LE PHÉNIX

ECJ, CENTRE MAURICIE / MÉKINAC

Rapport Annuel D'Activité

31 Mars

2021

TABLE DES MATIÈRES

Introduction **4**

Mot du président 2020-2021 5

Corporation Administration **6**

Les déterminants 7

Conseil d'administration 2020-2021 13

Ressources humaines 16

Les participants **23**

Code de vie 24

Les catégories de membres[1] 25

Membre 26

Groupe d'entraide **28**

Les activités extérieures 29

Les activités entre les pairs 31

Les cafés-causeries 33

Nombre de participants différents 35

Volet jeunesse 12-17 ..... **36**

Réalisation du Volet Jeunes 37

Centre de jour **38**

Un chapitre dans l'histoire de Marie 39

Les interventions individuelles 42

Les interventions téléphoniques 44

Les activités thérapeutiques 46

Réadaptation sociale 56

Dans le respect de la mission 59

La zoothérapie 63

Nombre de participants différents 63

Formation **64**

Formations reçues 65

Promotion, collaboration et partenariat **66**

Promotion, collaboration et partenariat 67

Introduction

Entre ce que je pense…

Entre ce que je pense,
Ce que je veux dire,
Ce que je crois dire,
Ce que je dis réellement,
Ce que tu entends,
Ce que tu crois comprendre,
Ce que tu veux comprendre,
Et ce que tu veux comprendre réellement,
Il y a neuf possibilités de ne pas s'entendre!
Mais essayons quand même……

Bernard Werber

Werber décrit merveilleusement bien comment le phénomène pandémique s'est communiqué et a été compris et incompris et compris de nouveau etc, tant par les dirigeants que par les habitants de ce grand village qu'est notre planète bleue.

C'est un tour de force que de donner un sens à l'inconnu. Comment ne pas ressentir la peur, l'anxiété, la détresse psychologique aussi. Bref, la dernière année nous a confrontés à « la puissance de notre impuissance. » Jean Montbourquette.

Il n'existe pas une multitude de moyens pour composer avec cette réalité, sinon lâcher-prise afin de favoriser notre capacité à la résilience. Parce que l'équipe possède cette qualité d'adaptation, propre à la profession d'intervenant social, et parce que nous devions être disponibles pour tant de gens, surtout au bout de la ligne, nous y sommes parvenus et rapidement. Chapeau!

Je vous invite à lire ce rapport issu d'une année inattendue et qui nous aura transformés d'une façon ou d'une autre. Un jour, nous dirons : **« J'y étais. »**

Mot du président 2020-2021

Ça va bien aller, une phrase pleine d'espoir et d'encouragement qui peut sembler banale à force de trop l'entendre. Pourtant, cette phrase qui porte un peuple à se tenir est pleine de sens à mes yeux. Elle nous permet de rester forts et unis.

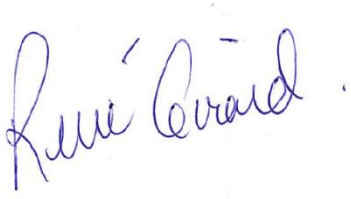
L'arc-en-ciel que l'on voit, symbole de courage et d'unicité, nous rappelle que peu importe nos différences, si nous regardons tous dans la même direction et que nous suivons tous le même chemin d'espoir, nous nous sortirons de cette pénible situation encore plus fort qu'avant.

Je tiens, une fois de plus, à souligner le travail exceptionnel de l'équipe de travail du Phénix. Dans le tumulte de la crise sanitaire actuelle, ils ont su tenir l'organisme à bout de bras afin de supporter sans relâche les membres dans la nécessité.

Un grand merci aussi à nos membres du conseil d'administration. Merci pour votre temps, votre dévouement et pour votre amour du Phénix.

À vous, très chers membres du Phénix, je réitère l'importance que vous avez à nos yeux. Vous êtes l'âme et le cœur de l'organisme. C'est pour vous et grâce à vous que nous nous efforçons à toujours donner le meilleur. Travailler pour vous et avec vous est un privilège.

À vous tous, je souhaite que la prochaine année soit empreinte de santé et de bonheur. Prenez soin de vous et de vos êtres chers.



Corporation Administration

Les déterminants

LA CHARTE

Contribuer à la réinsertion sociale et au développement de l'autonomie au sein de la collectivité de personnes ayant un problème en santé mentale et briser leur isolement en :

- Exploitant et en maintenant un centre de jour qui offre des programmes structurés, des services conseils, des activités thérapeutiques et de réadaptation, des activités sociales qui appuient le mieux-être physique, mental et émotif, ainsi que des ateliers en gestion d'aptitudes à la vie quotidienne;
- Offrant des services de soutien et d'accompagnement aux personnes vivant avec un problème en santé mentale en offrant des services d'écoute, d'entraide mutuelle, ainsi que des groupes de soutien afin de promouvoir leur prise en charge.
- Éduquer le public et les professionnels sur le vécu des personnes vivant avec un diagnostic de maladie mentale en offrant des cours, des séminaires, des conférences et des campagnes de sensibilisation.
- Se procurer aux fins mentionnées ci-dessus, des fonds ou autres biens par voie de souscription publique;
- Recevoir des dons, legs et d'autres contributions; organiser des campagnes de souscriptions dans le but de recueillir des dons pour des fins charitables.

LE PHÉNIX

Le phénix est un oiseau fabuleux, légendaire qui a le pouvoir de renaître de ses cendres. Il symbolise les cycles de la vie (naissance / mort) avec l'espoir de toujours pouvoir recommencer. À l'image du phénix, la personne qui traverse une période difficile à cause de la maladie mentale peut puiser dans ses ressources personnelles, dans ses forces régénératrices pour retrouver un équilibre, pour renaître. Le phénix représente le renouveau intérieur nécessaire pour vivre, croître, renaître jour après jour en accumulant toujours plus de forces et de foi en nos capacités.

VISION

Améliorer la qualité de vie et développer de saines habitudes de vie chez les personnes vivant avec un diagnostic de maladie mentale afin de les amener vers un rétablissement global.

LA MISSION

Le Phénix vise à aider la personne atteinte de maladie mentale à retrouver son autonomie et à reprendre le pouvoir sur elle-même dans les différentes sphères de sa vie; personnelle, relationnelle, occupationnelle.

Nous reconnaissons à chacun le droit à la différence. La personne doit être considérée dans son ensemble, avec sa personnalité, son milieu et ses conditions de vie, sa situation économique et sociale.
Nous aidons la personne à reconnaître ses forces et nous l'impliquons dans la recherche de solutions.

LES VALEURS

Ces valeurs reflètent l'action communautaire autonome. Toute personne gravitant autour du Phénix y adhère. Elles représentent la base de notre identité communautaire, ce en quoi nous croyons et que nous appliquons au Phénix.

Autonomie
C'est la possibilité pour la personne de décider, sans en référer à un pouvoir central ou une hiérarchie, et d'effectuer les principales activités de la vie courante, qu'elles soient physiques, mentales, sociales ou économiques, et de s'adapter à son environnement. C'est la croyance dans les forces de la personne et en sa capacité à se sortir d'une impasse. C'est notre aide pour l'amener à retrouver son autonomie si besoin.

Respect
C'est le respect de la personne dans sa dignité, ses capacités, ses limites, et son rythme. C'est aussi le respect de soi et des autres. Au Phénix, le respect est l'élément sur lequel le code de vie se base.

Égalité
Les hommes et les femmes égaux dans ce qu'ils vivent, ce qu'ils disent, ce qu'ils sont. Des relations entre les intervenants et les personnes en besoin d'aide axées sur un principe de collaboration, visant la prise en charge de ces derniers par eux.

Justice sociale
Nous voulons une société juste et équitable pour chaque individu la composant. Nous défendons les droits de nos membres et dénonçons l'inégalité et l'injustice sociales envers les personnes atteintes d'une maladie mentale. Nous favorisons la participation des personnes à tous les paliers décisionnels.

Solidarité
C'est de s'engager et d'agir collectivement en fonction des intérêts de l'ensemble plutôt que des intérêts individuels et ce, tant comme citoyen que comme intervenant ou bénévole.

HISTORIQUE

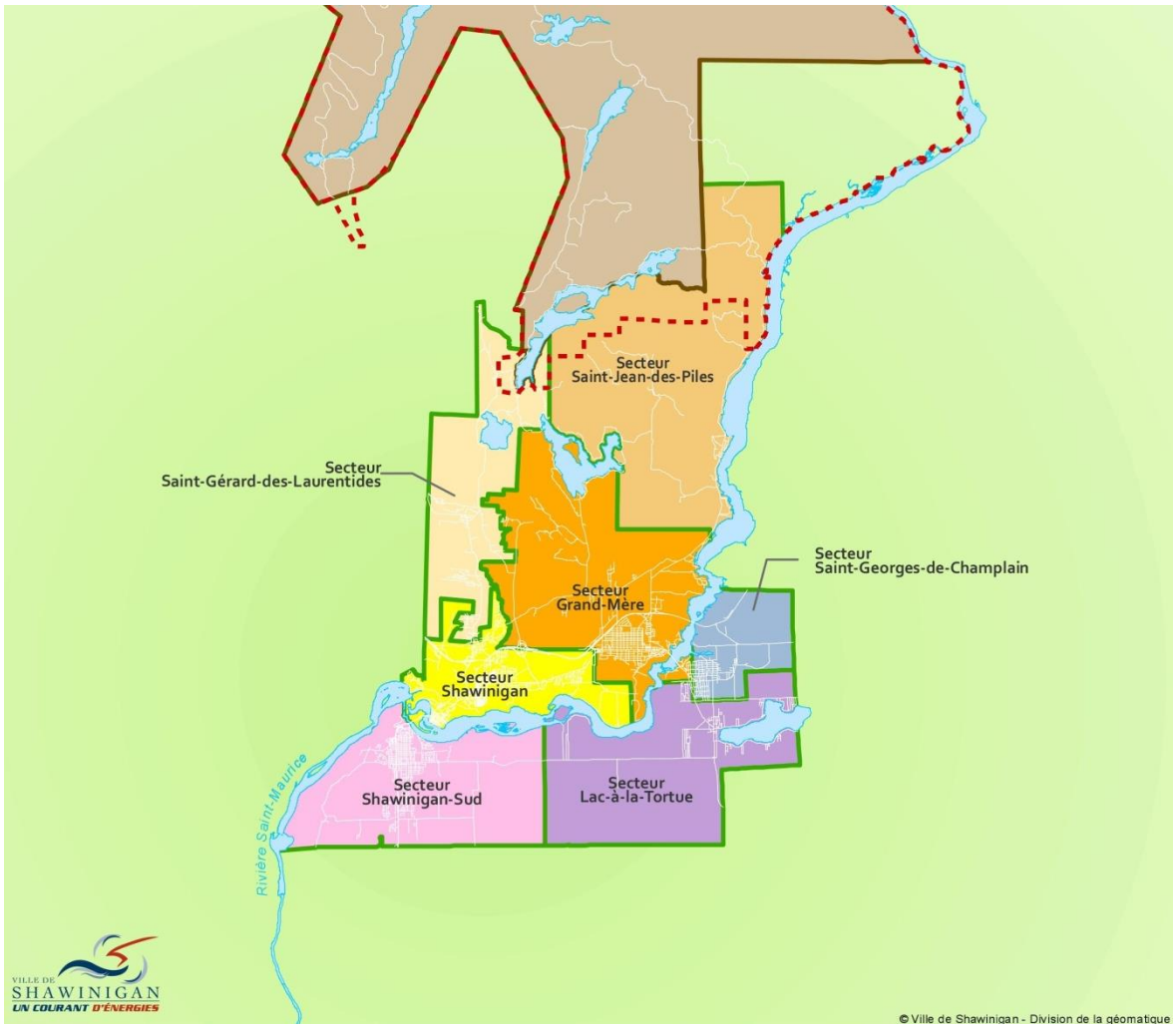
1984	Auto-Psy Mauricie est issu d'une affiliation avec l'association Auto-Psy Québec dont l'action principale est la défense des droits individuels et collectifs des personnes psychiatrisées et ex-psychiatrisées.
Décembre 1984	Fondation de l'organisme suite au travail de huit personnes atteintes d'un trouble mental grave et d'une personne de la communauté. L'organisme s'appelle : « Auto-Psy Mauricie. ». Mission première : « La défense des droits individuels et collectifs des personnes psychiatrisées. »
8 mai 1985	Journée de lancement et d'ouverture du 1er local au 1580, rue Gigaire à Shawinigan. Ouverture de 13h30 à 16h30 du lundi au vendredi.
1989	Point de service ouvert à Saint-Tite, sous le nom de « Auto-Psy Normandie. » 426, Saint Gabriel, Saint-Tite.
Janvier 1990	Madeleine Bélanger, première coordonnatrice embauchée par Auto-Psy Mauricie
1990	Premier conseil d'administration provisoire
1990	Changement dans un local plus grand et plus accessible aux membres au 2203 avenue Saint-Marc. Ouverture du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.
1er avril 1989 au 31 mars 1990	Premiers états financiers déposés
24 septembre 1990	L'organisme reçoit officiellement son sceau d'incorporation sous l'appellation : « Auto-Psy Mauricie »
Décembre 1990	Premier conseil d'administration composé de cinq personnes
13 décembre 1990	Ouverture officielle du local sur la rue Saint-Gabriel à Saint-Tite
10 avril 1991	La Régie Régionale de la Santé (alors connu sous l'appellation CRSSS04) reconnaît l'organisme officiellement et verse une première subvention

1991	Changement d'emplacement pour Auto-Psy Normandie. Le local est situé au 425 rue Saint-Philippe, Saint-Tite.
1997	Nouvel emplacement pour Auto-Psy Mauricie : 2513-1, avenue Saint-Marc, Shawinigan.
1998	Journal Le Caméléon
Avril 2002	Nouveau volet à l'organisme : le Centre de Jour (Accès Cible) reconnu par la Régie Régionale de Santé et des Services Sociaux
2014	Développement du projet « Volet Jeunes »
16 juillet 2014	L'organisme devient Le Phénix, ECJ, Centre Mauricie/Mékinac. L'ajout de services de centre de jour et régionalement, les regroupements spécialisés dans la défense des droits nécessitaient cet ajustement.
Janvier 2015	Le site web du Phénix est en fonction au www.lephenix.org
Octobre 2015	Le journal porte dorénavant le nom de : « L'Élan du cœur »
2 décembre 2015	Le Phénix reçoit ses nouvelles lettres patentes.
1er avril 2016	Le Phénix est reconnu comme organisme de bienfaisance.
Octobre 2016	Première rencontre de discussion réservée aux hommes. Groupe ouvert portant le nom des « Bons diables. »
29 mars 2017	1er lancement du journal l'Élan du cœur avec invitation des collaborateurs et partenaires.
31 mars 2017	Financement du journal interne assuré pour les trois parutions à venir grâce à un don publicitaire de la Ministre Julie Boulet et du Ministre François-Philippe Champagne.
24 et 25 août 2017	Formation suivie : « Mieux vivre avec les voix »
10 janvier 2018	Première veillée de la TRIBU. De 18h à 21h dans la Salle La Relève nous avons tenu la première rencontre du groupe d'entraide et de soutien des membres de 18 à 35 ans.
13 février 2018	Premier atelier du groupe des entendeurs de voix : « Hallunissons »
Automne et hiver 2019-2020	Intervenant et direction formés pour donner des formations pour le CERRIS
2020-2021…	Pandémie appelée CORONAVIRUS puis COVID-19

