est en ligne depuis le mois d'avril 2020!

PROJET INTIMIDATION : INFORMONS-NOUS

Nombre de participant-e-s aux services spécialisés en intimidation en 2019-2020	127
Dont, participant-e-s au suivi spécialisé	54



Les différents personnages de la formation « Informons-nous » sur l'intimidation en contexte de proche aidance et santé mentale

Projet : Aider en équilibre

Le projet « Aider en équilibre » a pour objectif de contribuer au bien-être des proches aidants de personnes âgées (PAA) 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.

SENSIBILISATION, PROMOTION

Cette année, l'AQPAMM a décidé de créer une vidéo de sensibilisation au sujet des réalités des personnes PAA. La vidéo a été créée avec l'aide précieuse de plusieurs PAA qui ont reçu des services de l'AQPAMM et qui ont accepté de parler ouvertement de leur expérience en tant que PAA et de leur cheminement à l'AQPAMM.

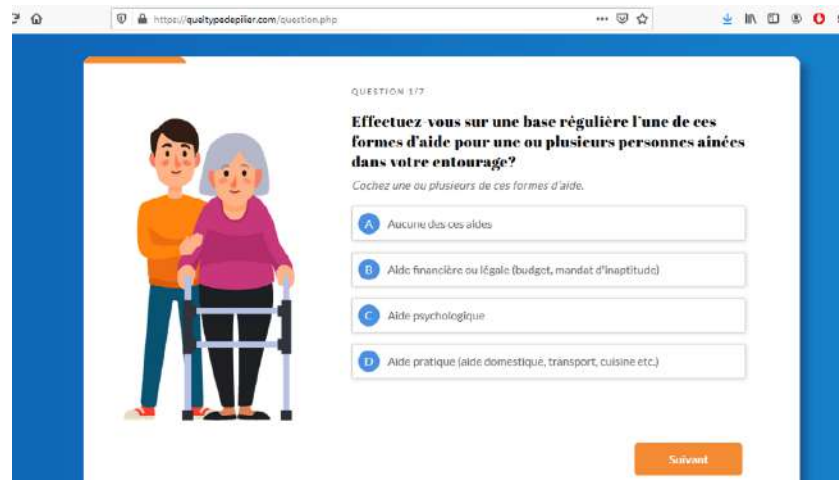
Il convient aussi de mentionner qu'après plus d'un an de travail en collaboration avec plus de huit organismes, le jeu-questionnaire en ligne « Quel type de pilier », a été mis en ligne. Il constitue un outil ludique dont l'objectif est d'aider les personnes PAA à se reconnaître et ainsi se tourner vers les services qui pourraient les aider.

Nous avons aussi souligné le lancement de la vidéo en novembre 2019, et avons offert à cette occasion aux PAA une soirée jazz avec le Trio Jazz Triporteur, dont un des membres est PAA. Une belle soirée adoucie par la musique et embellie par la contribution de nombreux et nombreuses PAA à ce beau projet vidéo. Nous étions en présence de 22 PAA pour cette soirée de lancement.

Qui plus est, nous avons entièrement retravaillé l'univers graphique du projet « Aider en équilibre » pendant l'année écoulée. Nous avons créé un logo, une charte graphique, des affiches. Ceci a contribué à ce que nous faisons de la promotion auprès des PAA de tous les âges et nous a aidé dans notre effort de rejoindre plus de PAA. L'AQPAMM poursuit son virage numérique, et la création de cet univers graphique pour le projet va de pair avec les moyens que nous déployons pour faire rayonner notre organisme et notre projet auprès des PAA.



La vidéo « Aider en équilibre » abordant la réalité des proches aidants d'ainé-e-s vivant avec un problème de santé mentale



Une capture d'écran du jeu-questionnaire « Quel type de pilier » dont l'objectif est de permettre aux proches aidants de se reconnaître



Les musiciens du trio Jazz « Triporteur » accompagné du directeur général de l'AQPAMM lors du lancement de la vidéo

JOURNÉE DE BIEN-ÊTRE: « UN TEMPS POUR MOI »

Depuis les nombreuses années nous observons qu'il est difficile pour les proches-aidants d'ainés de prendre du temps pour eux. De s'occuper d'eux. Car ils sont souvent soit au travail ou dans leur rôle de PAA. Nous avons ainsi décidé de leur offrir gratuitement une journée bien-être avec: massothérapie, dramathérapie, écoute, yoga sur chaise, et méditation. À la fin de la journée, l'ambiance de mieux-être était palpable dans la pièce et toutes les personnes présentes étaient contentes d'avoir pris la décision de s'offrir ce temps.

Malgré la déception associée au petit nombre de personnes présentes (8), au regard des efforts déployés pour leur offrir une journée pour eux, un constat s'impose: il est difficile pour les PAA de penser à eux, de prendre du temps pour eux. Nous le savions déjà, mais cet apprentissage nous a renforcé dans notre volonté de nous battre pour leur bien-être, pour qu'ils prennent soin d'eux, malgré le fait que cela leur soit difficile.

