

L'équité  
SRAADD/CQM  
Décembre 2022

JOYEUX  
TEMPS  
DES FÊTES !



# L'ÉQUITÉ SRAADD/CQM

## DÉCEMBRE 2022

### DANS CE NUMÉRO:

- Mot du président
- Mot des fêtes de la SRAADD
- Horaire pour le temps des fêtes
- Chronique santé mentale
- Chronique information
- Chronique juridique
- Séance d'information
- Formulaire d'adhésion ou de renouvellement



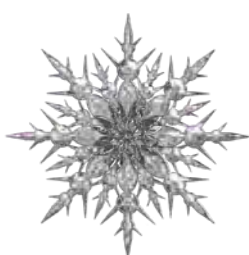
**L'ÉQUIPE DE LA SRAADD  
VOUS SOUHAITE DE LA JOIE  
EN CETTE PÉRIODE  
DU TEMPS DES FÊTES !**

Nous tenons à vous informer que  
l'organisme sera fermé  
du 22 décembre (midi) au 3 janvier  
inclusivement pour le congé des fêtes !

## REMERCIEMENTS

La SRAADD/CQM tient à remercier  
ses principaux bailleurs de fonds  
pour l'année 2022-2023

Merci au CIUSSS MCQ et à  
Centraide Centre-Ouest du Québec  
de nous fournir l'équipement nécessaire  
afin de continuer notre mission !



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 



Centraide  
Régions centre-ouest  
du Québec

A decorative graphic on the left side of the page. It features a white gift box with a red ribbon tied in a bow at the top left. Below the box, several red and white striped candy canes are arranged vertically, overlapping each other. The background is a solid red color.

# Mot du président

« Nous voilà à l'aube de la période des fêtes 2022. Et oui, dans quelques semaines à peine, le couvert feuillu se transformera en couvert neigeux et la magie de Noël s'installera dans nos coeurs pour cette belle période de l'année. Nous pourrons par la suite dire adieu à cette année 2022 qui fut encore une fois en montagne russe. Souhaitons nous une belle année 2023, nous le méritons collectivement.

Cette année encore, la S.R.A.A.D.D. aura été bien présente dans la vie de ses utilisateurs, leur fournissant de l'aide et de l'accompagnement comme elle sait si bien le faire. L'organisme aura contribué, par la réalisation de ses missions, à améliorer la qualité de vie des gens qui entrent en relation avec elle, mais également celle de ceux qui en bénéficient de façon indirecte et parfois même sans en être conscient. L'organisme aura motivé, cette année encore, sa raison d'être dans notre société.

Je tiens à remercier les membres du personnel de l'organisme pour leurs efforts fournis lors de l'année qui s'achève ainsi que leur dévouement sans borne. Sans leur contribution, il est tout simplement impossible d'imaginer que l'organisme pourrait fournir quelconque service. Ils sont un rouage des plus important et il est nécessaire de le reconnaître.

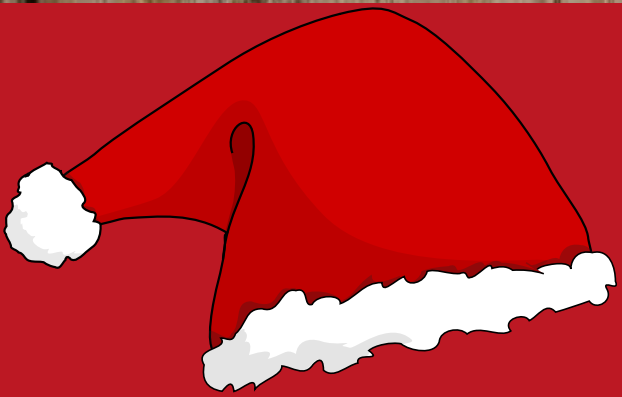
Enfin, en mon nom et en celui de tous les membres du conseil d'administration de la S.R.A.A.D.D., nous vous souhaitons de joyeuses fêtes et une belle et heureuse année 2023!»

