



*Rapport*  
*Annuel*  
*D'Activité*      *31 mars*  
*2022*

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction.....</b>	<b>4</b>
Mot du président 2021-2022 .....	5
<b>Corporation Administration .....</b>	<b>6</b>
Les déterminants .....	7
Conseil d'administration 2021-2022 .....	14
Ressources humaines .....	17
L'équipe d'intervention .....	18
PAAS-Action.....	20
Cher Louis H. c'est à ton tour d'être à l'honneur!.....	26
<b>Les participants .....</b>	<b>28</b>
Code de vie.....	29
Les catégories de membres <sup>1</sup> .....	30
Membre.....	31
<b>Groupe d'entraide.....</b>	<b>33</b>
Les activités extérieures .....	34
Les activités entre les pairs.....	37
Les cafés-causeries .....	40
Nombre de participants différents.....	42
<b>Volet jeunes 12-17 .....</b>	<b>43</b>
Volet Jeunes.....	44
<b>Centre de jour.....</b>	<b>45</b>
Les interventions individuelles .....	46
Les interventions téléphoniques.....	47
Cheminement personnel.....	50
Café jasette du lundi matin (avant « Comment ça va? ») .....	52
Atelier d'art thérapeutique .....	54
Réadaptation psychosociale .....	55
Nombre de participants différents.....	58
Les bons diables .....	59

La zoothérapie.....	61
Parce que nous y croyons.....	62
Les Impatients.....	64
L'avenir, c'est maintenant.....	65
<b>Collaboration Et Promotion .....</b>	<b>66</b>
Un projet plus grand que nature.....	67
Collaboration et promotion .....	70
<b>Conclusion.....</b>	<b>72</b>



# Introduction

Nous arrivons au terme de la 2<sup>e</sup> année de pandémie avec un sentiment de fierté, celui permettant d'affirmer : mission accomplie!

Dans ce rapport, vous constaterez notamment le nombre significatif d'interventions téléphoniques et en présentiel, l'apprentissage d'un instrument de musique pour des membres, un grand dévoilement « Grand public », la conclusion d'un dossier chaud, plusieurs activités, etc. Des changements reliés aux ressources humaines et au conseil d'administration se sont présentés. Bien sûr, ces types de changements déstabilisent mais c'est le passage nécessaire qui permet de retrouver l'équilibre. Je félicite l'équipe présente d'avril à novembre 2021. Cette équipe a maintenu sa détermination, sa constance et sa foi en l'organisme et aux membres.

À n'en pas douter, l'équipe de la relève est, et demeure, celle qui a dû faire preuve de la plus grande adaptation. Il lui revenait de démontrer que les fondations étaient solides. Afin d'en convaincre les membres et de créer le lien de confiance nécessaire, elle a fait preuve de dévouement, de résilience, d'amour et de professionnalisme. De plus, et considérant l'assouplissement des mesures sanitaires, elle a relevé le défi; ramener les membres vers l'organisme, leur offrant l'accueil chaleureux qui s'avère si réconfortant.

En ce qui concerne le CA, deux administrateurs siégeant depuis 4 ans au conseil ont tiré leur révérence. C'est avec détermination que ce dernier a continué d'assumer les tâches relevant maintenant de cinq administrateurs. Sur ce, je vous invite à parcourir cette année riche en rebondissements.

Bonne lecture!



Rédactrice pour le rapport annuel d'activité 2021-2022

## Mot du président 2021-2022



Bonjour tout le monde,

Je suis impliqué dans l'organisme Le Phénix depuis plusieurs années. Au début, j'ai eu l'aide que je recherchais pour me sortir d'une situation difficile.

J'ai reçu plein de suggestions que j'ai appliquées dans ma vie. Et ça fonctionné! Bien sûr, j'ai dû m'investir dans mon rétablissement mais j'en vallis la peine.

Aujourd'hui, je suis un membre affilié qui redonne à ma façon ce que j'ai reçu. Mon bénévolat au Phénix, je le fais en siégeant au conseil d'administration.

Suite au départ du président et de la vice-présidente avant la fin de leur mandat, soit au début mars 2022, le conseil m'a demandé d'être le président par intérim jusqu'à l'assemblée générale annuelle. J'ai accepté avec plaisir!

Je veux remercier le conseil. L'année qui se termine a été exigeante mais malgré tout, nous avons très bien relevé les défis qui se sont présentés à nous. Je profite de l'occasion pour remercier René Girard et Denise Buist. Ils ont donné eux aussi beaucoup de leur temps. Un merci tout particulier à notre secrétaire, Louis H. Jean qui a été l'homme de la situation pour nous aider, nous et l'équipe de travail, dans ces changements.

Merci aux équipes de travail, l'ancienne et la nouvelle. Ces équipes sont des personnes au grand coeur.

Enfin, merci aux membres qui nous accordent leur confiance en nous élisant comme administrateurs.

Bonne lecture!

*Michel D Baril*

# 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 souscription 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 de nos membres et les aider à développer de saines habitudes de vie 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 sont 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 que les membres se prennent en charge.

## **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, en tant que citoyen, direction, intervenant, personnel de soutien, stagiaire et bénévole.

## **HISTORIQUE**

<b>1984</b>	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 psychiatisées et ex-psychiatisées.
<b>Décembre 1984</b>	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 psychiatisées. »
<b>8 mai 1985</b>	Journée de lancement et d'ouverture du 1 <sup>er</sup> local au 1580, rue Giguère à Shawinigan. Ouverture de 13h30 à 16h30 du lundi au vendredi.
<b>1989</b>	Point de service ouvert à Saint-Tite, sous le nom de « Auto-Psy Normandie. » 426, Saint Gabriel, Saint-Tite.
<b>Janvier 1990</b>	Madeleine Bélanger, première coordonnatrice embauchée par Auto-Psy Mauricie
<b>1990</b>	Premier conseil d'administration provisoire
<b>1990</b>	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.
<b>1<sup>er</sup> avril 1989 au 31 mars 1990</b>	Premiers états financiers déposés
<b>24 septembre 1990</b>	L'organisme reçoit officiellement son sceau d'incorporation sous l'appellation : « Auto-Psy Mauricie »
<b>Décembre 1990</b>	Premier conseil d'administration composé de cinq personnes
<b>13 décembre 1990</b>	Ouverture officielle du local sur la rue Saint-Gabriel à Saint-Tite

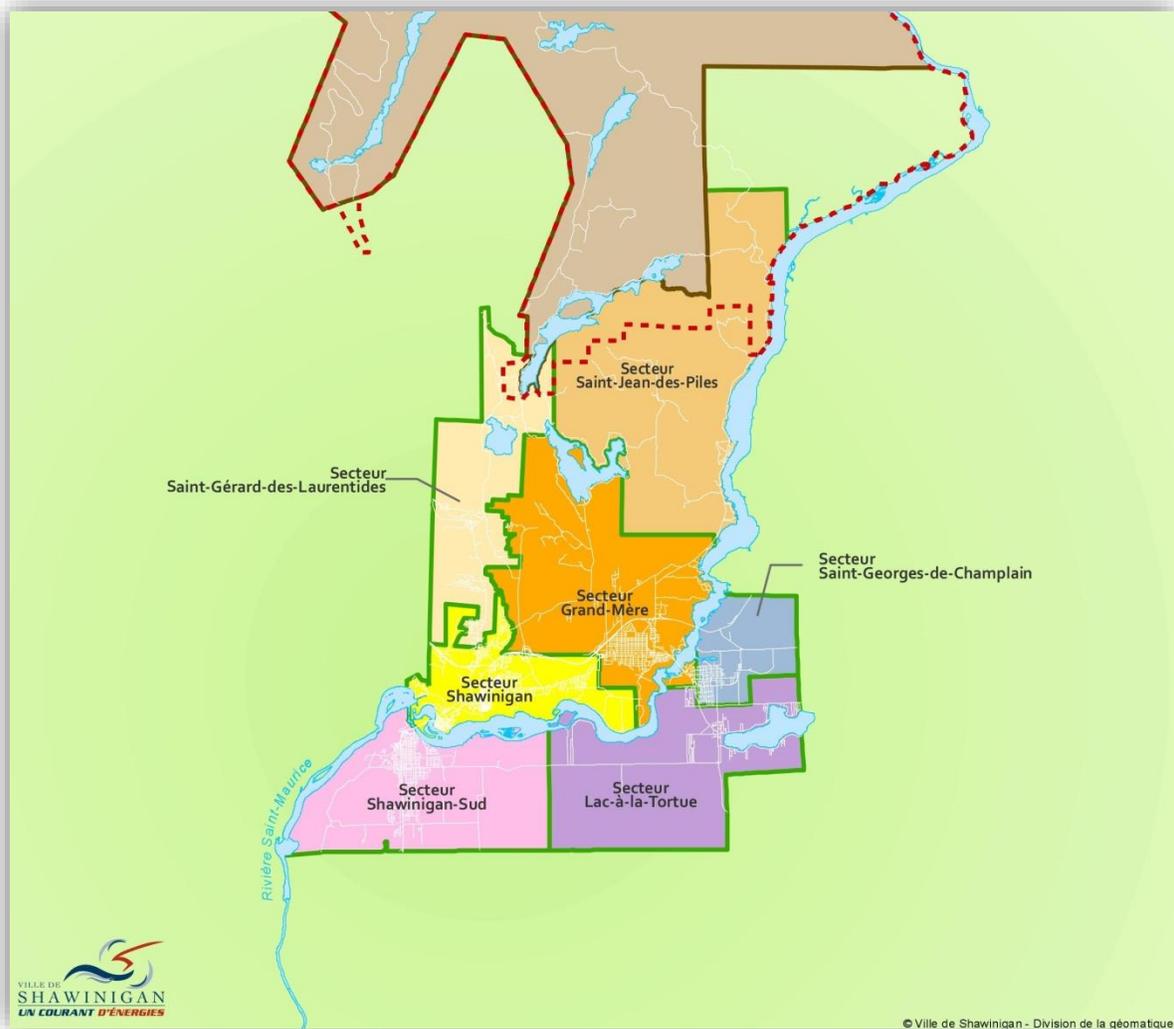
<b>10 avril 1991</b>	La Régie Régionale de la Santé (alors connu sous l'appellation CRSSS04) reconnaît l'organisme officiellement et verse une première subvention
<b>1991</b>	Changement d'emplacement pour Auto-Psy Normandie. Le local est situé au 425 rue Saint-Philippe, Saint-Tite.
<b>1997</b>	Nouvel emplacement pour Auto-Psy Mauricie : 2513-1, avenue Saint-Marc, Shawinigan.
<b>1998</b>	Journal Le Caméléon
<b>Avril 2002</b>	Nouveau volet à l'organisme : le Centre de Jour (Accès Cible) reconnu par la Régie Régionale de Santé et des Services Sociaux
<b>2014</b>	Développement du projet « Volet Jeunes »
<b>16 juillet 2014</b>	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 nécessitent cet ajustement.
<b>Janvier 2015</b>	Le site web du Phénix est en fonction au <a href="http://www.lephenix.org">www.lephenix.org</a>
<b>Octobre 2015</b>	Le journal porte dorénavant le nom de : « L'Élan du cœur »
<b>2 décembre 2015</b>	Le Phénix reçoit ses nouvelles lettres patentes.
<b>1<sup>er</sup> avril 2016</b>	Le Phénix est reconnu comme organisme de bienfaisance.
<b>Octobre 2016</b>	Première rencontre de discussion réservée aux hommes. Groupe ouvert portant le nom des « Bons diables. »
<b>29 mars 2017</b>	1 <sup>er</sup> lancement du journal l'Élan du cœur avec invitation des collaborateurs et partenaires.
<b>31 mars 2017</b>	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.
<b>24 et 25 août 2017</b>	Formation suivie : « Mieux vivre avec les voix »

<b>10 janvier 2018</b>	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.
<b>13 février 2018</b>	Premier atelier du groupe des entendeurs de voix : « Hallunissons »
<b>Automne et hiver 2019-2020</b>	Nouveau Centre d'Apprentissage en Santé (mentale) et Rétablissement. (CASR) La direction devient formatrice.
<b>2020-2021...</b>	Pandémie appelée CORONAVIRUS puis la COVID-19
<b>2021-2022</b>	Changement de l'équipe de direction et d'intervention dans un contexte interne sain. Perte de deux administrateurs. Dommages collatéraux de la pandémie.

