

RAPPORT ANNUEL DES ACTIVITÉS

2020/2021



59, rue Monfette, local 110, Victoriaville, Québec, G6P 1J8
819-751-2842 / info@lepas.ca / www.lepas.ca

Liste des sigles et abréviations

AGA	Assemblée G énérale A nnuelle
AGS	Assemblée G énérale S péciale
CA	Conseil d' A dministration
CDCBF	Corporation D éveloppement C ommunautaire des B ois- F rancs
CIUSSS MCQ	Centre I ntégré U niversitaire de la S anté et des S ervices S ociaux de la région M auricie / C entre-du- Q uébec
CISMBF	C oalition des I ntervenants en S anté M entale des B ois- F rancs
CEPSAÉ	Centre d' É coute et de P révention S uicide d' A rthabaska et É rable
CNESM	Centre N ational d' E xcellence en S anté M entale
CPEP	Clinique P remiers É pisodes P sychotiques
CUEC	Compte d' U rgence aux E ntreprises C anadiennes
CSSS A/É	Centre de S anté et S ervices S ociaux A rthabaska et É rable
GMF	G roupe de M édecine F amiliale
Loi P-38.001	Loi sur la P rotection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui
MM	M aladie M entale
PASM	P lan d' A ction en S anté M entale 2015-2020
PSOC	P rogramme de S outien aux O rganismes C ommunautaires
RADC	R éseau A vant de C raquer
RI	R essource I ntermédiaire
ROBSM 04-17	R egroupement des O rganismes de B ase en S anté M entale M auricie / Centre-du- Q uébec
RD	R épit- D épannage
SIM	S uivi I ntensif dans le M ilieu
SRAADD	S olidarité R égionale d' A ide et d' A ccompagnement pour la D éfense des D roits en santé mentale
SNSM	S emaine N ationale de la S anté M entale
SSMM	S emaine de S ensibilisation aux M aladies M entales
TCSM A/É	T able de C oncertation en S anté M entale A rthabaska / É rable
TAME 04-17	T able des A ssociations M embres de l' E ntourage de la région M auricie / Centre-du- Q uébec
TPL	T rouble de P ersonnalité L imite
TROC	T able R égionale des O rganismes C ommunautaires
TVCBF	T élévision C ommunautaire des B ois- F rancs
TVCÉ	T élévision C ommunautaire de l' É rable
UQTR	U niversité du Q uébec à T rois- R ivières

Table des matières

Liste des sigles et abréviations	2
Table des matières	3
Mot du président	4
Mot de la direction	5
Démonstration de la réponse aux besoins du milieu (présentation de l'organisme)	7
Mission	7
Objectifs	7
Philosophie	7
Territoires et services offerts	8
Faits saillants 2020-2021	9
Démonstration du fonctionnement démocratique, équipe de travail	10
Conseil d'administration	10
Comités de travail	10
Équipe de travail	10
Membres	10
AGA 2020	10
Démonstration de la conformité entre les activités réalisées par l'organisme et les objets de sa charte	11
Interventions psychosociales	11
Activités d'entraide	11
Activités d'information	12
Activités de sensibilisation	13
Activités de formation	13
Mesures de répit-dépannage	14
Activité mieux-être	14
Démonstration de la contribution de la communauté à la réalisation des activités de l'organisme	14
Ressources financières	14
Ressources humaines	15
Ressources matérielles	16
Bénévolat	16
Démonstration du dynamisme et de l'engagement de l'organisme dans le milieu et la concertation avec les ressources	17
Représentations	17
Production / participation à des activités communes avec d'autres organismes	18
Publicité	18
Priorités pour l'année 2021-2022	18

Mot du président

C'est avec beaucoup de fierté que je m'adresse à vous à titre de président. Vous aurez sans doute remarqué qu'un changement d'officiers au sein du CA a eu lieu en cours d'année. Mme Solange Labrie a souhaité occuper un poste d'administratrice. J'ai accepté le poste de présidence et Mme Lorraine Desharnais a été nommée au poste de vice-présidence.

Depuis maintenant quinze mois nous affrontons la Covid-19. Quinze mois d'adaptation aux différentes mesures sanitaires, quinze mois où notre quotidien rime avec incertitudes et nouveautés! Comme la population, l'organisme a dû faire face à la pandémie tout en maintenant les services autorisés par les instances, assurer la sécurité des membres de l'entourage, des bénévoles et des employés. En prenant connaissance du rapport d'activités, vous serez à même de constater tout le dynamisme de l'organisme, et ce même dans ces temps peu ordinaires.

Répondre aux besoins des membres de l'entourage afin de leur permettre d'être de meilleurs accompagnateurs auprès de leur proche ainsi que les soutenir dans leur recherche de mieux-être et d'équilibre sont demeurés les objectifs qui ont guidé le travail de l'équipe de l'Association Le PAS.

Nous voilà rendus à l'étape de vous présenter ce travail effectué durant la dernière année, le tout en conformité avec la vie associative. L'AGA constitue pour nous, membres du conseil d'administration et de l'équipe permanente, un moment privilégié, nous permettant de vous rencontrer et de vous présenter les différents dossiers traités du 1^{er} avril 2020 au 31 mars 2021.

L'Assemblée Générale Annuelle c'est également le moment pour vous, membres de l'Association le PAS, d'exercer votre droit de vote lors de l'élection des nouveaux administrateurs qui formeront le Conseil d'administration.