LES TERRITOIRES DESSERVIS

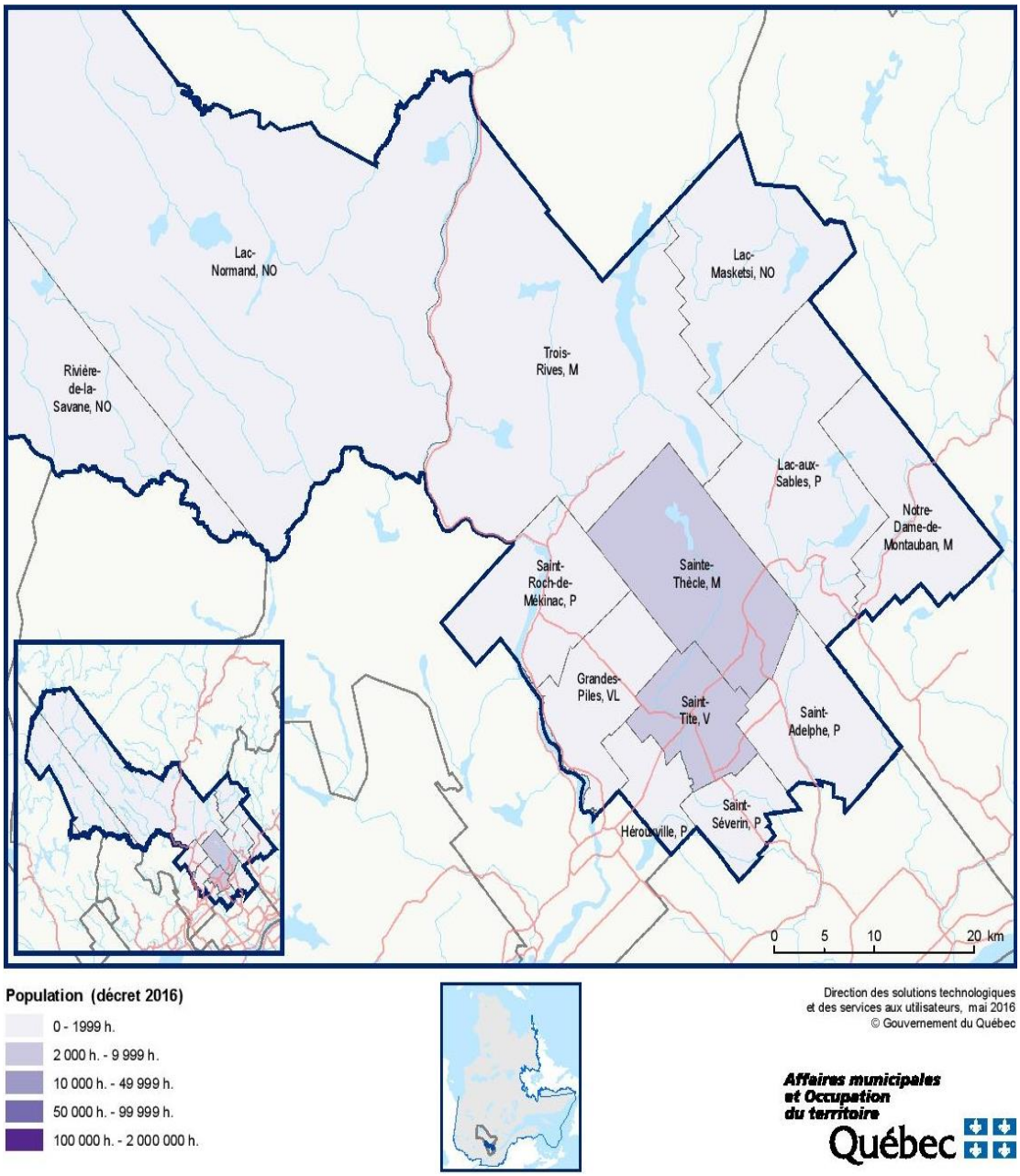
Centre Mauricie

Territoire du centre Mauricie : Shawinigan, Shawinigan-Sud, Grand-Mère, Sainte-Flore, Saint-Georges, Baie de Shawinigan, Shawinigan Nord, Shawinigan-Est, Lac-à-la-Tortue, Saint-Gérard-des-Laurentides. Certains proviennent de Notre-Dame-du-Mont-Carmel et Saint-Boniface.



Mékinac

Territoire de Mékinac : Grandes-Piles, Saint-Jean-des-Piles, Trois-Rives, Saint-Joseph-de-Mékinac, Saint-Roch-de-Mékinac, Notre-Dame-des-Anges, Saint-Tite, Saint-Adelphe, Sainte-Thècle, Lac-aux-Sables, Notre-Dame-de-Montauban, Hérouxville et Saint-Séverin.



Conseil d'administration 2020-2021

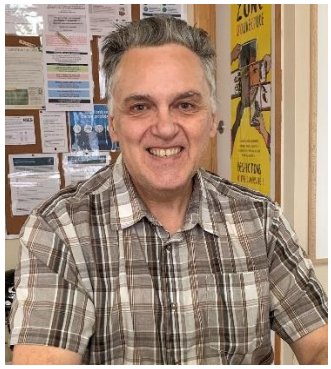
René Girard, président, membre affilié

Denise Buist, vice-présidente, membre affiliée

Marcel Bisson, trésorier, membre régulier

Joannie Lachapelle, secrétaire, membre régulière

Michel D. Baril, administrateur, membre affilié

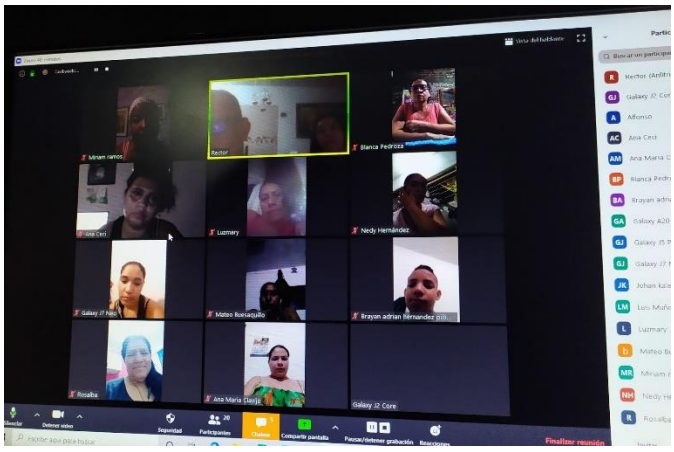


Louis H Jean, administrateur, membre régulier

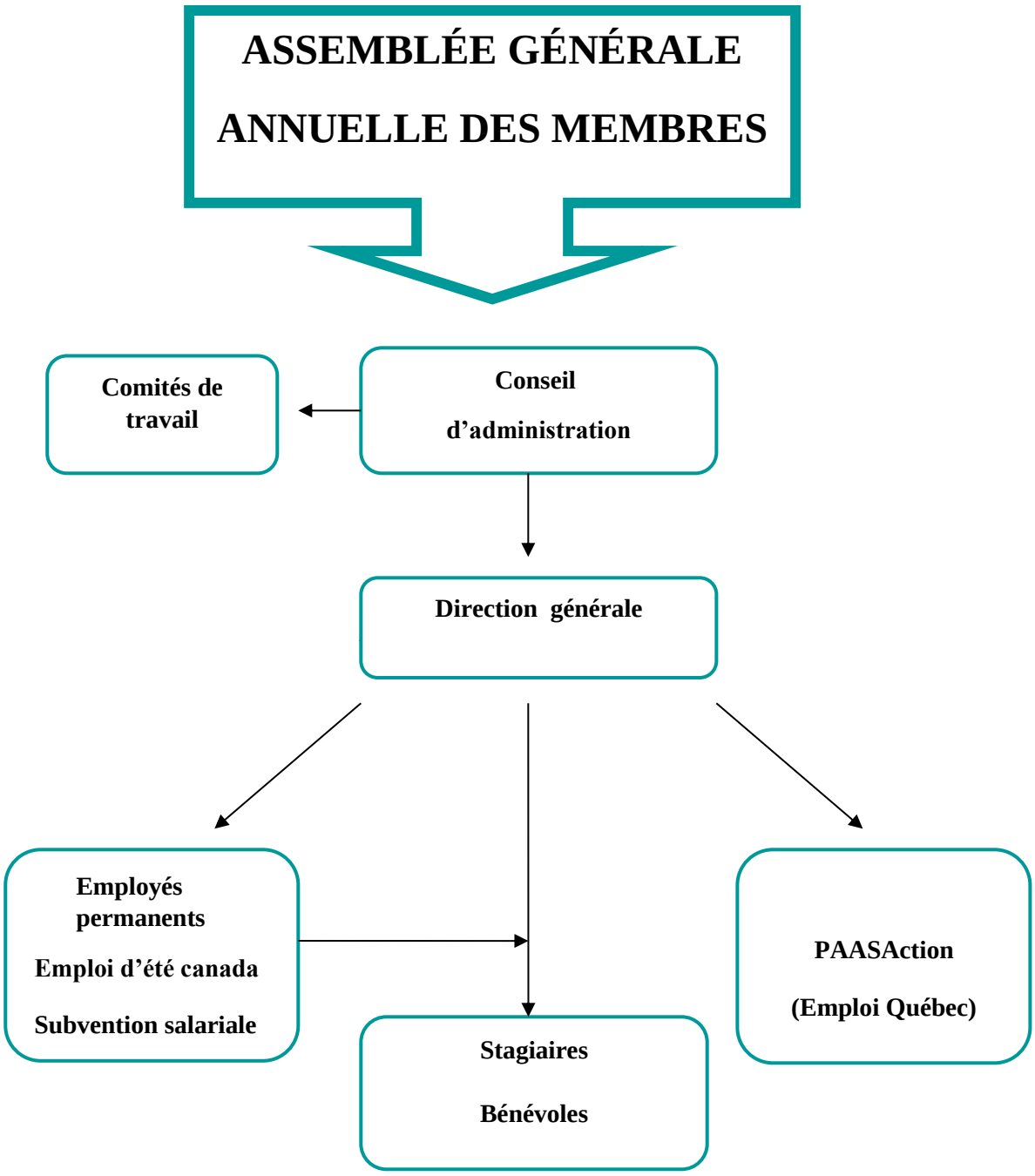
Kévin Nzoula-Mendome, membre coopté

Le conseil d'administration 2020-2021 c'est…

- ✓ Sept individus qui deviennent des pros du zoom et qui favorisent un climat d'harmonie.
- ✓ La démocratie est présente en tout temps ; droit de parole, respect mutuel, processus décisionnel démocratique, concertation. Ils sont dévoués à la mission et aux membres qu'ils représentent.
- ✓ Des individus qui soutiennent les ressources humaines dans un contexte particulier, en tout temps soucieux de leur bien-être.
- ✓ Leur engagement à la cause, leur disponibilité et leur souci constant de préserver la confidentialité est remarquable.
- ✓ Ils ont participés à sept réunions régulières et une réunion extraordinaire. Le président, le trésorier et la secrétaire se sont impliqués en dehors des réunions, selon leurs tâches respectives. Je vous remercie sincèrement.
- ✓ En 2020-2021, dans ce contexte pandémique qui les ont touchés aussi, ils ont dû prendre des décisions parfois difficiles, tout en restant objectifs. Bravo!
- ✓ Il s'agit d'un bénévolat équivalant à un grand total de 188 heures.



Organigramme de l'organisme



Ressources humaines

Mot de la direction générale

Il y a à peine sept mois, nous étions réunis pour l'Assemblée Générale Annuelle (AGA) 2019-2020. Votre présence pour exprimer à nouveau votre pouvoir décisionnel, en toute démocratie, témoigne de l'intérêt porté à ce si bel organisme qu'est Le Phénix ECJ, Centre Mauricie/Mékinac.

Dire que la dernière année s'est avérée plutôt différente serait un euphémisme. Imaginez! Nous avons vécu une situation dramatique à l'échelle planétaire et nous nous sommes adaptés à toutes les consignes, les bouleversements, l'isolement, la peur générée par l'inconnu, l'exaspération… Bref, nous avons développé la résilience. Selon le dictionnaire Larousse, la résilience est l'aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques. Car oui, nous avons traversé ensemble une situation traumatisante.

Quand je laisse mes souvenirs de la dernière année remonter à la surface, je ressens une profonde admiration pour tous les chercheurs qui ont déployé tant d'efforts afin de trouver la bonne composante du vaccin. Grâce à la vaccination, nous sommes enfin sur le point de retrouver une vie normale… Quand cette normalité nous est retirée, nous en comprenons davantage son importance, sa nécessité.

Mon admiration va aussi à l'équipe d'intervention, aux stagiaires, au conseil d'administration, aux bénévoles et aux membres. Chacun et chacune, à votre manière, vous avez fait preuve d'adaptation, d'humanisme, de compréhension, de compassion aussi. Il vous en a fallu de l'adaptation pour continuer malgré le tsunami d'émotions que ce virus a généré.

Je nous souhaite une année débordante de contacts humains, de repas spéciaux, de sorties, de karaoké et de relations riches que nous considérerons précieuses. C'est précisément ce qu'elles seront. En toute solidarité!

Lorraine Lemay

Direction générale du Phénix

L'ÉQUIPE D'INTERVENTION

Mot des intervenantes

Quoi écrire pour le mot des intervenantes cette année ? Comment résumer une année aussi peu ordinaire en quelques lignes ? En ce moment, deux mots prédominent : bouleversements et adaptation. On ne parle pas ici de simples changements, mais bien de grandes vagues de perturbations.

Nous avons vu l'anxiété grimper en flèche chez nos membres. Beaucoup de questionnements et d'inquiétudes : « Ça va durer combien de temps ? » « Qu'est-ce qu'on fait en attendant ? » « J'ai peur d'avoir la COVID. J'ai peur qu'un de mes proches l'attrape. » « Je m'ennuie de mes amis et ma famille… » Ce serait mentir de dire que nous n'avons jamais eu d'hésitations, que nous avions toujours les réponses à tout. Nous avions les mêmes craintes, les mêmes questions.

Ce qui a motivé l'équipe d'intervention à continuer de se battre, c'est de voir la grande résilience dont nos membres ont fait preuve. Certains nous disaient avoir redécouvert de vieilles passions, d'autres nous expliquaient s'en être découvert de nouvelles. Ils nous ont poussées à innover, à se réinventer et à être créatives. De là est découlé l'idée de transporter Le Phénix à domicile par des envois postaux et des rencontres virtuelles. Ils ont été une grande source d'inspiration et de motivation.

Au moment d'écrire ces lignes, le plan de déconfinement a été annoncé et quelques mesures ont été assouplies. Nous pouvons dire avec fierté que tous ensemble, nous sommes passés à travers une année bouleversante, mais oh combien enrichissante. Nous pensons que cela a permis de se reconnecter aux valeurs les plus importantes : la famille, l'amitié et l'amour. C'est grâce au soutien mutuel que nous nous sommes tous battus.

Demeurons unis, nous pourrons très bientôt se revoir comme avant !

L'équipe clinique du Phénix : Laurence, Andréa et Samantha

Mot de Andréa du programme d'Emploi d'Été Canada

J'ai eu la formidable occasion de revenir au Phénix dans le cadre du projet Emploi d'Été Canada. Puisque la Covid-19 avait mis fin prématurément à mon stage en éducation spécialisée, ce programme m'a permis de poursuivre mon parcours dans ce centre de jour en santé mentale.

Évidement avec la situation inhabituelle, les pratiques ont beaucoup changé. Les interventions se sont faites par téléphone et par le fameux Zoom, ce qui mettait à rude épreuve le lien d'attachement entre l'intervenant et l'aidé. J'ai dû apprendre rapidement à utiliser la plateforme Zoom et nous avons vécu des moments très cocasses avec la ligne d'écoute qui ne dérougissait pas. C'était beaucoup d'organisation au niveau technologique et beaucoup d'indulgence de la part des membres.