## LES TERRITOIRES DESSERVIS

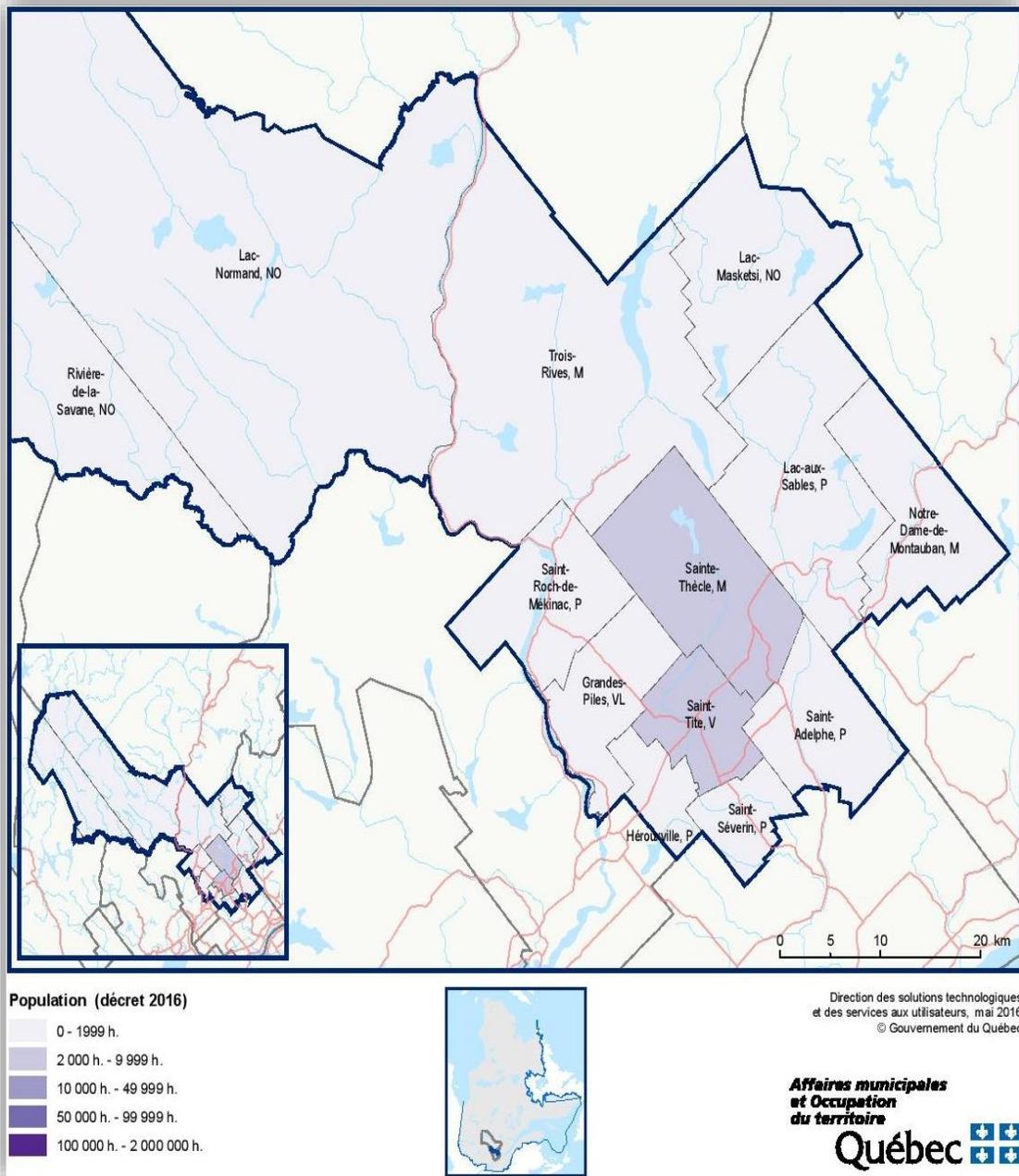
### Centre Mauricie

**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. Certaines personnes proviennent de Notre-Dame-du-Mont-Carmel et de 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 2021-2022

René Girard, président, mars 22



Michel D. Baril, président intérim, mars 22



Denise Buist, vice-présidente, mars 22



Joannie Lachapelle, vice-présidente, mars 22



Marcel Bisson, Trésorier



Louis H. Jean, Secrétaire



Kevin Nzoula-Mendome

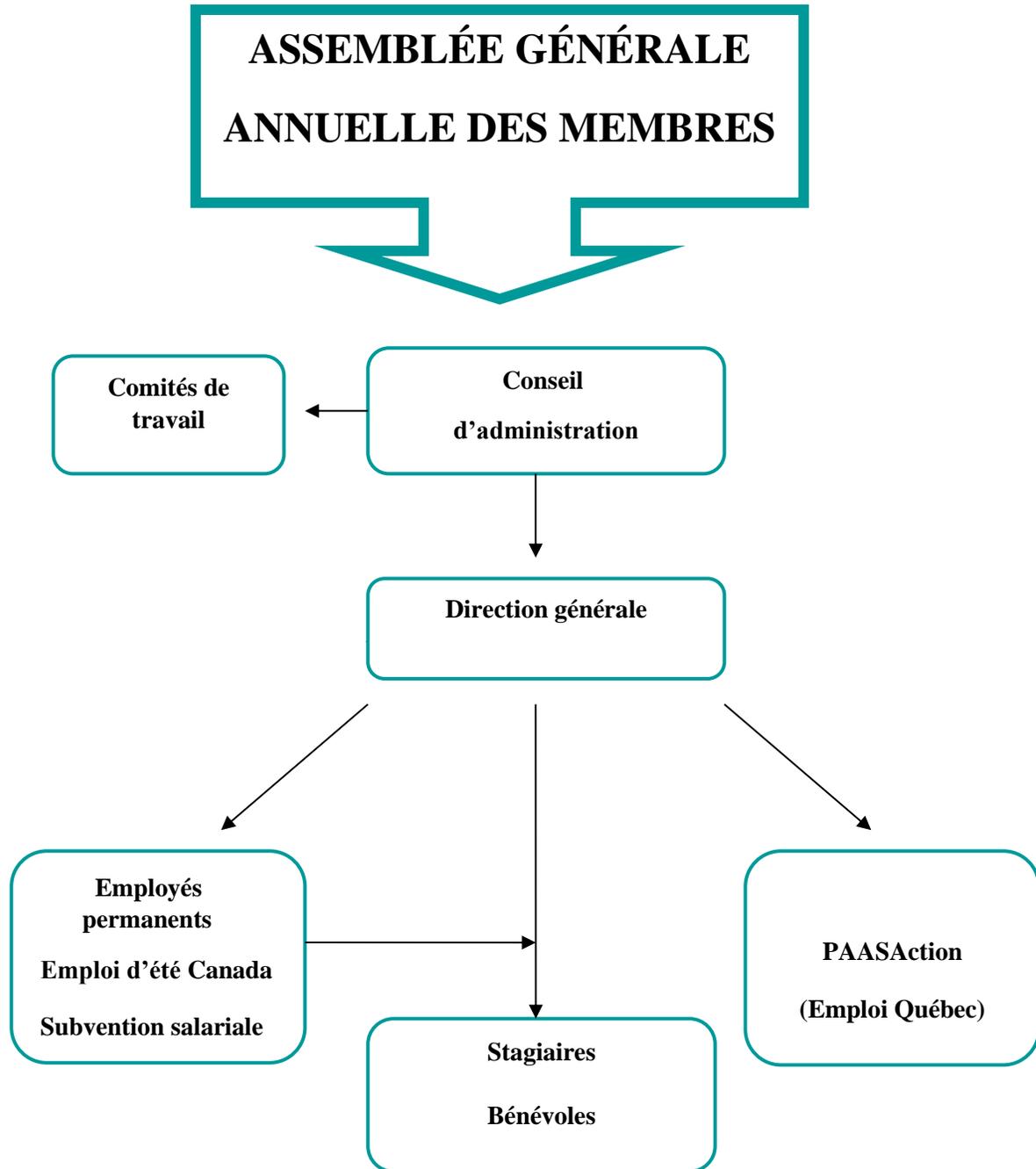


## Le conseil d'administration 2021-2022 c'est...

- ✓ Sept personnes humaines qui, malgré l'inquiétude que l'organisme perde beaucoup d'argent; inquiétude qui s'est échelonnée sur près de deux ans, à cause d'une situation juridique, ont réfléchi et pris des décisions éclairées pour le mieux-être de tous.
- ✓ Des personnes qui soutiennent et comprennent leurs ressources humaines en tout temps, soucieuses de leur bien-être, même quand il s'agit pour l'équipe de travail de poursuivre son rêve ailleurs.
- ✓ Cinq personnes qui ont su faire preuve d'efficacité et d'ardeur au travail à la suite du départ du président et de la vice-présidente.
- ✓ Des personnes qui embauchent une conseillère en restructuration auprès des organismes communautaires, Nathalie Champagne, directrice du SAC, à la suite du départ de la nouvelle direction après trois mois en poste. Elles ont offert une disponibilité pour l'équipe d'intervention, particulièrement Louis H. Jean et Marcel Bisson.
- ✓ Elles ont participé à sept réunions régulières et trois réunions extraordinaires. Par souci de posséder les dernières informations, le conseil a suivi deux formations : « Rôles et responsabilités d'un CA » et « Gestion financière »
- ✓ Des administrateurs et administratrices qui ont consacré 208 heures de leur temps en bénévolat parce qu'ils croient à la raison d'être et à la mission de l'organisme.



## Organigramme de l'organisme



## Ressources humaines

En 2021-2022, les membres du Phénix ont fait preuve d'une capacité d'adaptation digne de mention !

### L'ancienne équipe

- Après 10 ans, Lorraine Lemay décide de retourner aux sources, l'intervention sociale. La dernière journée travaillée est le 13 novembre 2021.
- Laurence Dupuis quitte le 9 octobre après 3 ans de loyaux services. Le milieu scolaire l'attend.
- Andréa Bossé réalise son rêve d'être intervenante en maison d'hébergement en santé mentale. Son départ s'effectue le 16 octobre.



Laurence, Caroline Asselin, stagiaire et Andréa

### La nouvelle équipe



- Roxanne Pothier, reste au poste de direction pendant 3 mois. Les multi-tâches engendrées par ce poste, en considérant qu'elle est maman d'un jeune enfant, l'amène à retourner vers sa posture d'infirmière.
- Rachel Huet et Sylvain Millette sont entrés en poste respectivement les 12 et 13 octobre 2021. Ils possèdent une diplomation en Techniques d'éducation spécialisée.
- Une nouvelle directrice est embauchée. Vous ferez sa connaissance sous peu.

### Les irrédutibles

- À l'intervention et couvrant la MRC de Mékinac : Josiane Gagnon !
- À la bureautique depuis près de 5ans dans le cadre d'un PAAS-Action : Manon Dessureault !

Voici la présentation de ces personnes si importantes pour les membres et l'organisme !

## L'équipe d'intervention



Bonjour, je me nomme Rachel Huet. J'ai 47 ans avec un bagage diversifié. Je suis mère de deux jeunes adultes, donc j'ai une certaine expérience dans les mécanismes de défense, et les masques du quotidien. J'ai une âme chaleureuse avec une écoute active. Simple, sans prétention, je vous accueille avec toute la gratitude qui vous revient. De nature calme et posée, je peux parfois lâcher mon fou et faire des folies. Du plus loin que je me souvienne, j'ai toujours eu la fibre de la relation d'aide. J'ai passé par des petits emplois d'industrie, par la suite vers le public pour finalement être dans la relation d'aide en tant qu'infirmière pour terminer avec l'intervention ou je peux pleinement faire la relation d'aide à laquelle j'aspire.