Je tiens à remercier chacun des administrateurs pour votre ouverture et votre dévouement, l'équipe permanente (Nathalie, Hélène, Catherine et Daniel) pour votre rigueur et votre flamme pour les membres de l'entourage. Merci à vous les membres de l'Association le PAS pour votre compréhension et votre fidélité et merci aux partenaires qui sont impliqués dans la cause des membres de l'entourage. Je remercie le CIUSSS MCQ à titre de principal bailleur de fonds, nos principaux regroupements pour leur support en cours d'année et tout spécialement notre fédération le Réseau Avant De Craquer. Merci au ROBSM 04-17, à la CDCBF et à tous les acteurs ayant touché de près ou de loin à la vie de notre Association.

C'est en combinant les forces de toutes ces ressources que nous parvenons à apporter soutien et réconfort aux membres de l'entourage touchés quotidiennement par la problématique de la maladie mentale au cœur de leur vie.

Merci d'avoir répondu à notre invitation!
Philip Bradley, président

L'année financière qui vient de se terminer nous a précipités dans un contexte loin d'être évident, et ce tant au plan professionnel, personnel que familial. Tous nous avons dû puiser dans nos ressources afin de s'adapter aux nouvelles procédures imposées par la Covid-19. L'Association Le PAS n'y a pas fait exception et nous avons eu à utiliser notre jugement, notre sens d'adaptation, notre respect à soi, notre respect aux autres, notre respect aux consignes de la santé publique sans cesse changeantes. Chacune des personnes salariées, bénévoles et membres s'est retrouvée impliquée dans la même situation.

Rapidement, Hélène et Catherine se sont retrouvées en télétravail et ce pour une durée de huit semaines. Au mois d'avril 2021, l'Association Le PAS était reconnue à titre d'organisme prioritaire ce qui permis à Nathalie de demeurer au bureau et ainsi faciliter les appels, courriels et transmettre les informations assurant le service psychosocial par les intervenantes de chez-elles, car nous ne possédions pas, à ce moment, l'informatique nuagique ou de lignes protégées.

Tous les membres ont été contactés par téléphone ou courriel et par la poste. Toutes les personnes participant à un groupe ont été appelées et du suivi individuel leur a été offert. L'équipe s'est retrouvée au bureau au début de l'été dernier avec la mise en place de nouvelles mesures sanitaires obligatoires, assurant leur sécurité. Les groupes de soutien, d'entraide et les activités de ressourcement se sont vus mis sur pause pour une période indéterminée ce qui a impliqué plusieurs annulations d'activités et de services. Alors, l'équipe a mis les bouchées doubles afin de mettre en place les services pouvant être offerts en mode virtuel. D'abord une appropriation de ce nouvel outil, conception d'une formation pour les membres qui souhaitaient utiliser la plateforme « Zoom » et ainsi bénéficier de la majorité des services. En juin, le premier groupe de soutien en ligne voyait le jour. Puis à l'automne un 2^e groupe en virtuel était lancé. À l'automne, les café-rencontre et 5 à 7 étaient offerts de façon simultanée en présentiel et en virtuel. L'activité de Noël s'est également déroulée en virtuel et des offres d'ateliers thématiques et formation furent également offertes en ligne.

L'équipe a élaboré un programme sur l'anxiété comprenant différents outils grâce à une subvention accordée par Centraide qui a exigé plusieurs heures de travail. Les capsules vidéo ont vu le jour durant l'été, une façon de maintenir le contact avec plusieurs membres de l'entourage. De plus, l'ébauche du « kit de ressourcement » a débuté à la fin de l'hiver dernier. Davantage de précisions sur tout le travail effectué sont accessibles dans les pages qui suivent.

En prenant connaissance du rapport d'activités, vous constaterez une diminution de personnes ayant bénéficié des services dans la dernière année. Vous serez à même de noter une augmentation significative des rencontres auprès des jeunes, une augmentation du nombre de rencontres nécessaires par personne, car les situations vécues étaient exacerbées par le contexte pandémique. Au final, le même nombre d'heures a été accordé aux rencontres individuelles que par le passé. Les demandes de répit-dépannage ont également connu une diminution importante puisque les consignes émises tout au long de l'année rendaient l'utilisation des sommes d'argent difficile.

Les rencontres virtuelles entre partenaires se sont multipliées afin de s'assurer que les différentes équipes possédaient tous les outils nécessaires pour traverser cette épreuve, assurer une compréhension des consignes de la santé publique et offrant un lieu supportant. Les changements de recommandations

répétés ont amené des modifications de programmation à plusieurs reprises, phénomène énergivore pour les équipes de travail qui gardaient toujours en tête l'offre de soutien aux membres de l'entourage et la sécurité de tous. Les membres du CA ont également eu à faire l'apprentissage des rencontres virtuelles, et ce, tout en respectant les codes et procédures pour la prise de décisions.

L'équipe de l'Association Le PAS a été mise à rude épreuve. L'instabilité, les changements incessants et l'incertitude représentent bien l'état d'esprit dans lequel l'organisme fut plongé. Grâce à une équipe dynamique et soutenante, à un CA supportant et rigoureux, grâce à une bonne situation financière de l'organisme et à des membres conciliants, nous avons su relever le défi qui s'est dressé devant nous tout en préservant notre stabilité mentale bien que fragile par moment.

« Prendre soin de moi ne signifie pas moi d'abord. Ça veut dire moi aussi! »

Nathalie Tremblay, directrice

Mission

Fondée en 1992, l'Association Le PAS (Parents, Amis, Soutien) est un organisme sans but lucratif, issue d'une volonté de la part de parents ayant des besoins communs de s'entraider, s'informer et recevoir une aide spécifique à leur situation. Au fil des années, une gamme de services d'aide a été mis sur pied afin de répondre aux besoins évolutifs des membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, diagnostiqué ou non, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

Objectifs

- * Apporter du secours aux familles touchées par la maladie mentale, développer des modes d'entraide et amener chaque famille, leurs parents et amis à découvrir et mieux utiliser leurs propres ressources;
- * Favoriser la communication entre la famille et l'équipe d'entraide;
- * Faire connaître les ressources communautaires, aider mieux les utiliser et, si nécessaire, coopérer à la création de nouvelles ressources;
- * Sensibiliser le public et les autorités aux problèmes causés par la maladie mentale, entre autres :
 - a) en imprimant et éditant des revues, journaux, périodiques et plus généralement toute publicité pour fin d'information;
 - b) en organisant des conférences, réunions, assemblées et expositions pour la promotion et le développement de l'aide aux personnes malades et à leur famille;
- * Travailler à la redéfinition du rôle de la famille face à la maladie mentale.