AIDER EN
équilibre

PROJET: AIDER EN ÉQUILIBRE

Nombre de participant·e·s aux services
spécialisés pour les PAA

213



Une photo de l'événement « Un temps pour moi »

Projet corporatif

Depuis 2013, l'AQPAMM a connu une période de développement organisationnel important avec une diversification de bailleurs de fonds, de projets et de clientèles. Depuis 2018, le CA commence donc à explorer des moyens alternatifs pour augmenter son autonomie financière et opérationnelle, et ce, dans le but de mieux répondre aux besoins des membres de l'entourage. C'est dans ce contexte que le projet corporatif de l'AQPAMM est né, début 2019.

Pour la phase d'incubation, nous nous sommes fait accompagner par le SAJE Centre Montréal d'avril à septembre 2019. Le SAJE a d'abord effectué un diagnostic de l'organisation, face à notre désir de nous lancer en entrepreneuriat social. Le SAJE nous a ensuite guidé dans une amorce d'étude de marché (diffusion d'un sondage et quelques entretiens avec des gestionnaires par téléphone) ayant permis l'identification d'enjeux de santé psychologique en entreprise. Enfin, le SAJE nous a accompagnés dans le développement d'un plan d'affaires et dans l'amorce de notre réflexion sur la mise en marché et la commercialisation.

Par la suite, nous avons intégré la cohorte d'accélération d'Impact8 à l'Esplanade (et avec DEL) au mois de novembre 2019. Nous faisons encore partie de cette cohorte, qui se termine fin avril 2020. Ces accompagnements, ainsi que celui offert par notre coach en entrepreneuriat, nous permettent de bien structurer notre démarche d'entrepreneuriat social.

Voici un aperçu des étapes réalisées dans le cadre du projet corporatif en amont de la demande PPI :

- Diagnostic organisationnel, réalisé par SAJE Centre Montréal (avril 2019)
- Coaching en gestion du changement (été 2019)
- Sondage réalisé auprès des compagnies montréalaises sur leurs besoins en matière de santé mentale (été 2019)
- Début de phase de prototypage de nos services (novembre 2019)
- Formation offerte à 2 nouveaux clients (novembre 2019)
- Début de la cohorte d'accélération d'Impact8 de l'Esplanade (novembre 2019)
- Conception de services additionnels corporatifs (début 2020)
- 8 entrevues réalisés (au 31 mars) pour mieux comprendre les besoins des compagnies (premier trimestre 2020)
- Webinaire, Gérer le bien-être de ses employé-e-s, auprès de la communauté de l'Esplanade (à venir : avril 2020)
- Webinaire, Gérer le bien-être de ses employé-e-s, auprès de la communauté de du SAJE (à venir : mai 2020)



David Ford Johnson et Justine Razafindramboa lors d'une séance de photo organisée par Impact8



David Ford Johnson, directeur général et Élise Ross-Nadié, responsable des communications en séance de travail

OBJECTIFS

Avec la mise en place de ce volet corporatif, l'AQPAMM vise trois objectifs organisationnels :

- Augmenter les revenus de l'organisation
- Rejoindre plus de personnes en élargissant sa clientèle au milieu de travail
- Réinvestir les profits découlant de la vente des services corporatifs dans de nouveaux projets sociaux

L'objectif du projet corporatif en tant que tel est comme suit :

Aider les gestionnaires à accompagner les membres de leur équipe qui vivent des difficultés psychologiques de façon à diminuer les impacts sur l'entreprise ou l'organisation et contribuer à créer une culture de bien-être psychologique au travail.

L'approche de l'AQPAMM s'articule sur 3 axes :

1. La prévention primaire qui vise à éviter l'apparition de problèmes de santé psychologique en milieu de travail. Grâce à ses formations, l'AQPAMM partage son expertise en santé psychologique et relationnelle et offre des pistes d'action pour que chacun soit en mesure de garder son équilibre face à un-e employé-e en difficulté.
2. L'intervention (dite « prévention secondaire ») lorsqu'un-e employé-e manifeste des signes de détresse psychologique ou tout autre trouble de santé mentale afin de limiter les répercussions sur les relations, le climat et la productivité au travail.
3. L'accompagnement des gestionnaires (et employés) lors du retour au travail d'un collègue à la suite d'une absence pour motif de santé mentale.

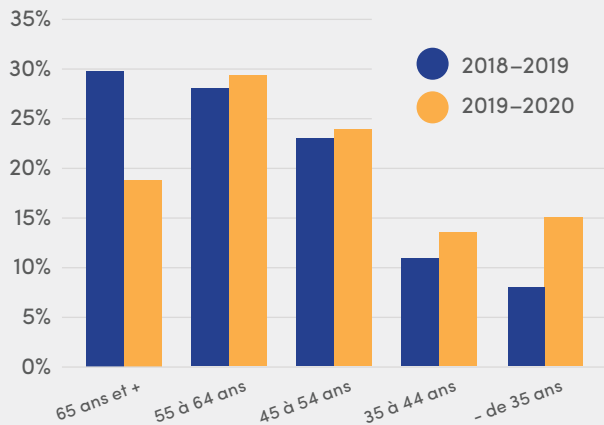
En fonction des besoins spécifiques de la compagnie, qui sont évalués par l'AQPAMM et validés avec le client, l'AQPAMM développe une offre des services sur mesure. Cette offre laisse la possibilité au client de prendre des services à la carte ou par forfait. L'offre de l'AQPAMM peut se diviser en trois options de services. Les différentes options de services peuvent s'ajouter. Il est à noter qu'en ce moment une seule option de ces 3 services existe (formation) et que les deux autres sont actuellement en développement