Je suis Sylvain Milette (T.E.S.), j'ai 59 ans, ce qui fait de moi « un vieux routier dans l'intervention. J'aime rencontrer de nouvelles personnes et trouver des moyens de les aider à avoir une expérience de vie édifiante. Les gens disent que je suis un collègue optimiste et motivé qui a une bonne capacité d'écoute et de grandes qualités de communication. Je suis dévoué, **très** extraverti et j'ai l'esprit d'équipe. Au cours des quelques dernières années, j'ai été enseignant en (mathématique appliquée secondaire 4), contremaître de production industrielle, intervenant clinicien en toxicomanie, intervenant psychosocial en itinérance, etc. Depuis 2018, je suis diplômé en éducation spécialisée. Ce qui me stimule le plus, c'est de faire de nouveaux projets, stimuler les gens autour de moi à se réaliser. J'aime lire, et les connaissances et

la vision que me donnent mes lectures améliorent mes talents pédagogiques et mes capacités d'exprimer facilement mes idées et connaissances. Je serai pour vous une oreille attentive et, je l'espère, être une personne signifiante dans vos démarches et vos cheminements personnels.

Au plaisir !!

Salut tout le monde!



Moi c'est Josiane et je suis l'intervenante pour le territoire de Mékinac depuis la fin de l'été 2021. Je fais partie de la petite équipe du Phénix. Petite mais très dynamique.

J'ai travaillé pendant 12 ans à titre d'infirmière auxiliaire pour le CIUSSS MCQ à l'hôpital régionale de Shawinigan. Au cours de ma carrière, j'ai été appelée à côtoyer une multitude de clientèles. Par la suite, j'ai décidé de réorienter ma carrière et comme la relation d'aide était au centre de mes priorités, j'ai choisi de faire une technique d'éducation spécialisée au Cégep de Victoriaville. J'ai aussi passé la dernière année à titre d'agente de développement social à Notre-

Dame de Montauban et je travaillais à améliorer la sécurité alimentaire, à contrer la dévitalisation de la communauté ainsi qu'à créer des partenariats entre divers organisations afin de développer des projets et des services à la population souvent vulnérable.

Dans le cadre de mon travail d'intervenante au Phénix, j'offre des ateliers informatifs concernant les problématiques de santé mentale, des ateliers de croissance personnelle, des ateliers sur la gestion des émotions, des interventions et suivis individuels et plusieurs autres services sur tout le territoire de Mékinac. L'enjeu du transport étant un enjeu de taille, je suis souvent appelée à me déplacer pour pouvoir offrir des services aux résidents de notre vaste territoire.

La mission du Phénix me tient à cœur et quand je vois des membres cheminer et se réaliser en tant que personne, je me rends compte de l'importance de mon travail et surtout de l'importance de l'organisme. Les intervenants ont la même vision d'avenir pour l'organisme ce qui favorise grandement le travail d'équipe. Je suis une personne aux mille et un projets et idées. Ça bougera beaucoup au Phénix! J'espère que notre bon travail d'équipe permettra de faire rayonner l'organisme et ses membres. En terminant, j'espère que notre travail vous permettra à tous et chacun d'améliorer l'ensemble de vos conditions de vie et vous permettra de mieux vivre avec votre problématique de santé mentale afin que vous puissiez vous réaliser pleinement en tant qu'individu.

Josiane Gagnon, intervenante en santé mentale

### Mot de notre fidèle Manon



Bonjour à tous,

Je m'appelle Manon. Je participe depuis bientôt 5 ans au projet PAAS-Action.

Ce projet est en collaboration avec Emploi-Québec et a pour but de préparer le participant à intégrer le marché de l'emploi.

Pour ma part, je fais surtout des tâches de bureau, telles que : la gestion

de la petite caisse, la préparation des dépôts, la vérification et le classement des factures ainsi que toutes les tâches relatives à la gestion documentaire. Je travaille 20 heures par semaine.

Je m'implique aussi dans d'autres tâches, comme l'entretien ménager. De plus, je participe aussi à quelques activités sociales lorsque mon horaire me le permet.

Voilà pour ma présentation !

En terminant, j'invite tout ceux qui désirent intégrer le marché du travail à participer à ce programme, car il permet vraiment d'enrichir notre bagage professionnel et personnel !

Manon

## Mot de Virginie



Je m'appelle Virginie. Ma participation au programme PAAS-Action a débuté en janvier 2021 et s'est terminée en août 2021.

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

Avec le PASS-Action j'ai découvert que j'étais capable de retourner aux études. Je suis vaillante et je compte bien réussir. J'aime faire de l'entretien ménager et je prévois faire mon cours dans ce domaine. J'espère que le Phénix aidera d'autres personnes à trouver leur voie dans la vie. Merci à tous. Virginie

**Le Phénix considère que les personnes qui participent à ce programme font partie du personnel de soutien. Elles travaillent 20 heures par semaine et dès qu'il y a un départ, c'est l'ensemble de l'équipe qui doit assumer les tâches qui leur étaient attribuées. Nous espérons une reconnaissance financière du gouvernement susceptible de les retenir à l'emploi. Manon et Virginie, nous vous offrons notre sincère reconnaissance!**



## Mot de René Sicard, animateur du groupe de soutien Hallunissons



Je m'appelle René Sicard et je suis âgé de 46 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. C'est la 2<sup>ème</sup> année que j'offre mes services aux entendeurs de voix, membres du Phénix.

Voici les stratégies utilisées et enseignées lorsque j'anime un groupe.

## Stratégies pour mieux composer avec les voix

### ACTIVES

- Utiliser sa propre voix
- S'occuper\*\*\*, se distraire, faire des activités qu'on aime
- Se recentrer à la tâche
- Écouter de la musique, porter des écouteurs
- Faire de l'exercice physique
- Communiquer avec les autres
- Communication avec les voix\*\*\*
- Raconter son expérience sans censure
- S'entraider entre entendeurs de voix
- Encadrer dans le temps les voix; leur donner rendez-vous
- Noter les moments où l'on entend des voix (journal de bord)
- S'investir dans l'actualisation de ses rêves, sans laisser les voix brimer nos projets
- Processus de développement personnel et de la personnalité
- Techniques positives et focalisation émotionnelles\*\*\*
- Faire de l'humour
- Défi de la semaine
- Dédramatiser
- Les trois 'R' : recule, respire, réagit
- Décharge motrice

## **PRÉVENTIVES**

- Se servir de ses forces et aptitudes
- Demander aux gens de nous appeler pour nous dire qu'ils nous aiment
- Prendre sa médication
- Zoothérapie
- Prière/religion (Utiliser vos croyances comme source de soutien)
- Identifier vos voix (caractéristiques)
- Faire quelque chose d'agréable pour moi chaque jour
- Voir les membres de mon réseau social même si je me sens bien
- Sexe
- Porter une attention particulière à sa santé physique, son apparence, son corps
- Éviter de consommer des drogues ou de l'alcool
- Adopter une routine (horaire régulier)
- Avoir une alimentation saine, régulière, diversifiée et équilibrée
- Dormir suffisamment à des heures régulières
- Adopter une attitude positive et de confiance
- Faire une liste des choses que vous avez réalisées
- Relaxer\*\*\*

## **DISSUASIVES**

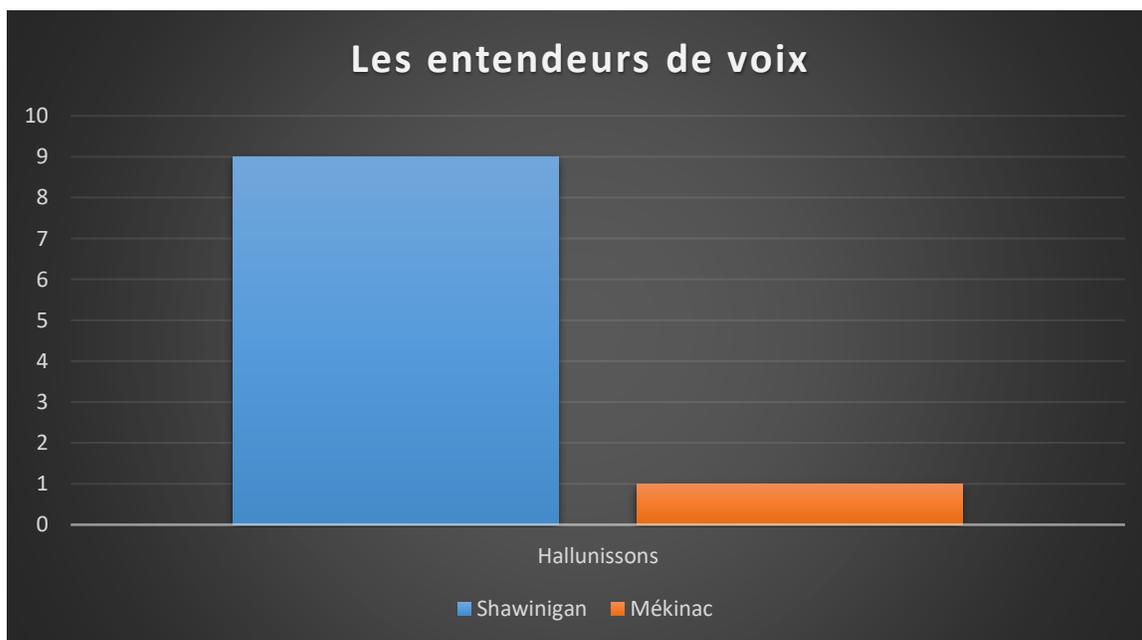
- Dire aux voix négatives que vous leur parlerez seulement si elles sont respectueuses
- Congédier les voix /dire ou crier aux voix d'arrêter ou de partir
- Mettre vos voix au défi / défier les voix

## **PASSIVES**

- Utiliser des bouchons pour les oreilles
- Se retirer seul un moment
- Ignorer les voix
- Reconnaître et accueillir les voix
- Porter des verres fumés opaques pour regarder sans être vu
- Feuille de plaisir-dépassement
- Filtrer /ne pas en parler pour vérifier
- Accepter que les voix ne sont pas le problème mais une conséquence d'un problème

### Consignes d'utilisation :

- Utiliser une seule stratégie active à la fois
- Possibilité d'appliquer différentes stratégies préventives à la fois
- Utiliser la stratégie à chaque manifestation des voix
- Appliquer la stratégie pendant huit à dix jours pour juger de son efficacité.



#### **Fréquence et participation à l'activité « Les entendeurs de voix »**

**Fréquence : 16**

**Participation Shawinigan : 9**

**Participation Mékinac` : 1**



Le temps d'un après-midi, René a accepté de nous donner une conférence « Ma vie avec la schizophrénie ». René, qui est aussi un entendeur de voix, s'est livré avec transparence et humanisme en nous révélant son parcours de vie. Un immense merci cher collègue!

René est assis à gauche.



## Cher Louis H. c'est à ton tour d'être à l'honneur!



Louis H. Jean se démarque dans tout ce qu'il entreprend. Il croit en la force d'une équipe.

Il est un artisan coutelier professionnel, reconnu pour créer des œuvres uniques et frôlant la perfection.

Il participe et siège au conseil d'administration à titre de secrétaire. On peut dire de lui qu'il est l'homme de la situation quand une difficulté apparaît.

Lors du départ de la directrice Roxanne à la fin février 2022, le président est avisé et tente de trouver une alternative en cherchant une nouvelle direction, mais en vain. Il s'est écoulé trois semaines.

Louis H. fut mis au courant du départ, par la nouvelle équipe d'intervention, alors qu'il se rendait au local pour payer une activité. Rapidement, le président est appelé et un CA est convoqué. Le président fatigué, qui a sûrement agi de bonne foi dans sa démarche, ne se sent plus à sa place et remet sa démission, suivie par la vice-présidente.

Louis H. préfère grandement résoudre les problèmes que de les ressasser. L'équipe d'intervention vit de l'insécurité et lui exprime la difficulté qu'engendre le manque de soutien. En conseil démocratique composé d'administrateurs soucieux des finances et du maintien des services, des décisions sont rapidement prises.

Nathalie Champagne est embauchée pour assurer une restructuration de l'organisme, voir au processus d'embauche avec la firme Claude Grenier et offrir son soutien une journée par semaine à l'équipe d'intervention. La technicienne en comptabilité, Johanne Pronovost, s'occupera de tout l'aspect financier et comptable. L'intervenante de la MRC Mékinac voit son horaire passer de 1 à 5 jours par semaine. Un nouveau conseil d'administration est formé.

