



C'est au cours de cette première semaine d'octobre qui coïncide avec la semaine de sensibilisation aux maladies mentales que le Réseau Avant de craquer propose divers outils de sensibilisation qui visent à améliorer la capacité des proches à reconnaître leurs besoins, mieux comprendre leurs rôles et responsabilités, apprendre à repérer les bonnes informations et favoriser la demande d'aide.

Sous le thème « **Change ton regard...** », l'édition 2023 prend un air de jeunesse et vise tout particulièrement les jeunes et jeunes adultes entre 14 et 29 ans. Cette campagne souhaite mettre en lumière la réalité que vivent les jeunes proches qui accompagnent une personne présentant un trouble de santé mentale.

L'Ancre participe au déploiement de cette campagne et y a contribué plus particulièrement par la création d'une courte capsule vidéo réalisée par notre agente de sensibilisation, Anaïs Gamache. Cette capsule porte le message qu'on ne peut pas toujours mettre un filtre sur sa réalité et qu'il faut apprendre à reconnaître ses propres besoins. Déjà la vidéo connaît un grand succès sur les réseaux sociaux. Je désire féliciter Anaïs pour ce travail très pertinent et professionnel. Je vous invite à partager la vidéo à votre tour, elle est disponible sur nos réseaux sociaux ou directement ici : <https://fb.watch/nttvK-gzYG/>

Renée Hébert, Directrice

SUCCÈS POUR LE PREMIER RENDEZ-VOUS MIEUX ÊTRE ET SANTÉ MENTALE

Le 16 septembre dernier, un peu plus de 200 personnes ont assisté à l'une des activités proposées en cours de journée à l'Espace citoyen de Montmagny. Les participants ont eu l'occasion de s'initier aux concepts entourant la santé mentale et le mieux-être de la personne. Ateliers artistiques, séances de détente, soins corporels, outils pratiques pour la famille, animation pour les enfants et conférences ont été offerts gratuitement. La journée s'est conclue avec la conférence de Florence K « **Mener la danse en santé mentale** » où elle a fait le récit des problématiques qui l'ont amené

à une dépression majeure et du long chemin pour se rétablir. Sa mère, Nathalie Choquette, était également présente pour témoigner des impacts vécus par toute la famille et livrer un message d'espoir.

Avec humour et complicité, les deux artistes ont offert une prestation musicale pour terminer la journée en beauté. Sur la photo de droite, on peut d'ailleurs constater que Nathalie Choquette s'est particulièrement amusée à taquiner un de nos membres, en le faisant monter sur scène et en lui chantant « *L'amour est un oiseau rebelle* ». Nous félicitons « *Benito* » pour sa remarquable prestation partagée avec les artistes vedettes. Merci à tous nos membres qui étaient présents et qui ont participé à l'une ou l'autre des activités proposées.





AU POSTE D'INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE

Je m'appelle Nadine Guilbert. Je suis intervenante psychosociale à L'Ancre depuis juillet 2021. J'offre des interventions individuelles, j'organise des activités de ressourcement, je participe à la rédaction et au partage d'informations sur la santé mentale afin de soutenir et outiller les membres de l'entourage. Je peux également, au besoin, offrir des activités de groupe et des formations, le tout, en collaboration avec mes collègues et à l'occasion avec d'autres partenaires.

La bienveillance fait partie de mes valeurs, j'aime offrir mon écoute, mon soutien et accompagner les gens qui viennent me consulter. Je considère que c'est un privilège lorsque les personnes m'accordent leur confiance et acceptent de s'ouvrir. J'aime particulièrement être témoin des bienfaits que cela procure aux personnes d'avoir osé consulter et de prendre soin d'elles-mêmes à travers leur relation avec leur proche. Car celles-ci retrouvent un meilleur équilibre et de l'espoir.

Depuis environ 25 ans, je cumule diverses expériences dans le réseau communautaire et dans le réseau de la santé et des services sociaux. J'ai gravité dans l'intervention sociale auprès des personnes plus vulnérables, dans le développement communautaire et la recherche. Mes diverses formations continues, ma pratique et mon baccalauréat en travail social s'ajoutent à ce qui est le plus important selon moi, le savoir-être. Je souhaite, avec ce bagage d'expérience humaine, de pouvoir contribuer à la réalisation de notre mission.