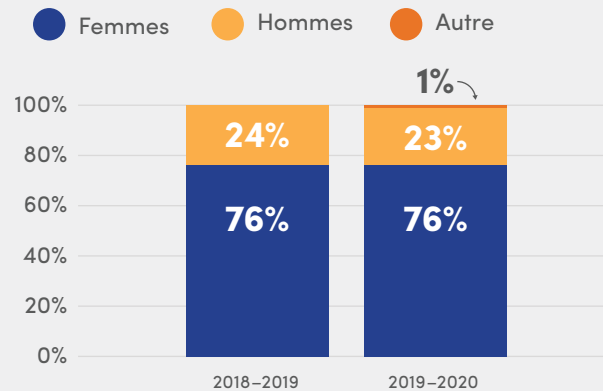
Quelques données sur les membres de l'AQPAMM

Qui sont nos membres ?

ÂGE



GENRE



Pour qui viennent-ils ?

	2018–2019	2019–2020
Sœur, frère	12%	12%
Conjoint·e, ex-conjoint·e	17%	17%
Mère, Père	11%	17%
Fille, Fils	57%	50%
Ami·e·s	1%	2%
Autre	2%	2%

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

	2018–2019	2019–2020
Internet	27%	30%
Ami·e·s, connaissances, parents	20%	23%
Autres organismes	23%	17%
CLSC, ou professionnel du RSSS	30%	29%
Publicité	0%	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)

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

Il a toujours été important pour l'AQPAMM de pouvoir mesurer les effets des services offerts sur les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale. Ainsi, depuis 3 ans déjà, nous effectuons une évaluation annuelle de nos services. Il nous fait donc plaisir de présenter une partie des résultats d'une nouvelle évaluation, de nature plus qualitative, réalisée en partenariat avec le Centre de formation populaire (CFP) et financée par Centraide du Grand Montréal. En plus de l'évaluation globale des effets des services, nous avons réalisé un évaluation spécifique des services destinés au proche aidants d'ânés, également en collaboration avec le CFP et financée par l'APPUI Montréal.

Évaluation globale de nos services

MÉTHODOLOGIE

L'AQPAMM a évalué les effets de ses services sur la base de 22 critères liés au bien-être de l'entourage. Nous avons effectué une évaluation avant que ces personnes ne reçoivent un service de l'AQPAMM, et une autre évaluation après, ce qui donne un comparatif « avant-après » fort intéressant pour les fins d'analyse et d'amélioration des services offerts. L'échantillon a été d'un total de 83 participant-e-s, dont 51 pour l'évaluation « avant » et 32 pour l'évaluation « après ».

RÉSULTATS

Nous n'allons pas présenter les résultats pour l'ensemble des 22 critères dans le cadre de la présente reddition de comptes¹. Il suffit de mentionner quelques-uns qui démontrent bien les effets de nos services dans la vie des membres de l'entourage :

77% Amélioration en termes du sentiment d'impuissance dans sa situation avec son proche

46% Amélioration en termes de la connaissance de ressources d'aide (autre que l'AQPAMM) vers lesquelles on peut se tourner

46% Amélioration en termes des connaissances en matière de santé mentale

57% Amélioration en termes du sentiment d'épuisement face à la situation

49% Amélioration en termes de la capacité à mettre des limites claires aux proches

70% Amélioration en termes de la responsabilité que peuvent sentir les PAA par rapport à leur proche

¹ Le rapport complet d'évaluation peut être fourni sur demande.

ÉVALUATION DES EFFETS DES SERVICES SPÉCIFIQUES AUX PROCHES AIDANTS D'ÂÎNÉS (PAA)

En plus de l'évaluation globale sur les effets des services de l'AQPAMM, nous avons cette année travaillé en partenariat avec le CFP pour mener à bien une évaluation spécifique des ateliers PAA.

MÉTHODOLOGIE

Dans un premier temps, nous avons élaboré, en lien avec le CFP, un modèle logique pour le service des ateliers PAA. Ceci a servi de base tout au long de l'évaluation des effets du service.

Ensuite, la période d'évaluation était du 3 octobre 2019 au 13 février 2020.

Il a été déterminé ensemble avec le CFP que la méthode d'évaluation soit mixte :

- un journal de bord
- des entrevues individuelles (une entrevue à mi-parcours, une entrevue en fin de parcours)
- un questionnaire d'évaluation globale

Nous avons également déterminé qu'il serait pertinent de creuser les éléments qualitatifs dans le cadre du service ateliers PAA pour que cette évaluation soit complémentaire de l'évaluation globale et quantitative faite par l'AQPAMM en général.

En termes de la participation, il y a eu 5 participant-e-s au journal de bord, 6 aux entrevues individuelles et 6 au questionnaire d'évaluation globale.