Louis H. continue d'épauler l'équipe d'intervention en se rendant aux locaux, en s'informant d'elle, en s'assurant que les activités et services continuent d'être desservis et que les membres ont réponses à leurs besoins.

Le 8 mars 2022, Louis H. débute comme aidant bénévole en offrant aux membres, présents au local de Saint-Tite, deux types d'activités de groupe d'entraide et de centre de jour:

- Café-jasette à tous les mardis à 13h30. Le but : échanger et socialiser avec d'autres personnes touchées par les problèmes en santé mentale.
- Animation d'un atelier, avec l'argile. Grâce à l'argile, donner une forme à vos émotions.

Louis H., en deux mois à peine, tu t'es démarqué par ton leadership positif, ton implication auprès de l'équipe de travail et des membres, ta collaboration à trouver les solutions gagnantes. C'est au nom de toutes les personnes qui gravitent de près au Phénix que nous te disons :



**MILLE ET UN MERCIS**  
**LOUIS H. JEAN!**



# 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<sup>1</sup>

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 sont intéressés 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.

<sup>1</sup> 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, des rêves et des projets. 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.

### AFFILIATION

Au 31 mars 2022, le nombre de membres est passé de **101 à 113** membres soit **12,87%** de nouveaux membres réguliers.

D'avril à novembre 2021, l'équipe a mis en place des stratégies visant à favoriser la ré-affiliation qui, grâce aux mesures assouplies, ont favorisé le maintien. Les outils utilisés : le courriel, le courrier, les cartes de fêtes avec un bon pour un breuvage et une nouvelle activité; le rassemblement des fêtes du mois.

La nouvelle équipe a ajouté à ces stratégies la communication téléphonique à l'ensemble des membres. Et c'est précisément l'élément qui manquait. À partir de ce moment, et avec l'ajout de nouvelles activités, comme la soupe hebdomadaire, les membres ont su que Le Phénix était de nouveau ouvert, que le retour à la normalité était au bas de la porte.

Le bouche à oreille faisant son œuvre, les références ont recommencé à entrer, l'équipe a recommencé à visiter sur une base régulière les personnes hospitalisées en psychiatrie et de nouveaux membres se sont ajoutés à la liste, tant au Centre Mauricie que dans la MRC Mékinac.

**Cette équipe est ingénieuse. Elle déborde de nouvelles idées, les développe et les exécute afin de répondre aux besoins des gens, Nul doute que Le Phénix ira plus loin qu'avant la pandémie!**

**BRAVO!**

## **RÉFÉRENCES**

En 2021-2022, différents intervenants et acteurs sociaux ont contacté Le Phénix.

### **Secteur Centre Mauricie**

- CDC Shawinigan
- Centre de Bénévolat Trait d'Union
- Centre de Prévention Suicide Accalmie
- CRSM (intervenants sociaux et infirmières)
- Éducatrice spécialisée de l'école secondaire Les Chutes (volet jeunes)
- Hôpital et Centre d'Hébergement en Santé Mentale de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec,
- La personne souffrante
- Le Périscope (Amis, famille et voisinage)
- Le 811
- Travailleurs de rue du TRASH
- Sûreté du Québec
- Ville de Shawinigan

### **Secteur Mékinac**

- La Sûreté du Québec
- CIUSSS, secteur Mékinac
- La CDC Mékinac



# Groupe d'entraide



## Les activités extérieures



Chaque année, les activités extérieures et les sorties thématiques ravissent le cœur des membres.

Au grand bonheur de plusieurs, la cabane à sucre est enfin remise au calendrier!

Mentionnons que cette activité est grandement appréciée.

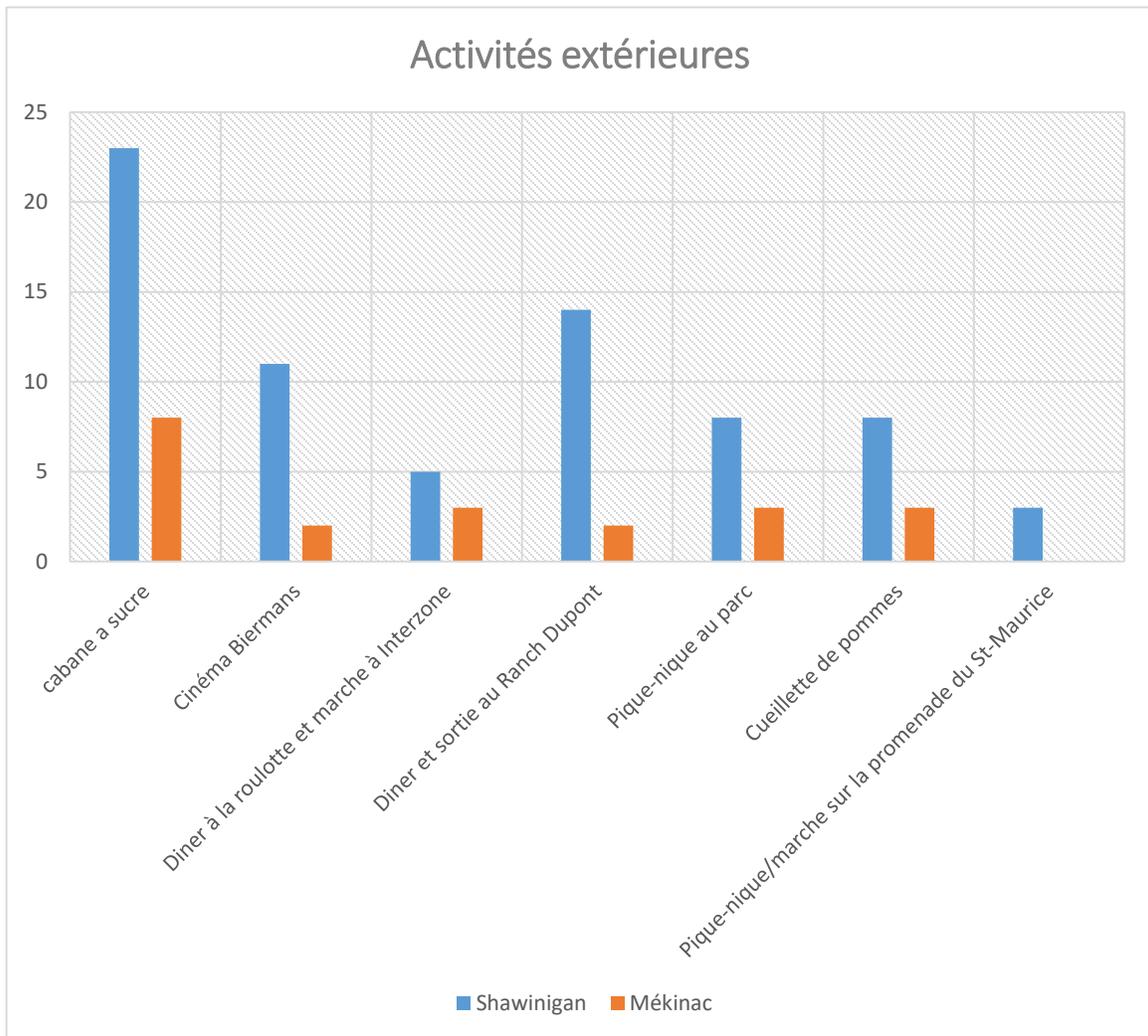
D'ailleurs, ce repas à la cabane a été le point déterminant vers le retour à la normale, car le nombre de participants permis a pu être augmenté. Enfin, les membres sont sortis de leur isolement tout en se sentant en sécurité.





Qu'il s'agisse de cueillir des pommes ou de manger au parc lors d'un pique-nique, ces activités avaient manqué à bien des membres. Sortir du logement pour manger au grand air, rire, prendre de bonnes bouffées d'air, ça c'est ressourçant!





En 2020-2021, les activités extérieures ont consisté en une croisière sur le Saint-Maurice. En 2021-2022, sept activités extérieures se sont déroulées. Ce nombre représente presque la normalité pour ce type d'activités au Phénix. C'est formidable!

## Les activités entre les pairs

Ces activités réfèrent à des moments plus ludiques qui sont appréciés par les membres. Elles favorisent la détente et le rire donc deux bons ingrédients pour se changer les idées ! Afin de favoriser une plus grande participation, considérant les mesures bien-sûr, un autre type d'activités a été proposé dont une nouveauté : **les fêtes du mois**. À chaque mois, les membres dont c'est l'anniversaire, sont invités à titre VIP à venir célébrer ensemble cet ultime moment. Carte personnalisée, petit présent et gâteau sont offerts dans un climat de joie et de rires.



À gauche de la photo, nous retrouvons Lylou, notre stagiaire à l'automne 2021. Lylou est maintenant technicienne en éducation spécialisée et œuvre auprès des personnes âgées.



Dans le cadre de la semaine de santé mentale du 2 au 8 mai 2021, le Regroupement des Organismes de Base en Santé Mentale 04-17, (ROBSM 04-17) a eu l'ingénieuse idée d'offrir à ses membres un spectacle virtuel de François Bellefeuille, avec, en première partie, Simon Gouache.

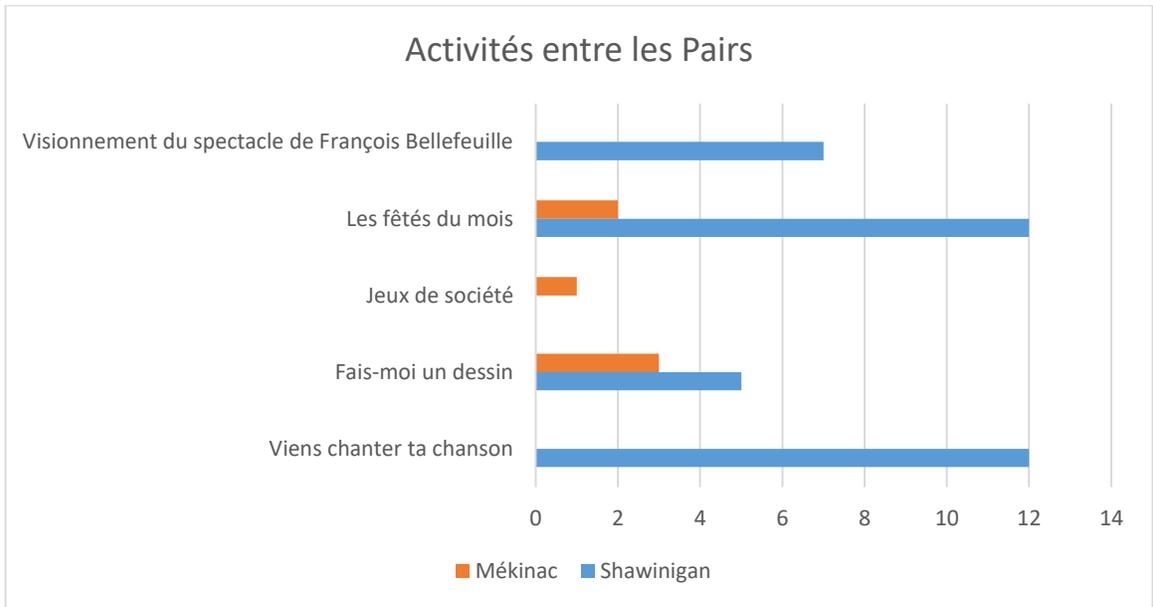
À un coût modique, chaque organisme a pu offrir ce même spectacle à ses membres respectifs et désireux de le visionner. Alors que le personnel en santé mentale était à bout de souffle, ce spectacle hilarant a permis un temps d'arrêt de ce travail très exigeant en cette période de la pandémie. Huit membres du Phénix ont profité de cette opportunité ainsi que trois employés.

Un immense merci à Yves Blanchet et Jonathan Lacasse, codirecteurs du ROBSM!

Après une année d'absence, nous avons ramené « **La soirée des Talents** » pendant laquelle 12 membres ont chanté au son de la musique. C'était magique!