Philosophie

"L'annonce de la maladie mentale d'un proche plonge la famille et son réseau social dans un état de crise qui suscite beaucoup d'appréhension, d'inquiétude... Vivre avec une personne souffrant de maladie mentale s'avère une source de stress important.

Nous croyons au potentiel des familles pour non seulement s'adapter à cette situation difficile, mais aussi pour mieux vivre leur quotidien, se développer positivement et exercer pleinement leur rôle d'accompagnateur."¹

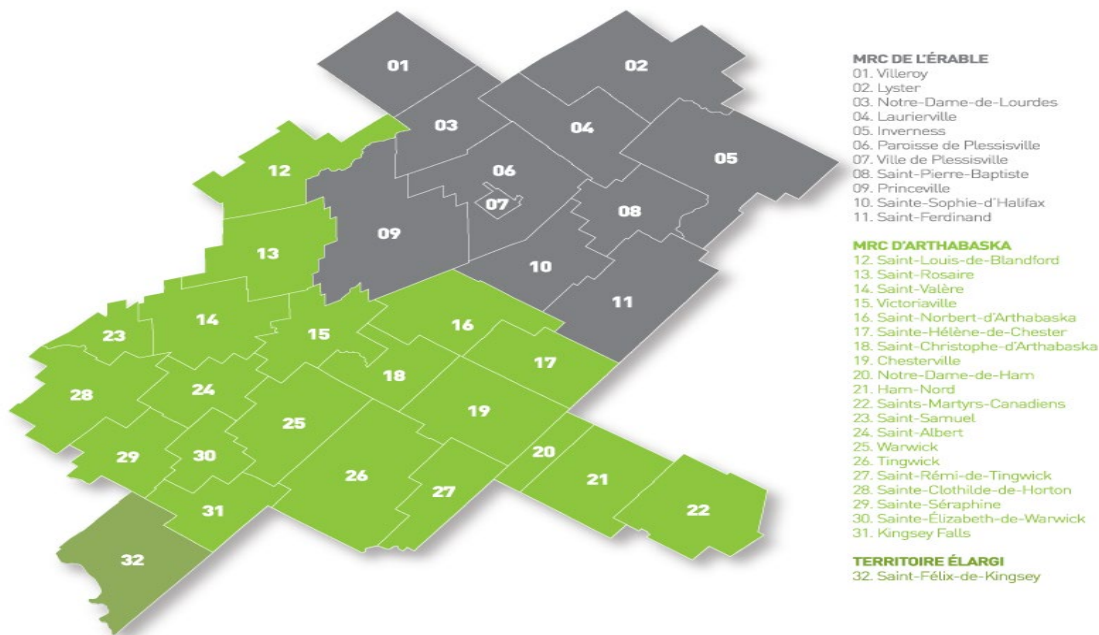
L'approche de l'Association Le PAS s'inspire d'une approche communautaire et humaniste, orientée sur l'appropriation de "son pouvoir". Notre intervention repose sur les prémisses suivantes :

- * un accueil empreint d'empathie basé sur des valeurs humaines et sur la confidentialité;
- * le respect de la personne et de son rythme d'apprentissage considérant que les besoins sont évolutifs;
- * le développement d'un sentiment d'appartenance à un groupe d'individus qui vivent des problèmes similaires en tant que soutien important et source d'apprentissage;
- * le développement des compétences par l'apprentissage de nouvelles connaissances et habiletés;
- * l'importance de ne faire aucune discrimination de race, de sexe, de religion, d'opinion politique ou de statut social.

¹ Extrait du cadre normatif

Territoires et services offerts

L'Association Le PAS dessert deux territoires : Arthabaska et Érable.



MRC DE L'ÉRABLE

01. Villerooy
02. Lyster
03. Notre-Dame-de-Lourdes
04. Laurierville
05. Inverness
06. Paroisse de Plessisville
07. Ville de Plessisville
08. Saint-Pierre-Baptiste
09. Princeville
10. Sainte-Sophie-d'Halifax
11. Saint-Ferdinand

MRC D'ARTHABASKA

12. Saint-Louis-de-Blandford
13. Saint-Rosaire
14. Saint-Valère
15. Victoriaville
16. Saint-Norbert-d'Arthabaska
17. Sainte-Hélène-de-Chester
18. Saint-Christophe-d'Arthabaska
19. Chesterville
20. Notre-Dame-de-Ham
21. Ham-Nord
22. Saints-Martyrs-Canadiens
23. Saint-Samuel
24. Saint-Albert
25. Warwick
26. Tingwick
27. Saint-Rémi-de-Tingwick
28. Sainte-Clothilde-de-Horton
29. Sainte-Séraphine
30. Sainte-Élizabeth-de-Warwick
31. Kingsey Falls

TERRITOIRE ÉLARGI

32. Saint-Félix-de-Kingsey

Population :

Arthabaska	74 568
Érable	23 607

Source : Affaires municipales et occupation du territoire

Afin de demeurer près de la population, à l'écoute de la communauté et répondre aux besoins évolutifs des membres de l'entourage, l'Association Le PAS offre une gamme de services :

- * les interventions psychosociales : rencontre individuelle à partir de 5 ans, de couple ou familiale, intervention en situation de crise, écoute téléphonique ;
- * les activités d'entraide : groupe d'entraide, groupe de soutien, groupe de marche, activités sociales, les ateliers «les petits pas» qui s'adressent aux enfants de 5 à 12 ans ;
- * les activités d'information : café-rencontre, 5 à 7, conférence, centre de documentation, site internet, page Facebook, publications diverses, capsules vidéo ;
- * les activités de sensibilisation : campagne d'information, campagne de financement, rencontres de différents groupes sociaux, écoles ;
- * les activités de formation : diverses formations offertes aux membres de l'entourage ; journée thématique
- * les mesures de répit-dépannage.

