

Le Phénix, ECJ, Centre Mauricie/Mékinac



Rapport annuel
31 mars 2023

SOMMAIRE

MOT DU PRÉSIDENT 2022-2023	4
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE	5
NOTRE MISSION, NOS VALEURS	6
NOTRE MISSION	6
NOS VALEURS.....	6
HISTORIQUE.....	7
LES TERRITOIRES DESSERVIS	10
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022-2023	11
RESSOURCES HUMAINES	13
L'ÉQUIPE D'INTERVENTION.....	13
LES STAGIAIRES AU PHÉNIX	14
PAAS ACTION	14
LES MEMBRES	16
CATÉGORIES DE MEMBRE.....	16
LES RÉFÉRENCES	18
CENTRE DE JOUR	19
INTERVENTIONS INDIVIDUELLES	20
LES INTERVENTIONS TÉLÉPHONIQUES	21
AIDE AUX DÉMARCHES.....	24
ATELIERS DE CHEMINEMENT PERSONNEL	25
COMMENT ÇA VA?.....	26
ATELIERS D'ARTS THÉRAPEUTIQUE	26
ATELIER DE PEINTURE	27
KARAOKÉ	27
REMUE-MÉNINGES	27
ATELIERS DU RIRE	28
ATELIER SANTÉ BIEN-ÊTRE	28

CENTRE D'INTERVENTION BUDGÉTAIRE ET SOCIALE DE LA MAURICIE.....	28
SOLIDARITÉ RÉGIONALE D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT POUR LA DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE.....	29
CENTRE DE JOUR.....	29
NOMBRE DE PARTICIPANTS DIFFÉRENTS	29
GROUPE D'ENTRAIDE « LES BONS DIABLES »	30
GROUPE D'ENTRAIDE LES ENTEDEURS DE VOIX « HALLUNISSONS ».....	30
UN NOUVEAU PROJET POUR LES FEMMES!.....	31
LA ZOOTHÉRAPIE.....	32
VOLET ENTRAIDE.....	33
LES CAFÉS-CAUSERIES	34
LES CUISINES COLLECTIVES.....	34
ACTIVITÉS À L'EXTÉRIEUR	36
ACTIVITÉS THÉMATIQUES.....	38
ENTRAIDE ET TÉMOIGNAGES	39
UNE PREMIÈRE... ANIMATEUR D'UN JOUR	40
VOLET JEUNES 12-17 ANS.....	41
CONCOURS ÉCRITURE DE CHANSON RAP.....	42
ATELIERS ALTER-ADOS	42
CHANTIER SANTÉ MENTALE JEUNES/ANXIÉTÉ.....	43
COLLABORATION ET PROMOTION	44
LE CHOIX IMPOSSIBLE	44
LA TABLE D'ENTRAIDE ET CENTRE DE JOUR	45
LES IMPATIENS.....	45
ATELIERS À CENTRE HOSPITALIER RÉGIONAL DE LA MAURICIE CHRM	46
COMMUNICATIONS ET MÉDIAS.....	47
FORMATIONS	54
CONCLUSION	55

MOT DU PRÉSIDENT 2022-2023

Bonjour à tous,

Je suis en poste comme président du conseil d'administration depuis maintenant un an. C'est avec plaisir et confiance que je travaille avec les membres du CA à piloter différents dossiers pour le bien-être des membres. Ma priorité comme membre utilisateur du Phénix est de représenter les membres et de répondre le mieux possible à leurs besoins. Je pense que le Phénix porte bien son nom parce qu'au cours de l'année, le Phénix a bel et bien fait une renaissance de ses cendres. Un réaménagement, un nouveau décor et les locaux repeints avec des couleurs plus actuelles, ce qui est apprécié par les membres! Et ce, grâce à l'implication de la nouvelle directrice qui a été capable de reprendre la direction de l'organisme et de relever tous les défis de cette réorganisation. Je veux également souligner l'apport des intervenantes, employés et stagiaires qui ont participé à ce redressement, afin de garantir la survie de l'organisme. Merci à chacun et chacune qui s'impliquent de près ou de loin pour le Phénix! Chers membres, soyez assurés de ma disponibilité et de mon écoute envers vous.

Cordialement,

Louis H Jean



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Bien que motivée à relever de nouveaux défis, la dernière année fut marquée d'événements propices aux changements pour l'organisme. Lorsque je porte un regard sur ses derniers mois, vous, chers membres, vous avez fait preuve d'une résilience extraordinaire. Votre capacité d'adaptation a été mise en avant-plan. Vous vous êtes retrouvés parfois dans la colère, dans l'incompréhension et vous aviez le droit! Vous vous êtes permis d'exprimer vos insatisfactions et j'ose espérer que vous avez été entendus. Petit à petit, vous avez appris à faire confiance à nouveau, devant toute cette nouveauté qui s'est présentée à vous. Je ne peux m'empêcher de vous remercier pour votre confiance, mais aussi de vous dire BRAVO!

Au moment d'écrire ces lignes, j'éprouve une profonde reconnaissance envers l'équipe d'intervention. J'ai eu la chance d'être entourée d'une équipe d'intervenantes dévouées et engagées. Avec une attitude positive et constante devant les nombreux défis, elles ont contribué grandement à la cohésion de l'équipe. Merci de faire preuve de bienveillance et de toujours placer le membre au centre de nos décisions. Avec la pénurie de main-d'œuvre, je ne peux passer sous le silence l'apport des stagiaires reçus dans notre milieu. L'intérêt pour la relation d'aide porté par celle-ci a souvent fait en sorte que nous avions l'impression qu'elles étaient arrivées hier dans l'équipe. Nous avons apprécié vivement leur soutien.

Enfin, je tiens à remercier les membres du conseil d'administration. Tout au long de l'année, je me suis sentie appuyée et confirmée dans la globalité de mes responsabilités en tant que directrice générale. Ce sont des personnes qui comprennent et partagent les valeurs de l'organisme. Un conseil d'administration rigoureux qui recherche constamment l'intérêt à long terme du Phénix ECJ, Centre Mauricie / Mékinac et de tous ceux qui gravitent autour.

Nancy Therrien

NOTRE MISSION, NOS VALEURS

Notre vision vise à 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.



NOTRE 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.

NOS 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 appliquons au Phénix.

Autonomie

C'est la possibilité, pour la personne, de décider, sans en référer à un pouvoir central ou une hiérarchie, 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, amenant les membres à se prendre 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 problématique en santé 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

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.

1984	<ul style="list-style-type: none">• Fondation de l'organisme « Auto-Psy Mauricie » dont l'action principale est la défense des droits individuels et collectifs des personnes psychiatisées et ex-psychiatisées.• Affilié à Auto-Psy Québec.
1985	<ul style="list-style-type: none">• Ouverture du 1^{er} local au 1580, rue Giguère à Shawinigan. (mai)
1989	<ul style="list-style-type: none">• Création de Auto-Psy Normandie pour le secteur de Mékinac• Ouverture d'un point de service ouvert à Saint-Tite

1990	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement de la première coordonnatrice : Madeleine Bélanger. • Réception du sceau d'incorporation d'Auto-Psy Mauricie. • Nomination d'un premier conseil d'administration composé de cinq personnes. • Déménagement au 2203, avenue Saint-Marc à Shawinigan. • Ouverture du local sur la rue Saint-Gabriel à Saint-Tite.
1991	<ul style="list-style-type: none"> • Réception de l'accréditation officielle par la Régie Régionale de la Santé (10 avril 1991) • Déménagement pour Auto-Psy Normandie, au 425 rue Saint-Philippe, Saint-Tite.
1997	<ul style="list-style-type: none"> • Déménagement pour Auto-Psy Mauricie au 2513-1, avenue Saint-Marc, Shawinigan.
1998	<ul style="list-style-type: none"> • Création du Journal Le Caméléon
2002	<ul style="list-style-type: none"> • Ajout d'un nouveau volet à l'organisme : le Centre de Jour « Accès Cible » (avril) et obtention de la reconnaissance par la Régie Régionale de Santé et des Services Sociaux
2012	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée de Lorraine Lemay à la direction générale (janvier) • Création du projet : Volet Jeunes
2014	<ul style="list-style-type: none"> • L'organisme change de nom et devient Le Phénix, ECJ, Centre Mauricie/Mékinac. (16 juillet). • Développement d'une nouvelle image
2015	<ul style="list-style-type: none"> • Lancement du site Web en janvier • Le journal change de nom et devient: « L'Élan du cœur »

2016	<ul style="list-style-type: none"> • Le Phénix est reconnu comme organisme de bienfaisance. (avril) • Création d'un nouveau groupe de discussion réservée aux hommes: les « Bons diables. » (octobre)
2017	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche et obtention de financement pour le journal. • Lancement du journal l'Élan du cœur (mars).
2018	<ul style="list-style-type: none"> • Création d'un nouveau groupe d'entraide destiné au 18 à 35 ans : la Tribu (janvier) • Mise sur pied du groupe des entendeurs de voix : « Hallunissons » (février) • Inauguration de l'atelier des Impatients à Shawinigan
2019	<ul style="list-style-type: none"> • Participation au nouveau Centre d'Apprentissage en Santé (mentale) et Rétablissement. (CASR) La directrice devient formatrice.
2020	<ul style="list-style-type: none"> • Ajustement des services à cause de la pandémie de coronavirus
2021	<ul style="list-style-type: none"> • Lancement d'un CD d'accompagnement à domicile : « Le Phénix dans votre écran » • Arrivée de Roxanne Pothier à la direction générale.
2022	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée de Nancy Therrien à la direction générale • Renouvellement de l'équipe
2023	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration du local • Renouvellement de l'image et du site Web

LES TERRITOIRES DESSERVIS

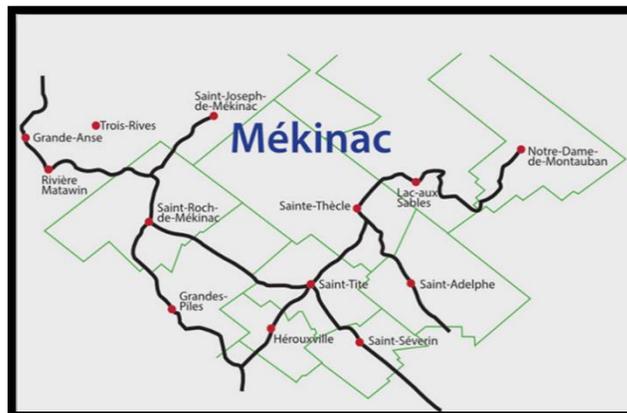
De l'avenue St-Marc de Shawinigan à la rue St-Philippe de St-Tite, l'équipe du Phénix ECJ, Centre Mauricie / Mékinac s'applique à rejoindre le plus grand nombre de gens dans la région.