Simon Parisé



**Cette année,  
la SRAADD  
fête ses 30 ans !!**

**L'équipe de la SRAADD  
vous souhaite  
un très joyeux temps des fêtes**



**Que la magie de Noël s'invite dans votre  
demeure et dans vos coeurs!**





# **Horaire de la SRAADD pour le temps des fêtes**

Pour la période des fêtes, l'organisme  
fermera ses portes le 22 décembre à 12h00  
et réouvrira le 4 janvier

***Joyeux temps des fêtes  
à vous tous !!***



# Chronique Santé mentale

## Les conséquences d'un manque de sommeil sur la santé mentale

Personne n'aime être fatigué et le manque de sommeil n'est pas sans conséquence pour la santé mentale et physique. Pour fonctionner adéquatement et éviter certains problèmes de santé, le mieux est de dormir le nombre d'heures recommandées en fonction de son âge.

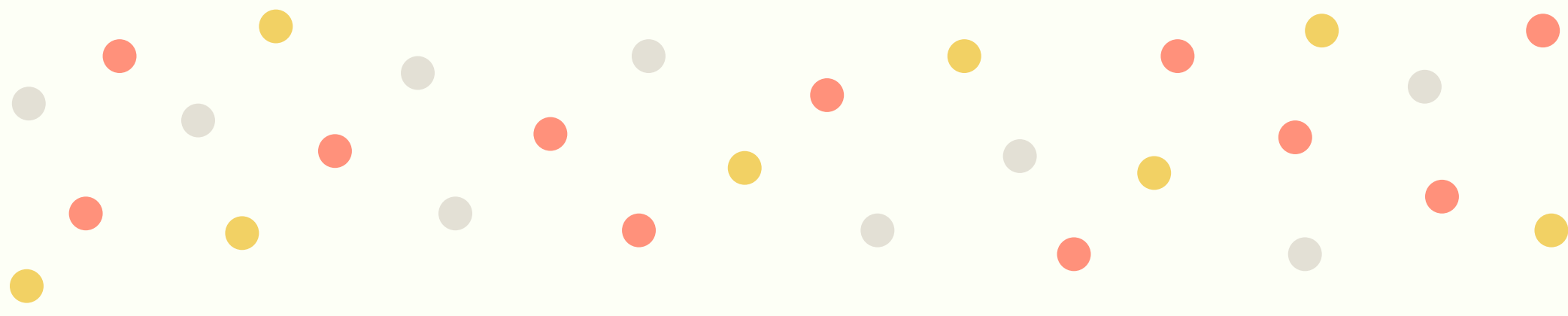
Un sommeil d'une durée et d'une qualité appropriées favorise une bonne santé. L'on entend d'ailleurs souvent dire qu'il faut dormir au moins huit heures par jour. Est-ce exact? Il peut y avoir de réelles conséquences néfastes sur la santé à ne pas dormir suffisamment, d'où l'importance d'en parler à son médecin de famille si l'on pense souffrir d'un manque de sommeil.

Quelle est la quantité nécessaire de sommeil?

Selon la National Sleep Foundation, les adultes de moins de 65 ans devraient dormir de sept à neuf heures par jour tandis que ceux de 65 ans et plus devraient viser de sept à huit heures par jour. Ces recommandations sont plutôt universelles et la plupart des organismes de santé s'entendent pour dire qu'un adulte qui dort entre sept et neuf heures par jour profite d'un sommeil adéquat.



# Chronique Santé mentale



## Les conséquences d'un manque de sommeil

Il est important de dormir le nombre d'heures recommandées, car plusieurs fonctions essentielles du corps se produisent pendant le sommeil. Par exemple, le cerveau consolide l'information apprise durant la journée et réorganise son réseau de cellules nerveuses. De plus, le corps entreprend pendant la nuit le processus de réparation cellulaire et profite du sommeil pour produire certaines protéines et hormones. Les conséquences d'un manque de sommeil incluent aussi plusieurs autres effets néfastes sur la santé, une diminution du rendement et une perturbation de l'humeur.