Voici un aperçu des résultats de l'évaluation (cet aperçu n'est pas exhaustif, et nous n'abordons pas ici tous les résultats qui figurent sur le modèle logique) :

✓ RÉSULTAT IMMÉDIAT

Prendre conscience de la charge multidimensionnelle qu'ils portent

Concernant le résultat immédiat, « Prendre conscience de la charge multidimensionnelle qu'ils portent », nous avons constaté une grande évolution de la charge liée au fardeau subjectif portée par les PAA, et ce, à travers notamment la capacité à mieux identifier leur monde émotionnel.

✓ RÉSULTAT IMMÉDIAT

Se reconnaître comme proche aidant

Au sujet du résultat immédiat, « Se reconnaître comme proche aidant » nous avons observé que, lorsque leur rôle n'est pas actif auprès de leur proche par des gestes réguliers et concrets, ils ne se considèrent pas comme proches aidants. Nous avons pu identifier donc un nouvel objectif à travailler avec les

PAA : qu'ils se reconnaissent comme proches aidants même lorsqu'ils ne posent pas de gestes réguliers et concrets auprès de leur proche. La prémisses derrière ce constat est comme suit : le fardeau subjectif porté par le proche aidant perdure sans que l'on doive poser un geste concret ou régulier auprès du proche.

✓ RÉSULTAT INTERMÉDIAIRE

Développer une meilleure connaissance d'eux même

Quant au résultat intermédiaire, « Développer une meilleure connaissance d'eux même » nous avons observé qu'au niveau des émotions et des limites, les participant-e-s peuvent identifier leurs émotions avec précision et parler d'une situation où ils ont ressenti leurs limites ou vécu de l'épuisement. Cependant, nous observons qu'il est plus difficile pour les proches aidants d'identifier quels sont leurs besoins, et de savoir comment y apporter une réponse. Ce constat nous paraît tout à fait congruent du fait que les besoins sont sous-jacents aux émotions et limites.

✓ RÉSULTAT INTERMÉDIAIRE

Communication

Concernant le résultat intermédiaire au sujet de la communication, nous avons constaté une grande amélioration dans leur capacité à communiquer avec leur proche.

✓ RÉSULTAT INTERMÉDIAIRE

Mieux vivre leur posture

À propos du résultat intermédiaire, « Mieux vivre leur posture », nous avons constaté une meilleure capacité à assumer leur rôle et à lâcher prise.

✓ RÉSULTAT INTERMÉDIAIRE

Reconnaître leur degré d'épuisement

Enfin, le résultat intermédiaire « Reconnaître leur degré d'épuisement », nous avons constaté une amélioration de la capacité à s'autoriser à prendre une distance avec leur proche, si nécessaire.

Cette évaluation nous indique que les objectifs que nous nous sommes fixés pour le service ateliers PAA sont globalement atteints. Qui plus est, les résultats de cette évaluation nous ont permis d'identifier certaines parties de ce service où nous pouvons apporter une amélioration. Nous en ressortons donc renforcé-e-s dans ce que nous faisons et inspiré-e-s afin de modifier et adapter le service pour qu'il réponde encore mieux aux besoins des PAA.





RÉALISATIONS

2019–2020

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 423 membres en règle et a pu compter sur l'implication bénévole de 20 personnes. Plusieurs bénévoles se sont impliqués dans l'offre de services à l'AQPAMM, notamment dans les ateliers pour les PAA 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, 49 personnes étaient présentes lors de notre assemblée générale annuelle, dont 38 membres en règle.



Le comité des membres

L'AQPAMM a à cœur de favoriser une vie associative dynamique et inclusive en impliquant ses membres dans diverses activités. Dans ce contexte, le comité des membres de l'AQPAMM a été créé en 2019. Le mandat du comité Valorisation Implication Partage – Partenariat, (VIP-P) est de permettre aux membres de l'AQPAMM de s'impliquer, de promouvoir et de favoriser la vie associative de l'AQPAMM.

Le but du comité VIP-P est de permettre aux membres :

- de partager leurs expériences
- de se soutenir entre eux
- d'augmenter leur appartenance à la communauté de l'AQPAMM
- de reconnaître les défis et les apports des proches de personnes vivant avec un problème de santé mentale

Afin de remplir son mandat, le comité des membres est formé de trois membres en règle bénévoles de l'AQPAMM, dont un membre fait partie du conseil d'administration. Un ou des membres supplémentaires interpellé-e-s par la problématique de la santé mentale peuvent aussi se joindre au comité pour remplir des mandats spécifiques sur des sujets particuliers. Le comité des membres est redevable au conseil d'administration à qui il présente un rapport périodique.

Heures de représentation des membres du comité à diverses tables et rencontres	85h
Heures totales de bénévolat	344h

MOT DU COMITÉ DES MEMBRES

À tous les membres présents et futurs de l'AQPAMM,

Votre comité VIP-P (Valorisation, Implication, Partage-Partenariat) a pour mandat de promouvoir et favoriser la vie associative entre les membres de l'AQPAMM, leur permettant ainsi de s'impliquer, partager leur expérience, se soutenir, augmenter leur appartenance à la communauté, le tout dans un partenariat complémentaire et collaboratif avec le Directeur Général et l'équipe des professionnels de l'AQPAMM.