Le bureau a été ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 12 h 30 à 17 h 30 ainsi que les soirs sur demande. Le bureau a été fermé deux semaines pour la période des Fêtes de Noël.

En cours d'année, l'Association a rejoint 367 personnes différentes dans ses services. De ce nombre, 334 personnes différentes ont bénéficié des divers services (interventions psychosociales, groupes, activités sociales, formations, informations) alors que 33 ont bénéficié du service répit-dépannage santé mentale adulte. Le total des personnes rejointes incluant les activités de sensibilisation, les visites sur la page internet, les infolettres, les capsules vidéo et les journaux avoisinent 14 365 personnes en plus des dizaines de milliers de vues uniquement pour la page Facebook.

Maintien des services : Assurer le maintien des services auprès de la population et de nos membres demeure la priorité de l'organisation. À partir du 19 mars, les consignes émises par la santé publique ont eu pour effet d'annuler toutes les rencontres en présentiel et activités de groupe. Les intervenantes ont alors assuré les services psychosociaux par téléphone ou en virtuel et ont été installées en télétravail. Début juin, l'équipe s'est retrouvée au bureau avec de nouvelles procédures. Selon les consignes en vigueur, les rencontres en présentiel ont repris.

Rehaussement des services : À titre d'organisme reconnu prioritaire, les nouveaux services offerts en virtuel se sont mis en place. Que ce soit pour les rencontres individuelles, les groupes de soutien, les cafés-rencontres et 5 à 7, les conférences, les ateliers thématiques et formation. Avec ce nouveau mode de services, il a fallu élaborer les procédures afin de respecter la confidentialité et permettre aux intervenantes d'apprendre de nouvelles notions à considérer lors d'une intervention en mode virtuel puisque la communication non verbale et tout le ressenti devenaient des obstacles majeurs.

Programme anxiété : Centraide a accepté de financer le projet déposé par l'Association Le PAS concernant l'élaboration d'un programme sur l'anxiété. Bien que présent en concomitance à d'autres troubles et présumant l'augmentation du trouble anxieux avec la pandémie, nous avons jugé important de se doter d'outils pour bien comprendre et démystifier le sujet. Ce projet a nécessité plus de 300 heures de travail. Une brochure en 12 sections fut conçue afin d'accéder rapidement à l'information. Un guide a été élaboré afin de bien comprendre l'anxiété selon les différents niveaux pouvant être vécus. Une formation de quatre ateliers a été produite afin de permettre aux participants de bien comprendre le sujet, connaître les pièges et les moyens pouvant soutenir la personne souffrant d'anxiété. De plus, une série de trois vidéos d'information a été tournée par un vidéaste afin de transmettre des informations et sensibiliser la population.

Site Internet : Les différents outils en ligne nécessitent d'être attirants, rafraîchis et au goût du jour. Avec l'augmentation de l'utilisation de ces outils, nous avons procédé à une refonte complète de notre site Internet. Jusqu'à présent, nous recevons de beaux commentaires sur le travail effectué!

Virage virtuel : Un enjeu majeur depuis le début de la pandémie fut de prendre conscience que l'Association Le PAS ne possédait pas les outils facilitant le télétravail. Nous devions nous procurer le matériel rendant les services virtuels possibles. Achat de caméra, de casques d'écoute, de micros...il aura fallu prévoir un temps pour maîtriser tous ces nouveaux outils y compris les plateformes numériques de type « Zoom » et « Teams ». Nous avons également procédé à un virage numérique de tous les dossiers et base de données via l'informatique nuagique. Nous travaillons maintenant avec Microsoft Office 365, qui a exigé de longues formations, mais nous y sommes parvenues! Comme les capsules vidéo, les conférences et présentations en ligne sont de plus en plus utilisées, nous avons fait l'achat d'un ensemble média afin d'améliorer la qualité audio-vidéo.

Apaiser et prévenir des situations de crise : L'Association Le PAS a maintenant son premier binôme de formatrices pouvant offrir aux membres de l'entourage la formation « Apaiser et prévenir des situations de crise ». Avec les consignes liées à la pandémie, nous avons dû reporter en juin la première cohorte. Le binôme de formatrices est composé d'un membre de l'entourage et d'une intervenante.

Conseil d'administration

Au cours de l'année 2020-2021, les membres du conseil d'administration se sont réunis à sept reprises pour des séances régulières et ont tenu une séance spéciale. Tous les administrateurs sont des membres réguliers de l'Association Le PAS. Compte tenu de la situation pandémique, le CA n'a pas tenu sa rencontre d'évaluation annuelle sur le fonctionnement du conseil.