Centre Mauricie



Territoire du Centre Mauricie : Shawinigan, Shawinigan-Sud, Grand-Mère, Sainte-Flore, Saint-Jean-des-Piles, 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, Trois-Rives, Saint-Joseph-de-Mékinac, Saint-Roch-de-Mékinac, Notre-Dame-de-Montauban, Saint-Tite, Saint-Adelphe, Sainte-Thècle, Lac-aux-Sables, Hérouxville et Saint-Séverin

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022-2023



Louis H Jean

Président

Membre régulier, participant



Joannie Lachapelle

Vice-présidente

Membre régulière, participante



Kevin Nzoula-Mendome

Secrétaire

Membre affilié, secteur public



Loraine Lemay

Trésorière

Membre affiliée, secteur privé



Marcel Bisson

Administrateur

Membre régulier, participant



Michel D. Baril

Administrateur

Membre affilié, participant



Danielle Vachon

Administratrice

Membre cooptée, secteur privé

Les membres du conseil d'administration 2022-2023 c'est...

- Six personnes qui nous ont fait l'honneur de réitérer leur engagement après avoir traversé une période d'instabilité.
- Des personnes qui répondent présentes et toujours soucieuses du bien-être des ressources humaines.
- Engagés envers la cause, leur disponibilité et leur souci constant d'offrir un service de qualité aux membres.
- Ils sont dévoués à la mission et aux membres qu'ils représentent.
- Ils ont participé à sept réunions régulières et une réunion extraordinaire. Le président, la trésorière ainsi que certains membres administrateurs se sont impliqués en dehors des réunions, selon leurs tâches respectives.
- En 2022-2023, une septième personne s'est jointe au sein du conseil d'administration en tant que membre cooptée. Bienvenue Danielle! Le conseil d'administration affiche complet!

Il s'agit d'un bénévolat correspondant à un **grand total de 149 heures.**

Un merci spécial à Louis H

Le Phénix a participé au grand retour du Gala des bons coups de la CDC de Shawinigan. Dans le cadre de leur 20^e anniversaire, l'ensemble des membres du conseil d'administration du Phénix ont tenu à souligner l'implication de Louis H Jean dans la catégorie dépassement de soi. L'événement s'est tenu le 16 février 2023 à Espace Shawinigan. Merci Louis H!



RESSOURCES HUMAINES

L'ÉQUIPE D'INTERVENTION

Source d'inspiration et de motivation pour l'équipe d'intervention jour après jour, vous nous avez aidés à envisager de nouvelle façon de faire. Parce que Le Phénix offre un espace accueillant qui véhicule des valeurs de respect, d'accueil et d'autonomie, il donne à chaque membre la possibilité de grandir et d'évoluer et ce fut une noble tâche que d'œuvrer auprès de vous. Nous avons apprécié les nombreux échanges avec vous sous différentes formes. Soit, ceux qui ont partagé leur vécu, leur expérience de vie et, bien sûr, votre présence au quotidien.

Nous avons accueilli au sein de l'équipe France Gagnon, intervenante en santé mentale, pour venir nous prêter main forte. Nous avons rapidement ressenti, au sein de l'équipe, le même intérêt et la même passion pour l'être humain, ainsi que le cheminement vers le rétablissement. Son passage au Phénix s'est terminé à la fin de notre année financière le 31 mars 2023, faute de financement. Son beau grand sourire et sa belle énergie nous manquent déjà.

Bien que nous soyons confrontés à de nombreux défis, nous avons développé un fort esprit d'équipe, de solidarité et une fierté de travailler vers un but commun. Nous avons la chance d'être une petite équipe tissée serrée, guidée par un esprit de collaboration.



Nancy Therrien

Directrice générale



Josiane Gagnon

Intervenante



Geneviève Bastien

Intervenante



Kelly Mongrain

Agente de liaison
Volet jeunes



Francine Lamarche

Agente de communication



France Gagnon

Intervenante

LES STAGIAIRES AU PHÉNIX

Chaque année, des étudiants choisissent le Phénix comme milieu de stage afin d'acquérir des connaissances et de l'expérience pour répondre aux exigences de leur programme d'enseignement. C'est toujours un plaisir pour l'équipe de travail et les membres de les accueillir. Elles proviennent de divers milieux et font partie de divers domaines d'études. Nous sommes fiers de participer activement à la relève de demain.

Au cours de l'année 2022-2023, c'est neuf stagiaires qui sont venues au Phénix pour accomplir différents projets.

Milieux

Collège Laflèche
Cégep de Shawinigan
Cégep de Trois-Rivières
Université Laval

Domaines d'études

Technique d'éducation spécialisée
Technique policière
Technique de loisir
Faculté de pharmacie
Psychologie

Un message de notre stagiaire Caroline!



« J'ai eu la chance de découvrir des personnes merveilleuses qui ont le cœur sur la main lors de mon passage au Phénix. J'ai pu développer mon sens des responsabilités et de l'organisation ainsi que ma communication lors de mon stage 2. Mon expérience ici a été très enrichissante surtout en ce qui concerne ma confiance en moi. J'ai découvert la belle famille qu'est Le Phénix. L'équipe est à l'écoute et est de bon conseil. Et que dire des membres? Tellement de belles choses! Ils ont de belles forces qui méritent d'être soulignées. Bon nombre d'entre eux aiment faire des

blagues et rigoler. Nous avons eu beaucoup de plaisir ensemble. »

Caroline Massicotte, stagiaire du Collège Laflèche

PAAS ACTION

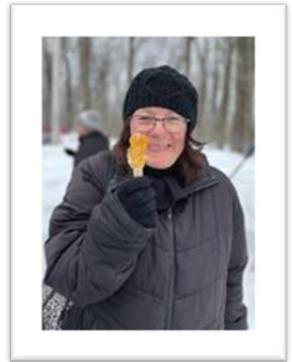
Le phénix accueille chaque année des personnes ayant comme objectif de retourner sur le marché du travail avec le programme « PAAS Action ». Ce programme s'adresse aux gens prestataires du Programme d'aide sociale ou du Programme de solidarité sociale qui, compte tenu de leur profil socioprofessionnel, requièrent un soutien et un accompagnement particuliers. Ce programme est offert par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale et est supervisé en collaboration avec SEMO Mauricie. Nous sommes très heureux de les accueillir et de faire une différence dans leur vie!

Manon a passé cinq années avec nous. Grâce à ce programme, elle s'est trouvé un emploi. Le Phénix est fier de tout le chemin parcouru.

Un mot de Manon

Bonjour à tous,

Comme vous le savez, depuis quelques années, je suis participante au programme PASS-Action, en collaboration avec les organismes Semo-Mauricie et Emploi-Québec. Cependant, cette année est particulière, car j'en suis à ma 5e et dernière année. Je peux vous affirmer que ma participation à ce programme fut enrichissante pour plusieurs sphères de ma vie. Professionnellement, j'ai développé des compétences dans le domaine de la bureautique. Par exemple, gérer la petite caisse et les dossiers administratifs. J'ai aussi enrichi mon expérience personnelle. J'ai appris à gérer mon stress et à planifier mes tâches. De plus, j'ai pu expérimenter et m'approprier des méthodes de communications efficaces et adéquates afin de favoriser la collaboration et la bonne entente dans une équipe de travail.



En terminant, je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué à faire progresser mon cheminement personnel et professionnel au cours de toutes ces années passées avec vous.

Manon Dessurault

Un mot de Sami

Bonjour à tous,

Je me nomme Sami et je travaille au Phénix depuis septembre 2022. Je suis sur le programme PAAS Action avec Emploi Québec.

Je suis un militant politique, un écrivain et aussi un artiste. J'adore travailler au Phénix, car je rencontre plein de gens qui ont de bonnes valeurs. Au Phénix, je m'occupe d'accueillir les membres, de prendre les présences et de leur proposer un café ou une liqueur. Répondre au téléphone occupe aussi une bonne partie de mes journées. Je m'occupe aussi des tâches ménagères pour garder notre ressource propre et confortable. J'aime parler aux autres membres, car je sais que chacun peut m'apprendre plein de choses. J'adore mon travail plus que tout et je suis très bien entouré par notre équipe. Je suis une personne qui écoute les autres et j'aime aussi leur donner conseil selon mes expériences. Alors, je vous souhaite tous un bon cheminement dans la vie et bonne chance dans toutes vos démarches.



Sami Sirois

Manon et Sami, nous vous offrons notre sincère reconnaissance!

LES MEMBRES

CATÉGORIES DE MEMBRE¹

Un membre, c'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 apprend à trouver sa place dans la société, qui doit être reconnu et respecté.

Nous estimons que la mise en action et l'implication personnelle permet 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.

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 annuellement.

Membre affilié

Toute personne provenant de la communauté, qui n'entre pas dans la catégorie des membres réguliers, sont intéressés 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.

Affiliation

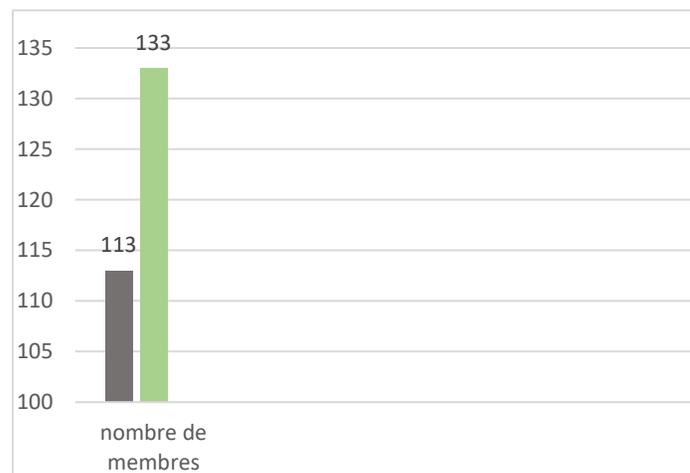
Au 31 mars 2023, le nombre de membres était passé de 113 à 133 membres. Soit, 20 personnes de plus. C'est-à-dire, 18 % de nouveaux membres réguliers.

¹ Informations tirées des règlements généraux du Phénix.