Heureusement, Le Phénix a reçu une subvention pour que l'on puisse faire une activité avec les membres qui étaient confinés depuis déjà plusieurs mois. Cette activité a été très structurée afin de respecter les normes du Ministère de la Santé et des Services Sociaux. Nous avons donc fait trois croisières à la Cité de l'Énergie et des pique-niques rassembleurs. Les membres ont pu renouer avec les leurs le temps de quelques heures. Pour moi, ça m'a aussi permis de voir que les contacts humains sont nécessaires au bien être de chacun.

Ce fût un été particulièrement enrichissant qui a favorisé mon intégration dans le milieu communautaire.

Andréa Bossé,

Éducatrice Spécialisée

Mot de départ de Samantha, intervenante à Mékinac

Il y a 2 ans, j'effectuais le premier stage de mon DEC en Techniques d'éducation spécialisée au Phénix et me revoilà de passage aujourd'hui en renfort au sein de l'équipe de travail. Parfois en télétravail, parfois en présentiel, c'est avec ma belle énergie habituelle que je me suis présentée en soutien aux membres afin d'apaiser les contres-coups de la pandémie. De fil en aiguille, j'ai investi beaucoup de temps pour rouvrir nos locaux de Mékinac afin de rendre nos services plus accessibles à cette région. Vous, chers membres de Mékinac, je tiens à vous remercier pour le si bel accueil auquel j'ai eu droit, pour votre confiance, ainsi que tous les bons moments que nous avons partagés depuis la réouverture du local de Saint-Tite.

Samantha Grimard, T.E.S.

Mon cher Marcel, c'est à ton tour d'être à l'honneur

Marcel Bisson, dans le cadre du projet en réinsertion au travail, le PAASAction, a créé entre autres choses, un logiciel permettant la compilation entière de toutes nos statistiques, siège depuis trois ans au conseil d'administration à titre de trésorier, a hébergé régulièrement notre chat Tremblo, surtout pendant cette dernière année, et se déplace encore pour nous donner un coup de pouce informatique.

Marcel, ce gars bourré de talents et d'ambitions a réorienté sa carrière et s'est trouvé un emploi à temps plein, en tant que préposé aux bénéficiaires!
Imaginez ma joie pour ce travailleur acharné lorsque j'ai donné des références à son employeur actuel! ☺
Imaginez ma peine en lui disant à quel point sa chance était grande de l'avoir comme employé! ☹

Blague à part, l'équipe se joint à moi pour te remercier du fond du cœur pour tous tes services rendus. Ce fut un trois ans très vite passés et nous sommes sincèrement heureuses et fières de tout ce chemin que tu as parcouru te menant vers le rétablissement.

BRAVO MARCEL!

LES STAGIAIRES

Mot de Marie-Pier

Je tiens d'abord à remercier toute l'équipe du Phénix et les membres pour le bel accueil auquel j'ai eu droit. Je n'aurais pas pu mieux tomber pour mon premier stage. Ce fut un douze semaines très enrichissant autant sur le plan personnel que professionnel. Je garde que de bons souvenirs de mon passage parmi vous.

Faire mon stage au Phénix m'aura permis de découvrir le milieu communautaire, un milieu qui gagne à être connu. J'ai également beaucoup appris puisque, j'ai eu la chance de faire des interventions téléphoniques, d'animer des activités de toutes sortes, de prendre part à des réunions d'équipe, d'assister et même mener des rencontres individuelles. Ce fut une belle occasion pour moi de mettre à profit mes connaissances et d'en acquérir de nouvelles.

Merci à l'équipe du Phénix pour votre belle énergie, votre disponibilité, votre petit brin de folie et vos mille et une idées qui ont fait de mon stage une aventure très stimulante. Il a été très facile pour moi d'embarquer avec vous dans tous vos projets et de pouvoir également mettre à profit ma créativité. Merci à vous chers membres, de m'avoir laissé vous accompagner au cours des dernières semaines et surtout merci pour votre confiance, j'en suis très reconnaissante.

Pour finir, je suis très fière d'avoir fait partie de cette belle équipe et d'avoir contribué à ma façon à la mission du Phénix. Je vous souhaite à tous le meilleur.

Marie-Pier St-Arnaud, Stagiaire.

Lauréanna Échaquan, étudiante en éducation spécialisée au collège Atikamek de Joliette, est venue faire un stage de 30 heures au Phénix. Elle a su se démarquer et faire une différence par son sourire calmant et son accueil chaleureux auprès des membres.

Merci beaucoup Lauréanna!

PAASAction

Mot de Manon du programme PAAS

Bonjour à tous,

Mon nom est Manon. Je participe à un programme PAAS (Programme d'aide et d'accompagnement social) depuis maintenant trois ans. Ce programme, mis sur pied par Emploi-Québec, a pour but de déterminer et de réaliser des objectifs qui favoriseront mon intégration sur le marché du travail.

Depuis ces trois dernières années passées au Phénix, j'ai appris et accomplit beaucoup de choses relatives au travail de bureau. Par exemple, j'ai élaboré des outils de gestion documentaire, organisé la bibliothèque, fait le suivi des dossiers des factures et de la petite caisse tous les mois et j'ai aussi appris à préparer des dépôts bancaires.

Cette expérience m'a aussi été bénéfique au niveau psycho-social. En effet, j'ai développé des techniques pour mieux gérer mon stress face à des imprévus et je communique mieux avec les gens que je rencontre.

En terminant, je vous encourage à adhérer à ce genre de programme, car cela contribue assurément à l'intégration sociale et au mieux-être des gens qui y participent.

Bonne continuité à tous, *Manon*

Mot de Virginie du PAASAction

Je m'appelle Virginie. Je participe au programme PAASAction depuis le mois de janvier dernier.

Mes tâches consistent à faire l'entretien ménager et la désinfection du Phénix. Je participe aussi à des activités sociales comme le miniputt et les ateliers de dessin.

Le PASS m'apporte le fait de découvrir des nouveaux horizons de travail. J'aime faire de l'entretien ménager et je prévois faire mon cours dans ce domaine d'ici quelques mois J'espère que le Phénix aidera d'autres personnes à trouver leur voie dans la vie. Merci à tous, Virginie

Mot de René Sicard, animateur du groupe de soutien Hallunissons

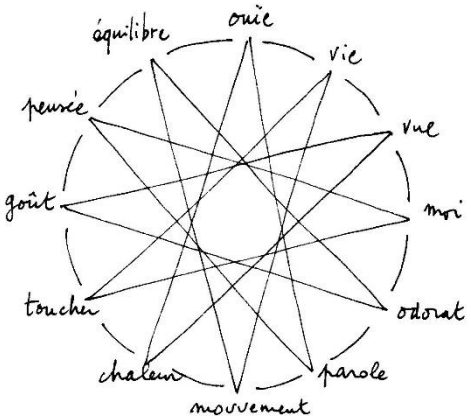
Je m'appelle René Sicard et je suis âgé de 45 ans. Depuis l'automne 2020, je suis certifié pair aidant par l'Université Laval. Je travaille depuis décembre 2020 pour le ROBSM 04-17, en tant que pair aidant communautaire.

Un pair aidant est une personne ayant vécu une problématique en santé mentale, bien ancrée dans son rétablissement, qui aide ses pairs. J'offre mes services aux membres de tous les organismes chapeautés par le ROBSM.

Mon savoir expérientiel en santé mentale vient bonifier les services offerts par les autres intervenants «classiques». Mes interventions visent à briser l'isolement, à offrir un soutien émotionnel, à insuffler l'espoir.

Je travaille à partir des forces de mes pairs et non d'un diagnostic, éliminant ainsi la stigmatisation. La pierre angulaire de mon approche constitue le rétablissement et ses 5 phases.

Depuis mars 2021, j'anime un groupe d'entraide pour les entendeurs de voix à l'organisme le Phénix de Shawinigan, dirigé de main de maître par Lorraine Lemay.



Les participants

Code de vie

Le respect, de soi et des autres,
est à la base des règlements de l'organisme.

1. Pour la sécurité des membres et du personnel, aucune violence ni aucun harcèlement qu'il soit physique, psychologique, sexuel, économique, verbal et social n'est toléré. La procédure est la suivante : « La personne fautive est invitée à partir dans l'immédiat. Par la suite, une lettre lui parvient. Selon la gravité du geste, une sanction est décidée conjointement avec le conseil d'administration et la direction. »

2. S'il y a un vol, la même procédure que celle mentionnée au point 1 s'appliquera.

3. Il est interdit de venir aux locaux sous l'influence de l'alcool ou de la drogue ou de consommer aux locaux. Le membre sera invité à partir, que l'état soit visible ou douteux.

4. L'hygiène du corps et des vêtements est à la base du respect des autres. Vous devez être propre de votre personne afin d'éviter les odeurs désagréables ou dérangeantes. Le membre sera averti et invité à remédier à la situation dans l'immédiat.

5. Il est interdit de se promener pied nu dans l'organisme. De plus, si vous utilisez les pantoufles de l'organisme, le port des bas est obligatoire.

6. Il est interdit de quêter ou d'emprunter de l'argent, des cigarettes ou autres biens dans les locaux de l'organisme.

7. Par respect pour le groupe vous devez porter une tenue vestimentaire décente et ne pas utiliser un langage vulgaire (sacrer, propos indécents ou à caractère sexuel.)

8. Respectez les heures d'ouverture soit 9 h à 12h et 13 h à 16h. Nul n'est nécessaire de frapper, la porte sera débarrée à l'heure prévue à l'horaire.

9. Respectez la distance physique adéquate et adaptée à la situation.

10. L'organisme n'accorde aucun prêt d'argent ni de crédit.

11. Lavez votre vaisselle à l'eau chaude et au savon, l'essuyer et la ranger.

12. Respectez le matériel de l'organisme et des membres.

Les catégories de membres[1]

Nous comptons quatre catégories de membres au Phénix.

Membre régulier
Toute personne vivant avec un problème de santé mentale et qui appuie la raison d'être de l'organisme, souscrit à ses buts, ses objectifs et ses orientations peut devenir membre régulier en faisant une demande d'adhésion à la corporation et en payant sa cotisation;

Membre affilié
Toute personne provenant de la communauté, qui n'entre pas dans la catégorie des membres réguliers, qui est intéressée à promouvoir et à défendre les objectifs de la corporation;

Membre employé
Toute personne qui est à l'emploi de l'organisme au moment de l'adhésion, qui est intéressée à promouvoir et à défendre les objectifs de la corporation;

Membre honoraire
Le conseil d'administration peut nommer membre honoraire toute personne à laquelle on veut rendre un hommage particulier. Les membres honoraires n'ont pas droit de vote et ne peuvent faire partie du conseil d'administration, cependant ils ont droit de parole à l'assemblée générale annuelle.

[1] **Information tirée des règlements généraux du Phénix.**

Membre

LE MEMBRE EST…

Avant tout une personne à part entière qui a des émotions, des besoins, des droits et des rêves propres à elle. C'est un être humain, qui a le droit d'être reconnu et respecté, et qui apprend à trouver sa place dans la société.
Nous estimons que la mise en action et l'implication personnelle permettent aux membres de découvrir leurs forces et leurs capacités, afin de reprendre le pouvoir sur leur vie. C'est pourquoi nos interventions et activités visent à leur donner des opportunités de se fixer des objectifs et de travailler à les atteindre. Cette mise en action permet à la personne de reprendre confiance en elle, de se sentir soutenue par son milieu et de ressentir de la fierté face à ses accomplissements, ce qui a indubitablement un impact important sur son sentiment d'estime de soi.

MEMBRARIAT

Une des conséquences de la COVID-19 est l'absence des membres. Au 31 mars 2021, le nombre de membres est de 101. Les gens viennent d'abord au Phénix pour briser leur isolement. Or, il appert que pendant les périodes de confinement et de mesures sanitaires, leur isolement soit devenu une zone de confort. Pourtant, le mal-être et la détresse psychologique demeurent voire s'accentuent jusque dans la population en général.

Très soucieux de renverser rapidement la vapeur, nous mettons en place des stratégies visant à favoriser la ré-affiliation qui, grâce aux mesures qui s'assouplissent, devraient favoriser le retour.

RÉFÉRENCES

Cette année les références sont diversifiées.

Secteur Centre Mauricie

- La ville de Shawinigan
- La Sûreté du Québec
- Centre de Prévention Suicide Accalmie
- Le Périscope
- L'école secondaire Les Chutes
- CRSM (travailleurs sociaux, psychiatres, infirmières)
- Département de psychoéducation de l'UQTR
- Le 811
- Travailleurs de rue du TRASH
- Un voisin d'une personne souffrante
- Les pairs
- La personne elle-même
- Le Centre de Bénévolat Trait d'Union

Secteur Mékinac

- École secondaire Paul Lejeune
- CIUSSS, secteur Mékinac
- Les Aides Familiales
- La CDC Mékinac

Groupe d’entraide

Les activités extérieures

Introduction

Le volet Groupe d'Entraide est principalement présenté sous forme quantitative. Ce volet a été particulièrement touché par les conséquences de la pandémie. En 2020-2021, il devient le dommage collatéral. Vous lirez donc les changements apportés par la COVID-19 au travers de la description des activités.

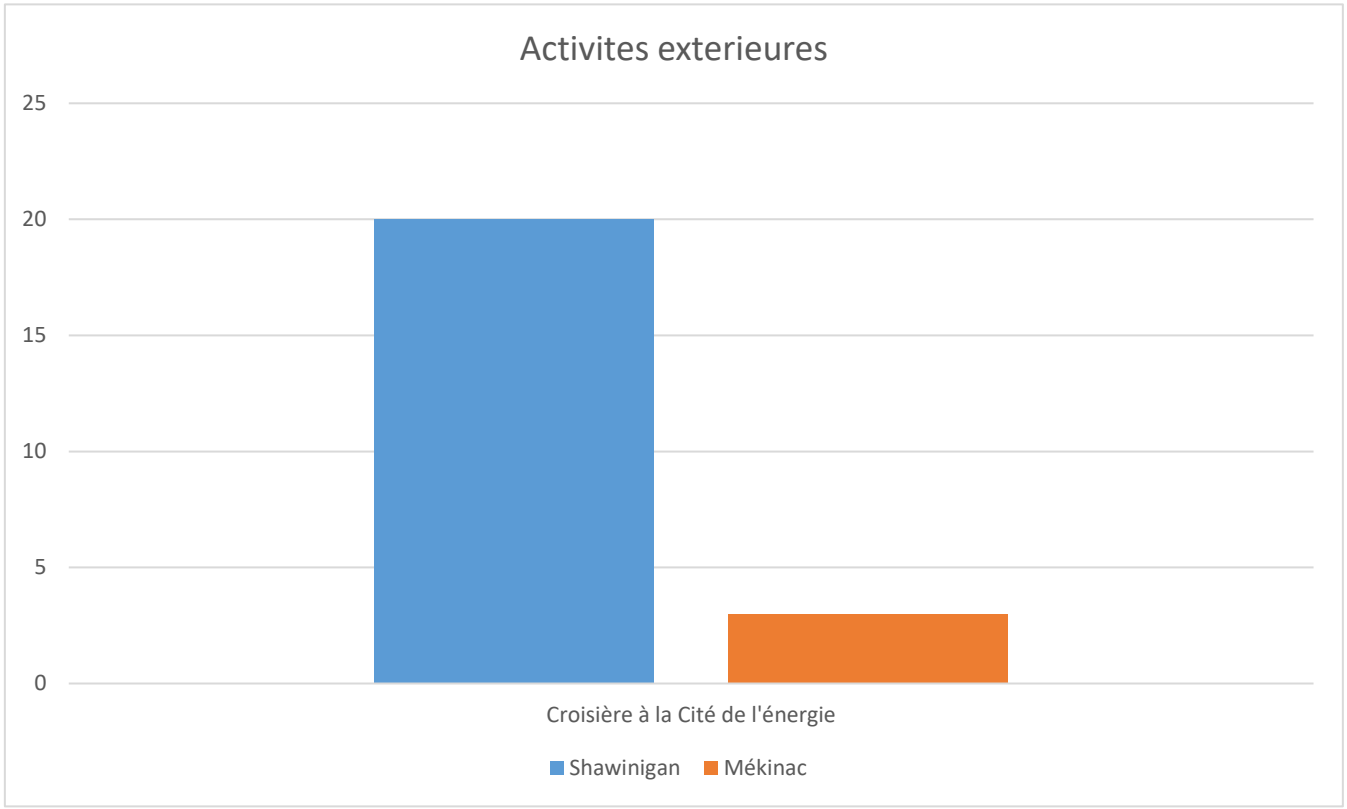
Les activités extérieures

Chaque année, les activités extérieures et les sorties spéciales sont parmi les plus convoitées chez les membres. Peut-être cesserons-nous d'en parler, mais pour l'heure, les confinements sont le sujet chaud depuis 14 mois. Toutes les organisations avec qui nous faisions affaire pour la réalisation de nos nombreuses activités ont été fermées. Prenons par exemple, notre traditionnelle sortie à la cabane à sucre. Nous avions commencé à amasser les inscriptions quand la fermeture a été annoncée. Grande déception. Toutefois, grâce à une subvention du FUAC, les membres ont pu faire une croisière à la Cité de l'Énergie et en apprendre davantage sur l'histoire de la rivière Saint-Maurice.