Fréquence et participation à Activités entre les Pairs			
Activité	Nombre de fois réalisé Shawinigan	Nombre de participants Grand Shawinigan	Nombre de participants Mékinac
Viens chanter ta chanson	1	12	
Fais-moi un dessin	2	5	3
Jeux de société	4		1
Les fêtes du mois	4	12	2
Visionnement du spectacle de François Bellefeuille	1	7	



## Les cafés-causeries



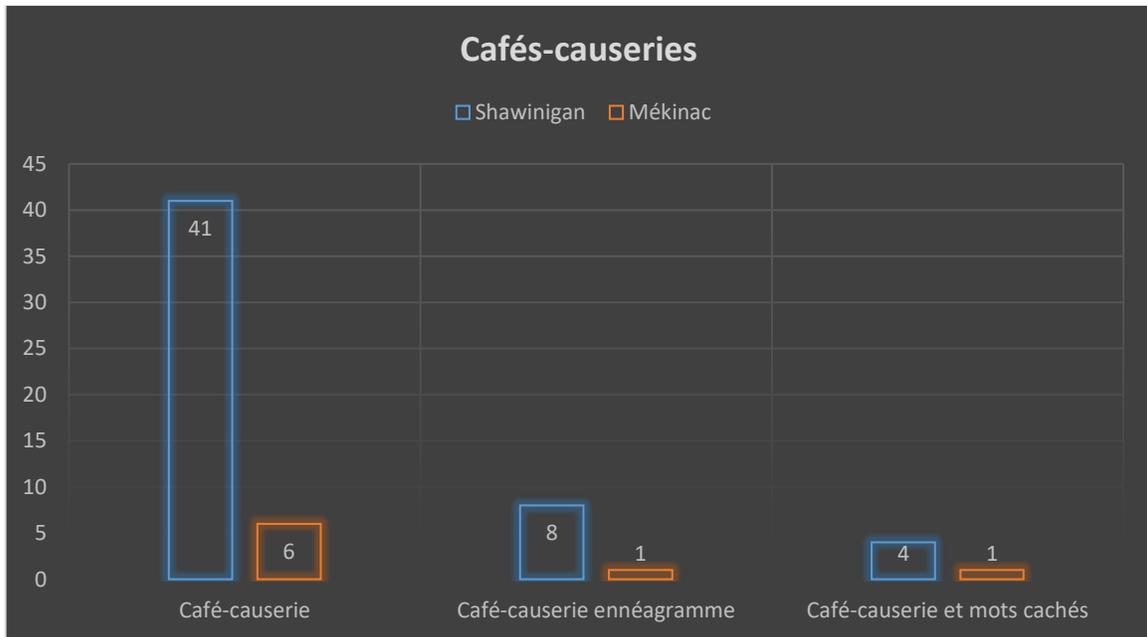
En début d'année la grande particularité, encore une fois, c'est l'absence ou le peu de membres dans nos locaux.

**Maintenant la vie a repris son souffle. Cette magnifique photo en témoigne!**



Lors des cafés-causeries les membres sont invités à se réunir pour discuter et échanger librement sur les sujets de leurs choix. Un peu comme à la maison, être en bonne compagnie à la table et parler de tout et de rien ou même ne rien dire et profiter simplement de la présence des gens.

Les sujets discutés sont variés. Que les membres parlent de leur fin de semaine ou de l'actualité ; tout est au menu ! Bien que plusieurs membres aient éprouvé de la difficulté à s'adapter au masque et à la distanciation, le café-causerie reste un moment apprécié de la majorité des membres.



Au Phénix, une grande salle au sous-sol permet de recevoir des membres dans le plus grand respect des mesures sanitaires. Les statistiques montrent la grande fréquence et participation à cette activité. Un ajout intéressant s'est greffé depuis janvier 2022 soit l'ennéagramme (personnalité) et les mots cachés.

### Les objectifs du groupe d'entraide

- **Prendre une pause mentale**
- **Favoriser les habiletés sociales**
- **Encourager la nouveauté**
- **Susciter la curiosité et l'activité cognitive**
- **Développer la notion de plaisir**
- **Briser l'isolement**
- **Augmenter l'affirmation de soi**
- **Développer l'autodérision**



## Nombre de participants différents

### Groupe d'entraide

Hommes	Femmes	Shawinigan	Mékinac
17	24	41	
1	5		6



# Volet jeunes

## 12-17



## Volet Jeunes



Cette année, le volet jeunes a profité à un adolescent de 14 ans qui a bénéficié de 8 rencontres d'une heure chacune avec Laurence Dupuis. Les rencontres se sont déroulées au Phénix après les heures de cours du jeune.

Petit rappel de sa mission : 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 cette deuxième année de pandémie, les écoles et les maisons de jeunes, nos principaux partenaires, ont à peine recommencé à être accessibles. Difficile pour nous d'aller dans les classes et dans les maisons de jeunes pour parler de santé mentale. Cela a considérablement diminué le temps investi dans le volet jeune. Cependant, le soutien téléphonique reste une voie utilisée. Le motif de consultation commun demeure le même : la perte de motivation scolaire et l'anxiété. Les adolescents ont perdu, pendant les confinements, leurs sources principales d'épanouissement : leur vie sociale. La psychologie l'a prouvé depuis longtemps qu'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 ce qui a grandement affecté leur motivation à aller à l'école et à poursuivre leurs activités en général. Il était difficile de retrouver des sources de motivations et de bien-être.

Le retour à la normale revient, même leur bal des finissants reprend sa place alors c'est tout dire!

Nous savons que le volet jeunes n'attend qu'à se déployer avec autant d'expansion que les années précédentes sinon plus dans la prochaine année et je serai là.

Sylvain Milette, tés

# Centre de jour



## Les interventions individuelles

Type d'intervention	Interventions Shawinigan	Interventions Mékinac
Accompagnement Couple	1	0
Deuil	1	0
Distribution de condoms	1	0
Droits/Judiciaires	11	0
Idées suicidaires	2	1
Information	1	1
Problème avec pairs	2	0
Santé physique	1	0
Situation de crise	12	3
Soutien	36	3
Problèmes de couple	3	0
Anxiété/Stress	16	1
Médication	2	0
Logement	4	1
Accompagnement	11	1
Estime de soi	2	0
Référence reçue	0	1
Problèmes de voisinage	1	0
Problèmes de famille	0	1
Abus/violence	5	0
Santé mentale	5	1
Travail	8	0
Aide alimentaire	1	0
Référence faite vers...	1	1
* Total I	127	15
* Total II	109	9

\*Total 1 : Nombre de sujets touchés

\*Total 2 : Nombre d'interventions réalisées

*Les condoms sont disponibles dans les salles de bain du Phénix. Les membres peuvent donc s'en procurer en toute discrétion.*

En 2021-2022, les interventions individuelles reflètent bien un des dommages collatéraux de cette pandémie : la désertion des membres au local au profit de leur zone sécurisante; leur demeure.

Cependant, les membres et le personnel ont pris le bon chemin pour recevoir de l'aide et donner du soutien : le téléphone!

## 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 rendus par les intervenants. Les appels sont classés par catégories et par territoires.

**Considérant la hausse importante des appels, il nous apparaît nécessaire de vous montrer le comparatif des deux dernières années.**

### 2020-2021

#### 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	20h52	35min
Information générale	17	1	1h48	8min
Membres	665	52	119h46	9h39
Partenaires*	85	2	9h14	15min
Professionnels de la santé	5	-	33min	-
Références	12	6	1h16	52
<b>Total</b>	<b>1027</b>	<b>69</b>	<b>149h30</b>	<b>11h34</b>

### 2021-2022

#### 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	266	54	23h52	5h18
Information générale	61	2	9h40	10
Membres	1313	50	197h34	9h37
Partenaires*	114	32	18h36	4h
Professionnels de la santé	6	-	1h13	-
Références	25	-	4h42	-
<b>Total</b>	<b>1785</b>	<b>138</b>	<b>254h17</b>	<b>28h55</b>
<b>% d'augmentation</b>	<b>57,54%</b>	<b>50%</b>	<b>58,66%</b>	<b>39,29%</b>

## CONSTATS

1. Cette augmentation est phénoménale, surtout si l'on considère le nombre de personnes dont Le Phénix a disposé en 2021-2022, pour répondre à tous ces appels.
2. En constatant que les appels des membres ont plus que doublé, les équipes qui ont œuvré au Phénix en 2021-2022 sont très fières de toute la disponibilité offerte pour leur mieux-être et le maintien de leur équilibre.
3. Ce type d'intervention représente un des nombreux services offerts par le personnel du Phénix. La contribution des membres, du personnel de soutien et des stagiaires a valu son pesant d'or!
4. La hausse d'appel dans la MRC Mékinac démontre bien la présence et l'efficacité de Josiane Gagnon, intervenante sociale.

Grâce au logiciel créé par Marcel Bisson, programmeur analyste et trésorier au C.A., tous les chiffres sont comptabilisés avec rigueur.

## Regardons ensemble comment le classement s'effectue selon le type d'appel

**Activités membres :** Ce type d'appel concerne 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.

**Information générale :** Ces appels sont moins fréquents mais ont tout de même augmentés de 27% cette année. 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 doublé. L'insécurité et la peur générées par depuis deux ans ont créés de la détresse chez beaucoup de membres, ils ont donc utilisé davantage le soutien téléphonique. Ces 1 313 appels concernent aussi ceux que les intervenants ont fait pour prendre des nouvelles des membres et les rassurer sur notre disponibilité et sur la continuité de nos services.

**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

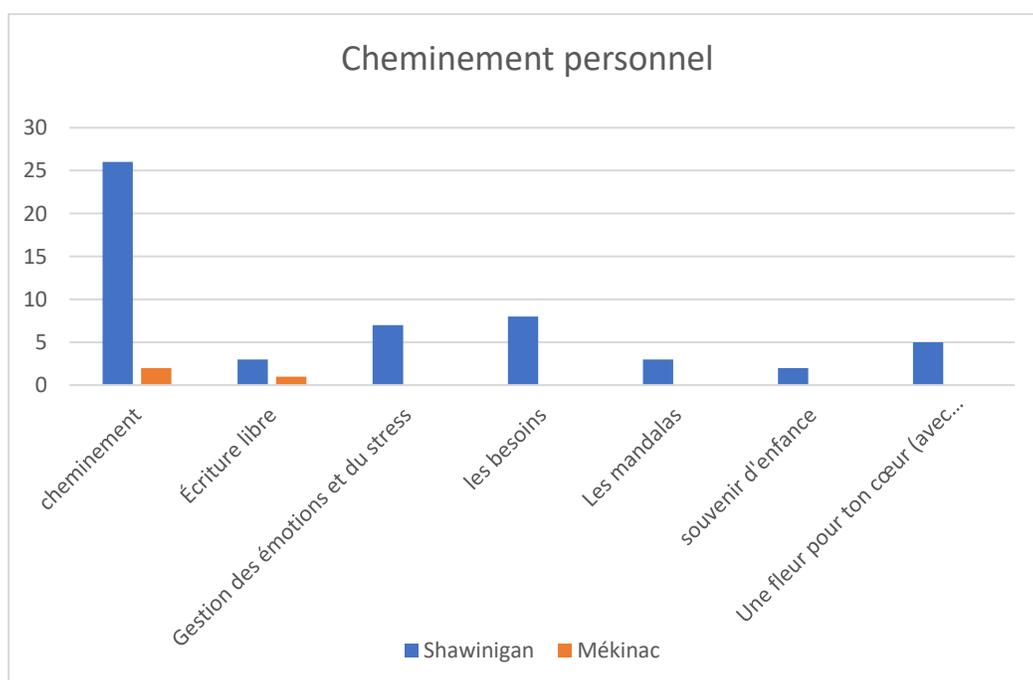


et des psychiatres afin de constater les temps passés avec chacun d'eux. Nous observons que nous sommes moins en contact avec eux qu'avec les intervenants. Ceci peut s'expliquer par le fait que ce ne sont pas tous nos membres qui ont un médecin ou un psychiatre. De plus, il est rare que nous ayons besoin 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. 25 personnes comparativement à 12 l'an passé, ont téléphoné au Phénix afin d'obtenir de l'aide. Nous en avons référé aussi aux endroits adaptés à leur situation.