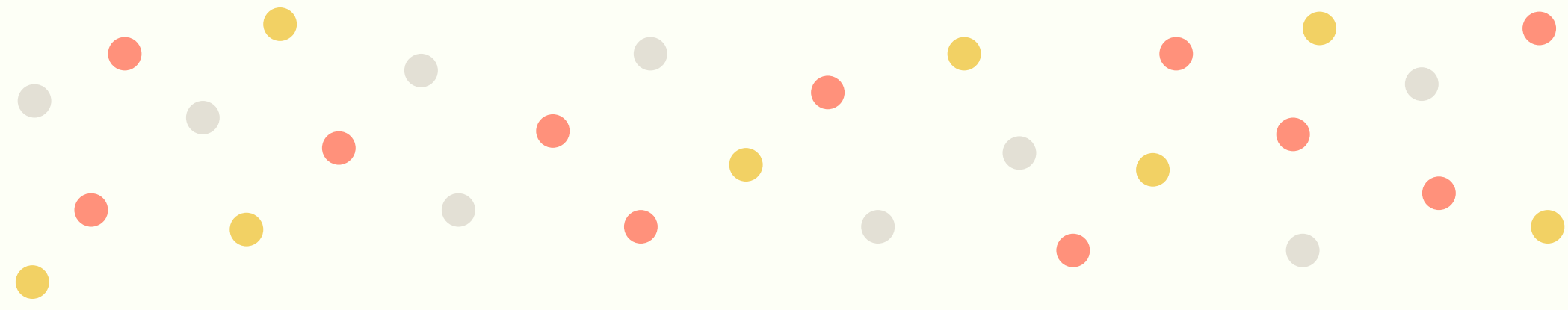
## Des effets néfastes sur la santé

En plus de la régénération des cellules, le corps effectue de nombreuses fonctions importantes la nuit, ce qui fait en sorte que le manque de sommeil peut avoir des conséquences importantes néfastes sur la santé. Par exemple, le manque de sommeil est associé à plusieurs conditions comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'obésité et l'hypertension. De plus, en situation de manque de sommeil, les performances du système immunitaire sont affectées ce qui peut nuire à la capacité du corps à lutter contre les infections.





# Chronique Santé mentale



## Diminution du rendement

Une personne qui manque de sommeil aura aussi de la difficulté à se concentrer, à penser clairement et à travailler sa mémoire. Les réflexes diminuent aussi avec le manque de sommeil, le tout rendant une personne moins performante au travail ou à l'école. En fait, une heure de sommeil de moins par nuit est suffisante pour diminuer la concentration et le temps de réaction d'une personne.

De plus, les personnes qui ne dorment pas assez ont tendance à prendre plus de mauvaises décisions et plus de risques, ce qui peut engendrer des comportements dangereux. Par exemple, certaines études estiment que 15 à 25 % des accidents automobiles sont causés par un manque de sommeil chez le conducteur.

## Perturbation de l'humeur

Lorsqu'une personne manque de sommeil, elle est aussi habituellement plus irritable. Puisque la qualité du sommeil est étroitement liée à l'humeur, les gens qui passent régulièrement de mauvaises nuits ont tendance à avoir une humeur moins stable, ce qui peut causer un mauvais comportement en plus de nuire aux relations interpersonnelles. Finalement, le manque de sommeil chronique est associé à une augmentation du risque de souffrir d'un épuisement professionnel ou d'une dépression en plus de nuire à la préservation d'un poids santé.