Puisqu'il y a eu du mouvement dans l'équipe d'intervention en 2022, nous avons craint une baisse de fréquentation de la part des membres de l'organisme. Tous bien attachés à cette belle grande famille, nous sommes heureux de constater qu'ils sont restés, en plus d'avoir accueilli chaleureusement les nouveaux employés et les nouveaux membres. Aussi, malgré l'ajout de nouvelles activités et des calendriers reflétant les besoins, le retour à la stabilité s'est fait rapidement. Le Phénix allait pouvoir poursuivre sa mission.

Les envois postaux de calendriers représentant une dépense considérable, ils ont dû être interrompus pour un temps indéterminé. Les gens se sont adaptés en venant chercher le calendrier sur place, rendant l'utile à l'agréable. Les membres ont fait preuve, dans la dernière année, d'une grande capacité d'adaptation et c'est tout à leur honneur.

Il est possible de penser que les représentations de l'organisme auprès des professionnels de la santé du Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux Mauricie Centre-Du-Québec a permis l'intégration de nouveaux membres, tant sur le territoire du Grand Shawinigan que dans la MRC Mékinac.



Nombre de membres différents : 113

Nombre de nouveaux membres différents pour l'année (2022-2023) : 20

Nombre de membres différents total : 133

LES RÉFÉRENCES

Bien que l'organisme ait vécu une réorganisation importante, la force du « nous », en tant que partenaires, apporte une énorme valeur aux personnes dans le besoin. Puisque gagner en crédibilité ne s'invente pas, nos actions et nos réalisations ont démontré une fois de plus la pertinence de nos services offerts. Les références sont diversifiées et proviennent de plusieurs milieux sur nos deux territoires.

Shawinigan

- CDC Shawinigan
- Centre d'action bénévole Trait d'Union
- Centre d'action bénévole de Grand-Mère
- Centre de prévention du suicide Accalmie
- CIUSSS MCQ
- CRSM (intervenants sociaux et infirmières)
- Hôpital et Centre d'hébergement en santé mentale de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec,
- Le périscope (Amis, famille, voisinage)
- OMH, Office municipal d'habitation de Shawinigan
- Travailleurs de rue du TRÀSH
- Sûreté du Québec
- École secondaire Les Chutes (volet jeunes)
- École alternative de l'Énergie (volet jeunes)
- Emphase (Entraide Mauricie-Centre-du-Québec pour hommes agressés sexuellement dans l'enfance)

Mékinac

- CDC Mékinac
- Centre d'action bénévole de Mékinac
- CIUSSS MCQ
- École secondaire Paul-Le-Jeune (volet jeunes)
- Les aides familiales de Mékinac
- Partenaire action jeunesse Mékinac
- Sûreté du Québec

CENTRE DE JOUR



Le centre de jour vise à offrir un espace où les membres peuvent socialiser ensemble, dans le respect et la convivialité. Le Phénix offre une deuxième maison où tous sont encouragés à contribuer, afin de développer leur autonomie. Toute l'équipe a à cœur de veiller au bien-être de tous. On retrouve des activités thérapeutiques, de réadaptation, de maintien des acquis et des activités d'intégration sociale. Afin de

répondre aux différents besoins exprimés par les membres, nous avons modulé l'horaire du centre de jour.

L'horaire est maintenant du lundi au jeudi de 9h00 à midi et de 13h00 à 15h30 pour les activités de groupes, les activités éducatives, les actions collectives et les activités de promotion et prévention. Afin d'offrir un service personnalisé (aide aux démarches, références vers les ressources appropriées, soutien et accompagnement dans la recherche d'équilibre), il est possible de rencontrer une intervenante après 15h30. Notre offre de services aux membres est de 28 heures par semaine.

Les objectifs du centre de jour

- Développer l'autonomie de la personne
- Accroître ou maintenir les acquis au niveau de l'autonomie biopsychosociale, fonctionnelle et cognitive
- Briser l'isolement et permettre la socialisation avec les pairs
- Promouvoir la santé globale et prévenir la détérioration

En 2022-2023, force est de constater que le retour à la normale a impacté les besoins de la clientèle. Les demandes sont nombreuses et diversifiées, l'équipe est fière de remarquer le nombre d'interventions réalisées, malgré les défis rencontrés pendant l'année. La nouvelle équipe a su créer des liens significatifs, afin que les membres se sentent à l'aise d'aborder leurs sentiments et les situations qu'ils rencontrent. Malgré tout le travail de restructuration qui a été accompli et qui continue à ce jour, les membres sont restés la priorité.

INTERVENTIONS INDIVIDUELLES

Type d'intervention	Interventions Shawinigan	Interventions Mékinac
Accompagnement couple	5	-
Deuil	1	1
Distribution de condoms	2	1
Droits / Judiciaires	36	-
Idées suicidaires	29	2
Informations	52	27
Conflits avec les pairs	12	-
Santé physique	50	11
Situation de crise	16	2
Soutien	91	7
Problème de couple	5	-
Anxiété / Stress	208	46
Médication	13	10
Logement	20	-
Accompagnement aux démarches	156	21
Estime de soi	52	-
Référence reçue	12	16
Problème de voisinage	2	-
Conflits familiaux	16	3
Abus / Violence	7	-
Santé mentale	12	9
Travail	11	1
Aide alimentaire	7	1
Référence faite vers...	24	8
Total d'interventions réalisées	839	165

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 retournés par les intervenants. Ces communications sont classées par catégories et par territoires.

Considérant la variation du nombre des appels, il nous paraît intéressant de vous présenter le comparatif de ces deux dernières années.

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
Informations générales	61	2	9h40	10
Membres	1313	50	197h34	9h37
Partenaires*	114	32	18h36	4h
Professionnels de la santé	6	-	1h13	-
Références	25	-	4h42	-
Total	1785	138	254h17	28h55

2022-2023

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	208	96	18h31	7h52
Informations générales	70	13	5h12	1h23
Membres	768	145	192h15	25h35
Partenaires*	53	48	5h04	8h11
Professionnels de la santé	38	4	6h45	47min
Références	42	7	7h	1h10
Total	1179	313	234h47	44h58

*Ce tableau ne concerne que les appels faits avec les partenaires et ne prend 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.

CONSTATS

1. Il est possible d'observer une légère diminution des appels concernant les activités des membres, puisque les gens étaient invités à venir récupérer les calendriers au centre de jour. Les informations y étant majoritairement bien indiquées, les gens pouvaient s'y référer. Nous pouvons donc présumer que les questionnements à cet effet étaient moindres.
2. Les appels des membres ayant plus que doublé l'année précédente, nous considérons que la baisse des appels représente plutôt un retour à la normale pour l'année 2022-2023. De plus, les nouveaux employés ont préféré favoriser les rencontres d'intervention en présence, plutôt qu'au téléphone, lorsque la situation le permettait. Il est donc jugé normal que les chiffres soient à la baisse cette année.
3. Il est à considérer que le nombre d'appels de partenaires présente aussi une diminution. Il est suggéré que la restructuration à l'interne aurait nécessité moins de concertations.
4. Il y a une augmentation considérable des échanges téléphoniques avec les professionnels de la santé, ainsi que des appels de références. Nous sommes heureux de constater que les partenaires et collaborateurs du Phénix considèrent davantage l'organisme comme une solution à envisager pour leur clientèle.
5. La hausse des appels de toutes les catégories confondues dans la MRC Mékinac démontre bien la présence et l'efficacité des intervenantes Josiane Gagnon, pour la relance de notre volet jeunes, et France Gagnon. Plusieurs appels concernaient aussi notre volet jeune, ce qui a contribué à bonifier les statistiques.

Grâce au logiciel créé par Marcel Bisson, programmeur analyste et administrateur au CA, 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.

Informations générales : Ces appels ont légèrement augmenté au cours de la dernière année. Ce sont généralement des personnes qui appellent pour s'informer de notre mission, de nos services et du processus d'inscription pour devenir membres. Les intervenants prennent toujours le temps de bien répondre à ces questions. Nous souhaitons également remercier Manon et Sami, qui ont régulièrement répondu aux téléphones et prit le temps de bien informer les gens.

Membres : Ces appels concernent directement les membres. Il s'agit 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, les gens utilisent encore beaucoup le service téléphonique. Le téléphone créant une proximité entre les membres et les intervenants, il nous permet d'apporter une aide spontanée, tout en renforçant le lien thérapeutique. Ces appels concernent également ceux que les intervenants ont effectués pour prendre des nouvelles des membres, et pour les rassurer sur notre disponibilité ainsi que 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, dans le but de viser des objectifs communs et de trouver les meilleures façons d'aider la personne concernée.

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.

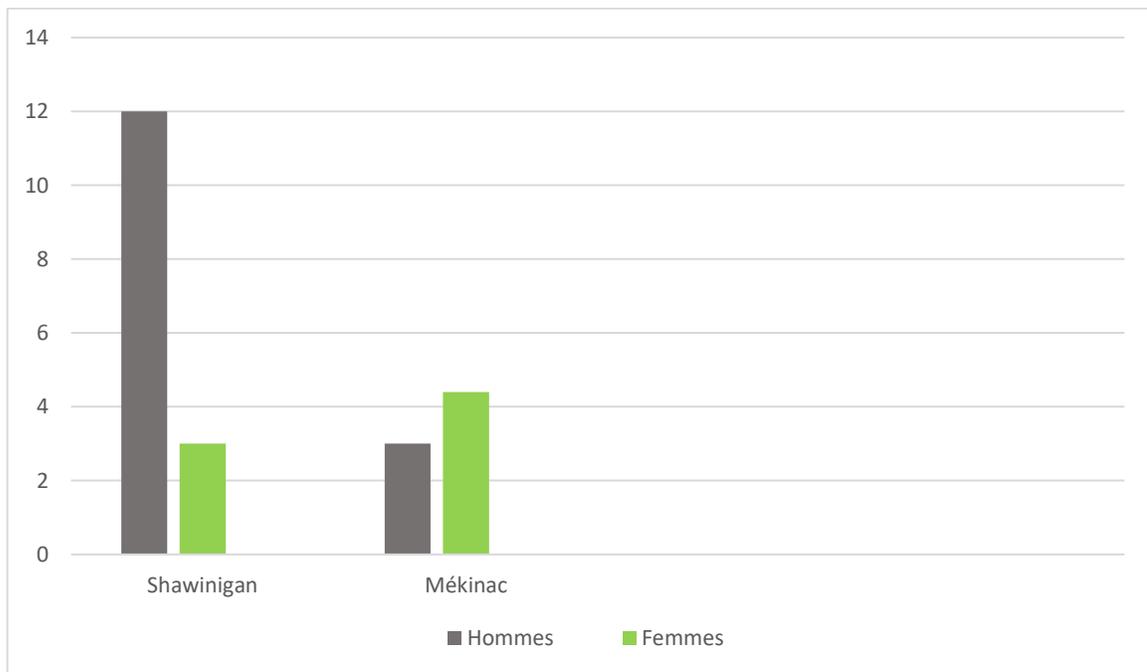
Références : Les appels concernant les références servent à réorienter une personne qui demande un service au mauvais endroit ou des collègues extérieurs qui parlent du Phénix à leurs clients. Lorsque le besoin d'une personne ne cadre plus dans la mission du Phénix, nous tentons toujours de trouver la meilleure ressource correspondante. Les références provenant des autres services ayant augmenté, l'équipe est toujours heureuse d'accueillir de nouveaux membres afin de pouvoir répondre à leurs besoins.