## Cheminement personnel

Fréquence et participation aux activités Cheminement personnel				
Activités	Nombre de fois réalisées Shawinigan	Nombre de participants Shawinigan	Nombre de fois réalisées Mékinac	Nombre de participants Mékinac
Atelier de cheminement	4	26	2	2
Écriture libre	1	3	1	1
Gestion des émotions et du stress	2	7	1	
Les besoins	1	8		
Les mandalas	1	3		
Souvenir d'enfance	1	2		
Une fleur pour ton cœur avec Caroline Asselin, (stagiaire)	1	5		



Considérant le nombre de personnes pouvant assister aux ateliers pendant les huit premiers mois, ces données sont satisfaisantes. Les activités de cheminement personnel sont prisées par les membres. Cette observation n'a pas échappé aux regards de Rachel et Sylvain qui ont audacieusement concocté un nouveau type de rencontres, « **La recette du bonheur** » réparti sur 10 ateliers.



Ces ateliers renferment 3 étapes :

1. Les besoins selon la Pyramide de Maslow
2. Les valeurs, nous aidons les membres à identifier leurs valeurs à l'aide d'outils, réflexion et discussion.
3. Les sphères de vie, ou chaque partie de notre vie à laquelle nous rattachons du temps.

Tout au long de cette introspection, une maquette concrète comme ci-haut permet d'avoir un visuel du cheminement.

À notre grande joie, ces ateliers sont très en demande.

## Café jasette du lundi matin (avant « Comment ça va? »)



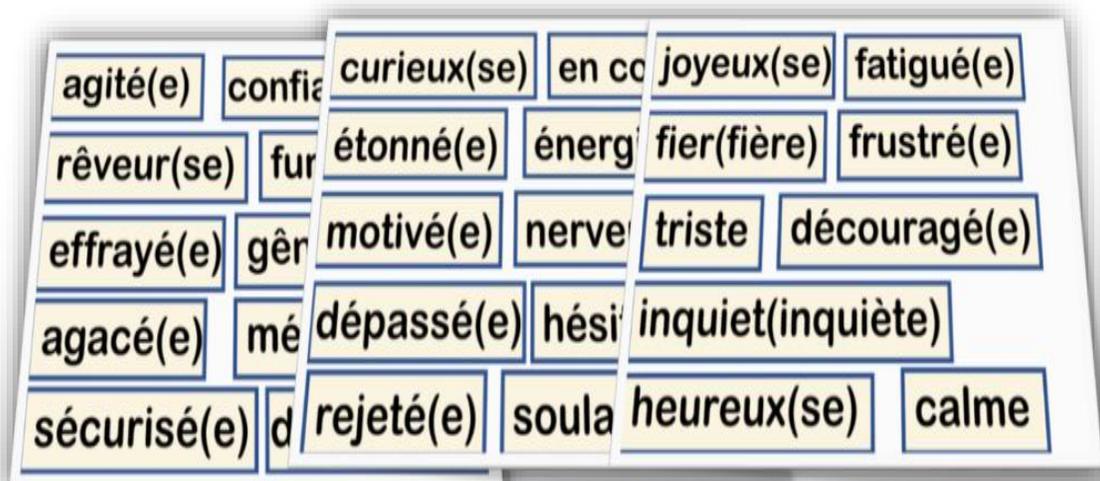
Cette activité est la tradition du lundi matin au Phénix. C'est un moment d'échanges entre les membres où chacun exprime comment il se sent dans le moment présent. Les difficultés personnelles et les préoccupations peuvent être discutées librement sans peur du jugement. De plus, c'est un moment favorable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

Grâce aux expériences personnelles, des conseils sont échangés. Cette année, les « café jasette » se sont réalisés via zoom mais heureusement, maintenant elles sont en présentiel!



## Les objectifs :

- Briser l'isolement
- Offrir du soutien
- Favoriser l'émergence de solutions
- Augmenter les habiletés sociales
- Développer le processus vers la résolution de problèmes
- Favoriser le soutien entre pairs
- Augmenter sa tolérance au stress



## Atelier d'art thérapeutique



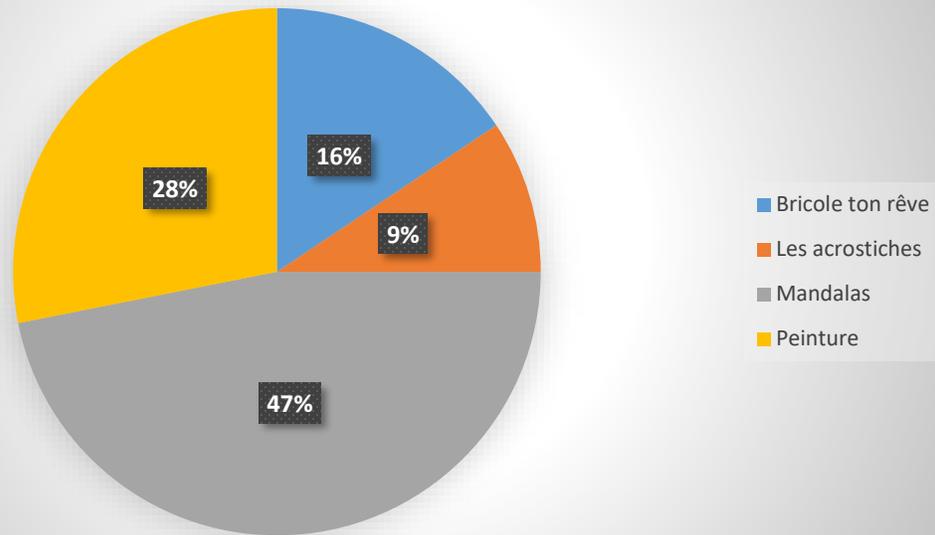
Pendant l'année 2021-2022, deux membres ont généreusement mis au service d'autres membres leur talent de peintre et dessinateur. L'art, c'est l'expression de son ressenti, de son émotion en pleine conscience. C'est l'accueil de soi dans son entièreté. Merci sincère à Lynn et Claude!

### Les objectifs

- **Exprimer ses émotions**
- **Stimuler sa créativité**
- **Diminuer le stress et l'anxiété**
- **Partager ses connaissances et expériences personnelles**



## Art thérapeutique



## Réadaptation psychosociale

### Les cartes de Noël



Les activités de réadaptation psychosociale servent à acquérir de nouvelles habiletés ou à améliorer celles déjà acquises. Elles permettent aux membres de se sentir valorisés par la réalisation de projets. Le sentiment d'utilité et de compétence que ces activités génèrent est nécessaire au développement de leur confiance et estime d'eux-mêmes. Ces activités leur font prendre conscience qu'ils ont tous des capacités leur permettant d'accomplir leurs objectifs.

Par exemple, bon an mal an, chaque membre reçoit chez-lui une carte de Noël personnalisée et confectionnée par un autre membre. Bien que ce moyen semble archaïque, peu ont un bas de laine, et encore moins de l'argent pour s'acheter un ordinateur et se

brancher à internet. Au Phénix, plusieurs membres n'ont plus de contact avec leur famille;  
**Le Phénix est leur famille.**

À chaque année, les remerciements affluent! Ne serait-ce que pour entendre leur voix heureuse, cette activité vaut son pesant d'or!

### **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, maintenant à partir de la 2<sup>e</sup> semaine du mois. Ainsi, tous les membres du Phénix peuvent bénéficier de cette réserve de plats, préparés maison.



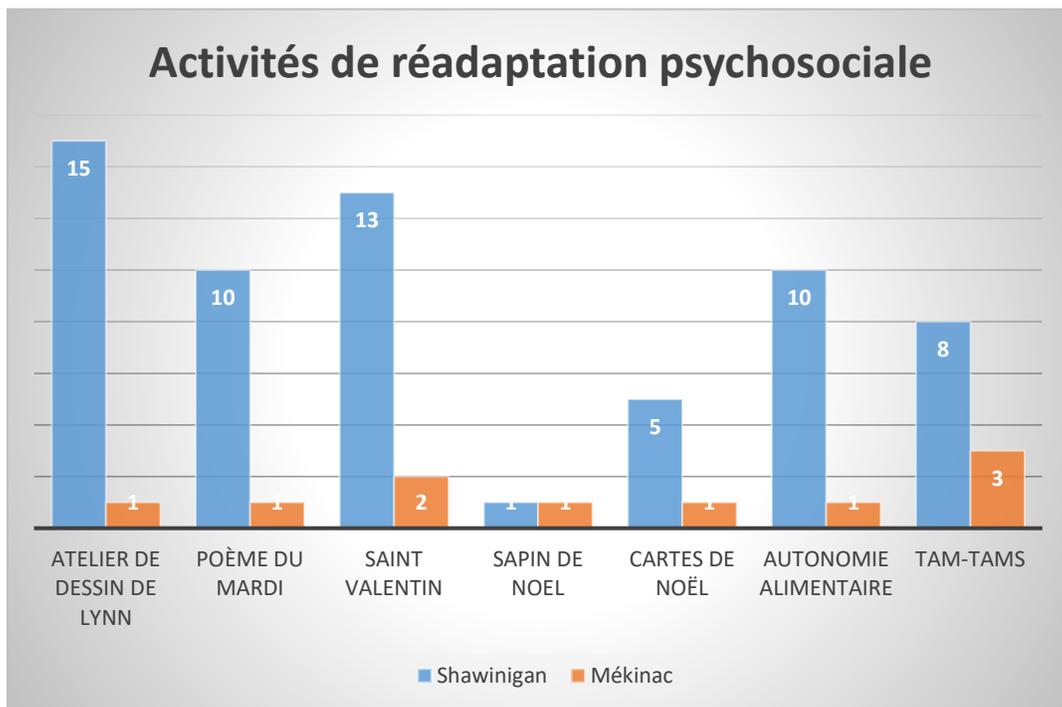
C'est une façon d'encourager les membres à s'entraider et à redonner au prochain. Ces plats sont cuisinés dans une ambiance de plaisir et de joie. Le but des ateliers d'autonomie alimentaire est de promouvoir l'alimentation saine et à faible coût.

Depuis janvier 2022, une soupe nourrissante est préparée par l'équipe d'intervention et des membres, et est dégustée sur place afin que ces derniers puissent manger convenablement et à peu de frais, au moins une fois par semaine. Les statistiques de l'an prochain vont sûrement exploser!

## Le Tam Tam



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 et peinture de Lynn	8	15	1
Poème du mardi	8	10	1
Saint-Valentin	1	13	2
Sapin de Noël	1	1	1
Les cartes de Noël	1	5	1
Autonomie alimentaire	5	10	1
Tam-Tam	1	8	3



### Les objectifs :

- Augmenter la confiance et l'estime de soi
- Favoriser l'émergence de solutions
- Développer et consolider de nouvelles connaissances
- S'engager et maintenir son engagement
- Ressentir de la fierté
- Promouvoir des règles de salubrité
- Favoriser l'autonomie alimentaire

## Nombre de participants différents

### Centre de jour

Hommes	Femmes	Shawinigan	Mékinac
14	16	30	
1	5		6

## Les bons diables

Beaucoup d'hommes sont réticents à parler de leurs dimensions émotionnelles et d'évènements troublants de leur vie, et c'est encore plus difficile de montrer leur vulnérabilité en présence de femmes. Ils doivent se sentir vraiment en confiance. Ce qui est possible; l'équipe d'intervention de l'organisme Emphase, qui soutient les hommes abusés durant l'enfance, se compose d'un homme et d'une femme.

Les Bons Diables c'est un groupe de soutien et d'entraide destiné aux hommes. Il a été mis sur pied en 2016 et poursuivi jusqu'à ce jour. Tous les membres, à la condition d'être un homme, peuvent assister aux rencontres. Les rencontres ont lieu toutes les deux semaines, soit le mercredi après-midi. L'animation est assurée par Sylvain Milette, intervenant au Phénix.