L'activité a été réalisée à trois reprises, les places étant limitées sur le bateau. La croisière a ainsi permis à 23 membres de briser leur isolement, d'autant plus dans un moment critique comme celui-là, et de profiter d'un moment de vie se rapprochant de la normale. Cette subvention a aussi permis d'offrir une délicieuse boite à lunch à chacun des participants afin de faire un pique-nique en groupe ! (À deux mètres)

Fréquence et participation aux activités extérieures

Activité	Nombre de fois réalisé Shawinigan	Nombre de participants Grand Shawinigan	Nombre de participants Mékinac
Croisière à la Cité de l'énergie et pique-nique	**3**	**20**	**3**



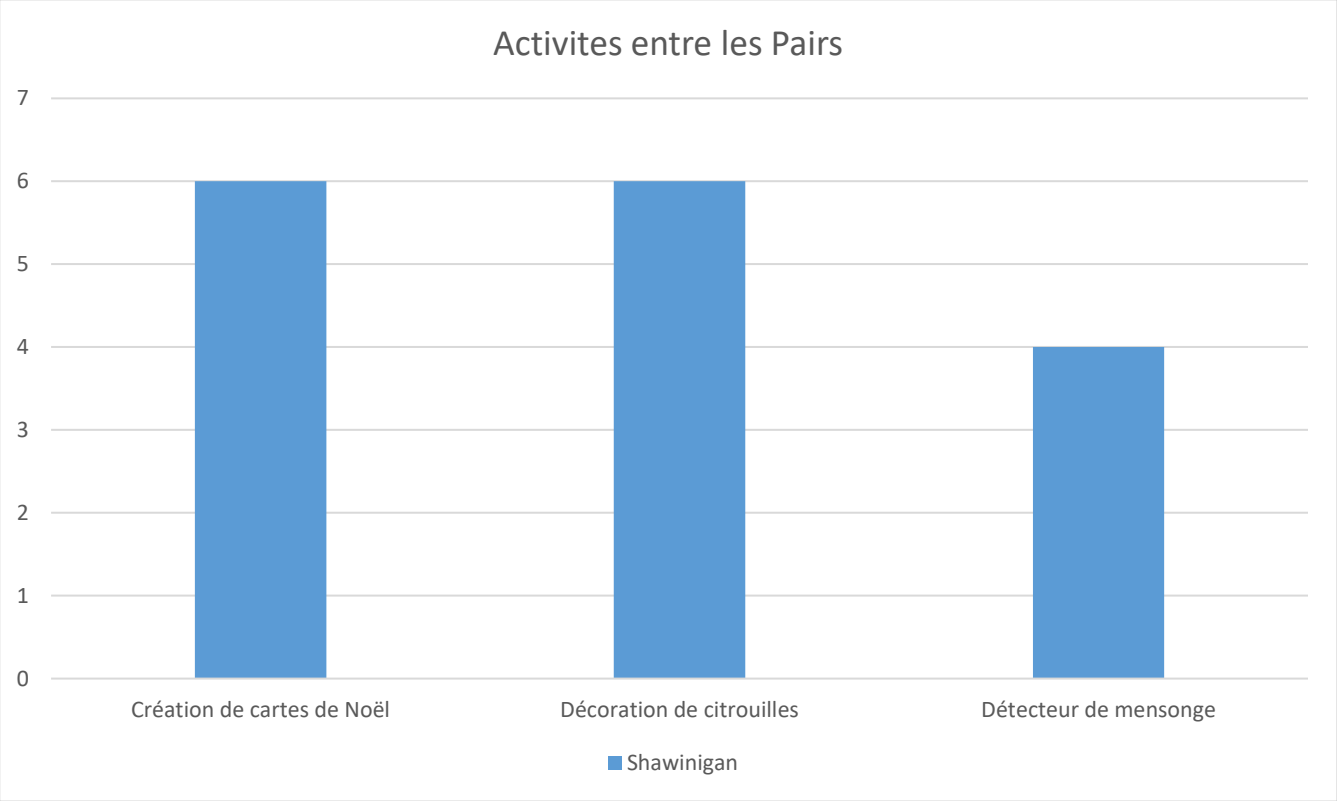
Nous aimerions ici remercier le traiteur Le Gourmand pour les excellents repas que nous avons mangé durant ces croisières. Des repas nourrissants, sains, généreux et à un prix abordable. Merci !

Les activités entre les pairs

Cette catégorie d'activités regroupe les journées plus ludiques qui sont très appréciées par les membres. Elles permettent de se détendre, de passer un bon moment et de se changer les idées ! Deux obstacles ont été rencontrés lors de l'organisation de ces activités : le nombre de places limité afin de respecter une distance de deux mètres et le matériel qui ne pouvait être partagé entre les membres. Prenons l'exemple des jeux de société qui sont populaires chaque année. Il nous était impossible d'en faire, car en étant autour de la planche de jeux, la distanciation sociale n'était pas respectée. Les pions et les dés ne pouvaient pas non plus être échangés entre les membres. L'équipe a alors opté pour des activités où chacun pouvait avoir son espace et son propre matériel.

Fréquence et participation aux activités entre les Pairs

Activité	Nombre de fois réalisé Shawinigan	Nombre de participants Grand Shawinigan
Décoration de citrouilles	1	6
Détecteur de mensonge	1	4
Discussion à la pige	2	5



On peut voir ici des participants à l'activité d'Halloween. Quelle incroyable imagination pour les costumes !

Les cafés-causeries

Les cafés-causeries sont des activités durant lesquelles les membres sont invités à se réunir pour discuter et échanger librement sur les sujets de leurs choix. Parler de la pluie et du beau temps, de leur fin de semaine ou de l'actualité ; tout est au menu ! La grande particularité, encore une fois cette année, est la fermeture temporaire de nos locaux. C'est ici que le populaire logiciel Zoom est entré en jeu. Vous verrez aussi que nous l'avons utilisé dans d'autres activités. La diminution de la fréquence et du nombre de participants s'explique par plusieurs facteurs. D'abord, c'est une petite partie de nos membres qui a accès à Internet et à un appareil électronique ayant un micro et une caméra. Il y a aussi les difficultés de connexion et l'apprentissage d'un nouveau logiciel qui n'est pas évident pour tout le monde. Sans oublier les erreurs de la part des intervenants : n'oublions pas la fois où Laurence s'est envoyé le lien à elle-même au lieu de l'acheminer aux membres… Ha ! Ha ! Quelques rencontres virtuelles ont donc eu lieu et ont permis aux membres du Phénix de se retrouver le temps d'une vidéo.

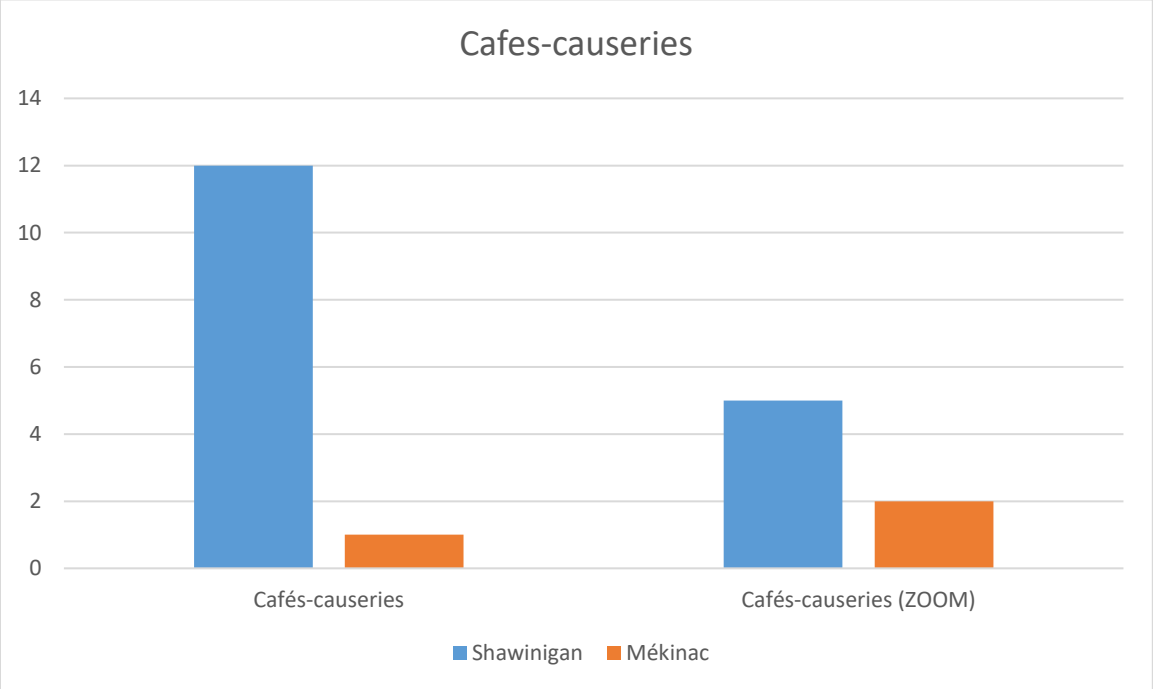
Les sorties organisées par le Phénix atteignent plusieurs objectifs à la fois. La plupart du temps elles se déroulent dans une ambiance de franche camaraderie, ce qui contribue à consolider un sentiment d'appartenance. Le dépaysement temporaire qu'apporte une activité à l'extérieur permet de briser la routine et l'isolement. Elles sont très prisées par les membres car sans cette initiative, bon nombre d'entre eux n'auraient pas ces opportunités.

Les objectifs

- Prendre une pause de la maladie mentale
- Favoriser les habiletés sociales
- Encourager la nouveauté
- Susciter la curiosité et l'activité cognitive
- Développer la notion de plaisir

Fréquence et participation aux activités cafés-causeries

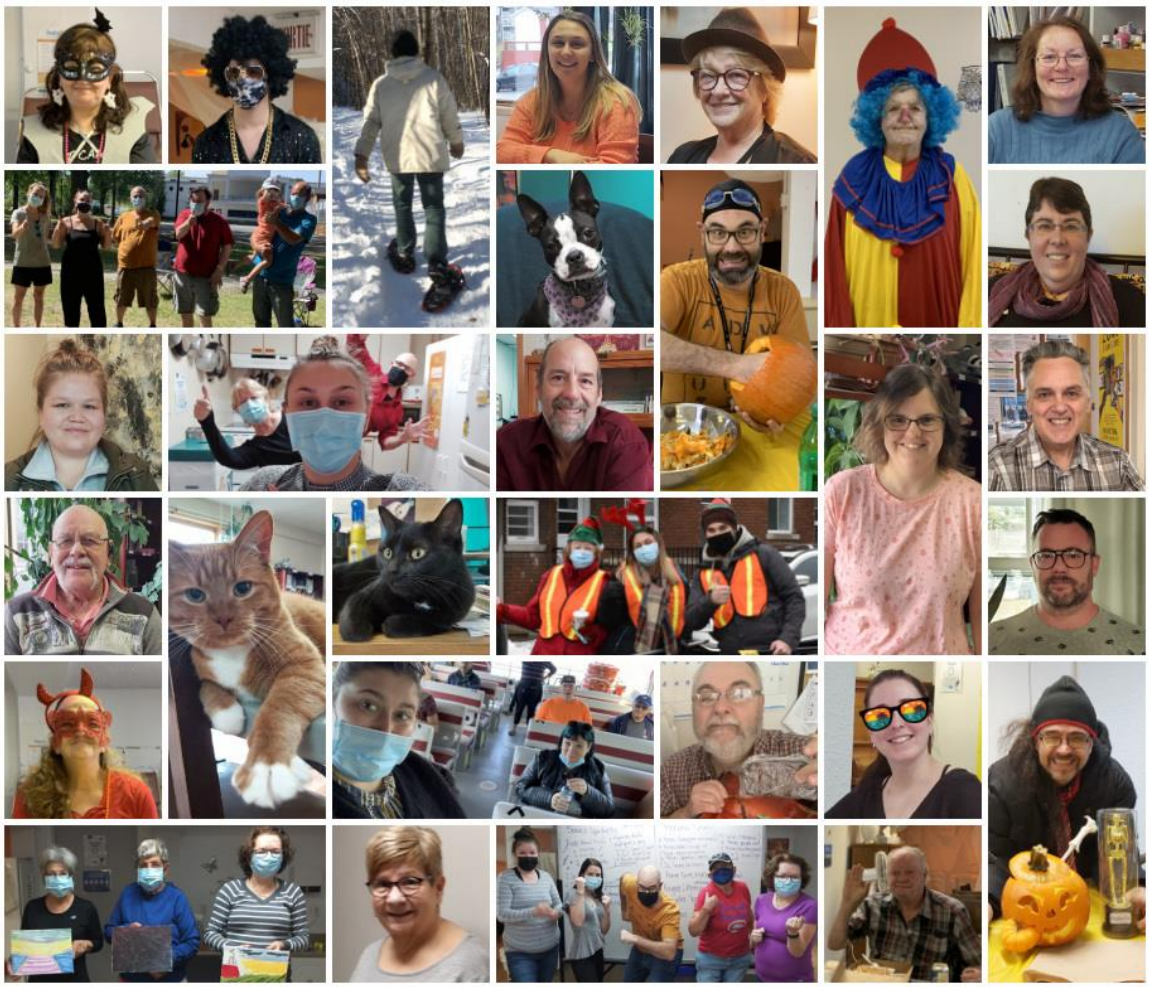
Activité	Nombre de fois réalisé Shawinigan	Nombre de participants Grand Shawinigan	Nombre de fois réalisé Mékinac	Nombre de participants Mékinac
Cafés-causeries	**6**	**12**	**1**	**1**
Cafés-causeries (ZOOM)	**4**	**5**	**-**	**2**



Nombre de participants différents

Groupe d'entraide

Hommes	Femmes	Shawinigan	Mékinac
19	20	39	
1	2		3



Volet jeunesse 12-17

Réalisation du Volet Jeunes

Cette année, le volet jeunesse a dû être mis sur pause en grosse partie. Sa mission est de venir en aide aux adolescents de 12 à 17 ans qui vivent avec des symptômes s'apparentant à ceux de la maladie mentale ou qui vivent une détresse psychologique. Le Phénix offre à la fois des rencontres individuelles aux jeunes qui sont en attente de services du CIUSSS, et aussi des ateliers d'informations sur la santé mentale.