AIDE AUX DÉMARCHES

Nos intervenants accompagnent chaque année les membres de l'organisme dans diverses démarches auprès de plusieurs organisations. Que ce soit pour faire valoir leurs droits, effectuer des demandes auprès du tribunal administratif du Québec, du tribunal administratif du logement, à l'indemnisation des victimes d'actes criminels ou tout simplement de l'accompagnement à la cour ou lors de visites médicales.

Nombre total d'accompagnements aux démarches effectués cette année :

- **Shawinigan : 15**
- **Mékinac : 7**



ATELIERS DE CHEMINEMENT PERSONNEL

Ces ateliers se font en petits groupes. Animés par une intervenante, les différentes sphères de la vie sont explorées. Des outils sont offerts pour apprendre à mieux vivre avec les difficultés de la vie de tous les jours. Le but est d'améliorer la connaissance de soi, la valorisation de ses talents ainsi qu'améliorer leur qualité de vie. Il est bénéfique pour les membres de se recentrer sur eux-mêmes et de s'accorder du temps pour leur mieux-être.

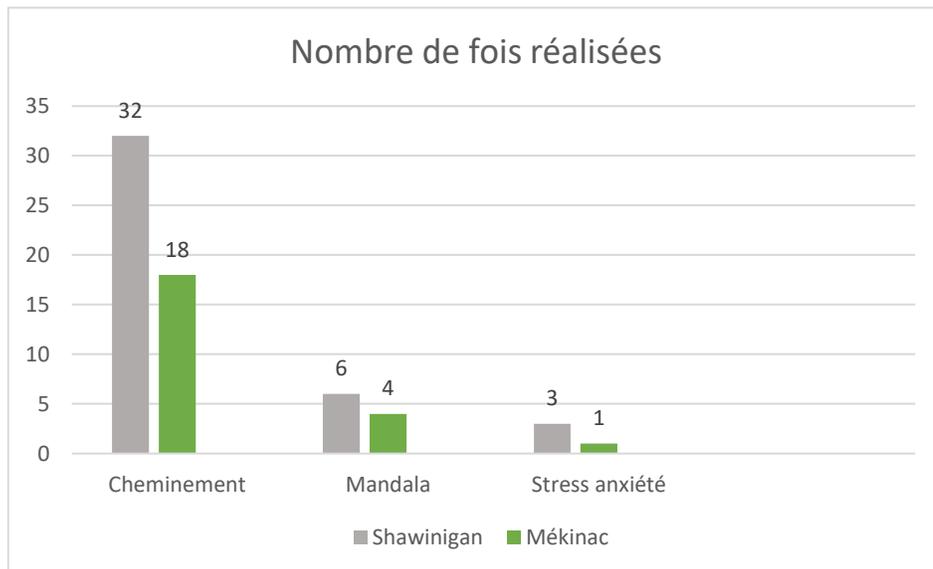
De l'anxiété aux relations interpersonnelles, c'est avec plaisir que nous choisissons les différents sujets en fonction des demandes faites par les membres. Par exemple, « La recette du bonheur », une suite de 10 activités dans lesquels sont explorés les besoins et les valeurs, est une activité ayant été très appréciée par les membres cette année.

Ateliers réalisés à Shawinigan : 41

Nombre de participants différents : 30

Ateliers réalisés à Mékinac : 23

Nombre de participants différents : 3



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 y sont échangés.

Ateliers réalisés à Shawinigan : 39

Ateliers réalisés à Mékinac : 16

ATELIER D'ART THÉRAPEUTIQUE

Objectifs :

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



Activités réalisées :

Peinture avec Claude, maquette avec Julie, jardin zen, poèmes, fabrication de bijoux, scrapbooking, pâte à sel avec Madeleine, projet Mozaïk avec Josiane, fabrication de décoration d'Halloween, « arochemoiunsourire », fabrication de chandelles, argile...

Ateliers réalisés à Shawinigan : 52

Ateliers réalisés à Mékinac : 10

ATELIER DE PEINTURE

Pendant l'année 2022-2023, un membre a généreusement mis son talent de peintre au service des autres membres. L'art, c'est l'expression de son ressenti et de son émotion en pleine conscience. C'est l'accueil de soi dans son entièreté.



Un merci sincère à Claude.

Activités réalisées :

Shawinigan : 21 Mékinac : 0

Nombre de participants différents : 5

KARAOKÉ

Le karaoké est une activité très demandée au Phénix. C'est du plaisir assuré! Que ce soit pour lâcher son fou ou encore montrer son talent, cette activité demande une grande capacité d'inhibition, il faut surpasser sa gêne. Nous sommes toujours agréablement surpris par le talent des membres qui présentent des performances variées dans le plaisir et le respect de tous.

Activités réalisées :

Shawinigan : 3 Mékinac : 0

Nombre de participants différents : 17

REMUE-MÉNINGES

Il s'agit d'activités stimulantes favorisant le travail des aptitudes cognitives. Divers exercices sont proposés afin de faire travailler les méninges des membres tout en valorisant le plaisir. Lors de cet atelier, on peut retrouver des jeux tels que les 7 erreurs, les sudokus, des mots-cachés, des mots croisés, et bien d'autres activités qui, tout en s'amusant, améliorent la mémoire, l'observation, la capacité de déduction et la rapidité de réflexion.

Activités réalisées :

Shawinigan : 4 Mékinac : 4

Nombre de participants différents : 19

ATELIERS DU RIRE

Les bienfaits du rire sur la santé mentale ne sont plus à prouver. Tel un vrai antidépresseur naturel, le rire permet de réduire le stress et contribue à une bonne santé physique, en plus d'améliorer le sommeil et la digestion. Ces ateliers proposent des manières de provoquer le rire afin de bénéficier de ces bienfaits. Il est aussi fortement suggéré de reproduire l'exercice le plus souvent possible. Cette activité sera certainement à refaire dans la prochaine année.

Activités réalisées :

Shawinigan : 2 Mékinac : 1

Nombre de participants différents : 9

ATELIER SANTÉ BIEN-ÊTRE

Aborder la santé physique et mentale est un incontournable pour le Phénix. Cet atelier proposait des manières simples de prendre soin de soi, que ce soit par l'activité physique ou l'alimentation. Des trucs et astuces simples et accessibles pour tous, afin de contribuer au bien-être. Parce qu'un corps en santé contribue grandement à un bel équilibre psychologique et émotionnel. Cette activité fait du bien.

Activités réalisées :

Shawinigan : 2 Mékinac : 1

Nombre de participants différents : 12

CENTRE D'INTERVENTION BUDGÉTAIRE ET SOCIALE DE LA MAURICIE

Nous avons eu la chance d'accueillir une animation de l'organisme CIBES, le centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie. Ils ont pour mission « d'aider les familles et les individus qui vivent des difficultés liées au budget, à l'endettement ou à la consommation. » Lors de la rencontre, les membres du Phénix ont pu découvrir les outils proposés par le CIBES pour la réalisation de leur budget et poser mille et une questions quant à la gestion de leur revenu. Prendre en charge son budget demande de la rigueur et des connaissances de toutes sortes. Les informations étaient bien expliquées, et l'activité, très appréciée par les membres. Une expérience à refaire!

Activité réalisée :

Shawinigan : 1

Nombre de participants différents : 7

SOLIDARITÉ RÉGIONALE D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT POUR LA DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE

Un conseiller communautaire de l'organisation du SRAADD, Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement pour la Défense des Droits en santé mentale, a généreusement visité le Phénix afin de venir expliquer les objectifs de leur organisme. Le but de la rencontre était d'accroître les connaissances et compétences des membres dans la défense de leurs propres droits, de faciliter l'accès aux services existants en plus de valoriser l'utilisation de ceux-ci. Cette activité a suscité l'intérêt des membres qui ont posé un bon nombre de questions. L'équipe du Phénix a maintenant aussi une meilleure compréhension des services offerts par le SRAADD et n'hésitera pas à y référer les membres au besoin.

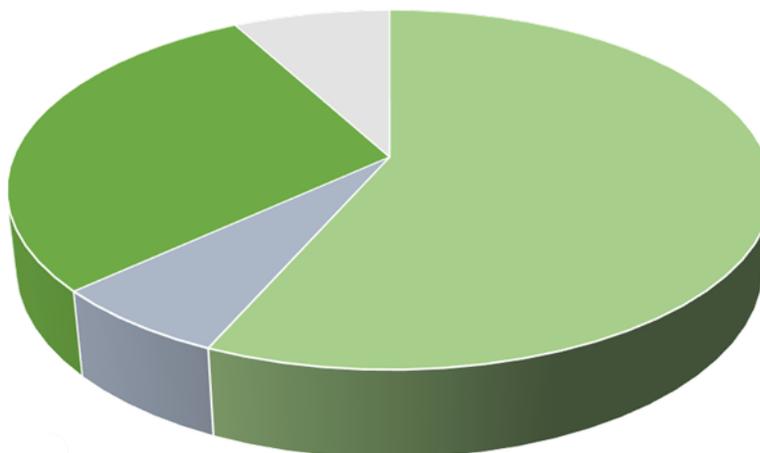
Activité réalisée :

Shawinigan : 1

Nombre de participants différents : 9

CENTRE DE JOUR

NOMBRE DE PARTICIPANTS DIFFÉRENTS



43



6

■ Homme Shawinigan ■ Homme Mékinac
■ Femme Shawinigan ■ Femme Mékinac



22



7

Pour le centre de jour de Shawinigan, le nombre total de participants différents se chiffre à 65.

Pour le centre de jour de Mékinac, le nombre total de participants différents se chiffre à 13.