Philip Bradley, président, utilisateur de services

Lorraine Desharnais, vice-présidente, utilisatrice de services

Josée Morin, secrétaire-trésorière, utilisatrice de services

Solange Labrie, administratrice, utilisatrice de services

Pierrette Lemay, administratrice, utilisatrice de services

Rolande Pratte, administratrice, utilisatrice de services

Marielle Raymond, administratrice, utilisatrice de services

En cours d'année, Mme Solange Labrie a démissionné de ses fonctions de présidente, mais a maintenu un poste d'administratrice. M. Philip Bradley fut nommé président et Mme Lorraine Desharnais vice-présidente.

Comités de travail

Évaluation de la direction : Philip Bradley, Pierrette Lemay et Nathalie Tremblay

Répit-dépannage : Solange Labrie, Josée Morin, Nathalie Tremblay et l'intervenante évaluatrice

Gestion des conflits : Solange Labrie, Lorraine Desharnais et Nathalie Tremblay

Embauche : Philip Bradley et Nathalie Tremblay

Équipe de travail 2020 - 2021

Nathalie Tremblay, directrice

Hélène Desharnais et Catherine Champagne (démissionnaire en mars 2021), intervenantes

Afin de maintenir l'intérêt de l'équipe de travail, développer de nouveaux outils, leur permettre d'acquérir de nouvelles notions et de mettre à jour leurs connaissances, les employées et bénévoles ont bénéficié de différentes formations. Les sessions en webinaire ont été maintenues, ces dernières étant appréciées et très accessibles.

Hélène et un membre de l'entourage ont suivi la formation « Apaiser et prévenir des situations de crise » et sont maintenant reconnues à titre de formatrices. D'autres formations ont été suivies : « levier de motivation et levier de changement en intervention », « tenir une réunion productive », « recherche de financement », « levée de fonds ». Concernant les webinaraires, les sujets portaient sur les services jeunesse, le bénévolat, la santé mentale positive, l'équipe de travail et le financement.

Membres

Pour l'année 2020-2021, 133 personnes ont adhéré à titre de membre de l'Association.

AGA 2019

Le mardi 24 novembre 2020, l'Association Le PAS a tenu son assemblée générale annuelle pour l'année 2019-2020 et 23 personnes y ont assisté (10 en présentiel et 13 en virtuel).

Les interventions psychosociales

Ces rencontres individuelles, de couple, de groupe ou familiales offrent aux membres de l'entourage de la personne présentant des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, diagnostiqué ou non, un moment leur permettant de ventiler, d'être reçues sans jugement. On y retrouve des rencontres d'information concernant les maladies mentales, des interventions de soutien et d'accompagnement. Bien que le nombre de rencontres en présentiel ait diminué durant la dernière année, les interventions téléphoniques ont bondi de 67 % et le nombre de rencontres jeunesse a pratiquement quadruplé. Comparativement à l'an passé, nous remarquons une diminution de seulement 11 rencontres sur toute l'année, preuve que l'équipe a atteint son objectif en déployant toute son énergie afin de demeurer près des membres de l'entourage et assurer la poursuite de la mission.

BUREAU / ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE / VIRTUEL 203 / 261 / 15

NOMBRE DE NOUVELLES DEMANDES 71

NOMBRE D'INTERVENTIONS (psychosociales, téléphoniques et évaluations RD) 512

VOLET JEUNESSE : 35 RENCONTRES (25 en présentiel et 10 en virtuel) 6 JEUNES

Les activités d'entraide

Le **groupe de soutien** est un service qui s'adresse aux membres de l'entourage qui ont besoin de se regrouper avec d'autres personnes qui font face à des expériences similaires et qui ont aussi besoin d'acquérir des connaissances sur les maladies. Ces rencontres leur permettent également de s'entraider et de briser leur isolement. L'animation est assurée par une intervenante de l'organisme. Elle apporte des pistes de réflexion, recadre les discussions, donne de l'information et assure le bon fonctionnement du groupe. Ce type de groupe est fermé et les rencontres se sont déroulées aux trois semaines. Deux groupes en virtuel et un en présentiel ont été offerts tout au long de la dernière année.

L'**objectif du groupe d'entraide** est basé sur le besoin de s'aider mutuellement. Chacun possédant suffisamment de notions sur la maladie mentale, ils sont les experts de leur propre situation. Les participants souhaitent maintenir un lieu d'échange et de partage avec d'autres personnes ayant un cheminement similaire au leur. Un groupe en présentiel a été offert à l'automne. La bénévole s'étant retirée de l'animation, une intervenante a repris l'animation. Les participants étant tous âgés de 70 ans et plus, considérant les changements répétés des consignes sanitaires, aucun groupe d'entraide n'a pu être offert à l'hiver.

Nous n'avons pu mettre sur pied le groupe de marche à l'été 2020 à cause de la pandémie.

GROUPE DE SOUTIEN présentiel	7 rencontres (32 participations)
GROUPE DE SOUTIEN virtuel	10 rencontres (30 participations)
GROUPE D'ENTRAIDE présentiel	3 rencontres (21 participations)

TOTAL RENCONTRES DE GROUPE	20
TOTAL DE PARTICIPATIONS	83

Les activités dites sociales se veulent un moment pour participer à des activités permettant un échange libre entre les participants. Cette année, la seule activité offerte fut celle de Noël qui s'est déroulée en virtuel. À leur grande surprise, les gens ont eu beaucoup de plaisir! Nous n'avons pu offrir la sortie à la cabane à sucre à cause de la pandémie.

TOTAL DE PARTICIPANTS ACTIVITÉS SOCIALES

23

Les activités d'information

Les cafés-rencontres sont offerts du mois de septembre au mois de mars et ils ont lieu le 3^e dimanche du mois. L'activité « autour d'un 5 à 7 » répond aux mêmes objectifs permettant de rejoindre les gens dans une autre case horaire. Ce service est offert à la population et aux membres de l'Association. Lors de ces rencontres, une personne-ressource est invitée à venir traiter d'un sujet touchant les membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale. Il s'agit d'un temps pour s'informer, échanger, acquérir de nouvelles habiletés et partager. Ce service a été maintenu en respectant les consignes sanitaires. Afin de diminuer le nombre de personnes en salle, ce volet fut offert en simultanée présentiel et virtuel.