En tant de pandémie, les écoles et les maisons de jeunes, nos principaux partenaires, ont été fermées un bon moment. Par la suite, il fallait restreindre le plus possible les entrées dans ces mêmes milieux. Il n'était donc pas possible pour nous d'aller dans les classes et dans les ateliers des maisons de jeunes pour parler de santé mentale. Cela a considérablement diminué le temps investi dans le volet jeune. Nous avons toutefois pu participer à la version virtuelle du Défi Fort Mékinac en novembre 2020 organisé par Partenaires Action Jeunesse Mékinac. Une vidéo proposant un quiz sur les liens entre la consommation de drogues et la santé mentale a été produite et partagée sur les réseaux sociaux. Merci à PAJM pour l'invitation !

Par ailleurs, quatre jeunes ont été référés par deux écoles secondaires pour des suivis individualisés. Un motif de consultation commun a été nommé : le sentiment de mal-être général. Les adolescents ont perdu, pendant les confinements, leurs sources principales d'épanouissement : leur vie sociale. La psychologie l'a prouvé depuis longtemps ; à l'adolescence, le groupe d'amis, la qualité des relations sociales et le sentiment d'appartenance sont au centre des préoccupations du jeune. Leurs activités sociales ont été coupées et ils devaient rester isolés à la maison en tout temps. Cela a grandement affecté leur motivation à aller à l'école et à poursuivre leurs activités en général. Leur moral s'est détérioré. Il était difficile de retrouver des sources de motivations et de bien-être. Les interventions étaient concentrées sur retrouver des moments et des activités qui procurent du bonheur tout en respectant les règles sanitaires. Un travail difficile et complexe étant donné que tout était fermé et que nous étions tous confrontés à cette même situation exceptionnelle pour une première fois.

Somme toute, nous souhaitons très fort que le volet jeunesse puisse à nouveau être déployé avec autant d'expansion que les années précédentes sinon plus dans la prochaine année.

Centre de jour

Un chapitre dans l'histoire de Marie

Cette année, nous avons accompagné une membre dans les dédales de la bureaucratie alors qu'elle vivait un drame personnel. Je vais vous raconter un passage dans la vie de Marie (nom fictif). Marie vit avec un trouble de la bipolarité. Elle a perdu contact avec son fils, que nous appellerons Zachary, depuis plusieurs années. Celui-ci a aussi un trouble de santé mentale, est itinérant et vit dans la région de Montréal. Il est aussi bénéficiaire de l'aide sociale. Un jour, une amie de Marie l'appelle et lui apprend que son fils est décédé possiblement d'une crise du cœur. Culpabilité, remords et tristesse sont les émotions qui habitent Marie. Elle doit non seulement faire son processus de deuil, mais aussi organiser les funérailles de son fils.

Et c'est à ce moment précis que tout se complique. Lorsqu'une personne bénéficiaire d'aide sociale décède, les proches peuvent demander une compensation financière pour les funérailles. Marie en fait donc la demande. Sa demande se voit refusée, car Marie n'a pas donné le numéro d'assurance sociale (NAS) de son fils. Le problème est qu'elle n'a plus cette information, son fils ayant perdu tous ses documents gouvernementaux : plus aucune carte d'identité, de certificat de naissance et de numéro d'assurance sociale…

Pour obtenir le NAS de son fils, Marie doit fournir le certificat de naissance de celui-ci dans le but de prouver sa parentalité. Voici le total des démarches qui ont durées trois mois :

Avril

- Laurence téléphone la députée de Shawinigan, Madame Marie-Louise Tardif, pour de l'aide.
- Madame Tardif téléphone au bureau de l'honorable Monsieur François-Philippe Champagne au fédéral pour obtenir les informations sur Zachary.
- Service Canada refuse de donner le NAS de Zachary à Marie.

Mai

- Laurence téléphone à nouveau à Madame Tardif pour demander de l'aide, car aucune information n'est obtenue.

- Madame Tardif téléphone à nouveau au fédéral pour faire pression en mentionnant que le besoin est urgent et qu'il s'agit d'une personne souffrant de maladie mentale. Sa santé est donc fragile.
- Marie écrit à au Directeur de l'État Civil pour expliquer la situation. Elle fait aussi une demande pour obtenir une copie du certificat de naissance.
- Marie fait une demande à l'aide juridique qui se voit refusée, car ils ne peuvent pas prouver qu'elle est bien la mère de son fils.
- Marie écrit un affidavit au Bureau d'Immatriculation du NAS. Elle doit toutefois envoyer le certificat de naissance de son fils dont elle est en attente. Elle ne peut donc pas compléter sa demande.

Juin

- Toujours avec l'aide de Madame Tardif, Marie tente de prouver sa maternité avec le baptistaire de son fils. Le gouvernement n'accepte pas les baptistaires comme preuve de parentalité. Elle est donc face à un nouvel échec. Elle n'a toujours pas le certificat de naissance de son fils.
- Laurence téléphone une fois de plus à Madame Tardif pour savoir ce qui peut être fait de plus. Elle téléphone à Monsieur Richard Gaudreau, attaché politique de Monsieur Champagne.
- Madame Tardif conseille à Laurence d'appeler au Directeur de l'État Civil.

Juillet

- Laurence téléphone au Directeur de l'État Civil, mais ne peut avoir accès au dossier de Marie. Marie téléphone donc elle-même et elle apprend que pour envoyer le certificat de naissance d'une personne décédée, l'État Civil doit avoir reçu l'avis de décès pour l'inscrire au dossier.
- Marie téléphone au salon funéraire qui lui explique que pour envoyer l'avis de décès, ils ont besoin du NAS de Zachary.
- Après plusieurs appels, Laurence et Monsieur Daniel Caisse, attaché politique de Monsieur Champagne, réussissent à discuter ensemble. Monsieur Caisse a réussi à obtenir le NAS de Zachary et le transmet à Laurence. Le 23 juillet 2021, Marie reçoit l'information.

Au total, trois mois se sont écoulés. Marie a tenté par plusieurs chemins d'obtenir le NAS de son fils et son certificat de naissance. Elle s'est fait fermer la porte au nez à chaque fois. Au final, elle était prise dans un cercle vicieux. Si on résume : le NAS est nécessaire pour obtenir le remboursement de l'aide sociale pour les funérailles ; pour obtenir le NAS, le certificat de naissance est nécessaire ; pour obtenir le certificat de naissance d'une personne

décédée, l'avis de décès doit avoir été envoyé ; pour envoyer l'avis de décès, le NAS est nécessaire.

C'est ici qu'on peut voir les lacunes du système gouvernemental. Marie, une femme ayant une santé mentale fragile, vit un drame personnel et doit se battre pendant des mois pour seulement obtenir la compensation financière afin de payer des funérailles dignes à son fils décédé. C'est une situation plus que fâcheuse.

Au final, nous avons eu de la chance d'avoir le soutien de notre députée dans cette situation, car sans elle, il nous aurait été impossible d'obtenir le NAS. En tant qu'intervenante, il est important de dire qu'une situation comme celle-ci n'est pas unique. D'autres personnes sont prises dans des requêtes auprès de grandes instances. Est-ce acceptable de faire vivre autant de détresse, de découragement et de stress à des personnes qui sont déjà épuisées et vulnérables ? J'en vois aussi plusieurs abandonner leurs démarches, parce qu'ils n'ont pas l'aide et le soutien nécessaire.

Ces situations ne sont pas faciles. Elles demandent beaucoup d'investissement et de temps de la part des intervenants. C'est toutefois dans ces mêmes situations, aussi éprouvantes soient-elles, que le métier d'intervenant prend tout son sens. Nous avons travaillé en équipe et nous y sommes arrivés ensemble.

Marie a enfin pu faire son deuil et dire au revoir à son fils. Une histoire qui mène à réfléchir sur l'aide et le soutien apporté aux personnes endeuillées.

Un énorme merci à Madame Marie-Louise Tardif, à l'Honorable François-Philippe Champagne, ainsi qu'à son attaché de presse Monsieur Daniel Caisse pour leur soutien et leur aide indispensables.

Laurence Dupuis, TTS.

Marie-Louise Tardif

François-Philippe Champagne

Les interventions individuelles

Les interventions individuelles

Type d'intervention	Interventions Shawinigan	Interventions Mékinac
Abus/violence	7	1
Accompagnement	6	0
Aide alimentaire	2	0
Aide financière	1	1
Anxiété/Stress	32	1
Avertissement	1	0
Deuil	6	1
Distribution de condoms	Les condoms sont disponibles dans les salles de bain du Phénix. Les membres peuvent donc s'en procurer en toute discrétion.	
Drogues	1	0
Droits/Judiciaires	1	0
Endettement/Budget	0	8
Endeuillé par suicide	1	0
Hospitalisation	1	0
Idées suicidaires	15	2
Information	18	1
Logement	13	0
Mutilation	4	0
Problème d'enfants	5	0
Problème de fratrie	4	2
Problème de parents	0	2
Problèmes de couple	11	0
Problèmes de famille	3	0
Problèmes de voisinage	10	1
Procédures institutionnelles	34	0
Références	22	3
Rencontre intersectorielle	1	0
Santé mentale	11	1

Santé physique	8	1
Sexualité	6	0
Soutien	76	15
Travail	6	0
Total I*	301	40
Total II**	219	26

*Total I : Nombre de sujets touchés

**Total II : Nombre d'interventions réalisées

Les interventions individuelles sont des rencontres offertes aux membres qui vivent une situation difficile et qui ressentent le besoin d'en parler. Elles se font de façon ponctuelle et sont d'une durée d'environ 50 minutes. La fréquence varie selon les besoins de la personne. Ces rencontres sont aussi offertes lorsqu'une personne est en attente de recevoir des services du CIUSSS et qu'elle désire entamer un processus de changement. Plusieurs sujets peuvent être abordés dans une même rencontre, c'est pourquoi il existe deux totaux différents.

Dans la dernière année, on constate que certains sujets ont été abordés à plusieurs reprises. Les interventions de soutien demeurent les plus importantes. Ces interventions se résument principalement à de l'écoute. Il arrive régulièrement que nos membres aient besoin d'une oreille pour ventiler et alléger le poids sur leurs épaules. Le soutien a été particulièrement important cette année.

Les procédures institutionnelles ont concerné entre autres deux membres principalement. Il s'agit d'accompagner des membres qui vivent une situation complexe dans leurs démarches faites auprès d'institutions gouvernementales. Ce sont des interventions qui demandent un grand investissement de temps compte-tenu de leur complexité.

Les idées suicidaires et l'anxiété sont toujours présentes auprès des membres qui fréquentent le Phénix. Une diminution au niveau des idées suicidaires provient des nombreuses références faites au CPSA. Un immense merci à Sarah Hotte.

Les interventions téléphoniques

Le temps passé au téléphone représente une partie importante de notre travail au Phénix. On parle des téléphones reçus mais aussi des appels faits par les intervenants. Les appels sont classés par catégories et par territoire.

Nombre d'appels et nombre d'heures

Types d'appel	Nombre d'appels Shawinigan	Nombre d'appels Mékinac	Nombre d'heures Shawinigan	Nombre d'heures Mékinac
Activités Membres	243	7	20h 52min	35min
Information générale	17	1	1h 48min	8min
Membres	665	52	119h 46min	9h 39min
Partenaires*	85	2	9h 14min	15min
Professionnels de la santé	5	-	33min	-
Références	12	6	1h 16min	52min
Total	1027	69	149h 30min	11h 34min

Activités membres : Ce type d'appel concernent toutes les activités du groupe d'entraide et du centre de jour. Ces appels sont souvent faits par les membres pour obtenir des précisions sur les activités ou pour s'inscrire à celles-ci. Cette année, on peut remarquer que le nombre d'appels a augmenté et que le temps d'appel a doublé en comparant avec l'année dernière. Cela s'explique par le fait que les membres devaient désormais s'inscrire à chacune des activités désirées, car le nombre de place est désormais limité. Les intervenants ont aussi fait plusieurs appels pour inviter les membres à des activités ponctuelles, aucun calendrier n'ayant été fait pendant plusieurs mois.

Information générale : Ces appels sont moins fréquents mais pas pour autant moins importants. Ce sont des personnes qui appellent pour s'informer de notre mission, de nos services et du processus d'inscription pour devenir membre. Les intervenants prennent toujours le temps de bien répondre aux questions.

Membres : Ces appels concernent directement les membres. Ils sont principalement des interventions faites de façon ponctuelle par téléphone. Les membres qui vivent une situation difficile et qui ont besoin d'un soutien rapidement peuvent discuter avec une intervenante durant les heures d'ouverture. On constate que cette année, autant dans la fréquence des appels que dans le temps passé au téléphone, cette catégorie a explosé. La pandémie et les confinements ont créés de la détresse chez beaucoup de membres, ils ont donc utilisé davantage le soutien téléphonique. Ce 665 appels concernent aussi ceux que les intervenants ont fait pendant les confinements pour prendre des nouvelles des membres afin d'assurer une continuité de service.

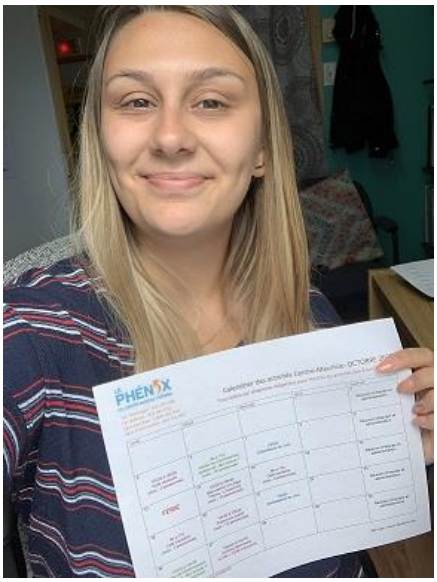
Partenaires : Les intervenants des organismes communautaires et du CIUSSS, ainsi que les psychologues sont des partenaires précieux. Les échanges téléphoniques servent à discuter avec les autres intervenants d'un membre afin de mieux comprendre leur situation. Nous tentons de travailler le plus possible en collaboration avec eux afin de viser des objectifs communs et de trouver les meilleures façons d'aider la personne concernée.

*Ce tableau ne concerne que les appels fait avec les partenaires et ne prends pas en considération tous les courriels échangés. Il est parfois difficile de trouver un moment où nous sommes disponibles en même temps que les partenaires. Les messages électroniques sont donc une bonne alternative pour favoriser les échanges.

Professionnels de la santé : L'équipe a décidé de séparer les intervenants des médecins et des psychiatres afin de constater les temps passés avec chacun d'eux. Nous observons que nous sommes moins en contact avec eux qu'avec les intervenants. Ceci peut s'expliquer par le fait que ce ne sont pas tous nos membres qui ont un médecin ou un psychiatre. De plus, il est rare que nous ayons besoin d'informations de type médical pour intervenir auprès de nos membres. Toutefois, quand elles sont nécessaires, nous sommes toujours reconnaissants de pouvoir discuter avec eux.