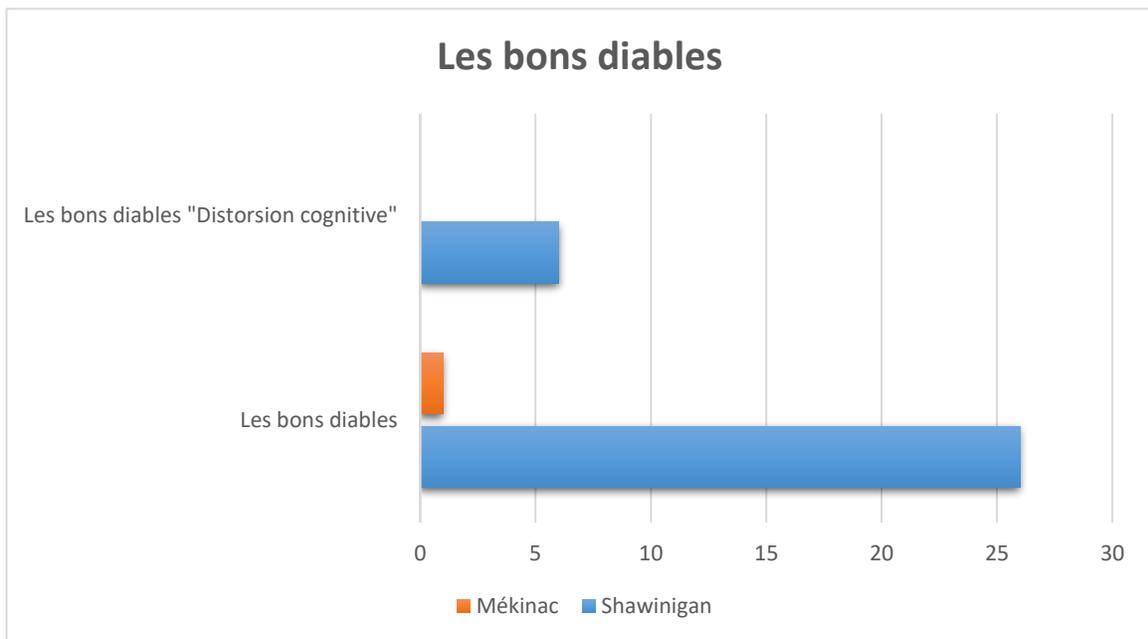
Les rencontres permettent entre autres de démystifier des difficultés en lien avec la santé mentale. Différentes thématiques, votées par le groupe, y sont abordées. À l'aide d'un soutien visuel, nous réfléchissons ensemble sur nos préoccupations. Par exemple, nous avons abordé la peur, la culpabilité, le coronavirus et bien d'autres encore. Les règles du groupe sont établies par les membres et mises en application par eux. L'animateur, quant à lui, s'assure que tout le monde a la même chance d'exprimer son point de vue.

De plus, chaque participant peut s'il le désire, animer lui-même la séance ou même nous apprendre quelque chose. Le respect de chaque personne est au cœur de nos ateliers. En passant, les bons diables ont même un chandail de qualité au coût de 20\$!

### Les objectifs :

- **Aider le membre à s'exprimer devant le groupe**
- **Favoriser la collaboration entre eux**
- **Faire preuve de respect et d'inclusion envers chaque membre**
- **Améliorer les compétences de la communication**
- **Mettre en commun leurs forces respectives au profit de l'ensemble du groupe**

<b>Fréquence et participation à l'activité "Les bons diables"</b>			
<b>Activité</b>	<b>Nombre de fois réalisé Shawinigan</b>	<b>Nombre de participants Grand Shawinigan</b>	<b>Nombre de participants Mékinac</b>
<b>Les bons diables</b>	<b>15</b>	<b>26</b>	<b>1</b>
<b>Les bons diables « Distorsion cognitive »</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	



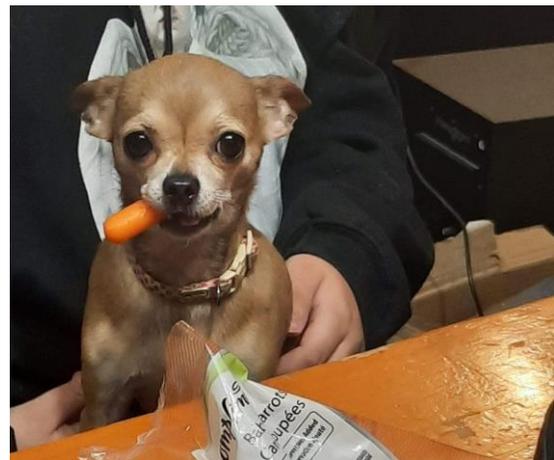
## La zoothérapie



Au Phénix, nous avons deux extraordinaires intervenants félins : Clochette et Tremblo. Ils ont toujours la bonne patte, le bon regard, le bon frôlement pour faire rire, consoler, rassurer. Cependant, à l'hiver 2022, Le Phénix a dû mettre en pension ses deux félins chez des membres due à l'augmentation des cuisines collectives; la bouffe et le poil ne faisant pas bon ménage. Il faut souligner qu'ils restent

disponibles pour les activités de zoothérapie à la demande des membres, hors des journées de cuisine.

Nous vous présentons Lili, une charmante petite Chihuahua appartenant à l'intervenante qui vient faire son tour de temps à autre afin de se proposer comme thérapeute canine !!!



### Les objectifs :

- Réduire le stress et l'anxiété
- Créer un lien d'attachement significatif avec l'animal
- Se responsabiliser face aux soins nécessaires à prodiguer aux animaux
- Apprendre à se confier et découvrir le réconfort animalier

## Parce que nous y croyons

### Petit mot de Rachel et Sylvain de l'équipe d'intervention à Shawinigan

À notre arrivée au Phénix, nous avons été accueillis avec un grand sourire, la directrice assumant aussi les tâches d'intervention depuis deux semaines, car les intervenantes étaient parties relever d'autres défis. Ça nous a un peu secoués mais heureusement, l'ancienne équipe était disposée à nous transmettre l'information nécessaire pour assurer la suite. C'est grâce à notre expérience déjà acquise et notre autonomie que nous avons été opérationnels dès notre entrée en service, d'autant plus que nous nous connaissions déjà avant notre embauche.

Un défi majeur nous attendait; « **Faire revenir les membres au Phénix** ». Petit à petit, à travers nos nombreuses activités et malgré des jours plus moroses, les membres revenaient. Non seulement les membres réguliers, mais aussi d'anciens membres à notre grande surprise.

Puis un jour, la directrice en place nous annonce son départ pour retourner à ses racines d'intervenante sociale. C'est avec une peine évidente qu'elle nous quitta. Nous nous sommes adaptés à la nouvelle directrice; l'adaptation est la plus grande capacité de l'intervention. À peine commençons-nous à former une équipe, qu'elle prit la décision de retourner travailler en tant qu'infirmière.

Nous sommes des intervenants expérimentés c'est évident, mais il est venu un temps où nous devons avoir du support. Cette aide nous est arrivée par Louis H. Jean. Tout a bougé au Phénix. La réorganisation s'est faite. Dans le respect de la mission, les intervenants ont décidé de, non seulement continuer à maintenir les activités et services, en attendant la nouvelle directrice, mais de garder notre défi en tête! Une présentation de l'organisme a eu lieu à la Sureté du Québec dans la MRC de Mékinac, il y a eu création de nouveaux ateliers, de nouvelles activités, de nouvelles collaborations avec d'autres ressources, etc.

Au moment d'écrire ses lignes, le poste de direction est comblé. Nous avons beaucoup de projets dont faire connaître Le Phénix sur tout le territoire de la MRC de Mékinac, de refaire une visibilité à Shawinigan, tant du côté de la population, que dans les écoles, CLSC, hôpitaux et institutions gouvernementales.

Enfin, rendre accessible de nouveau le volet jeunes dans les écoles et idéalement leur offrir des activités au Phénix.

Nous sommes aussi désireux de nous s'impliquer dans la réalisation du projet du Phénix qui est d'acquérir des espaces supplémentaires afin de supporter des gens en réorganisation dans leur vie.

En toute humilité, nous sommes plutôt fiers de nous!

Rachel Huet, tés, et Sylvain Milette, tés

Intervenants sociaux pour Le Phénix



## Les Impatients

L'organisme Les Impatients existe pour venir en aide aux personnes vivant des problèmes de santé mentale en leur permettant de s'exprimer par le biais de l'art.

Chapeautés par le CIUSSS-MCQ, le peintre Javier Escamilla offrent des ateliers de création à des personnes référées par leur psychiatre. Les ateliers se donnent une fois par semaine soit tous les lundis sur une période de deux heures. Les ateliers ont lieu au Centre des Arts de Shawinigan, partenaire des Impatients. Sylvain Milette, intervenant du Phénix, est prêté aux ateliers afin de soutenir l'artiste responsable du côté artistique.

Depuis le début de ma présence aux ateliers, quelques interventions d'ordre psychologique ont eu lieu. Les interventions sont en lien avec les émotions ressenties par les participants lorsqu'ils travaillent à leurs œuvres. De plus, pendant la semaine, les gens vivent des événements qui peuvent les atteindre.

Mon arrivée aux ateliers n'a pas été facile, du fait que j'étais le troisième intervenant en poste en peu de temps. L'artiste me le fit sentir dès mon arrivée. Il me mentionne ne pas être en accord avec la façon de lui fournir les intervenants, qu'il devrait les engager lui-même, etc. De plus, il me mentionne qu'ils ne sont pas tous adéquats pour ce travail. J'ai très bien compris ses retenues et son mécontentement. Il n'en tenait qu'à moi de lui prouver qu'il attendait, sans le savoir, le meilleur !

Mon attitude collaboratrice et peu envahissante a permis que très rapidement, un lien de confiance s'établisse. Aujourd'hui, nous sommes très heureux de travailler ensemble et nous formons une formidable équipe. Même qu'il m'a déjà invité à son atelier privé, chose qu'il ne fait que rarement.

Le Phénix s'implique activement en se rendant à de nombreux vernissages et activités en dehors du cadre de son travail.

Nous avons comme projet futur de recommencer une collaboration entre les membres des Impatients et les membres du Phénix dans un projet culturel commun.

Le premier projet avait fait l'objet d'un vernissage et d'un encaissement silencieux. De plus, un cahier, composé de ces œuvres poétiques et picturales fut vendu au profit des Impatients. Ce cahier s'intitulait : « **Peins-moi un poème.** » Dans le cadre de l'activité « Les poèmes du mardi » au Phénix, nos membres composaient un poème et des Impatients le transformait en peinture sur toile.

L'avenir s'annonce très prometteur!

Sylvain Milette, tés,  
Intervenant social

## L'avenir, c'est maintenant

Cette année 2021-2022 se termine, disons-le ainsi, par un règlement concernant la cause à la CNESST. Ce règlement est profitable pour Le Phénix donc pour la santé financière de l'organisme.

Lorsqu'une cause est à la cour, l'organisme est tenu au silence. Bien sûr, cette omerta laisse place à beaucoup d'interprétations. Ne laissez pas les suppositions prendre la place de votre jugement. Les personnes qui vous aiment ne peuvent que se taire.

S'il y a une leçon à tirer de cette mésaventure c'est que le maintien de la norme TOLÉRANCE ZÉRO soit en tout temps respecté, si nécessaire. Rien ne justifie qu'une personne, qu'elle travaille pour Le Phénix ou qu'elle en soit membre, vive une situation jugée déplacée.

Cette page d'histoire appartient à hier. Déjà, en pleine conscience, les idées nouvelles émergent dans la tête de chacune et chacun. Aujourd'hui, c'est déjà demain!

**Collaboration**

**Et**

**Promotion**

## Un projet plus grand que nature

En 2020-2021, nos membres s'isolent, vivent une grande détresse psychologique, visitent la psychiatrie plus souvent qu'à leur tour, certains sont suicidaires, vivent de la violence conjugale. Bref, l'équipe voit son monde vivre une situation de crise sans précédent.