Café-rencontre		présentiel	virtuel
Dimanche 18 octobre 2020	Le deuil blanc	6	12
Dimanche 15 novembre 2020	Acceptation	12	14
Dimanche 21 février 2021	ANNULÉ		
Dimanche 21 mars 2021	Santé mentale et toxicomanie	5	6
Autour d'un 5 à 7			
Jeudi 24 septembre 2020	Lancement de la programmation	12	-
Lundi 17 janvier 2021	La communication	3	6

TOTAL DE PARTICIPANTS

76 (38 présentiels, 38 virtuels)

Le centre de documentation contient plusieurs livres, guides et DVD sur des sujets diversifiés. Que ce soit sur les maladies mentales ou sur le cheminement personnel. Nous avons, en cours d'année, fait l'acquisition de plusieurs ouvrages afin de nous maintenir à jour et enrichir notre centre de documentation. Au cours de la dernière année, un accent a été mis sur l'achat d'ouvrages traitant de l'anxiété.

Le petit journal de l'Association, le « Pas-à-Pas », est un outil permettant de faire circuler différentes informations à nos membres, à nos partenaires et à la population. On y retrouve des sujets qui touchent de près la santé mentale, des témoignages...

4 parutions de journal Pas-à-Pas

520 exemplaires

Le site Internet de l'Association (www.lepas.ca) a complètement été refait. Le nouveau site est au goût du jour, vivant et dynamique. À l'aide du site d'analyse, « Google analytics », nous pouvons suivre la fréquence des visites, le nombre de visiteurs et être informés sur différentes données concernant notre site. Du 1^{er} avril 2020 au 31 mars 2021, 8 655 pages furent visitées, et ce, par 3 204 visiteurs. Un contractuel a dû être engagé afin de terminer le travail et finalisé le site.

La page Facebook de l'organisme est dynamique avec ses trois publications par semaine, dont la pensée de la semaine, tous les vendredis. Cette vitrine permet de diffuser des nouvelles, des recherches, des activités et de l'information accessible à une population dépassant notre territoire. Du 1^{er} avril 2020 au 31 mars 2021, nous avons répertorié 425 abonnés, 265 publications, 5 270 interactions avec des personnes qui se sont manifestées en commentant ou en aimant une publication et des dizaines de milliers de personnes ont vu l'une ou l'autre de nos publications.

L'infolettre a permis de rejoindre directement les gens en leur transmettant différents rappels, des suggestions de lecture ou de série. Cet outil totalise 193 abonnés. Un total de 42 envois a permis 7 663 contacts. À partir du mois de novembre, la diffusion hebdomadaire a dû être diminuée et est passée à un envoi aux deux semaines par manque de temps par les intervenantes qui devaient produire le programme sur l'anxiété.

Nouveauté : les capsules vidéo ont vu le jour au mois d'août. Nous voulions, par ce moyen, maintenir le contact avec les membres de l'entourage en leur donnant accès à de l'information. Sous forme de séries, celle d'automne avait pour thème « prendre soin de soi » et portait sur différents moyens de s'accorder du temps. La deuxième série qui a été mise en place à l'hiver était sous le thème « mieux comprendre » afin de démystifier certains sujets. Ces capsules étaient disponibles sur notre page Facebook ainsi que sur notre chaîne YouTube. Ces 13 capsules ont suscité 255 visionnements sur notre chaîne YouTube et 2 977 vues sur notre page Facebook.

Les activités de sensibilisation

Au cours de la dernière année, le volet sensibilisation s'est principalement déroulé sur les réseaux sociaux avec les différentes capsules vidéo et les publications. L'information pertinente se trouvant dans ladite section ci-haut.

Chroniques sur la santé mentale (8)
Présentation de nos services
Publications sur la santé mentale

TVCBF
Entrevue avec la TVCBF
CÉGEP

Les activités grand public se trouvent dans la section « participation/production à des activités communes

Les activités de formation

Ce volet est offert aux membres de l'entourage afin de les outiller à faire face aux différentes situations de la vie auxquelles ils sont confrontés et leur permettre d'apprendre à mieux composer avec la réalité de la maladie mentale. Nous avons dû annuler nos ateliers thématiques par manque d'inscriptions, ces ateliers étaient planifiés en ligne.

Pierrette Lemay (membre de l'entourage) et Hélène Desharnais (intervenante) forment toutes deux notre première dyade de formatrices pouvant dispenser la formation « Apaiser et prévenir des situations de crises ». Nous avons dû reporter la première cohorte à cause d'une augmentation des cas de Covid-19 à ce moment-là et le peu d'intérêt pour ce service en ligne. L'objectif de cette formation est de développer une attitude qui assure la sécurité et peut contribuer à diminuer la fréquence et/ou l'intensité des crises du proche. Cette formation découle de la formation « Oméga » et a été modifiée afin de se coller à la réalité des membres de l'entourage.

Les mesures de répit-dépannage

Ces mesures visent à prévenir l'épuisement et la détérioration des relations familiales des membres de l'entourage qui s'occupent sur une base régulière d'une personne atteinte de maladie mentale. Ce service peut prendre différentes formes selon les besoins exprimés par l'entourage. Avec la pandémie, la demande pour ce service a connu une diminution importante des demandes.