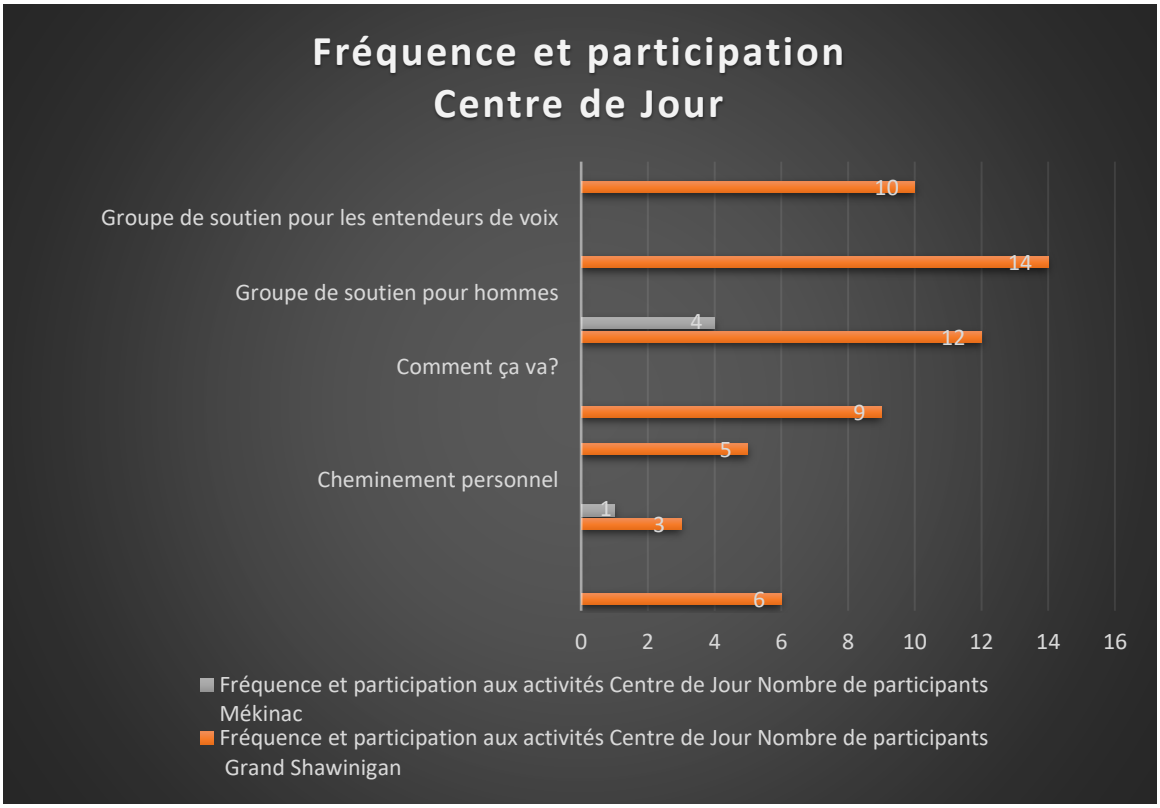
Références : Les appels concernant les références servent à réorienter une personne qui demande un service aux mauvais endroits ou des collègues extérieurs qui parlent du Phénix à leurs clients. Lorsque le besoin d'une personne ne cadre plus dans la mission du Phénix, nous tentons toujours de trouver la meilleure ressource correspondante. Une légère augmentation se remarque cette année. Comme mentionné à maintes reprises, la détresse dans la population a grimpé en flèche depuis le début de la COVID-19. Davantage de personnes ont téléphoné au Phénix afin d'obtenir de l'aide. Nous en avons référé aussi aux endroits adaptés à leur situation.

Les activités thérapeutiques



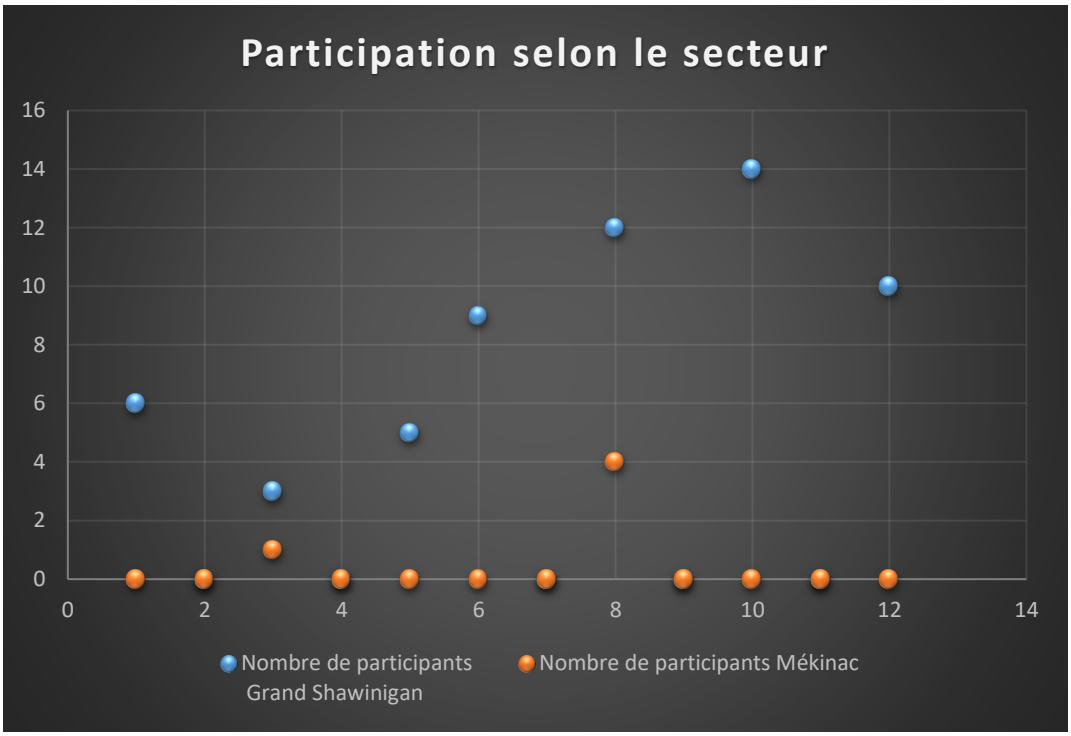
Il est à noter que l'ensemble des activités ont diminué en termes de fréquence et de nombre. La fermeture temporaire de nos locaux, ainsi que la réouverture progressive nous ont forcés à réduire la quantité d'activités sur le calendrier. Nous étions tout de même très heureux lorsqu'il a été annoncé que nous pouvions recommencer à recevoir des gens (en respectant un nombre incalculable de mesures sanitaires évidemment). Voici une image de Laurence qui immortalise le premier calendrier d'activités après 6 mois de fermeture !

TABLEAU DES ACTIVITÉS DU CENTRE DE JOUR



La COVID-19 a fait beaucoup de tort aux membres. S'il y a eu une désertion au niveau de la participation des membres, le secteur de Mékinac a été le plus durement touché. Privés de leur local, faute de personnel, ils n'ont presque pas participés aux activités proposées. Ils ont ressenti et manifesté leur sentiment d'abandon, ne comprenaient pas notre incapacité à ouvrir le local. Il vient un temps où les explications ne suffisent plus. Soyons très heureux de la reprise presque normale de nos activités.

Voici un graphique illustrant la participation des membres de Shawinigan et Mékinac.



Les activités thérapeutiques détaillées

LE CHEMINEMENT PERSONNEL

Les activités de cheminement personnel (anciennement croissance personnelle) se font en petit groupe. Animées par l'intervenante, les différentes sphères de la vie sont explorées. Des outils sont offerts pour apprendre à mieux vivre avec les difficultés de la vie courante. Le but est toujours de pousser sa réflexion plus loin et de faire une introspection. Cette année, en considérant la détresse et l'anxiété créée par la pandémie, les outils partagés en groupe ont été plus qu'appréciés. Il est bénéfique pour les membres de se recentrer sur eux-mêmes et de s'accorder du temps pour leur bien-être.

Objectifs

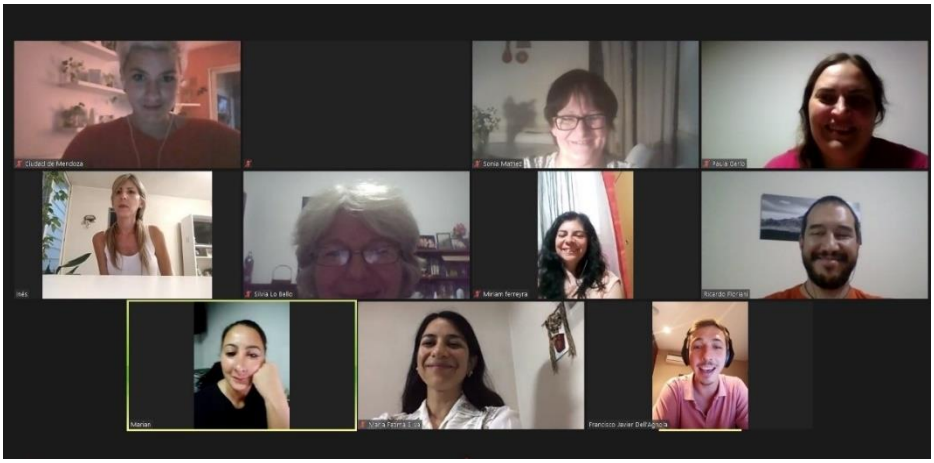
- Apprendre à mieux se connaitre
- Échanger avec les autres participants
- Développer de nouveaux moyens de gestion des émotions
- Pratiquer l'introspection

Fréquence et participation aux activités de cheminement personnel

Activité	Nombre de fois réalisé Shawinigan	Nombre de participants Grand Shawinigan
Activité de Marie-Pier : L'estime de soi	**1**	**5**
Qui suis-je ? (La connaissance de soi)	**2**	**9**

LES COMMENT ÇA VA ?

Cette activité est la tradition du lundi matin au Phénix. C'est un moment d'échange entre les membres où chacun exprime comment il se sent dans le moment présent. Les difficultés personnelles et les préoccupations peuvent être discutées librement sans peur du jugement. De plus, c'est un moment favorable pour l'entraide et le soutien entre les pairs. Grâce aux expériences personnelles de chacun, des conseils peuvent être échangés.



Objectifs :

- Briser l'isolement
- Favoriser le soutien entre les pairs
- Offrir du soutien
- Favoriser l'émergence de solutions

Cette année, les « Comment ça va ? » se sont tous réalisés de façon virtuelle afin de continuer à réunir les gens et permettre la discussion de groupe.

Fréquence et participation aux activités Les comment ça va?

Activité	Nombre de fois réalisé Shawinigan	Nombre de participants Grand Shawinigan	Nombre de participants Mékinac
Rencontre virtuelle Zoom	**10**	**12**	**4**

LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Peins-moi un souvenir

Cette catégorie d'activités est bien connue des membres au Phénix. Les activités artistiques sont parmi les plus demandés. Elles permettent aux membres de s'ouvrir aux autres et d'extérioriser ce qu'ils ressentent. De plus, les participants vivent un moment de détente, car les activités se déroulent habituellement dans une ambiance relaxante, calme. De nouvelles formes ont été explorées par nos deux stagiaires de l'été 2020 : la création de chandelles et le ressenti face à la musique. Malgré le nombre de places limité, les commentaires ont été très positifs !

Objectifs :

- Exprimer ses émotions
- Stimuler la créativité
- Échanger avec les autres
- Diminuer le stress et l'anxiété
- Partager ses expériences personnelles

Fréquence et participation aux activités d'art thérapeutique

Activité	Nombre de fois réalisé Shawinigan	Nombre de participants Grand Shawinigan	Nombre de participants Mékinac
Création de chandelle avec Melody	**1**	**6**	**-**
Musique et dessin avec Jessica	**1**	**2**	**2**
Peins un souvenir	**1**	**4**	**-**

Une pandémie qui brise les acquis

Bonjour, je voudrais vous partager comment j'ai vécu la pandémie.

Tout d'abord en 2005 et en 2015 j'ai fait une dépression. Suite à ma dépression de 2015 j'avais fait beaucoup de progrès. J'avais un peu plus d'assurance et de confiance. J'avais envie d'essayer plein de nouvelles choses. Je me découvrais. J'avais réussi à mettre en place des stratégies et des activités pour garder mon équilibre. Je travaillais 38h semaine, je faisais du bénévolat à La Cité Des Mots en participant aux cuisines collectives, j'étais secrétaire sur le conseil d'administration du Phénix, je suivais des cours de chant, des cours de danse, je participais à des spectacles avec mon école de chant et je faisais du bénévolat au Sud en Fête l'été.

En janvier 2020, donc un peu avant la pandémie j'ai commencé à avoir des symptômes de dépression. J'ai été consulté mon médecin pour avoir une nouvelle médication. Je n'étais pas très bien, mais sans plus. Je fonctionnais bien quand même. Le jour où la pandémie est sortie et que le confinement a eu lieu, toutes mes activités qui me permettaient de garder cet équilibre sont tombées. La seule chose qu'il me restait était les cours de chant, mais par le web. J'ai été aussi un mois à l'arrêt pour le travail. À ce moment-là les idées noires ont commencé. Une fois de retour au travail ça s'est un peu amélioré. Mais ça n'a pas duré très longtemps.

J'ai toujours eu peur du changement, mais habituellement je m'y adaptais assez vite. Mais là porter un masque ou la visière au travail il en était hors de question. J'angoissais à l'idée de devoir mettre ça. Naturellement je n'ai pas eu le choix, mais ça m'a pris des semaines avant de m'y faire.

Étant très introvertie les cours de chant et de danse m'aidaient beaucoup. Au début des cours de chant j'angoissais avant chaque cours car j'avais peur de ce qu'elle me demanderait de faire. Après près de deux ans je n'y pensais même plus. Je faisais ce qu'elle me demandait sans avoir de crainte. Mais le fait de faire ça par le web, toutes mes craintes et mes angoisses sont revenues et je vous dirais que malgré que ça fasse trois mois que j'ai recommencé en présentiel je n'ai pas réussi à regagner ce que j'avais perdu.

J’ai beaucoup de mal avec le contact physique, mais ce que j’avais me faisais du bien. Là plus de câlin du tout de personne c’est dur. Ça me manque ! J’ai été une semaine à l’hôpital en août et six semaines du début octobre à la mi-novembre. Les visites étaient restreintes et je n’avais aucun droit de sortie pour aller prendre une marche et m’aérer un peu les esprits. Quand il y a une personne qui crie tout le temps sur l’étage, il y a de quoi virer fou.

Tout ce que j’avais acquis en 5 ans, je dois tout recommencer. L’énergie et le temps que j’y ai mis ne se compte pas. Je n’ai ni l’envie ni l’énergie de tout recommencer.

Bien sûr ma dépression a commencé avant la pandémie, donc je crois que même sans pandémie j’aurais fini par tomber, mais peut-être pas aussi bas. Là j’ai l’impression que je dois tout recommencer de zéro. Je suis fatiguée ! Ça va faire un an en août que j’ai été arrêtée pour le travail et je n’ai même pas encore recommencé à temps plein. J’ai encore des phases très difficiles. Et même si toutes mes activités recommencent, je n’ai plus envie de rien. Tout ce que je voudrais c’est rester couchée et dormir.

Joannie Lachapelle

LES ENTENDEURS DE VOIX

Le groupe de soutien Hallunissons permet aux personnes qui vivent des hallucinations de se donner des moyens de composer avec leur réalité. Elles touchent les cinq sens. À titre d’exemple, les hallucinations auditives sont de trois types : les voix positives, neutres et négatives. Voici à quoi peut ressembler les propos entendus lorsque les voix sont négatives. Elles sont **abaissantes**, « Tu ne vaux rien, tu es un incapable » **insultantes**, « Tu es tellement laid, personne ne t’aimera jamais » **parfois meurtrières** « Qu’est-ce que tu attends, plante-toi le couteau dans le cœur » « Tu vois bien qu’il te veut du mal, tue-le » le Phénix est membre du Réseau d’entendeurs de voix québécois. (REVQuébécois)

Fréquence et participation à l’activité « Les entendeurs de voix »

Activité	Nombre de fois réalisé Shawinigan	Nombre de participants Grand Shawinigan
Groupe Hallunissons	**7**	**10**

Pour votre information…

Qu'est-ce qu'entendre des voix?