Dans le présent exercice, le comité des membres a tenu quatre réunions régulières depuis septembre 2019 et un dîner-causerie avec des membres du personnel de l'AQPAMM au cours duquel nous avons pu échanger au sujet de notre mandat et des moyens que nous pouvions utiliser pour rejoindre tous les membres.

Un message à tous les membres de l'AQPAMM a été envoyé par courriel et diffusé sur le site web de notre association pour annoncer la création de notre comité VIP-P.

Votre comité a aussi participé à une rencontre du comité de planification stratégique de l'AQPAMM fin janvier 2020.

Un sondage a aussi été préparé à votre intention pour connaître vos besoins et vos intérêts. Il n'a pu être diffusé avant que ne débute la pandémie de la COVID-19. Ce sera à suivre.

Monique Letellier et Diane Daigle-Landry ont assisté au Colloque de l'Association Québécoise de la Réadaptation Psychosociale (AQRP), colloque consacré entre autres aux différentes facettes du rétablissement en santé mentale et de l'implication des proches. Cette rencontre avec plusieurs interlocuteurs de la province a enrichi et stimulé les membres de votre comité.

Une rencontre avec notre DG, M. David Ford-Johnson, a été organisée pour nous présenter les cinq axes du Plan d'Action en Santé Mentale (PASM) du MSSS du Québec. Il nous a alors offert la possibilité de nous impliquer au nom de l'AQPAMM dans le « Comité Primauté de la Personne » de chacun des CIUSSS de Montréal chargés de mettre sur pied le PASM sur son territoire.

Nous avons accepté avec grand plaisir cette très importante mission afin que soit reconnu et entendus auprès de ces instances la place et les intérêts de l'entourage-accompagnateur des usagers vivant avec une problématique de santé mentale.

Ainsi, se sont impliquées trois membres du comité: Monique Letellier pour le CIUSSS Centre-Sud (quatre rencontres), Diane Daigle-Landry pour le CIUSSS Est de l'Île de Montréal (cinq rencontres) et Gisèle Tétréault pour le CIUSSS Nord de l'Île de Montréal (cinq rencontres).

Notre DG a également accepté de déléguer Monique Letellier au sous-comité du PASM, celui spécifique des « Offres de services professionnels » pour le CIUSSS Centre-Sud de Montréal (deux rencontres).

Diane Daigle-Landry a accepté de participer à un groupe de travail au CIUSSS Est de l'Île de Montréal (trois rencontres) sur la planification des espaces du nouvel hôpital Maisonneuve-Rosemont dans le but de représenter les membres de l'entourage accompagnateur d'un usager vivant avec une problématique de santé mentale.

Fort de toutes ces expériences récentes, le Comité souhaite vous connaître pour mieux vous représenter auprès de votre association et auprès des instances publiques.

Ainsi suite au message lancé à tous les membres en février vous invitant à nous écrire, nous rappelons notre invitation à nous écrire à l'adresse courriel: vipp@aqpamm.ca.

Seuls les membres du Comité liront vos messages. Nous nous engageons à y répondre.

On a besoin de votre participation pour nous rassembler plus fortement et nous enrichir afin de communiquer vos besoins aux Comités et Instances publiques auxquels nous nous sommes engagées pour vous tous au nom de l'AQPAMM.

La crise sanitaire que nous vivons depuis mars dernier bouleverse nos vies et celle de nos proches. Toutefois, dans les médias on entend parler plus que jamais des personnes vulnérables et on réalise combien les proches-aidants peuvent faire une différence pour améliorer leur sort et leur avenir... Aussi, on voit l'importance des organismes communautaires comme l'AQPAMM. Espérons que cette prise de conscience entraînera des changements positifs dans les prochaines années!

C'est à cela que l'on travaille tous, vous et nous!

Nous attendons de vos nouvelles! À bientôt!

Votre comité des membres VIP-P

Diane Daigle-Landry, Jean-Paul Langlois, Monique Letellier, Stéphanie Paquin, Gisèle Tétréault

Bonnes pratiques de gouvernance, conseil d'administration

Pour assurer une bonne gouvernance de l'organisation, le CA a procédé, cette année, à la mise en place de plusieurs comités: comité de gouvernance ; comité de finances-RH ; comité de planification stratégique (comité ad hoc) ; et le comité de membres.

Chaque comité dispose d'un mandat qui délimite et détermine ses principaux objectifs, ses responsabilités, sa composition, le nombre et la fréquence des rencontres, etc. Par souci d'efficacité, les comités travaillent sur les dossiers qui leur sont attribués selon leur mandat et fournissent au CA des recommandations quant à l'action à prendre.

Il importe de mentionner que le comité de membres dispose d'un fonctionnement légèrement différent des autres comités du fait de son mandat et sa composition. Cet organe donne aux membres de l'AQPAMM l'occasion de s'impliquer dans la vie démocratique de l'organisation. De plus, avec le déploiement de nos services corporatifs, le comité des membres joue un rôle démocratique d'autant plus important car il constitue un contrepoids face à ces activités corporatives et crée un équilibre important entre les besoins des membres réguliers de l'AQPAMM et les besoins corporatifs des compagnies ayant recours à nos services.