GROUPE D'ENTRAIDE « LES BONS DIABLES »

Groupe de soutien pour hommes. L'objectif est de permettre aux participants de discuter et d'échanger sur leur réalité. 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. Il est nécessaire qu'ils se sentent en confiance. Le groupe permet aussi de développer des liens d'entraide et de solidarité entre hommes vivant avec une problématique de santé mentale. Les sujets abordés ne sont pas nécessairement en lien avec la santé mentale et sont très diversifiés. Les rencontres d'une durée de deux heures ont lieu toutes les deux semaines à notre point de service de Shawinigan.

Nombre de rencontres : 21

Nombre de participants différents : 28

GROUPE D'ENTRAIDE LES ENTENDEURS DE VOIX « HALLUNISSONS »

Groupe d'entraide pour les personnes vivant avec le phénomène des voix. Il leur permet d'échanger librement sur les voix avec d'autres personnes qui vivent la même chose qu'eux. L'entraide et le partage permettent de faciliter le processus de prise de pouvoir sur les voix et ainsi améliorer la qualité de vie. Une rencontre toutes les deux semaines a lieu à notre point de service de Shawinigan. La rencontre est d'une durée de deux heures. Les sujets abordés sont déterminés selon les besoins exprimés par les participants.

Nombre de rencontres : 21

Nombre de participants différents : 31

Une mention spéciale de René...

Je commencerais ce texte en remerciant les deux directrices exceptionnelles que j'ai côtoyées lors de mon passage au Phénix, et j'ai nommé : Lorraine Lemay et Nancy Therrien. Elles m'ont supporté et offert toute la latitude dont j'avais besoin pour mener à bien mon implication au Phénix. Cette implication, justement, a consisté à animer deux groupes d'entraide, en alternance, tous les mercredis après-midi. En premier lieu, j'ai commencé par animer, prenant la relève d'Anne-Marie Benoît, le groupe des entendeurs de voix, appelé «Hallunissons». J'y ai rencontré, au fil des semaines, plusieurs participants très intéressants. Deuxièmement, j'ai animé le groupe de discussion «Les bons diables», réservé uniquement pour les hommes. Là aussi, j'y ai rencontré moult hommes



intéressants et riches en expériences de vie. Que de discussions profondes et chargées en émotions nous avons eues.

J'ai pu travailler au Phénix grâce à mon employeur, le ROBSM 04-17. C'est ce regroupement qui, grâce à une subvention gouvernementale, a prêté mes services au Phénix (idem pour mon implication à l'organisme Le Traversier de Trois-Rivières). J'en profite pour faire un aparté, en saluant et remerciant les deux directeurs qui m'ont guidé au ROBSM, soit Yves Blanchette et Jonathan Lacasse, et dernièrement, la nouvelle directrice, Chantal Laneuville. Pour ce qui est du Phénix, je veux également remercier les différentes intervenantes. J'ai été vraiment choyé de pouvoir vous côtoyer. Vous êtes toutes très humaines, faciles d'approche et intéressantes à discuter. Finalement, j'aimerais remercier, pour leurs participations, tous les membres qui se sont présentés aux rencontres que j'ai animées. C'est vous qui avez rendu possible nos rencontres du mercredi après-midi.

Mon passage au Phénix m'a permis de me développer en tant qu'être humain. Je vais m'ennuyer de vous tous et vous toutes. Je vous promets d'aller vous voir de temps à autre à l'organisme, en faisant le trajet Trois-Rivières-Shawinigan à vélo! 😊 À l'horaire pour moi cet été : beaucoup de vélo sur les différentes routes de la Mauricie, des prestations de musicien de rue dans mon centre-ville et une révision des cours de mathématiques collégiaux pour bien me préparer à mon entrée au baccalauréat en mathématiques à l'UQTR début septembre.

Bonne fin de printemps et excellent été à vous tous et toutes qui lirez ce texte. Profitez bien du Soleil et faites de l'exercice physique, un p'tit peu à tous les jours... C'est vraiment salutaire pour favoriser une bonne santé mentale. Mais, prenez aussi le temps de bien vous reposer.

Au plaisir de se revoir et discuter ensemble! 😊

UN NOUVEAU PROJET POUR LES FEMMES!

Dans le cadre de notre cours de laboratoire en Techniques d'éducation spécialisée, nous avons à répondre aux besoins d'un organisme. Pourquoi avoir choisi le Phénix, me demanderez-vous ? À la suite de nos recherches, ainsi que de nos visites dans le milieu, nous avons pu constater que les valeurs du milieu nous rejoignent toutes les trois. Ce fut donc naturel pour nous de choisir le Phénix.

Après deux visites et quelques discussions avec le personnel du Phénix, plusieurs mandats s'offraient à nous. Cependant, un en particulier a retenu notre attention, soit celui de démarrer un groupe de femmes. Les femmes ont besoin de se réunir, créer des liens entre elles et surtout de briser l'isolement. C'est donc là-dessus que nous nous sommes concentrées : leur donner un espace où elles peuvent être elles-mêmes et venir échanger sur divers sujets.

Pour démarrer le groupe sur de bonnes bases, nous avons rencontré les femmes du Phénix à 4 reprises afin de voir ce qu'elles désiraient retrouver lors de ces ateliers. De plus, elles ont elles-mêmes choisi le nom du groupe soit : « Entre nous ». Le groupe démarrera officiellement en avril 2023 et en tant que futures éducatrices spécialisées, c'est un honneur pour nous d'offrir aux femmes un espace pour se retrouver et échanger entre elles. Car comme le dit si bien le proverbe : « *Seul on va plus vite; ensemble, on va plus loin.* »

Jeanne Arsenault, Maude Labonté et Julie Rainville.

LA ZOOTHÉRAPIE

Objectifs :

- Réduire le stress et l'anxiété
- Créer un lien d'attachement significatif avec l'animal
- Apprendre à se confier et découvrir le réconfort animalier

Un petit mot de Cachou

Bonjour les amis!

Je suis Cachou, petite présence sur quatre pattes, qui s'est fait un réel plaisir à venir rencontrer les membres et le personnel du Phénix.

Lors de mes visites, je me suis fait discret, calme et attentif et j'ai ouvert mes oreilles afin d'entendre toutes vos confidences. Peut-être ai-je pu, de cette façon, vous offrir une présence qui réchauffe le cœur et qui réconforte? Sachez toutefois que, moi aussi, j'ai gagné au change. Car je me suis simplement présenté à vous à chacune de vos visites et vous m'avez parlé, caressé, pris dans vos bras. Votre affection m'a fait du bien et je me suis senti important.

De ce fait, je tiens à vous exprimer toute ma reconnaissance pour cette belle expérience que vous m'avez permis de vivre. Mon parcours au Phénix s'est terminé à la fin mars et je me prépare maintenant à profiter d'une retraite bien méritée.



Je garde de vous tous un magnifique souvenir et vous souhaite une belle continuité.

Amicalement,
Cachou xx

VOLET ENTRAIDE

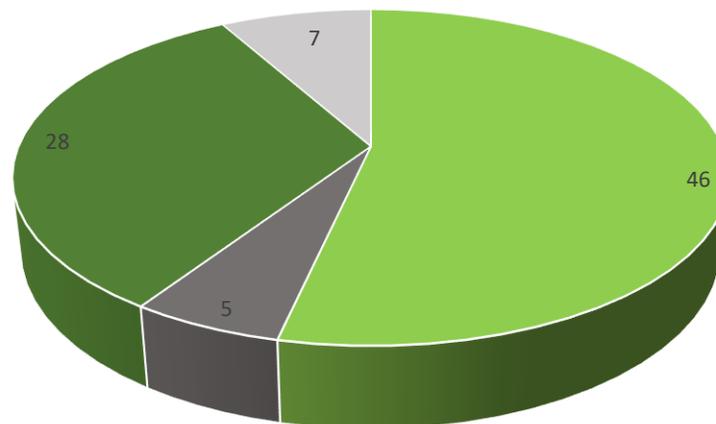


Le volet entraide, c'est une occasion pour les membres de se soutenir mutuellement, de briser l'isolement et de valoriser leurs expériences vécues. Le Phénix devient alors un lieu rassembleur. Dans ce volet, nous retrouvons une panoplie d'activités et d'ateliers comme; des témoignages, des cafés rencontre, des groupes de discussion, ainsi que des activités récréatives et sociales. Il ne s'agit pas de faire de l'entraide, mais bien de

susciter l'échange, le partage et la mise en commun des connaissances et expériences.

Les objectifs du volet Entraide

- Permettre le soutien mutuel
- Briser l'isolement
- Valoriser l'expérience vécue
- Favoriser les échanges entre les membres
- Soutenir l'implication dans les activités
- Informer et sensibiliser



■ Hommes Shawinigan ■ Hommes Mékinac ■ Femmes Shawinigan ■ Femmes Mékinac

Nombre de participants différents au total : 86

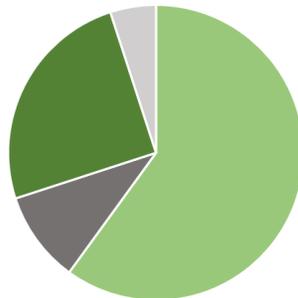
LES CAFÉS-CAUSERIES

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 !

Le nombre de participants différents est difficile à dénombrer pour cette catégorie, puisque les cafés-causeries ont lieu plusieurs fois par semaine dans le centre de jour. Les participants sont libres d'aller et venir à leur guise. Certains membres vont prendre le temps de profiter d'un bon café en bonne compagnie, tandis que d'autres profitent des autres services.

LES CUISINES COLLECTIVES

Vu les besoins grandissant en sécurité alimentaire dans les dernières années, Le Phénix a pris la décision de poursuivre les ateliers de cuisine collective dans son centre de jour. En effet, les ateliers se veulent un endroit où les membres peuvent apprendre à cuisiner, développer de nouvelles techniques culinaires, apprendre à bien s'alimenter à plus faible coût, ainsi que découvrir des aliments de substitutions nutritifs dans diverses recettes déjà cuisinées par ceux-ci. Chaque membre participant apporte une portion à la maison. Il s'agit surtout d'un moment convivial où tous les membres présents travaillent en équipe dans une ambiance de plaisir. Les ateliers ont lieu en moyenne deux fois par mois à notre centre de jour de Shawinigan.



■ Hommes Shawinigan ■ Hommes Mékinac
■ Femmes Shawinigan ■ Femmes Mékinac



70%



30%



Une bonne recette de soupe.