Les personnes qui entendent des voix peuvent vivre cette expérience de différentes façons. Les voix entendus peuvent provenir de l'extérieur mais sans avoir une source physique. Elles peuvent aussi être entendues dans les oreilles, la tête, une autre partie du corps ou provenir d'un objet extérieur ou de la pensée. La personne peut entendre une ou plusieurs voix mais souvent l'une d'elle peut dominer les autres. Les voix peuvent parler de la personne ou s'adresser directement à elle en entretenant des conversations cohérentes. Les voix peuvent également interagir entre elles excluant la personne de la conversation. Également, les voix peuvent prendre d'autres formes de perceptions comme des sons, des sentiments, des images, des visions, des goûts, des odeurs ou des sensations tactiles sans source physique. Il est important de retenir que l'expérience des voix est différente pour chaque personne.

Dans tous les cas les voix ne proviennent pas de la propre conscience de la personne; elles lui sont imposées et la personne n'en est pas responsable. Par exemple, elle ne peut pas prévoir ce que la voix dira par la suite. Les voix qui s'imposent c'est un peu comme une chanson qui reste dans la tête et qu'on n'arrive pas à chasser; elles restent là ancrées dans les pensées et prend toute la place pour une période, un moment.

Les voix sont aussi un peu comme les sensations quand nous rêvons. Nous les ressentons vraiment et même si elles ne se produisent pas véritablement, nous pouvons venir à nous demander ce qui est réel de ce qui ne l'est pas. La différence avec les voix c'est que ce « rêve » se fait éveillé. L'expérience en soi est donc bien réelle même si les voix ne s'expliquent pas par une source physique.

De plus, les voix ont une personnalité. Elles peuvent être connues ou inconnues, avoir un genre, un âge, être positives négatives ou neutres. Les voix peuvent prendre un rôle de conseiller, d'autorité mandataire, de régulation des activités, etc. Les voix peuvent être présentes constamment ou quelques par jour ou par semaine. En somme, l'expérience des voix peut être perçue comme agréable ou désagréable selon les caractéristiques de la personne, des voix et de la période de vie.

Tiré de : https://aqrp-sm.org/groupes-mobilisation/revquebecois/histoire/

LES BONS DIABLES

Le groupe de soutien pour hommes les Bons Diables a comme objectif de permettre aux participants de discuter et partager leur réalité. Il permet aussi de développer des liens d'entraide et de solidarité entre hommes vivant avec une problématique en santé mentale.

Avec la COVID-19 qui a frappé de plein fouet notre planète, le groupe des Bons Diables s'est lui aussi mis sur pause en même temps que la communauté qui le compose. Environ six mois se sont écoulés sans que le groupe d'entraide puisse se réunir. Suite au départ du premier animateur, David a pris la relève afin de propulser le groupe vers des objectifs adaptés à la situation COVID-19.

Au total, sept rencontres ont été possibles tout en respectant à la lettre les recommandations du gouvernement et du MSSS et de la santé publique. La formule des rencontres est restée similaire. La première partie consiste à discuter d'un sujet d'actualité, artistique, scientifique ou philosophique. En deuxième partie, il y a le cercle de parole que les hommes utilisent pour s'exprimer librement sur le sujet de leur choix. Chacun a un droit de parole pendant que les autres hommes écoutent activement.

Pour la prochaine année, une nouvelle formule sera proposée, puisque le groupe sera repris par Andréa Bossé, éducatrice spécialisée, qui est entrée en poste en avril 2021. Le groupe des Bons Diables sera donc animé par une intervenante ayant plusieurs expériences professionnelles avec les hommes. Une année qui promet, puisque ce sera la première femme à animer le groupe des Bons diables !

Fréquence et participation aux activités Les bons diables

Activité	Nombre de fois réalisé Shawinigan	Nombre de participants Grand Shawinigan
Les bons diables	**7**	**14**

Lors de la remise « Des bons coups » organisés par la CDC Shawinigan en 2019-2020, Le Phénix s'est mérité le prix des bons coups grâce à son activité « Les bons diables ». Bien qu'il s'agisse d'une autre année financière, nous sommes fiers de cette réussite et vous invitons à découvrir cette activité via youtube. Les bons coups méritent d'être ramenés. Bon visionnement!

https://www.youtube.com/watch?v=uNnqN3PB7Ec

Réadaptation psychosociale

LA RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE

Les activités de réadaptation psychosociale servent à acquérir de nouvelles habiletés ou bonifier celles déjà acquises. Elles permettent aux membres de se sentir valorisés par la réalisation de projets. Les sentiments d'utilité et de compétence que ces activités génèrent sont non négligeables. Ces activités leur font prendre conscience qu'ils ont tous les capacités pour accomplir leurs objectifs.

Objectifs :

- Développer et consolider diverses habiletés
- Favoriser l'autonomie
- Développer de nouvelles forces
- Augmenter la confiance en soi et l'estime de soi

Fréquence et participation aux activités de réadaptation psychosociale

Activité	Nombre de fois réalisé Shawinigan	Nombre de participants Grand Shawinigan	Nombre de participants Mékinac
Atelier de dessin	**2**	**7**	**-**
Cours de Tam-Tams	**2**	**9**	**1**
Création de cartes de Noël	**2**	**6**	**-**
Poème du mardi	**5**	**8**	**-**
Concours : Poème troué*	**1**	**20**	**7**
Concours : Proverbes à composer et photos de nom de célébrités à trouver*	**1**	**22**	**7**

*Ces deux dernières activités ont été acheminées par la poste à tous les membres pendant le premier confinement, soit à l'été 2020. Ce fut une des façons d'assurer une continuité de services dans le but de respecter notre mission. Le nombre de participants correspond aux nombres de réponses que nous avons reçues. Vous verrez ces activités plus en détails dans la prochaine section. Ces concours sont inspirés de différentes activités habituellement

faites au Phénix. Nous avons reçu plusieurs commentaires positifs suite à ces envois. Voici les témoignages de deux membres :

« Vous êtes des anges. Ça fait longtemps que je suis allé pour des raisons personnelles. Mais là avec l'appel et l'enveloppe, vous êtes tombés au bon moment. Merci ! »

« La première journée que j'ai reçu l'enveloppe, j'ai commencé les images. Il y en a deux que je ne connais ni d'Ève ni d'Adam mais pas grave, je me suis amusée. Et pour l'humour, je fais mon possible car je ne suis vraiment pas humoriste. J'ai beaucoup de plaisir à compléter tout ça. À la prochaine!!!!! »

Des mots qui font chaud au cœur et qui nous valident dans notre démarche!

LES ATELIERS D'AUTONOMIE ALIMENTAIRE

Les journées de cuisine sont des moments rassembleurs où chacun met la main à la pâte ! Le but est de faire entre deux et trois plats qui vont, soit être rapportés à la maison à la fin de la journée, ou qui seront mis dans le Frigodon, notre réfrigérateur communautaire. Le Frigodon sert à aider les membres qui ont besoin de nourriture, particulièrement à partir de la 3ème semaine du mois. Ainsi, tous les membres du Phénix peuvent bénéficier de cette réserve de plats préparés maison.

C’est une façon d’encourager les membres à s’entraider et à redonner aux prochains. Ces plats sont cuisinés dans une ambiance de plaisir et de joie. Le but des ateliers d’autonomie alimentaire est de promouvoir l’alimentation saine à faible coût.

Objectifs :

- Découvrir de nouvelles recettes
- Développer des habiletés culinaires
- Favoriser l’autonomie alimentaire
- Favoriser l’entraide
- Promouvoir les règles de salubrité

Le Phénix tient à remercie chaleureusement Centraide qui, grâce à une subvention du FUAC, nous a permis l’achat d’un congélateur debout et de nombreuses denrées alimentaires, incluant de la viande!

Le 2ième confinement a nui à l’activité d’autonomie alimentaire au niveau de l’organisation et de la participation. Cependant, le rapport de 2021-2022, montrera le retour en force de cette activité inclusive et rassembleuse!

Fréquence et participation aux activités d’autonomie alimentaire

Activité	Nombre de fois réalisé Shawinigan	Nombre de participants Grand Shawinigan	Nombre de participants Mékinac
Cuisine collective pour le Frigodon	**3**	**3**	**1**

Dans le respect de la mission

NOUS INNOVONS

Nos membres doivent recevoir des services alors, s'ils ne peuvent venir nous irons chez eux! Plusieurs envois postaux ont été acheminés. Voici donc à quoi cela a ressemblé!

Activité COVID-19 : De nouveaux proverbes et des visages connus !

Description : L'activité se déroule en deux parties. Premièrement, des débuts de phrases sont inscrits sur une feuille. Les membres doivent compléter chaque phrase de façon à créer un nouveau proverbe drôle. Deuxièmement, sur une autre feuille, des photos de personnalités célèbres sont disposées. Les membres doivent identifier chacun des portraits avec le bon nom. Un concours suit l'activité. Les critères sont : le respect de la date limite de participation, le nombre de personnes bien identifiées, le nombre de proverbes complétés ainsi que l'originalité et l'humour dans les proverbes.

Objectifs visés :

- Briser l'isolement
- Maintenir le lien entre les membres et le Phénix
- Diminuer l'anxiété face à la COVID-19

Nombre d'envois : 110

Nombre de participants : 29 membres

Gagnants du concours :

- 1er prix carte-cadeau de 100$ (Maxi) : Shantall C.
- 2e prix : carte-cadeau de 75$ (Maxi) : Lucette G.
- 3e prix : carte-cadeau de 50$ (Maxi) : Gilles C.
- 4e prix : carte-cadeau de 25$ (Maxi) : Manon D.

À noter qu'à l'intérieur de chaque envoi, il y avait une enveloppe affranchie.

FAUX PROVERBES POUR RIRE.

CONCOURS.

Ces proverbes n'existent pas, tu dois les inventer. Les plus drôles seront primés.

1. Quand le vent te sèche les dents, _____.

2. Après la vaisselle, _____.

3. Qui confine les biens portants, _____.

4. Celui qui ose se mouiller, _____.

5. Le troisième jour du mois, _____.

6. Celui qui suit le plan, _____.

7. Le sourire du prisonnier n'est pas _____.

8. Quand la vieille dame porte trop de sacs, _____.

***

Activité COVID-19 : Crée ton poème !

Description : L'activité est sous forme de texte troué. Des débuts de vers sont inscrits et les membres ont à écrire la suite de façon à ce que les vers d'une même strophe riment ensemble. Les membres ont le choix entre trois thèmes, soit l'espoir, l'anxiété et les fruits. L'activité est suivie d'un concours. Les critères sont : respect des rimes, respect du thème choisi, remplir tous les espaces vides, l'originalité et respect de la date de remise.

Objectifs visés :

- Briser l'isolement
- Maintenir le lien entre les membres et le Phénix
- Diminuer l'anxiété face à la Covid-19

Nombre d'envois : 110

Nombre de participants : 26 membres

Noms des gagnants :

- 1er prix : carte-cadeau de 100 $ chez Walmart : Sylvain G.
- 2e prix : carte-cadeau de 50 $ chez Maxi : Sylvain M.
- 3e prix : carte-cadeau de 25 $ chez Super C : Jean G.

Excluant les gagnants, pendant l'année 2020-2021, Le Phénix a remis à 39 membres différents une carte-cadeau de chez Maxi d'une valeur allant de 15$ à 25$. La quasi-absence de l'atelier d'autonomie alimentaire n'enlève pas la faim pour autant. Nous sommes heureux d'avoir contribué à leur mieux-être.

Voici le poème qui s'est mérité le 1er prix

Encerclez votre choix de thème

Espoir (Anxiété) Fruits

Quand j'entends les tonnes de nouvelles.
Je musicalise l'anxiété rebelle
C'est peut-être une façon sympha d'atténuer la douleur.
Causant des moments de bien-être et de douceur

Les mauvaises nouvelles, les décès, la pandémie
Me donne, alimente cette peur intérieure
Je mets donc une musique douce, apaisante dans Heart.
Ces mauvaises effluves s'apaisent. Il faut couper cette tyrannie.

Ah oui ! L'omniprésence du mal.
Il faut l'absorber avec modération sans s'égarer.
Ça serait vraiment malsain de se préoccuper de tout.
J'apprends à ressentir l'anxiété social.

Dehors c'est la maladie qui rode, sec et aride.
Dans les rues les gens se distancent, et elles se vident.
Permet de combattre ce fléau à mains nues.
Et de visualiser l'espoir de jours meilleurs sans retenues.

Se sentir anxieux devient normal dans ce temps de crise.
Ça fait mal, ça perdure on a besoin d'une brise.
Il reste juste à se comprendre dans cette période historique.
Au bout du compte, j'en sortirais grandi de ce moment tragique.

Merci !

La zoothérapie

Au Phénix, nous avons deux extraordinaires intervenants félins : Clochette et Tremblo. Ils ont toujours le bon geste ou la bonne mimique pour faire rire, consoler ou rassurer.

Cette année, les chats se sont tant ennuyés des membres que Clochette a dû avoir un médicament pour lui redonner la faim et Tremblo a visiblement ramassé le poids que la petite perdait, et même plus. Heureusement que Marcel et Joannie les ont hébergés de temps à autres, histoire de les nourrir d'affection…

Objectifs de la zoothérapie :

- Réduire le stress et l'anxiété;
- Offrir un moment de douceur et de réconfort;
- Créer un lien d'attachement significatif avec l'animal;
- Se responsabiliser face aux soins nécessaires à prodiguer aux animaux.

Nombre de participants différents

Nombre de personnes différentes

Centre de Jour

Hommes	Femmes	Shawinigan	Mékinac
30	24	54	
1	7	-	8

Formation

Formations reçues

L'année 2020-2021 l'équipe n'avait pas le cœur à suivre plusieurs formations comme par le passé.

Quelques cours universitaires comme « Déviances et agressions sexuelles » et «Psychologie du suicide» suivis par Laurence Dupuis, la formation « Sentinelles » à laquelle 3 membres de l'équipe ont participée, la formation « Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques » à laquelle 1 intervenant a assisté et une formation sur « L'usure de compassion » suivie par la direction complètent le portrait.

Date	Titre de la formation	Formateur	Nombre d'heures	Nombre d'employés
Automne 2020	Déviances et agressions sexuelles	Université du Québec à Trois-Rivières	135	1
11 décembre 2020	Agir en sentinelle pour la prévention du suicide	Centre de prévention suicide L'accalmie	21	3
Hiver 2021	Psychologie du suicide	Université Laval	135	1
9, 13 et 23 février 2021	Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques	Centre de prévention suicide L'accalmie	21	1
9 mars 2021	Usure de compassion	Catherine Petit, psychologue	16	2

Promotion, collaboration et partenariat

Promotion, collaboration et partenariat

COLLABORATION AVEC …

Le service d'aide au consommateur

Depuis bientôt un an, Laurence, intervenante, fait partie du conseil d'administration du Service d'Aide au Consommateur (S.A.C.). Cet organisme aide les consommateurs à défendre leurs droits et fait la promotion de la consommation responsable. L'environnement est une des valeurs communes qui lie Le Phénix et le S.A.C. Cette collaboration entre les deux organismes permet une meilleure connaissance des services de chacun et un meilleur référencement. D'ailleurs, Laurence s'est référée à quelques reprises au S.A.C. pour certains de nos membres. Professionnellement, faire partie du C.A. d'un autre organisme permet aussi d'élargir ses horizons et de comprendre le fonctionnement et la gestion d'un organisme. C'est une expérience profondément enrichissante pour une intervenante.

Le Centre de bénévolat Trait d'Union et le Noël du Pauvre

Les employés et bénévoles du Centre de Bénévolat Trait d'Union ont déployé une énergie considérable, en très peu de temps, afin d'organiser leur campagne de financement au profit des personnes vulnérables du secteur Shawinigan. Sachant que notre clientèle bénéficie de leurs services, en décembre 2020, les employés du Phénix ont collaboré dans la joie à cette levée de fonds extraordinaire!