Planification stratégique (2020–2025)

L'AQPAMM s'est dotée d'un plan stratégique 2015-2020 qui a guidé et orienté ses décisions stratégiques au cours des 5 dernières années. Ce plan stratégique arrivant à terme en 2020, l'AQPAMM a pris la décision de se refaire une planification stratégique pour les 5 prochaines années.

Elle a fait appel dans ce cadre à Dynamo Collectivo, une organisation communautaire ayant accompagné de nombreux acteurs communautaires dans cette démarche de planification stratégique. L'approche de Dynamo est basée sur la reconnaissance des expériences, savoirs et talents des membres d'une équipe, elle vise à co-crée des activités et des processus collectifs pour répondre réellement aux besoins en développant des liens de confiance et de complicité avec les apprenants et les collectivités et ce afin de cultiver les principes d'une organisation apprenante.

Les travaux en collaboration avec Dynamo ont bien débuté, le comité de planification stratégique s'est réuni et 43 entrevues appréciatives auprès d'un certain nombre de membres et de partenaires ont été réalisées. L'étape subséquente était l'organisation d'un forum stratégique qui allait avoir lieu au mois de mai 2020. La crise de la COVID-19 ayant tout bousculé, nous sommes en réflexion quant à l'échéancier pour la suite des travaux. Il convient aussi de mentionner qu'Emploi-Québec finance plus que 50% de la planification stratégique.

Restructuration des ressources humaines

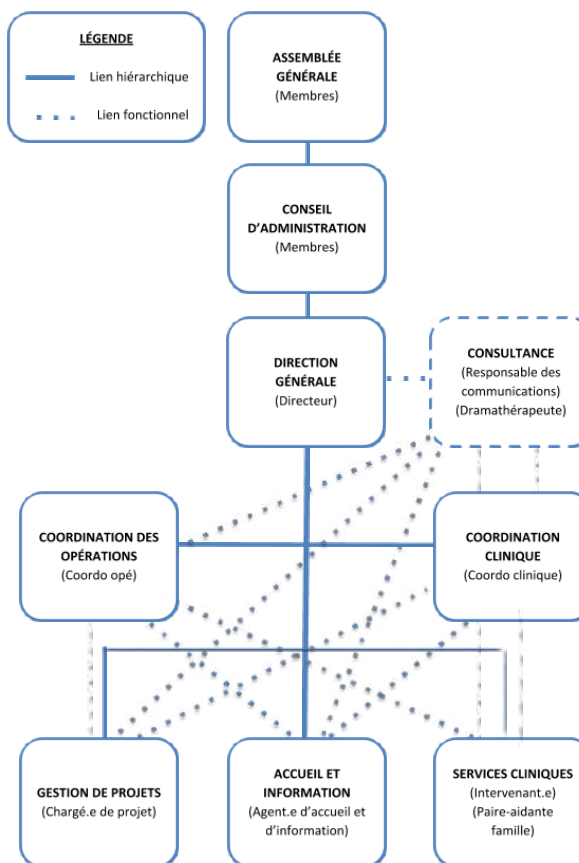
Depuis quelques années déjà, l'AQPAMM vit un développement organisationnel important. Pour s'y adapter, le comité Ressources Humaine a aidé à créer une structure adaptée à cette nouvelle réalité.

Cette structure permet de répondre aux besoins cliniques et opérationnels de l'organisation, tout en facilitant la poursuite de notre réflexion stratégique sur l'organisation que nous souhaitons être pour les membres de l'entourage demain et dans le futur.

Elle permet de mieux structurer, organiser et suivre les activités régulières de l'organisation. Elle permet aussi que nous nous consacrons au développement du volet corporatif et plus largement de la stratégie organisationnelle.

Adopté au CA en date du 20 novembre 2019
Résolution AQPAMM : 19-11-274

ORGANIGRAMME AQPAMM



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.

Avant la pandémie, nous étions déjà convaincu-e-s que les besoins de la population évoluent rapidement et qu'il était notre responsabilité en tant qu'organisme communautaire de faire de notre mieux pour répondre aux besoins des membres de l'entourage. La COVID-19 nous l'a montré une fois de plus.

C'est pour cette raison que le conseil d'administration a fait une résolution à la fin de l'année passée 2018-19 pour affecter

de sommes importantes au développement de nouveaux services pour les membres de l'entourage. Ces fonds sont utilisés de façon stratégique, et notamment dans le développement des services corporatifs, car ces derniers permettront que l'AQPAMM réinvestisse les revenus générés dans le développement d'autres services et projets sociaux dans le cadre de notre mission sociale. En effet, ces services corporatifs sont un moyen qui permette à l'AQPAMM de mieux remplir sa mission sociale et de mieux rejoindre les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale.

BESOIN DE PARLER?

La SQS et l'AQPAMM lancent un nouveau service de soutien téléphonique

LIGNE PAIRS AIDANTS FAMILLE

Pour **les membres de l'entourage** d'une personne vivant avec un problème de santé mentale



1 800 349-9915

HORAIRE

Lundi	13 h à 17 h
Mardi	13 h à 20 h
Mercredi	13 h à 20 h
Judi	13 h à 20 h
Samedi	13 h à 18 h



En collaboration avec l'AQRP



AXE 3

DÉVELOPPER LA VISIBILITÉ DE L'AQPAMM

Activité de mobilisation et d'information

L'AQPAMM a été visible cette année encore grâce à ses activités de mobilisation et d'information. Nous avons participé à de nombreuses activités organisées par des organismes, des bailleurs de fonds ou des tables de concertation.