Pain de viande et pouding au pain.



Un délicieux riz mexicain.



Merci à Monique Carignan et Gilles Cloutier
des cuisiniers hors-pairs.

ACTIVITÉS À L'EXTÉRIEUR

Chaque année, les activités extérieures ravissent le cœur des membres. Mentionnons que les membres apprécient grandement ces activités. Voici les activités à l'extérieur de nos deux centres de jour qui ont été réalisées cette année.

En 2021-2022, 7 activités extérieures se sont déroulées. En 2022-2023, ce sont 10 activités qui se sont déroulées.

Mini-putt

Nombre de fois que l'activité a été réalisée : **7**

Nombre de participants différents : **10**

Participants Shawinigan : **28** Participants Mékinac : **21**

Festival western de Saint-Tite

Nombre de fois que l'activité a été réalisée : **1**

Nombre de participants différents : **9**

Participants de Shawinigan : **8** Participants de Mékinac : **1**

Croisière à Québec

Nombre de fois que l'activité a été réalisée : **1**

Nombre de participants différents : **15**

Participants Shawinigan : **11** Participants Mékinac : **4**

Quilles à la place Biermans

Nombre de fois que l'activité a été réalisée : **1**

Nombre de participants différents : **6**

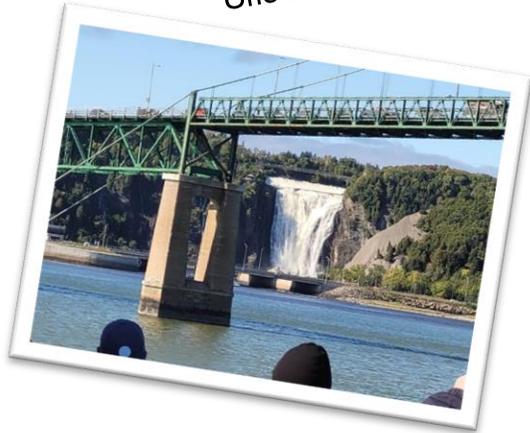
Participants de Shawinigan : **6** Participants de Mékinac : **0**



Une belle croisière à Québec.



Activité de création de chandelles.



La toujours très populaire activité de mini-putt.



Activité de fin de stage de Geneviève.



Activité à la vallée de Rocanigan.

ACTIVITÉS THÉMATIQUES

Halloween

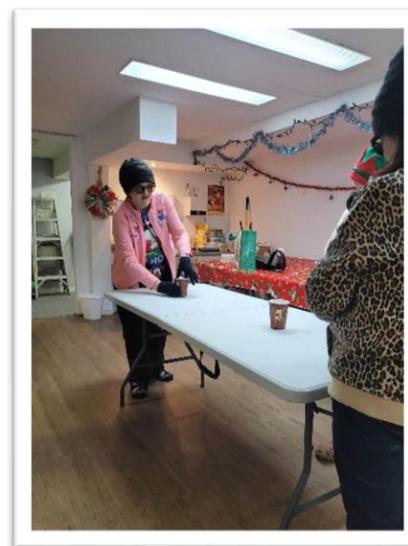
Nous avons eu beaucoup de plaisir à l'occasion de l'Halloween cette année au Phénix. Les participants avaient revêtu des costumes des plus originaux. Notre local était très bien décoré pour l'occasion.



Dîner de Noël

Notre traditionnel repas de Noël a été un franc succès encore cette année. De la nourriture délicieuse préparée avec amour par nos membres bénévoles, des gens heureux, des jeux amusants, et surtout, la présence de nos musiciens qui nous a permis de chanter et danser.

Nombre de participants différents : 30



ENTRAIDE ET TÉMOIGNAGES

Trois de nos membres sont venus partager leur cheminement personnel au Phénix cette année. Ce fut une très belle expérience pour eux, ainsi que pour les autres membres qui ont assisté à ces témoignages. Chacun d'eux a mentionné que le Phénix avait été un filet de sécurité lors des périodes plus difficiles. Ce sont Louis H. Jean, Johanne Bruneau et Joannie Lachapelle qui nous ont offert ces merveilleux partages.



Merci Louis H Jean!
Nombre de participants différents : 18



Merci Joannie Lachapelle!
Nombre de participants différents : 11



Merci Johanne Bruneau!
Nombre de participants différents : 8

UNE PREMIÈRE...ANIMATEUR D'UN JOUR



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 et par la fierté de l'accomplissement. Le sentiment d'utilité et de compétence que ces activités génèrent est nécessaire au développement de leur confiance et estime d'eux-mêmes.

Une activité par, et pour les membres

Merci à Nelson Johnson d'avoir brisé la glace et d'être venu nous présenter son site internet et son autobiographie, dans le cadre de l'activité d'entraide du 16 février 2023 comme animateur d'un jour.



Merci à Nelson Johnson

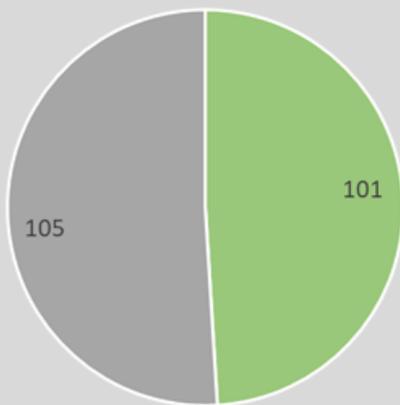
VOLET JEUNES 12-17 ANS



Ce volet s'adresse aux jeunes de 12 à 17 ans des territoires de Shawinigan et de Mékinac ayant une problématique de santé mentale ou des symptômes s'y apparentant.

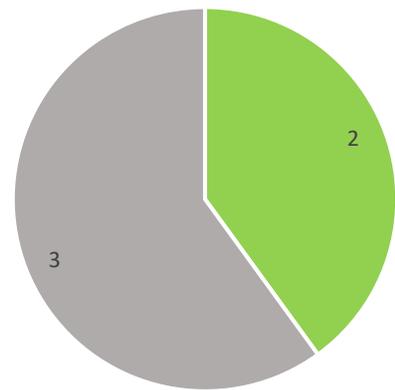
Nous offrons aussi la possibilité aux milieux scolaires, ainsi qu'à toute autre organisation qui œuvre auprès de cette clientèle, d'obtenir des ateliers animés par nos intervenants afin de faire de la prévention et de la sensibilisation.

Ateliers de sensibilisation



Mékinac Shawinigan

Suivis individuels



Avec diagnostic Sans diagnostic

Nombre total de jeunes différents sensibilisés : 206

Nombre total de jeunes différents en suivi : 5

CONCOURS ÉCRITURE DE CHANSON RAP

L'organisme a mis sur pied un concours d'écriture de chanson rap avec la participation et la collaboration de l'artiste L45C, originaire de la région de Mékinac. Le concours s'est déroulé du 1er novembre 2022 au 1er avril 2023. Le gagnant ou l'équipe gagnante verra sa chanson enregistrée professionnellement par l'artiste, avec la possibilité d'y participer.

Deux médias de la région ont fait la publicité de notre projet soit, L'hebdo Mékinac et Le Nouvelliste. Un autre article et reportage sera fait lors de l'enregistrement en studio de la chanson.

Le Phénix s'est vu décerner une plaque commémorative pour ce projet lors de l'évènement « Le déjeuner des bons coups » organisé par la CDC Mékinac. Une vidéo a

aussi été produite par la CDC et a été présentée lors de l'évènement.

ATELIERS ALTER-ADOS

Les deux intervenantes du Phénix ont eu la chance de participer à une formation offerte par le regroupement des maisons des jeunes du Québec qui s'intitulait; « Les saines relations à l'ère des médias sociaux ». Cette formation était offerte gratuitement grâce au secrétariat à la jeunesse du Québec. À la suite de cette formation, les deux intervenantes devaient cibler 60 jeunes afin de les sensibiliser au temps d'écran recommandé, à la sécurité sur internet, aux relations virtuelles vs les relations réelles, ainsi qu'aborder les lois entourant leur comportement sur les réseaux sociaux.



ALTERADOS
POUR DES LIENS SOLIDES

Milieus visités:

High School Shawinigan (territoire de Shawinigan)

Écoles primaires La passerelle, Sablon d'or et Masson (territoire de Mékinac)

Nombres de jeunes sensibilisés :

Territoire de Shawinigan: 32

Territoire de Mékinac: 57

Nombre total de jeunes différents : 89

CHANTIER SANTÉ MENTALE JEUNES/ANXIÉTÉ



Le Conseil d'Orientation et de Mobilisation des Partenaires locaux pour l'Intervention des Communautés de l'Énergie (COMPLICE) existe depuis plus de 6 ans. Une organisation mise de l'avant par le maire Michel Angers et par le CIUSSS MCC qui a pour objectif d'offrir à chaque jeune (0-25 ans) une chance égale de réussite.

Partenaires :

- Allaitement soleil
- CIUSSS MCQ
- Carrefour jeunesse emploi de Shawinigan
- Centre d'amitié autochtone de Shawinigan
- Centre de services scolaires de l'Énergie
- Le Périscope
- Le Phénix ECJ Centre-Mauricie/Mékinac
- Maison des jeunes de St-Georges de Champlain
- Maison des jeunes de Shawinigan
- SANA Shawinigan
- TRàSH



COLLABORATION ET PROMOTION

LE CHOIX IMPOSSIBLE

Le phénix est membre du regroupement de base en santé mentale. Le ROBSM soutient les organismes en santé mentale des régions 04-17 afin de permettre l'actualisation de chacune de nos missions. On dénombre actuellement 30 organismes impliqués. Considérant les constats de la dernière année, le phénix est nommé en tant qu'agent mobilisateur auprès de quatre organismes en santé mentale (Centre Roland Bertrand / secteur Hébergement, le périscope, la maison de transition de Batiscan et facile d'accès à la Tuque). Nous sommes la référence sur notre territoire et nous siégeons au comité stratégique pour le nouveau mouvement du « Choix impossible ». Il s'agit de rendre ce mouvement vivant par des actions de visibilité, de mobilisation, de communication bidirectionnelle avec le Comité stratégique du Mouvement, par la tenue d'activités, de signature de la pétition et d'alimentation des réseaux sociaux.



En concordance avec la réalité vécue au communautaire, nous avons été confrontés à plusieurs reprises à faire des choix impossibles. Des actions ont été mises de l'avant :

Nous avons répondu présents lors de la rencontre du 24 mars dernier entre les Cataractes et Les Voltigeurs à Drummondville.