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

« C'est beau
de voir des gens, peu
importe leur âge,
qui continuent
d'apprendre à leur
rythme, à cheminer
et à oser venir faire
ce travail sur soi! »



ANCREZ-VOUS! AUSSI SUR CMATV

La série de balados « Ancrez-vous! » se transpose également en chroniques bimensuelles diffusées sur les ondes de CMATV à tous les 2^e et 4^e jeudis du mois dans la programmation de l'émission Bonjour Côte-du-Sud.



Les chroniques présentées par Maxime Gagnon, intervenant psychosocial, reprennent l'essentiel du contenu réalisé dans les balados. Pour regarder les chroniques en direct, il suffit de syntoniser le canal 6 ou HD 555 pour les abonnés Cogeco câble, de 8 h à 9h 30 et en reprise de 18 h 30 à 20 h. Les enregistrements sont également disponibles sur le site Web et la chaîne Youtube de CMATV.

SENSIBILISER LES JEUNES SUR LEURS BESOINS ET L'AIDE DISPONIBLE

Le mini-documentaire **Change ton regard**, est en ligne : www.youtube.com/watch?v=m5AsoaSJgmg

Avec la collaboration spéciale de la comédienne et porte-parole Livia Martin, ce court-métrage produit par le Réseau Avant de craquer met en lumière des jeunes qui accompagnent une personne vivant un trouble de santé mentale et des intervenants qui les soutiennent dans leur quotidien.



INFORMATIONS RELATIVES À LA LOI SUR LA PROTECTION DES PERSONNES DONT L'ÉTAT MENTAL PRÉSENTE UN DANGER POUR ELLES-MÊMES OU POUR AUTRUI (SUITE)

Ce mois-ci, nous présentons la sixième et dernière partie d'informations à ce sujet. Les textes de l'encadré suivant sont tirés de la *Brochure explicative à l'intention des familles sur la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui (P-038.001)* et *L'accompagnement à une requête pour l'obtention d'une ordonnance en vue d'une évaluation psychiatrique* publié par l'[Éclusier du Haut-Richelieu](#).

FOIRE AUX QUESTIONS

- ✓ **Y a-t-il des frais pour la préparation et la présentation de la requête?** Les services de votre association sont gratuits. Il n'y a aucuns frais pour la présentation à la Cour civile du Québec. Toutefois, si le juge exige que la requête soit signifiée à votre proche ou à la partie mise en cause, des honoraires pour la signification par huissier doivent être payés par la partie requérante. 
- ✓ **Y a-t-il des frais pour le service ambulancier?** Les frais sont toujours facturés à la personne qui est transportée par ambulance. Toutefois, si votre proche a une assurance collective ou bénéficie de la Sécurité du revenu, les frais peuvent lui être remboursés. 
- ✓ **Le juge peut-il refuser d'accorder l'ordonnance?** Oui, s'il estime que le niveau de dangerosité n'est pas suffisant ou qu'il n'a pas été suffisamment démontré. De là **l'importance de bien vous préparer et de rapporter le plus de faits et de comportements possible démontrant la dangerosité**. L'intervenant de votre association est là pour vous guider.
- ✓ **Est-ce que l'ordonnance oblige mon proche à suivre le traitement?** Non, l'ordonnance n'oblige pas votre proche à accepter les soins. Votre proche peut refuser tout traitement. Cependant, afin de protéger son intégrité, le centre hospitalier peut s'adresser au tribunal (Cour supérieure) afin d'obtenir une ordonnance.
- ✓ **Est-ce que je peux faire plus qu'une requête?** Oui, dès que vous observez de nouveaux éléments qui démontrent que l'état mental de votre proche présente un danger pour lui-même et/ou pour autrui.  
- ✓ **Est-ce que l'ordonnance d'évaluation psychiatrique oblige mon proche à être hospitalisé?** Non, l'ordonnance ne fait qu'obliger la personne à subir une évaluation psychiatrique. Si votre proche refuse l'hospitalisation et que deux psychiatres concluent qu'il présente un danger, le centre hospitalier devra obtenir l'autorisation de la Cour civile du Québec pour le garder contre son gré à l'hôpital. C'est ce qu'on appelle la garde en établissement.
- ✓ **Est-ce que je suis tenu de me présenter immédiatement au centre hospitalier?** Non, il est même suggéré de vous informer au personnel infirmier si le moment est propice pour une visite. 
- ✓ **Quelles sont mes obligations en tant que requérant lorsque mon proche est en garde provisoire?** Vous n'avez pas vraiment d'obligations. Cependant il est recommandé d'être disponible pour donner de plus amples informations au psychiatre afin qu'il puisse mieux procéder à l'évaluation. Il est important de vous assurer que le psychiatre ait les coordonnées pour vous rejoindre.
- ✓ **Combien de temps mon proche peut-il être hospitalisé?** Contre son gré, tant qu'il présente un danger pour lui-même et/ou pour autrui ou, s'il accepte, tant que les soins hospitaliers seront requis et selon l'évaluation du psychiatre.
- ✓ **Est-ce que mon proche aura un casier judiciaire qui l'empêchera de voyager à l'étranger, comme aux États-Unis?** Non. Toute cette démarche se fait à la Cour civile et n'a pas de conséquences criminelles. 