SUBVENTION REÇUE	30 831 \$
GESTION	2 351 \$
33 RÉPITS-INDIVIDUELS DÉPANNAGE	15 675 \$
	-

Les activités de mieux-être

En cette année particulière, les activités mieux-être ont pratiquement toutes été annulées. Nous avons cependant été en mesure d'offrir à quatre familles avec enfants des séjours en chalet, respectant ainsi les bulles familiales. De plus, lors de l'activité de Noël, des prix ont été remis parmi les participants, dont cinq soins et deux séjours au Manoir du lac William. En mars 2021, nous avons entamé le projet « kit de ressourcement », projet qui s'est terminé en mai 2021.

Dans le cadre de la Semaine Nationale de la Santé Mentale, l'Association Le PAS a publié cinq capsules vidéo sur l'importance de maintenir une bonne santé mentale au rythme d'une par jour afin de remplacer l'activité prévue au calendrier à cause de la pandémie.

Les deux ressourcements de soins ont également été reportés après la pandémie.

Activité de mieux-être		Contributions des participants
Chalet familial	15 pers.	275 \$

Démonstration de la contribution de la communauté à la réalisation des activités de l'organisme

Les ressources financières

En cours d'année, nous avons pu compter sur différentes ressources financières assurant ainsi la poursuite de notre mission auprès de la population. Via le CIUSSS MCQ, principal bailleur de fonds, nous avons utilisé le programme de soutien aux organismes communautaires avec l'ajout d'un montant récurrent de 5 000 \$. Le dépôt de notre projet « Programme d'anxiété », financé par Centraide comporte plusieurs outils et a nécessité plusieurs heures de travail. Nous avons également bénéficié de dons. De plus, nous avons bénéficié du CUEC (Compte d'urgence pour les entreprises canadiennes) et ce, rapidement, ne sachant pas à quoi ressemblerait la subvention provenant du PSOC dans les circonstances pandémiques. Nous avons reçu une subvention récurrente de programme des proches aidants. Via le MSSS, l'Association Le PAS a reçu un montant d'aide supplémentaire pour la santé mentale dans le programme d'aide d'urgence. L'Association Le PAS a bénéficié de la subvention

fédérale salariale temporaire. Tous les détails des ressources financières se trouvent dans le rapport d'audit effectué par la Firme Pellerin Aubert Ramsey Provencher Inc.

Proche aidant : montant reçu 9 571 \$ (balance 465 \$ dû à l'annulation de la formation)

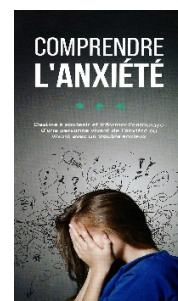
- 4 421 \$: Interventions et formation pour l'intervenante (salaire)
- 192 \$: Frais de déplacement d'une bénévole à une formation (14 rencontres)
- 451 \$: Frais d'impression et de préparation de la formation pour nos membres
- 2 752 \$: Kit de ressourcement pour 150 sacs et ressourcement à l'activité de Noël
- 1 290 \$: Achat de trois tablettes pour prêt aux membres / rencontres virtuelles

Aide supplémentaire SM : montant reçu 15 203 \$ (balance de 2 904 \$)

- 11 823 \$: Dépenses salariales (augmentation des heures de deux employées, trois contractuels pour le site internet et le kit de ressourcement)
- 476 \$: Dépenses matériel sanitaire (gel nettoyant, affiches, caméras permettant le rehaussement de nos services via le virtuel et casques d'écoute)

Programme anxiété : montant reçu 10 128 \$ (balances 1 251 \$ pour terminer le guide et procéder à son impression)

- 5 974 \$: Salaires et avantages sociaux
- 98 \$: Abonnement / documentation (achat de livres)
- 67 \$: Frais de déplacement (pour le tournage des vidéos)
- 80 \$: Formation
- 2 658 \$: Publicité / visibilité



Les ressources humaines (partage des ressources et références)

L'Association Le PAS fait partie de la communauté et travaille depuis 1992 à se faire connaître et reconnaître par les différents acteurs et partenaires de sa communauté. Il serait impensable de vouloir y arriver seul. Nous pouvons donc compter sur un partage de ressources dans notre milieu provenant de plusieurs partenaires.

À titre d'exemple :

Différentes références ont été accueillies, elles provenaient principalement du Corps policier, d'organismes communautaires et quelques-unes du CIUSSS MCQ (CLSC, SIM, SIV, médecins).

Les employés de la CDCBF sont toujours disponibles afin de répondre à des questions concernant la vie associative ou sur les enjeux politiques et financiers. De plus, la CDCBF nous permet de bénéficier des services d'une informaticienne (Francine Tardif) lorsque nous avons besoin d'un support en informatique. Nous avons utilisé les services de cette ressource à plusieurs reprises en cours d'année.

Sébastien Auger, chargé de cours / formateur / conférencier en santé mentale et bien présent dans le communautaire, a animé le café-rencontre du mois de mars.

L'équipe du RADC offre du support principalement dans les dossiers à caractère politique, associatif et sur l'échange d'outils de travail. Leur disponibilité et leur expertise furent très appréciées durant la dernière année.

Bien du travail reste à faire auprès des partenaires. Depuis la signature du protocole d'entente signé avec le CIUSSS MCQ sur l'information et la référence systématique, il y a très peu d'impact au niveau des références. Force est de constater que le déploiement d'énergie et de temps n'a pas donné les résultats escomptés pour inciter les professionnels à reprendre les références et reconnaître l'importance de l'implication des membres de l'entourage dans le rétablissement de la personne atteinte.

Les ressources matérielles

Nous avons utilisé les locaux de la CDCBF gratuitement pour différents événements : cafés-rencontre, conseils d'administration, différents groupes. Le service de prêt de matériel audiovisuel fut également utilisé à quelques reprises.