Au même moment, de l'argent devient disponible via le Fonds Communautaire du Saint-Maurice. Nous devons répondre autrement aux besoins de nos membres, mais aussi de citoyens qui demandent notre aide. Innover est une force du communautaire. À force de cogiter, l'équipe comprend que, si les gens ne peuvent recevoir nos services, nous les offrirons à partir de leur écran. C'est ainsi que naît : « **Le Phénix dans mon écran.** »

Grâce à une subvention de 13 000\$ du FCSM, nous avons embauché le meilleur, un réalisateur chevronné « Sylvain Robert » et avec une équipe allumée, les responsables ont créé un DVD contenant plusieurs capsules touchant divers aspects du bien-être :

- ✓ Alimentation
- ✓ Relaxation guidée
- ✓ Zumba
- ✓ Humour
- ✓ Gestion du stress

Simple et humoristique, ces capsules sont **accessibles à tous!** Le DVD, « **Le Phénix dans mon écran** » va aider à briser l'isolement, à susciter l'espoir et le développement d'attitudes positives en favorisant l'autonomie des membres avec des moyens concrets pour gérer le stress et l'anxiété. Pratiquer des activités ludiques va non seulement **agir sur le moral et la motivation des membres**, mais aussi encourager le développement et le maintien d'une bonne santé physique. De plus, les responsables du Phénix vont ainsi pouvoir maintenir un lien avec les membres et stimuler la fidélisation.

La conférence de presse interactive a eu lieu mardi, le 27 avril 2021, sous l'œil professionnel de Madame Francine Lamarche, chargée de projet. Sans ses compétences, son calme et son savoir-faire, l'événement n'aurait pas eu ce grand succès. Voici donc son parcours du moment de son embauche jusqu'à présent!

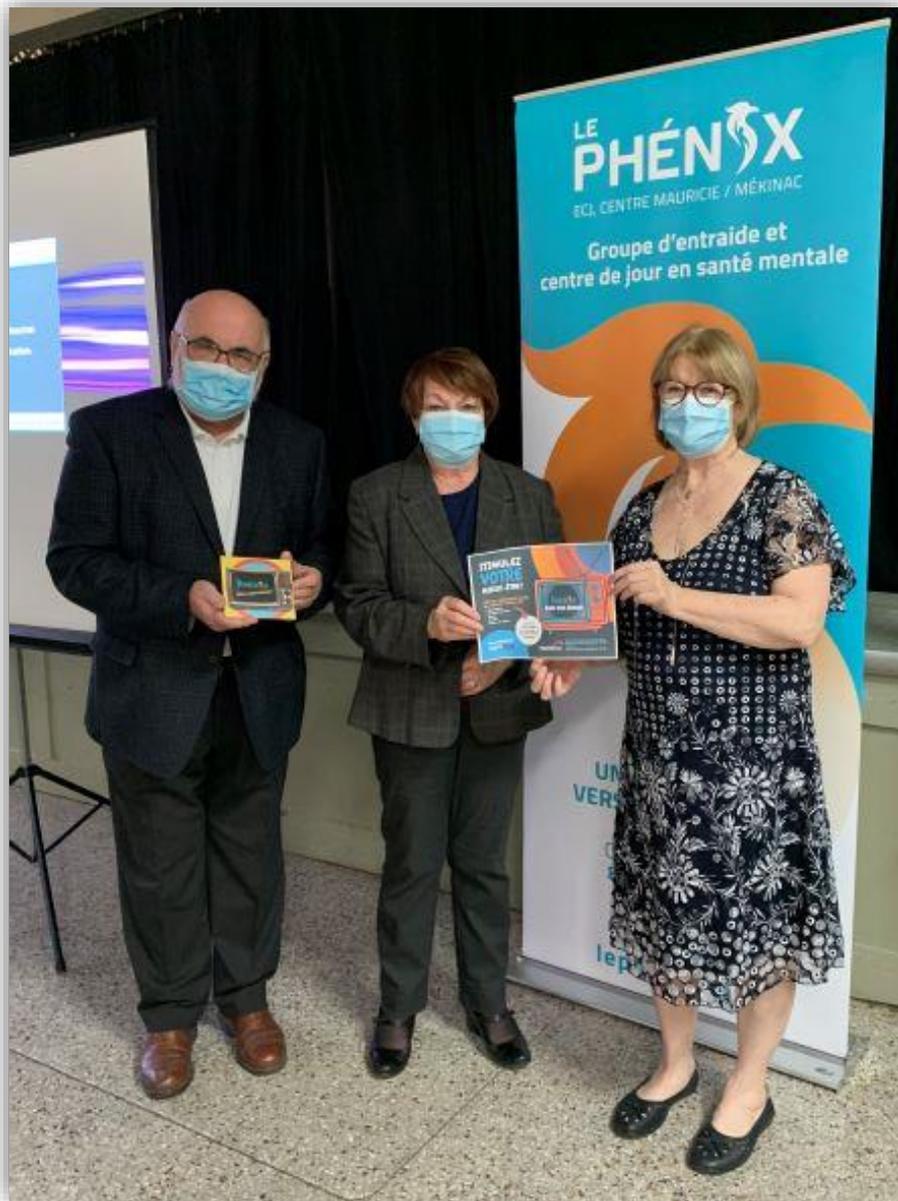
### Partenaires majeurs :



FONDATION  
COMMUNAUTAIRE  
DU SAINT-MAURICE

SYLVAIN ROBERT.NET





Lors de la conférence de presse avec les dignitaires du FCST

Au moment de prendre cette photo, de gauche à droite,

Pierre Lamothe, président, Lise Beaulieu, vice-présidente et Lorraine Lemay, directrice générale pour Le Phénix.



Au printemps 2021, Francine Lamarche a effectué un contrat de prestation de services pour le Phénix, pour le lancement du projet « Le Phénix dans mon écran ». Conçu pour rejoindre et soutenir les membres en période de pandémie, ce projet a reçu un accueil chaleureux, tant de la clientèle que des partenaires.

En plus de l'organisation de la conférence de presse, Mme Lamarche a effectué la promotion du DVD auprès de la clientèle cible, des médias et des partenaires. Malgré les limites imposées par les consignes sanitaires, l'ajout d'un volet Web à la conférence de presse a généré une belle couverture de presse, incluant radio, télévision, médias écrits et médias sociaux. Plus de 200 000 personnes différentes ont été rejointes lors cette promotion.

Depuis le 25 janvier 2022, Francine Lamarche travaille à temps partiel pour le Phénix à titre d'agente d'information. En tant qu'organisme offrant des services essentiels à une population très vulnérable, le Phénix a besoin d'être connu et reconnu, tant au niveau de sa clientèle, que des bénévoles, partenaires et donateurs potentiels. Pour s'assurer de rejoindre ces divers groupes, le Phénix doit effectuer régulièrement des opérations de communication efficaces et ciblées.

Notre agente d'information a la responsabilité de concevoir, produire et faire publier des textes et publicités dans les médias écrits, radios, télévisions et les médias sociaux. En plus de faire la promotion des activités offertes aux membres, Francine publie des communiqués sur le rôle et l'importance du Phénix dans la communauté.

Depuis son entrée en poste, notre page Facebook a connu une belle remontée. Le nombre de personnes qui ont visité la page a augmenté de 117%. Le nombre de personnes qui aiment notre page a augmenté de 91%. De plus notre présence régulière dans l'Hebdo du Saint-Maurice, l'Hebdo de Mékinac et sur Nous.TV ainsi que la publication des communiqués de presse par les partenaires nous ont assuré une visibilité auprès de 175 000 personnes différentes.

Francine Lamarche  
Agente d'information

## Collaboration et promotion

À tous nos précieux collaborateurs en 2021-2022...

- Bulletin de Mékinac – Publicité à moindre coût en collaboration avec la CDC Mékinac
- Centre des Arts de Shawinigan- Les Impatients
- CDC Mékinac
- CDC Shawinigan
- CRB – Divers services tels que le Partage, le Hamac, la Tablee populaire, les paniers de Noël / Références
- CFUT / Radio communautaire, 2 rencontres de promotion
- CIUSSS-MCQ – Notre principal bailleur de fonds pour la mission et le Centre de jour (entente de services) Merci particulier à Francis Lebeuf du PSOC
- CIUSSS-MCQ – Projet Aire ouverte
- CIUSSS-MCQ – Collaboration de gestionnaires et d'intervenants sociaux
- CIUSSS-MCQ – André Sauvé, entente financière - Les Impatients
- CHRM – Accès au Phénix pour la présentation de nos services offerte aux personnes hébergées en psychiatrie
- CLE de Shawinigan – Projets de réinsertion au travail PAASAction
- Conseil d'administration du Phénix pour son précieux soutien, sa capacité d'adaptation et sa confiance démontrée envers le personnel et les membres pendant cette année 2021-2022
- CPS Accalmie, excellente collaboration
- CRSM – Les psychiatres / Partenariat pour clientèle commune
- Distribution de dépliants au CIUSSS (secteurs concernés) et aux 2 CDC regroupant plus de 40 organismes

- École secondaire des Chutes – suivi d’un jeune de 14 ans, 8 rencontres au Phénix à 16h30.
- École secondaire Paul Lejeune-promotion
- Fonds communautaire du Saint-Maurice (Le Phénix dans mon écran)
- Frédéric Paillard, Directeur – Les Impatients de Montréal, pour sa disponibilité et la justesse de son jugement
- Gouvernement fédéral / FUAC
- Le Nouvelliste – 6 parutions d’un encart du Phénix dans la section Nécrologie
- Marie-Louise Tardif, députée, Jean Boulet, Ministre et Sonia Lebel, Ministre
- Nathalie Champagne, directrice du SAC et consultante en restructuration d’organismes communautaires. Mille et un mercis
- RDDS – ateliers sur les droits sociaux offerts aux membres du Phénix
- ROBSM –Yves Blanchette et Jonathan Lacasse, étroite collaboration et disponibilité, merci!
- SEMO – Suivi des participants PAASAction
- SRAADD – Échanges fructueux et informations précieuses
- SQ – Centre Mauricie et Mékinac pour des membres
- TRASH, particulièrement à Simon, travailleur de rue
- Ville de Shawinigan et Francis Trudel de la SQ: Demande au Phénix de donner à leurs employées à l’accueil des informations sur « comment gérer les situations téléphoniques et en présentielles difficiles, en lien avec un interlocuteur dont la maladie mentale est en éveil. »



# Conclusion

Quel que soit les imprévus qui surgissent pendant une année, aucune raison ne justifie le non-respect de la mission. Celle du Phénix est d'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... de lui reconnaître ses forces et de l'impliquer dans la recherche de solutions. Chaque personne qui gravite autour du Phénix s'est investie pleinement.

La priorité demeure la personne qui reçoit des services. Avant la pandémie, les membres venaient chercher au Phénix les moyens leur permettant de retrouver un mieux-être. Pendant cette période de deux ans, une vague de contraintes a eu comme conséquence que la demeure du membre est devenue bien trop confortable si l'on considère leur anxiété qui augmentait sans cesse. Grande nouvelle car leur peur s'estompe et les membres reviennent vers leur organisme!

J'adresse mes félicitations sincères à l'équipe d'intervention, Rachel, Sylvain et Josiane! Votre accueil chaleureux, votre détermination et votre grand professionnalisme permettent aujourd'hui au Phénix de vibrer à nouveau au son des rires, des échanges et de l'implication des membres, anciens et nouveaux. Malgré un trois semaines d'incertitude, la poste de direction n'étant plus comblé, il n'y a eu aucune rupture de services ce qui démontre votre sens professionnel et votre respect de la mission.

Le conseil d'administration est composé de gens d'une grande valeur humaine. Je vous remercie de m'avoir permis d'œuvrer au sein de ce bel organisme. J'adresse un merci spécial à Louis-H et Marcel pour leur dévouement exemplaire pendant une période un peu plus houleuse. Vous avez fait preuve de magnanimité et c'est tout à votre honneur. J'amène un peu de chaque membre avec moi. Je suis donc plus enrichie humainement.

Ce fut un plaisir!



Louvaine Lemay



2513-1, St-Marc, Shawinigan (Québec), G9N 2K2  
Tél. : 819-539-1980      Téléc. : 819-539-8727

425, St-Philippe, Saint-Tite (Québec), G0X 3H0  
Tél. : 418-365-5762      Téléc. : 418-365-5762

[centremauricie@lephenix.org](mailto:centremauricie@lephenix.org)    [mekinac@lephenix.org](mailto:mekinac@lephenix.org)  
[jeunes@lephenix.org](mailto:jeunes@lephenix.org)            [www.lephenix.org](http://www.lephenix.org)