- ✓ **Le psychiatre est-il tenu de me communiquer des informations à propos du diagnostic, du traitement, etc.?** Non, à moins qu'il ait obtenu l'autorisation de votre proche. Le secret professionnel est une obligation légale en vertu de laquelle tous les renseignements personnels qu'un professionnel du réseau de la santé et des services sociaux possède sur une personne donnée doivent demeurer confidentiels. Par contre, il vous est possible de communiquer verbalement ou par écrit avec le psychiatre pour lui transmettre de l'information que vous détenez.
- ✓ **Puis-je refuser que mon proche revienne vivre chez-moi à sa sortie de l'hôpital?** Oui, sachez que vous n'êtes jamais dans l'obligation de reprendre votre proche à votre domicile à moins que vous habitiez à son domicile. Par contre, il est important de faire part de votre intention à l'équipe soignante le plus tôt possible pour que les intervenants



Ceci met fin à cette série d'articles sur ce thème. Si à la lecture de ces informations, des questionnements et besoins de clarifications vous viennent, n'hésitez pas à nous contacter. *Prenez note que ces informations n'ont aucune valeur légale.

Nadine Guilbert, Intervenante psychosociale

RESSOURCEMENT

Comme annoncé dans le dernier numéro de septembre, une série de 3 ateliers créatifs étaient proposés à nos membres pour les mois de septembre, octobre et novembre. Seulement deux personnes se sont inscrites et nous avons dû malheureusement **annuler** cette activité.

L'ANCRE souhaite offrir des moments de ressourcement à ses membres. Par le biais de certaines activités gratuites et d'autres à coûts modiques, en tentant de rejoindre le plus grand nombre sur l'ensemble de son territoire couvert. Nous aimerions profiter de l'occasion pour (re)sonder vos besoins :

SONDAGE POUR LES MEMBRES :

1. Est-ce que vous ressentez le besoin de vous ressourcer en lien avec ce que peut vous faire vivre comme situation votre proche?
2. Quel genre d'activités pourraient stimuler votre participation pour vous ressourcer?
3. Quels sont les obstacles à votre participation ? (lieu, déplacement, heures, être en groupe, frais, etc.) ?
4. Autres commentaires/suggestions.

Vous pouvez remplir ce sondage ici via ce formulaire en ligne :

<https://forms.office.com/r/pfj32QTn63>

Ou encore nous écrire à nadine.guilbert@lancre.org ou nous appeler au 418 248-0068.

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

ANNULATION DES ATELIERS CRÉATIFS FAUTE DE PARTICIPATION

INVITATIONS DE NOS PARTENAIRES



À la Bibliothèque de Montmagny, le **17 octobre à 18 h 30**, le Trait d'Union vous invite à sa conférence intitulée **Démystifier la dépression**. Les animatrices vous donneront quelques outils pour reconnaître et comprendre les signes et symptômes. Infos : 418 248-4948.

Au Centre culturel de Cap-Saint-Ignace, le **6 novembre à 13 h 30**, vous êtes invités à la conférence **S'outiller comme proche aidant** présentée par Claudia Rouleau, auteure du livre *Grandir comme proche aidant*. GRATUIT.

Restez à l'affût des **prochaines activités exclusives aux membres de L'Ancre**, dont un repas-conférence qui se tiendra en novembre.