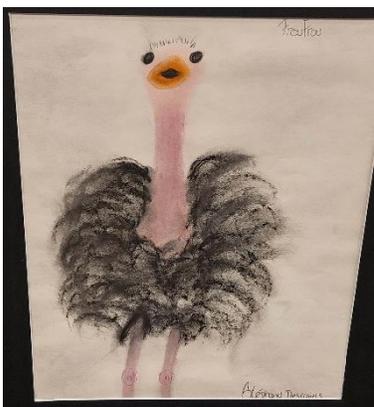
- L'offre de service de base a été revue en fonction de notre capacité financière.
- Nous avons évalué les services dits « essentiel » et ajusté l'offre de services en ce sens.
- Nous avons recentré nos actions vers la qualité et non la quantité.
- Nous avons pris en considération la capacité d'agir de nos effectifs
- Nous avons dû diminuer les rencontres externes, par manque de main-d'œuvre.

Il est à noter que pour la prochaine année nous réévaluerons la possibilité à la hausse de notre participation à différentes tables de concertation externe.

LA TABLE D'ENTRAIDE ET CENTRE DE JOUR

L'organisme a participé activement à 3 rencontres tout au long de l'année. Ces rencontres nous permettent d'échanger sur nos différentes réalités puisque les besoins rencontrés et les enjeux divergent d'un territoire à l'autre. Cette concertation permet un partage des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être. Bien que la diversification puisse nous mener à développer de nouvelles activités, on y travaille des dossiers qui nous rassemblent.

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. Chapeauté par le CIUSSS-MCQ, le peintre Javier Escamilla, assisté par Cécile Hanna, offre des ateliers de création à des personnes référées par leur intervenant ou psychiatre. Les ateliers se donnent une fois par semaine, soit tous les lundis et ont lieu au Centre des Arts de Shawinigan, partenaire des Impatients.

Le Phénix est fier de s'allier à cet organisme puisque les nombreux commentaires de nos membres qui y participent ne sont que positifs pour eux. Le 22 novembre dernier, l'organisme s'est rendu au vernissage de l'exposition « Rétrospective » dans le foyer du Centre des arts, où une soixantaine de personnes ont pu apprécier leurs œuvres, individuelles ou collectives, qui portent des messages touchants réalisés en peinture, en sculpture, par des installations ou en multimédias. Nous avons eu le privilège de constater les œuvres de certains de nos membres.



ATELIERS AU CENTRE HOSPITALIER RÉGIONAL DE LA MAURICIE

CHRM

Pour l'année 2022-2023, nous avons poursuivi notre collaboration avec le centre hospitalier régional de la Mauricie pour aller y réaliser des ateliers d'arts. L'objectif de ces visites est de faire vivre le Phénix et de créer un premier contact avec les usagers. Il s'agit d'une belle occasion de présenter nos services, notre calendrier en cours et de répondre à de multiples questions sur l'organisme. Nous sommes toujours heureux de recevoir des appels de gens qui désirent adhérer à l'organisme à la suite de ces activités. Nous souhaitons remercier le personnel qui nous accueille toujours chaleureusement, qui s'assure de la disponibilité du matériel et qui offre le café chaud aux usagers.

Nombre d'activités réalisées : 7

Nombre de participants différents rencontrés : 67

Merci à tous nos précieux collaborateurs en 2022-2023...

- Centre des Arts de Shawinigan- Les Impatients
- CDC Mékinac
- CDC Shawinigan
- CRB – Divers services tels que le Partage, le Hamac, la Tablée populaire, les paniers de Noël / Références
- CIUSSS-MCQ – Notre principal bailleur de fonds pour la mission et le Centre de jour (entente de services)
- CIUSSS-MCQ – Projet Aire ouverte
- CIUSSS-MCQ – Collaboration de gestionnaires et d'intervenants sociaux
- CIUSSS-MCQ – 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 PAAS Action
- 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 2022-2023
- CPS Accalmie, excellente collaboration
- CRSM – Les psychiatres / Partenariat pour clientèle commune
- École secondaire des Chutes
- École secondaire Paul Lejeune
- École Alternative de l'Énergie
- Le Nouvelliste – parutions
- Marie-Louise Tardif, députée
- RDDS – Ateliers sur les droits sociaux offerts aux membres du Phénix
- ROBSM –étroite collaboration et disponibilité, merci!
- SEMO – Suivi des participants PAAS Action
- SRAADD – Échanges fructueux et informations précieuses
- SQ – Centre Mauricie et Mékinac pour des membres
- TRASH
- EMPHASE
- TROC
- Ville de Shawinigan
- Notaires DGPS INC-France Gervais

COMMUNICATIONS ET MÉDIAS

Ça a bougé cette année dans les médias traditionnels et dans les médias sociaux pour Le Phénix! C'est une augmentation de 32% pour l'organisme qui a su communiquer du contenu aussi intéressant que diversifié via les médias sociaux. La nouvelle direction et la campagne de financement ont aussi suscité de l'intérêt de la part des journaux. Sans oublier l'entrevue télévisée réalisée par Noovo.tv, dans laquelle Nancy (Therrien) et René (Sicard) ont abordé avec éloquence la santé mentale et le « pair aidant ». **Nous avons distribué au-delà de deux milles dépliantes lors de la campagne de financement.**



Le phénix a aussi rayonné grâce, entre autres, au volet jeune et à son concours rap qui a attiré l'attention des médias. La nouvelle page Facebook a été créée pour les jeunes, dans la volonté d'offrir du contenu adapté aux à ceux-ci et à leurs besoins. La page Facebook jeune compte maintenant 59 nouveaux membres qui ont la chance de se tenir au courant des nouveautés concernant l'organisme et d'une panoplie de trucs et d'astuces afin d'entretenir une santé mentale positive.

Francine Lamarche, agente de communication.

Hebdos régionaux :

« Collecte de fonds pour les personnes touchées par des problématiques de santé mentale » 28 septembre 2022

«Un concours de chanson rap pour les ados » 16 octobre 2022

Rubrique Agenda communautaire : une dizaine de publications dans l'Hebdo du St-Maurice et dans l'Hebdo de Mékinac pour mettre en lumière nos activités

Le Nouvelliste :

« L'organisme Le Phénix accueille sa nouvelle directrice » 24 mai 2022

« Santé mentale: une collecte au profit du Phénix à Shawinigan » 8 septembre 2022

« Écrire une chanson rap pour sensibiliser aux problèmes de santé mentale » 4 novembre 2022

Noovo.TV :

L'organisme le Phénix de Shawinigan roule à plein régime depuis le début de la pandémie.

L'organisme implanté en Mauricie depuis plusieurs années vient en aide aux personnes ayant ou vivant des difficultés en santé mentale.

En vue de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales, la directrice générale du Phénix a tenu à rappeler à la population l'importance de l'organisme.



Entrevue télévisée de Nancy Therrien et René Sicard le 5 octobre 2022.

Le Nouvelliste

28 septembre 2022

Santé mentale: une collecte au profit du Phénix à Shawinigan



Des barrages routiers se tiendront à plusieurs endroits stratégiques de la ville de Shawinigan samedi prochain, de 11 h à 17 h. La population est invitée à donner généreusement au profit du Phénix ECJ Centre Mauricie / Mékinac, un organisme important œuvrant en santé mentale.

À la suite de la pandémie, les besoins en santé mentale se sont décuplés dans toute la population, tant au niveau adulte que jeunes, et le Phénix a un rôle majeur à jouer dans le soutien qu'il apporte aux personnes ayant reçu un diagnostic, mais aussi au niveau de la prévention et de la collaboration avec les acteurs locaux.

Rappelons que l'organisme a pour mission d'aider la personne vivant avec une problématique en santé mentale à retrouver son autonomie et à reprendre le pouvoir sur elle-même dans les différentes sphères de sa vie; personnelle, relationnelle, occupationnelle.

Implanté en Mauricie depuis plus d'une trentaine d'années, le Phénix ECJ organise des activités de soutien pour sa clientèle à Shawinigan et dans le secteur de Mékinac.

Pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer ou qui souhaitent faire un don directement sur le web, il est possible de le faire via une plateforme sécurisée.

Il est aussi possible de s'impliquer bénévolement pour la collecte en communiquant avec l'organisme au (819) 539-1980.

Le Nouvelliste

4 novembre 2022

Écrire une chanson rap pour sensibiliser aux problèmes de santé mentale



Les jeunes de 12 à 17 ans sont invités par l'organisme le Phénix ECJ Centre-Mauricie-Mékinac à sortir leur plus belle plume pour participer à un concours d'écriture d'une chanson rap sur le sujet. Sur la photo, on retrouve Josiane Gagnon, intervenante en santé mentale et coordonnatrice du volet jeunesse 12-17 ans pour l'organisme et l'artiste L45C.

Anxiété, problèmes alimentaires, dépression, schizophrénie... problèmes de maladie mentale ou de santé mentale? Même si on connaît tous ou presque ces troubles, peu de gens sont en mesure de bien différencier ces deux termes encore aujourd'hui. Intimidation, préjugés ou encore mépris, les jeunes qui sont aux prises avec ces problématiques font pourtant encore souvent face à de telles réactions à leur endroit. La situation pourrait toutefois changer prochainement, alors que les jeunes de 12 à 17 ans sont invités par l'organisme le Phénix ECJ Centre-Mauricie-Mékinac à sortir leur plus belle plume pour participer à un concours d'écriture d'une chanson rap sur le sujet.

Sensibiliser les jeunes sur les problématiques de santé mentale et ainsi diminuer l'intimidation qui y serait rattachée, tel est le but de ce concours lancé par l'organisme qui relance cette année son volet jeunesse en venant notamment en aide aux adolescents de 12 à 17 ans qui ont un problème ou un diagnostic de santé mentale ou des symptômes qui s'y apparentent.

« On constate les nombreux préjugés dans les écoles et les jeunes qui ont des problématiques en santé mentale vivent beaucoup d'intimidation, donc on aimerait avec ce concours diminuer l'intimidation dans les écoles reliées à ça », avoue Josiane Gagnon, intervenante en santé mentale du volet jeunesse 12-17 ans pour l'organisme.

L'intervenante aurait très bien pu faire une tournée dans les classes de la région pour présenter des conférences sur le sujet. Mais qui de mieux placé que les jeunes eux-mêmes

pour expliquer et démystifier, par le biais d'une chanson rap, les problèmes de maladie mentale ou encore de santé mentale?