Il convient de souligner que nous avons participé pour la première fois aux Journées annuelles en santé mentale en 2019. Nous y avons organisé une projection d'une vidéo-témoignage suivi d'un panel abordant les enjeux entourant la problématique de l'intimidation en santé mentale regroupant divers acteurs du milieu, y était présent-e-s :

- Justine Razafindramboa, gestionnaire de projets et conceptrice du guide Ensemble vers le respect, Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale
- Jean-Thierry Popieul, criminologue et coordonnateur clinique, Centre d'aide aux victimes d'actes criminels de Montréal
- Anne-Marie Beaudry, membre de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale
- Une membre d'Action autonomie, personne utilisatrice de services
- Carine Genest, travailleuse sociale et spécialiste en activités cliniques, Urgence psychosociale-Justice / Équipe de Soutien aux Urgences Psychosociales / programme Accompagnement Justice Santé Mentale (PAJ-SM)

L'AQPAMM a aussi rayonné cette année en étant finaliste pour remporter le prix « Ensemble contre l'intimidation 2019 » du Ministère de la famille dans la catégorie organisation. À cette occasion, les membres principaux du projet « Ensemble vers le respect » ainsi que le directeur général et la présidente du conseil d'administration se sont rendus à Québec pour la cérémonie de remise des prix par le ministre de la Famille du gouvernement du Québec.



Les différent-e-s participant-e-s au panel lors des journées annuelles en santé mentale.



Une photo officielle avec le Ministre de la Famille, Mathieu Lacombe lors de la réception du certificat reconnaissant les initiatives de l'AQPAMM contribuant à prévenir et contrer l'intimidation.

LA PLANÈTE S'INVITE DANS LE COMMUNAUTAIRE



Une formation sur le burnout aux membres de l'équipe du Centre des organismes communautaires

Nous avons également été invités à donner des conférences, des formations et faire partie de panels spécialisés pour mettre de l'avant l'expertise développée par l'organisation. Nous avons par exemple donné une formation sur le burnout aux membres de l'équipe du Centre des organismes communautaires (COCO) en mai 2019, nous avons aussi été présent au cours de la semaine numérique organisée par le CIUSSS de l'est en novembre 2019. Il convient aussi de noter que l'AQPAMM a aussi participé à la marche du climat organisée le 27 septembre afin de participer aux efforts globaux pour la protection de l'environnement.

PROMOTION ET MOBILISATION

Publications sur Facebook	239
Publications sur LinkedIn	20
Publications de vidéos sur YouTube	3
Nombre de visionnements, YouTube	610

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 4 ans
- Le comité de détresse psychologique et de santé mentale à Rosemont
- Le comité de mobilisation de l'Est, composé d'organismes travaillant auprès des PAA-e-s
- Le réseau d'action pour les aidants de Jeanne-Mance (RAAJ)
- La CDC Centre-Sud (membre)
- La CDC Solidarités-Villeray (membre)
- Table de développement social, Centre-Sud (siège santé mentale)
- Le Réseau avant de craquer (devenu membre au courant de l'année)



AXE 4

REPRÉSENTATION

En plus de la participation du personnel de l'AQPAMM aux tables, comités et/ou regroupements, le comité des membres a assuré de la représentation de l'organisation, et plus largement, des membres de l'entourage :

Représentation de la part du comité des membres

- Comité primauté de la personne dans les CIUSSS Centre-Sud et CIUSSS du Nord
- Comité transversal d'implication, CIUSSS Est
- Colloque annuel de l'AQRP (participation une gracieuseté du CIUSSS de l'Est)
- Comité, Révision de l'Offre de services, CIUSSS Centre-Sud
- Comité, Rénovation Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Implication au niveau politique

Cette année encore, l'AQPAMM a eu à cœur d'être présente sur plusieurs fronts pour représenter les intérêts de l'entourage de personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Avec en tête l'importance des décisions politiques en la matière et l'importance des instances consultatives, l'équipe a participé à divers événements en ce sens.

- 22 octobre 2019 : Journée de consultation des partenaires nationaux pour le prochain Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation 2015-2018, du ministère de la Famille (à Québec)
- Fin octobre 2019 : Forum Adultes et Santé Mentale, en la présence de Mme Diane Riendeau, pair-aidante famille organisé pour préparer le prochain plan d'actions en santé mentale. L'un des objectifs était que ce plan en soit un interministériel, et ne plus uniquement un plan pour le MSSS
- Janvier 2020 : participation au sondage faisant suite à la journée de consultation 2018 pour l'élaboration d'une Politique nationale pour les proches aidants (qui avait eu lieu à Québec)
- 24 février 2020 : Consultation pour la Politique d'hébergement et de soins et de services de longue durée, pour les organisations représentant les personnes proches aidantes, les communautés ethnoculturelles et la diversité de genre
- Tout au long de l'année : implication à travers le RACOR dans les discussions sur la politique de reconnaissance des organismes communautaires au niveau de la Ville de Montréal