Face à la crise

Le 25 février 2021 à 19h30, Radio-Canada Mauricie présentait une émission à caractère social; « Face à la crise » Que font les policiers de la SQ lorsqu'ils doivent intervenir auprès d'une personne en état psychotique? Qu'en pensent les principaux intéressés? Quelle nouvelle méthode emploie-t-on ailleurs au Québec?

Le réalisateur de cette émission, le journaliste Jonathan Roberge de Radio-Canada, a interpelé Le Phénix afin qu'il témoigne de cette réalité. La direction et deux membres de l'organisme, Anne-Marie Benoit et Sébastien Caron, ont été interviewés. Ces derniers vivent au quotidien avec cette maladie qu'est la schizophrénie, travaillent à temps plein, sont instruits mais avant tout, ont vécu de difficiles moments lors de psychoses, alors qu'une intervention policière était nécessaire afin qu'ils soient hospitalisés. Anne-Marie et Sébastien ont fait preuve d'un courage exceptionnel en se livrant avec autant de transparence et d'authenticité. Bravo à vous deux! En vous affichant, vous avez contribué à briser des préjugés.

À Jonathan Roberge d'avoir choisi Le Phénix comme représentant des personnes vivant avec une maladie mentale! Par ce choix, vous avez aussi favorisé la diminution de la stigmatisation.

Vous pouvez visionner cette émission sur tou.tv Mauricie. C'est intéressant; c'est d'actualité!

https://ici.tou.tv/face-a-la-crise

Le Fonds d'Urgence pour l'Appui Communautaire (FUAC)

Grâce au FUAC, Le Phénix a reçu de l'argent pour quatre projets; deux chapeautés par Centraide et deux par le Fonds Communautaire du Saint-Maurice.

Centraide

Aide thérapeutique pour les employés	2 000$
Cuisine collective; Le Frigodon	2 750$

Fonds Communautaire du Saint-Maurice

Croisières, cellulaires et livret publicitaire Covid-19	8 083$
Le Phénix dans mon écran	13 750$
Total	**26 583$**

Merci!!

FONDATION
COMMUNAUTAIRE
DU SAINT-MAURICE

Centraide

Livret publicitaire tiré à 500 exemplaires et donné à nos membres, aux divers organismes communautaires des secteurs de Shawinigan et Mékinac, au CRSM et au CHRM.

Ce livret aura permis à plusieurs personnes de continuer à tenir le coup malgré l'exaspération!

Le Phénix dans mon écran

Le projet « Le Phénix dans mon écran » propose de rendre disponible, par l'accès internet, sur dvd ou clef USB, des vidéocapsules inspirées des activités du Phénix qui sont accessibles en période normale (c'est-à-dire, en dehors de la pandémie). Tel que le stipule le guide candidature du FUAC, le projet « Le Phénix dans mon écran » constitue un programme virtuel de soins en santé mentale, destiné à une population vulnérable, qui vient pallier aux services qui ne sont pas accessibles durant la pandémie.

De cette manière, les membres pourront, en visionnant ces vidéocapsules, bénéficier d'outils concrets dans la prise en charge autonome de leur santé mentale et globale. Les outils proposés s'appuieront sur différents facteurs d'aide pour la santé mentale : le soutien mutuel, l'activité physique, la gestion du stress, la connaissance de soi, le développement d'attitudes positives envers soi-même, la relaxation, l'humour, l'alimentation et les activités ludiques.

Une conférence de presse a permis de rassembler en présentiel et via zoom des membres du Phénix, administrateurs du conseil d'administration, dignitaires, psychiatre, journalistes et intervenants sociaux.

L'organisation a été confiée à Madame Francine Lamarche que je félicite pour sa contribution exceptionnelle. Beau travail!

À tous nos précieux collaborateurs qui se sont dévoués pendant cette année de pandémie

- Le Bulletin de Mékinac – Publicité à moindre coût en collaboration avec la CDC Mékinac, Entrevue avec Le Phénix et parution dans le journal
- CDC Mékinac
- CDC Shawinigan
- Centraide
- Centre Roland Bertrand – Divers services tels que le Partage, le Hamac, la Tablée populaire, les paniers de Noël / Références
- CFUT / Temps d'antenne à trois reprises
- CIUSSS-MCQ – Notre principal bailleur de fonds pour la mission et le Centre de jour (entente de services)
- CIUSSS-MCQ – Véronique Àrès pour de multiples réunions téléphoniques et via zoom permettant d'arrimer les différents services, l'information nouvelle de la Santé Publique et du CIUSSS, l'ÉPI etc avec les organismes communautaires. Chapeau!
- CIUSSS-MCQ – Collaboration d'intervenants sociaux
- CLE De Shawinigan – Projets de réinsertion au travail PAAS Action
- Comité d'Action de concertation pour les aînés vulnérables de Shawinigan
- Le Conseil d'administration du Phénix pour son précieux soutien et sa collaboration soutenue pendant cette année 2020-2021
- CPS Accalmie, excellente collaboration
- CRSM – Les psychiatres / Partenariat pour clientèle commune
- École secondaire des Chutes
- École secondaire Paul Lejeune
- Fonds communautaire du Saint-Maurice
- François-Philippe Champagne, Ministre
- Gouvernement fédéral / FUAC et Emploi Été Canada
- Le Nouvelliste – cinq parutions du Phénix
- Marie-Louise Tardif, députée
- ROBSM –Yves Blanchette, étroite collaboration avec les organismes membres, merci!
- SEMO – Suivi des participants PAAS Action
- Sonia Lebel, Ministre
- SRAADD – Consultations en matière de défense des droits pour les personnes vivant avec une maladie mentale.
- TVA Nouvelles, temps d'antenne pour annoncer « Le Phénix dans mon écran »

Revue de presse

Le Phénix à l'écoute plus que jamais

Posted on 3 juin 2020 par Eric Morasse

LE PHÉNIX
ECJ, CENTRE MAURICIE / MÉKINAC

Le Phénix est un organisme qui aide les personnes atteintes de maladie mentale à retrouver leur autonomie dans les différentes sphères de leur vie. Oeuvrant sur le territoire de Shawinigan et de la MRC de Mékinac, l'équipe d'intervention offre habituellement des activités d'entraide à ses membres pour briser l'isolement, ainsi que des centres de jour pour le volet thérapeutique.

En ce temps de pandémie, les intervenants sont bien conscients des déséquilibres émotifs, de l'angoisse provoqués par le confinement. « Les difficultés s'accentuent avec l'isolement », nous dit Lorraine Lemay, directrice du Phénix. « Il faut aller chercher de l'aide ».

C'est pour cette raison que l'organisme offre une ligne d'intervention pour ses membres, ainsi que pour toute la population qui en sent le besoin. « Vous ressentez de l'anxiété, avez de la difficulté à la gérer, ne vous gênez pas pour communiquer avec nous ». On peut appeler au 819 731-1647 ou sans frais au 1 866 558-7243. Les intervenants sont disponibles en semaine de 8h30 à midi et de 13h30 à 16h. Si vous laissez un message, laissez vos noms et numéro de téléphone et l'on vous rappellera dès que possible.

« En tout temps, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul », conclut Lorraine Lemay. L'équipe du Phénix travaille en étroite en collaboration avec le CIUSSS et les organismes communautaires du territoire « afin de vous permettre de traverser au mieux cette période difficile ».

Eric Morasse

Quinze organismes mobilisés pour soutenir les aînés vulnérables

COMMUNAUTÉ. Trois cents trousses favorisant le respect des mesures préventives liées à la COVID-19 seront distribuées aux aînés isolés du territoire de Shawinigan à compter de ce mercredi 22 juillet.

En lançant cette initiative, Action de concertation pour les aînés de Shawinigan a pour objectif d'offrir gratuitement aux aînés les plus vulnérables (vulnérabilité financière, sociale, psychologique, etc.) une trousse utile dont ils ne pourraient avoir accès au contenu autrement.

Cette trousse contiendra une bouteille de désinfectant pour les mains, un masque lavable et réutilisable, un feuillet explicatif portant sur les procédures entourant comment mettre et retirer le masque en plus d'un aimant pour le frigo indiquant le numéro de téléphone ainsi que les services de référencement offerts par la Ligne Coup de pouce aînés.

Mise sur pied en mai dernier par le Centre d'action bénévole Trait d'Union, la Ligne Coup de pouce aînés, initialement lancée pour offrir divers services et venir en aide rapidement aux aînés les plus touchés par la COVID-19, servira à faciliter la vie des aînés ciblés par cette initiative.

Ceux-ci n'auront qu'à retenir qu'un seul numéro de téléphone soit le 819 539-8644, et ils seront automatiquement redirigés vers le bon service et/ou le bon organisme. Les organismes invitent également la population à partager ce numéro de téléphone aux aînés qui auraient besoin de se prévaloir d'une trousse ou pour répondre à l'un ou plusieurs des besoins suivants : écoute, transport, commission, aide budgétaire, soutien alimentaire, assistance juridique, abus, isolement et plus encore.

En partant de la gauche, on retrouve Marie-Pier Drouin (Corporation de développement communautaire Centre-de-la-Mauricie), Mathieu Gélinas (Centre d'action bénévole Trait d'Union), Karine Petitclerc-Lapointe (Revitalisation Quartiers St-Marc/Christ-Roi), Manon De Montigny (FADOQ – Région Mauricie), Georges Cayer (résident de Shawinigan) et Valérie Carle (travailleuse de milieu auprès des aînés - Projet ITMAV)

(Photo Courtoisie - Virginie Fréchette)

Qui est Action de concertation pour les aînés de Shawinigan ?

Ayant pour mission de poser des actions concrètes pour favoriser le bien-être des aînés les plus vulnérables de Shawinigan, Action de concertation pour les aînés de Shawinigan est composé de quinze organismes.

- Centre d'action bénévole Trait d'Union
- Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie (CIBES)
- Revitalisation Quartiers St-Marc/Christ-Roi
- Corporation de développement communautaire (CDC) Centre-de-la-Mauricie
- Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV)
- Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ) région Mauricie
- Centre d'action bénévole de Grand-Mère
- Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes du Centre-de-la- Mauricie et Mékinac
- Table de concertation des aînés retraités de la Mauricie
- CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
- Équijustice Centre-de-la-Mauricie/Mékinac
- Appui pour les proches aidants d'aînés de la Mauricie
- Coopérative de solidarité d'aide à domicile de l'Énergie
- Le Phénix
- Ville de Shawinigan.

LE PHÉNIX
ECJ, CENTRE MAURICIE / MÉKINAC

Pour les personnes atteintes de maladie mentale.
Notre mission :
Ton autonomie
Notre but :
Briser ton isolement

(819) 539-1980 • (418) 365-5762

Un DVD pour aider à briser l'isolement

COMMUNAUTAIRE. L'organisme le Phénix EJC, Centre Mauricie/Mékinac dont l'objectif est d'aider les personnes vivant avec une maladie mentale lance un nouveau service pour ses membres et la population afin de briser l'isolement lié à la pandémie.

«En mars de l'année dernière, nous avons passé de solidaire à solitaire, exprime Lorraine Lemay, directrice générale du Phénix EJC Centre Mauricie/Mékinac. L'accessibilité à notre organisme a été réduite et les intervenants ont constaté que nos membres vivent une anxiété accrue, de l'isolement, et que leur équilibre mental est menacé.»

Grâce au Fonds d'urgence de l'appui communautaire (FUAC) du gouvernement fédéral, une somme de 13 000 $ a été remise à l'organisme et une équipe a mis de l'avant un DVD de 8 épisodes touchant divers aspects du bien-être comme l'alimentation, la relaxation, le zumba, l'humour et la gestion du stress.

Intitulé «Le Phénix dans mon écran», les membres recevront gratuitement le DVD pour les aider à briser l'isolement et à développer des attitudes positives pour gérer le stress et l'anxiété.

Il est possible aussi pour les personnes et les organismes de se procurer le DVD au Centre d'action bénévole Trait d'union ou à l'organisme Le Phénix.

C'est Sylvain Robert qui a réalisé le DVD entouré de l'équipe du Phénix.

L'organisme compte près de 150 membres dont la majorité se trouve à Shawinigan. «Nous avons 350 DVD, mais nous savons que nous allons tous les écouler parce que le besoin est là. C'est pourquoi nous demandons une contribution volontaire de 10 $ des gens qui le veulent pour pouvoir en reproduire d'autres. On a même commencé depuis le début de la pandémie des appels de gens de la population qui sont en détresse et une situation anxiété. C'est un euphémisme de dire qu'il y a une recrudescence», ajoute Mme Lemay.

Pour faire un don ou obtenir de plus amples renseignements, visitez le site Web: https://lephenix.org/ou téléphonez au 819 539-1980. **(P.V.)**

La directrice de l'organisme Le Phénix, Lorraine Lemay. (Photo L'Hebdo – Patrick Vaillancourt)

Certificat de Reconnaissance

Une coche mal taillée

En juin 2021, le conseil d'administration a procédé au congédiement d'un employé ne pouvant valider sa conduite envers un membre du l'organisme.

Au Phénix, le code d'éthique est clair. Tout employé doit faire preuve d'intégrité et de professionnalisme en tout temps. Donc, aucun écart de conduite, bris de confidentialité, situation de conflits d'intérêt etc, n'est toléré. Certains manquements demandent un réajustement mais d'autres sont inacceptables et ne peuvent être tolérés par le conseil; ce qui soulage évidemment l'équipe de travail.

Une plainte est déposée contre Le Phénix. Nous pensons nous présenter à la cour en 2021-2022. C'est à suivre.

Terminons ce rapport sur une note positive

Le conseil d'administration est heureux d'annoncer qu'un Comité d'Achat Maison (CAM) est mis sur pied afin de réaliser pour 2021-2022 un projet envisagé depuis quelques années déjà; l'achat d'une propriété pour l'organisme!

Le comité se compose de René Girard, président, Denise Buist, vice-présidente, de Joannie Lachapelle, administratrice et de Laurence Dupuis, intervenante sociale au Phénix.

Considérant que nos locaux sont insuffisants, inappropriés pour les services et activités actuels et que la bâtisse hébergeant Le Phénix est désuète, c'est le temps de passer à l'action! Le comité prévoit le déménagement pour l'été 2022. S'agira-t-il d'un immeuble à logements, d'une résidence? C'est à suivre aussi!

Conclusion

L'équipe d'intervention et moi mettons un point final à cette année, avec le sentiment du devoir accompli. Malgré tous les bouleversements engendrés par cette pandémie, et j'espère ne plus écrire ce mot avant longtemps, dans le respect de sa mission, Le Phénix a su innover, se réinventer, répondre aux besoins de ses membres avec encore plus de ferveur. Quand ton monde va encore plus mal que d'habitude, c'est le temps de prouver ta capacité d'adaptation. C'est ce que l'équipe du Phénix a fait.

Ce n'était pas nécessaire qu'un employé se place dans une situation si inacceptable pour le conseil d'administration que la seule option soit le congédiement. Une plainte est déposée contre Le Phénix; mais sommes-nous vraiment surpris…

Sommes-nous sur le point de vivre une situation de crise? Non, car tout est mis en œuvre pour répondre à toutes éventualités! Nous venons de vivre une année plutôt rocambolesque alors d'aucun ne se laissera impressionner par une plainte. Devant l'adversité, nous nous soutenons,

Nos membres sont et demeurerons la pierre angulaire de l'organisme. Le conseil d'administration mérite une année paisible et je suis convaincue qu'il en sera ainsi. Et pour l'équipe de travail, que diriez-vous d'une année composée de relations d'aide, de préparation d'ateliers, de formations, de sorties avec les membres… C'est ce beau programme que je vous propose!

Directrice du Phénix ECJ, Centre Maurice/Mékinac