C'est dans cette optique que l'intervenante, accompagnée par l'artiste rap L45C du territoire de Mékinac, a eu l'idée de créer le concours d'écriture.

« C'est l'artiste L45C qui est venu nous voir au départ parce que la santé mentale l'a touché beaucoup dans sa vie et il voulait redonner aux jeunes. C'est donc de là qu'est venue l'idée de faire un concours comme ça et il a embarqué. C'est vraiment le fun », mentionne Josiane Gagnon.

Lorsqu'ils seront inscrits, les jeunes des écoles secondaires, des maisons des jeunes ou encore des organismes jeunesse auront également la chance d'assister à un atelier de sensibilisation animé par des intervenants du Phénix sur le thème « La maladie mentale, ça ne s'attrape pas », de même qu'un atelier sur l'écriture d'une chanson rap avec l'artiste L45C.

Les jeunes pourront également entendre en primeur la mélodie qui sera associée à leurs futures paroles lors de ces rencontres. La chanson de l'équipe gagnante sera par la suite enregistrée professionnellement par l'artiste et sera diffusée sur plusieurs plateformes.

« La chanson va être enregistrée avec l'artiste, mais on est aussi ouvert si les jeunes veulent aller chanter un refrain de les faire participer. »

Même s'il s'agit du premier concours du genre effectué par l'organisme, Josiane Gagnon a tout de même de grandes ambitions pour le projet. « On aimerait ça que chaque école et chaque maison de jeunes participe. Mais l'idéal serait qu'au moins un groupe par milieu participe au concours. » D'ailleurs, à l'heure actuelle, près d'une dizaine de groupes de différents milieux ont déjà signifié leur intérêt à participer au projet.

Un artiste impliqué pour la santé mentale

Pour l'artiste rap originaire du territoire de Mékinac, L45C, il allait de soi de s'impliquer dans un tel projet auprès des jeunes, lui qui connaît bien les problèmes de santé mentale.

« Je suis un petit gars qui vient d'un milieu où c'était plus dur, mais j'ai quand même été en mesure de bien réussir en affaires. J'ai d'ailleurs souffert de problèmes de santé mentale au cours de ma vie et j'ai perdu ma mère à cause de la maladie mentale. [...] Donc je voulais vraiment redonner aux jeunes, les rencontrer pour leur donner le goût d'écrire parce que moi ça m'a vraiment aidé à traverser différents moments difficiles dans ma vie. »

Celui qui se qualifie de personnage coloré souhaite d'ailleurs accompagner les jeunes grâce à la musique dans le cadre de ce projet. « Je veux vraiment montrer aux jeunes qu'ils ne sont pas seuls et leur montrer mon parcours et je crois qu'ils vont avoir le

sentiment du devoir accompli en écrivant les paroles. Ça va vraiment être leurs paroles et ils vont sentir un vrai sentiment d'appartenance d'avoir réussi à faire ça. »

Les jeunes des écoles secondaires, des maisons des jeunes et des organismes jeunesse ont jusqu'au 1er avril 2023 pour soumettre leur texte. Il est également possible de s'inscrire en équipe avec une personne adulte pour le projet.

Les règlements du concours sont disponibles sur la page Facebook de l'organisme.

L'Hebdo

16 octobre 2022

Un concours de chanson rap pour les ados



MÉKINAC. À vos plumes, stylos ou claviers d'ordinateur! Les jeunes de 12 à 17 ans de Centre-Mauricie et de la MRC de Mékinac sont invités à laisser aller leur créativité dans un concours de chanson rap sur le thème de la santé mentale et de la maladie mentale.

C'est l'organisme Le Phénix ECJ Centre Mauricie / Mékinac, en collaboration avec l'artiste de la région L45C, qui organise le concours pour les jeunes fréquentant les écoles secondaires, maisons des jeunes et organismes jeunesse de la région. Les équipes, qui ont jusqu'au 1er novembre pour s'inscrire, devront composer une chanson rap en français à 90%. Les équipes ont jusqu'au 1er avril 2023 pour remettre leur chanson.

D'ici la fin du concours, les jeunes qui se seront inscrits pourront assister à un atelier sur la santé mentale et la maladie mentale, en plus d'un atelier sur l'écriture d'une chanson rap. Ce sont les intervenants du Phénix ainsi que L45C qui se déplaceront dans le milieu pour rencontrer les participants.

Dans cet atelier, les intervenants de l'organisme tenteront de démystifier certains préjugés qui subsistent au sujet de la santé mentale. « On va expliquer que la maladie mentale, ça ne s'attrape pas, par exemple », explique Josiane Gagnon du volet santé mentale jeunesse 12-17 ans. « Les jeunes qui ont des problèmes de santé mentale vivent beaucoup d'intimidation dans les écoles, et c'est ce qu'on veut contrer », ajoute l'intervenante.

Les ateliers seront également l'occasion d'expliquer la différence entre la santé mentale et la maladie mentale. « Les jeunes et les moins jeunes ne font pas la différence entre les deux », poursuit Mme Gagnon.

La chanson gagnante, qui sera déterminée par un comité de sélection, sera enregistrée professionnellement par L45C et diffusée sur plusieurs plateformes. Cette initiative provient directement de l'artiste qui a contacté l'organisme Le Phénix dans le but de s'impliquer et de faire une différence auprès des jeunes.

« On a eu l'idée de lancer le concours pour faire la promotion de la prévention concernant la santé mentale. On a fait une pierre deux coups en la jumelant à une activité culturelle », raconte Josiane Gagnon.

Prendre en charge la santé mentale des jeunes

Pendant la pandémie, le volet jeunesse de l'organisme Le Phénix ECJ Centre Mauricie / Mékinac a été mis sur pause. « On repart ça cette année! », lance Josiane Gagnon. « À la place de faire venir les jeunes à l'organisme, ça va opter pour des groupes d'entraide mobiles. On va se déplacer dans les milieux : on va donner des ateliers dans les écoles, dans les maisons des jeunes et dans les organismes jeunesse, comme au Centre d'amitié autochtone à Grand-Mère où on va aller prochainement. »

Mme Gagnon confirme que l'anxiété de performance et l'anxiété sociale sont encore bien présentes dans les écoles. « On se déplace dans les écoles pour offrir des services afin de pallier un peu la liste d'attente des CIUSSS. On sait qu'ils font leur possible, mais il faut être conscient que la liste d'attente s'allonge de plus en plus. On veut permettre aux jeunes d'avoir des services », conclut Mme Gagnon.

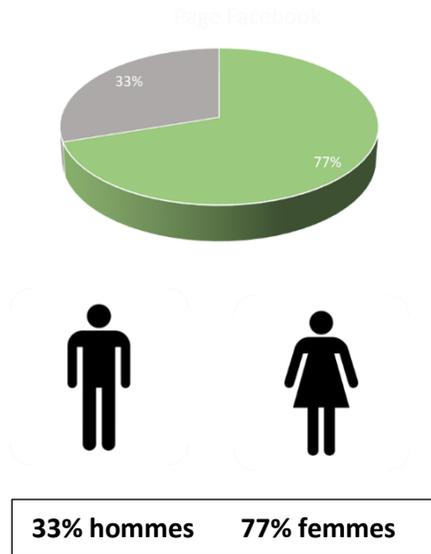


Nombre de personnes rejointes au cours de l'année
180 000 personnes différentes



Nos pages Facebook

Page Facebook Phénix adultes

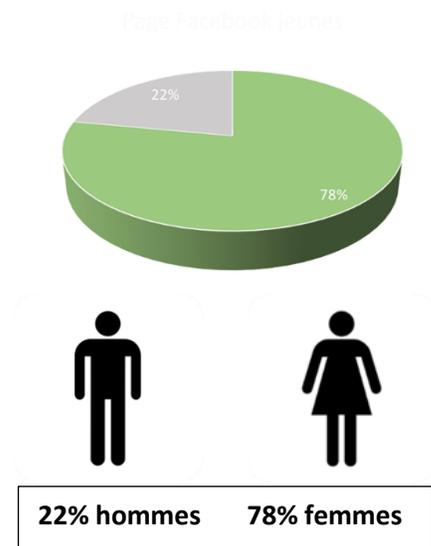


183 nouveaux abonnés

563 abonnés au total

4610 consultations de la page

Page Facebook Phénix jeunes



59 nouveaux abonnés

59 abonnés au total

1508 consultations de la page

FORMATIONS



Considérant la conjoncture au niveau de la main-d'œuvre, ce volet a été peu développé.

Cependant, quelques formations comme « comprendre le trouble de la personnalité limite et adapter ses attitudes » ont été suivies par Geneviève Bastien, Josiane Gagnon et Nancy Therrien. Aussi, 2 membres de l'équipe ont participé à la formation « le couloir de la violence conjugale ».

Une formation a été offerte sur les rôles et responsabilités des administrateurs à la directrice générale.

Tout bien considéré une stabilité s'est installée au niveau de l'équipe. Un plan de formation est déjà réfléchi et sera actualisé en 2023-2024.



CONCLUSION

En somme, nous désirons souligner le plaisir que ce fut de tous partager cette dernière année ensemble. À travers des rires, des sourires, du café et aussi de profonds échanges. En effet, Le Phénix est un centre où il fait bon passer du temps, créer des liens, développer ses aptitudes et travailler sur soi. C'est aussi un endroit où les occasions de grandir sont nombreuses.

Tout comme le cheminement vers le rétablissement, la dernière année s'est montrée parsemée de défis et de changements. Néanmoins, ceux-ci nous ont permis, tant à l'organisme, qu'au conseil d'administration, ainsi qu'aux membres, de nous réinventer et d'accueillir le déséquilibre comme une opportunité de grandir et d'évoluer.

Nous remercions également, tous ceux qui se sont bénévolement impliqués au sein du Phénix. Leur temps, leur énergie et leur engagement auprès de l'organisme sont aussi précieux qu'essentiels.

Finalement, c'est grâce à vous, chers membres, que nous avons pu accomplir notre mission. Grâce à vos idées, votre présence et votre implication.

C'est avec joie que nous amorçons la prochaine année, autant sous le thème de la consolidation que de la nouveauté.

Tout comme l'oiseau, le Phénix est doté d'une extraordinaire résilience. Nous sommes donc heureux et fiers d'annoncer que l'organisme célébrera son 40^e anniversaire d'existence en 2024. Restez à l'affut, pour célébrer avec nous ??

Au plaisir!



Le Phénix, ECJ, Centre Mauricie/Mékinac

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 mekinac@lephenix.org
jeunes@lephenix.org www.lephenix.org