L'Association Le PAS a bénéficié de 2 000 photocopies gratuites offertes par la Ville de Victoriaville.

Le bénévolat

En cette année peu ordinaire, considérant les différentes consignes émises par la santé publique, le nombre de bénévoles a considérablement diminué. Agissant principalement à titre d'administrateurs et d'administratrices, ils ont eu apprendre les mécanismes de rencontres virtuelles, les résolutions par courriel afin d'assurer leurs tâches et accomplir leurs responsabilités. Mme Lorraine Desharnais a maintenu la correction des quatre éditions du journal « Le Pas-à-Pas ». En cours d'année, le comité de gestion des conflits a finalisé ses travaux sur le document concerné. Le Conseil d'administration dispose maintenant d'un outil en cas de conflit.

Conseil d'administration (régulier/spécial)	8 rencontres	52 présences bénévoles	104 h
Comité d'embauche	1 rencontre	1 présence bénévole	5 h
Comité évaluation de la direction	1 rencontre	2 présences bénévoles	2 h
Comité répit-dépannage	0 rencontre	0 présence bénévole	-
Comité gestion des conflits	1 rencontre	3 présences bénévoles	6 h
Correction du journal		4 présences bénévoles	4 h
Animation groupe entraide	1 rencontre	1 présence bénévole	2 h

TOTAL : 63 PRÉSENCES BÉNÉVOLES 123 H

Représentations

La représentation demeure un enjeu majeur. En ce temps de pandémie, Nathalie fut sollicitée par le RADC afin de s'impliquer dans un comité conseil assurant une aide aux autres directions dans les groupes provinciaux et apporter des pistes de réflexion et des stratégies pour les soutenir durant la Covid-19. La visibilité de l'organisme et l'échange d'expertise sont cruciaux au développement de l'Association. Elle a poursuivi, entre autres, son mandat régional à titre de secrétaire au sein du CA du ROBSM 04-17. Catherine a poursuivi son mandat au sein du CISM, Hélène s'est impliquée sur un comité conférence avec la CDCBF en plus de s'impliquer sur un comité de la Table enfance-famille.

<u>R.O.B.S.M. 04-17</u>	CA	8 rencontres
	TAME 04-17	8 rencontres
	TAME intervenants	1 rencontre
	Table intersectorielle	3 rencontres
	Table R.O.B.S.M. / CIUSSS	1 rencontre
	Covid-19	2 rencontres
<u>RADC</u>	Table provinciale des directeurs	2 rencontres
	Table provinciale des présidents	1 rencontre
	Journées de réflexions	2 rencontres
	Comité conseil RADC	9 rencontres
	Consultation	2 rencontres
<u>Fondation communautaire Athabaska</u>	CA	7 rencontres
	Comité défi zen	3 rencontres
<u>CIUSSS MCO</u>	TCSM adulte	2 rencontres
	CISM	3 rencontres
	Covid-19	4 rencontres
<u>Gestion.com BF</u>	CA	8 rencontres
	Comité embauche	3 rencontres
<u>Table enfance Famille</u>		

Total de 69 rencontres et 215 h de représentations

Nathalie a agi à titre de déléguée dans quatre AGA soit celle du R.O.B.S.M 04-17, celle de la Fondation Communautaire d'Arthabaska, celle de Gestion.com BF et du RADC accompagnée de la présidente de l'organisme Mme Solange Labrie.

Mme Solange Labrie, présidente, a participé également aux journées de réflexions et de consultation du RADC ainsi qu'à la rencontre des présidents du regroupement.

Tous les administrateurs ont participé aux consultations du PAISM via le RADC.

Production / participation à des activités communes avec d'autres organismes

Comme à son habitude, l'Association Le PAS s'est impliquée à quelques reprises au cours la dernière année dans des projets réunissant divers organismes.

La TAME a tourné la capsule régionale sur la présentation des services jeunesse. Il reste à terminer le montage et le lancement est prévu pour le mois de septembre 2021.

De plus, la TAME a élaboré avec le CIUSSS MCQ / programme santé mentale, une affiche et un dépliant régional afin de faire connaître les différents services offerts par les groupes membres. Le matériel devrait être disponible en cours d'année.

Collaboration auprès d'un travail étudiant au CÉGEP sur l'élaboration d'ateliers sur la réalité à titre de membre de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale.

Dans le cadre de la Semaine de Sensibilisation aux maladies mentales, l'intervenante déléguée au CISM s'est investie dans la rédaction et production de cinq témoignages qui furent publiés sur les médias sociaux. Les témoignages avaient une approche positive et remplie d'espoir pour les personnes atteintes et les membres de l'entourage. De plus, nous avons participé à la conférence organisée par l'APPAMM-Drummond avec Francine Ruel.

La publicité / promotion

Dans sa poursuite de demeurer actif dans les médias sociaux, l'organisme a refait un nouveau site internet au goût du jour en plus de changer l'hébergeur, ce qui facilite la gestion de notre site. Un vidéaste a été engagé afin de produire les vidéos informatives dans le programme anxiété et une brochure a également été produite. Les 13 capsules vidéo produites ont permis la promotion de l'organisme, 8 chroniques sur la SM à la TVCBF et une entrevue ont été utiles à la promotion.

Les priorités pour l'année 2021 - 2022

1. Maintenir les services auprès des membres de l'entourage de la personne atteinte de maladie mentale et demeurer à l'écoute de leurs besoins.
2. Agrandir des locaux.
3. Augmenter la visibilité de l'organisme auprès de la population.
4. Poursuivre la mise en œuvre de la référence systématique signée avec le CIUSSS MCQ.
5. Déployer le programme de sensibilisation les « AVATARS » auprès des adolescents et des jeunes adultes.
6. Embaucher une adjointe administrative.