COVID-19

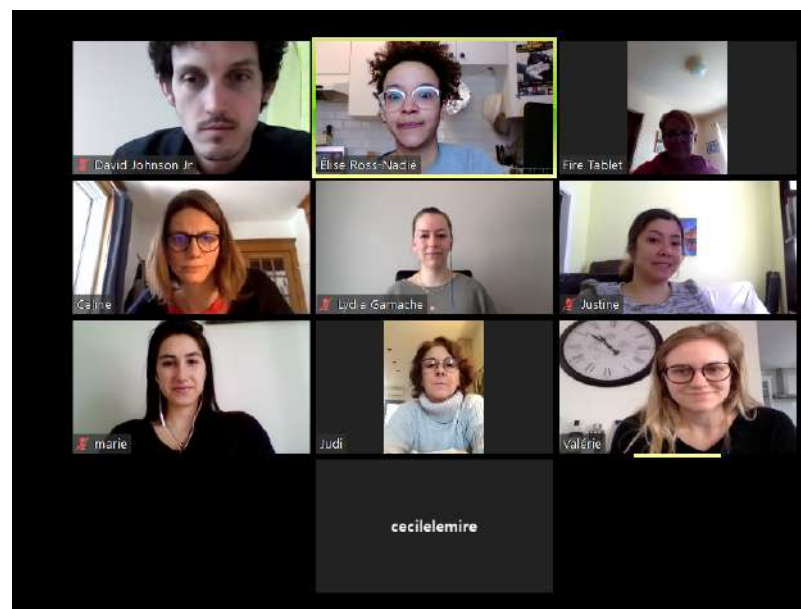
L'urgence sanitaire liée à la COVID-19 a bouleversé le quotidien de tout le monde, elle peut susciter des inquiétudes, créer de l'instabilité qui peuvent être d'autant plus marquées dans un contexte où les sorties et contacts sont à limiter, ou interdites.

Même dans un contexte de crise, la mission de l'AQPAMM est d'accompagner les familles et l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale et nous mettons tout en place pour répondre aux besoins spécifiques pouvant émerger dans ce contexte. Nous avons ainsi créé un sondage afin de mieux comprendre les réalités des personnes proches aidantes de personnes de problème de santé mentale que nous avons envoyé en début de crise.

Nous sommes aussi restés disponibles pour apporter du soutien par téléphone, par clavardage ou par vidéoconférence, et avons transféré plusieurs de nos services en ligne. La ligne téléphonique est demeurée disponible pendant la crise.

Nous avons aussi mis en place une page spécifique au sujet de la COVID-19 sur notre site web que nous actualisons au fur et à mesure, dont l'objectif est de rassembler des outils, ressources pour vous aider à répondre à vos besoins.

L'année se terminant le 31 mars, nous aborderons le reste des mesures mises en place pour répondre aux nouvelles réalités créées par la crise dans la prochaine édition du rapport annuel.



Le début des rencontres d'équipe en contexte de confinement et de distanciation physique causée par la crise de la COVID-19

PRIORITÉS ANNUELLES

Avec l'arrivée de la COVID-19 en plein milieu de notre exercice de planification stratégique, l'année 2020-21 sera considérée comme une année de transition pour nous. Nous allons par conséquent concentrer nos efforts pour assurer une réponse adaptée à la situation de la pandémie et pour poursuivre la réalisation des 4 grandes orientations, tout en les adaptant à notre réalité en 2020-21 :

AXE COVID-19

Assurer une réponse adaptée aux besoins psychologiques et relationnels des membres de l'entourage en contexte de COVID-19, et après

AXE 1

S'assurer la pérennité de l'AQPAMM

- Finaliser la démarche de la planification stratégique
- Favoriser une vie associative dynamique et inclusive, avec le déploiement d'activités réalisées par le comité de membres (par et pour)
- Réussir la mise à l'échelle du projet corporatif
- Mettre en place des outils infonuagiques (suite Google) qui permettent à l'organisation de fonctionner tant à distance qu'au bureau
- Voir à l'ajustement des conditions salariales dans le but de fidéliser le personnel

AXE 2

Développer les services de l'AQPAMM

- Actualiser l'offre de services psychosociaux aux membres de l'entourage
- Poursuivre l'amélioration continue de nos pratiques et services avec la mise en place notamment de standards et normes cliniques et opérationnels
- S'assurer du déploiement et de la croissance de services corporatifs
- Poursuivre le développement de services en ligne, entre autres auprès des jeunes membres de l'entourage
- Veiller à multiplier des projets impliquant des pairs-aidants famille, tel celui à l'Hôpital Notre-Dame
- Se renseigner sur la faisabilité d'une démarche de mesure du capital social

AXE 3

Développer la visibilité

- Poursuivre la promotion de l'AQPAMM dans un but de la faire connaître, et ce, notamment en diversifiant nos méthodes de communication
- Assurer à la fois une présence numérique et une communication régulière auprès des personnes n'ayant pas accès à l'Internet

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:



Programme de soutien aux
organismes communautaires (PSOC)