# Chronique Santé mentale



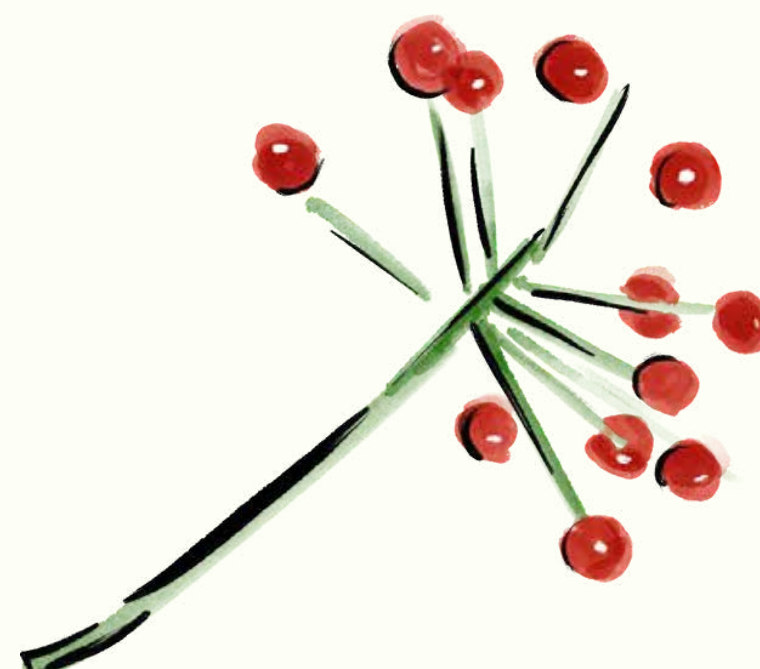
## Manque de sommeil chez l'enfant

Le manque de sommeil peut aussi affecter les enfants. Pendant la nuit, les enfants produisent les hormones nécessaires à la croissance. Ceux qui ne dorment pas assez peuvent avoir un retard de croissance et un manque de masse musculaire. Il est donc très important pour les petits de dormir suffisamment. Le nombre d'heures requises varie selon l'âge de l'enfant. Par exemple, les nouveau-nés devraient dormir en moyenne de 14 à 17 heures par jour tandis que les enfants d'un à deux ans devraient dormir entre 11 et 14 heures.

## Quoi faire pour mieux dormir ?

Comme le sommeil est étroitement lié à la santé mentale et physique, il est important de corriger le problème rapidement lorsqu'un manque de sommeil est détecté. La première étape est d'améliorer son hygiène de sommeil.

Une bonne hygiène de sommeil sur une base régulière est habituellement suffisante pour régler les difficultés à dormir. Par exemple, il est important d'aller au lit et se réveiller aux mêmes heures tous les jours. Il faut aussi éviter la caféine et l'exercice physique tard dans la journée, car ces éléments peuvent causer un gain d'énergie. L'alcool aide à s'endormir, mais nuit à la qualité du sommeil. C'est pourquoi il faut éviter d'en consommer si l'on a de la difficulté à avoir un sommeil réparateur.



# Chronique Santé mentale



Il est aussi important de suivre une routine relaxante avant d'aller au lit. Par exemple, prendre un bain chaud, boire une tisane, écouter de la musique apaisante, etc. Il faut éviter les écrans de télévision, d'ordinateur et de téléphone quelques heures avant d'aller au lit puisque la lumière bleue de ces appareils possède un effet néfaste sur la qualité du sommeil et l'endormissement. Finalement, il faut créer un environnement propice au sommeil. La chambre à coucher devrait être plongée dans le noir et ne devrait pas être trop chauffée.

## **Vous aimeriez vous endormir plus facilement?**

Voici 7 choses à ne pas faire avant de dormir. Si, malgré une hygiène de sommeil adéquate maintenue pendant quelques semaines, le sommeil n'est toujours pas au rendez-vous, mieux vaut en parler à son médecin de famille ou à un professionnel de la santé pour éviter des complications au niveau de sa santé mentale et physique.



# Chronique information

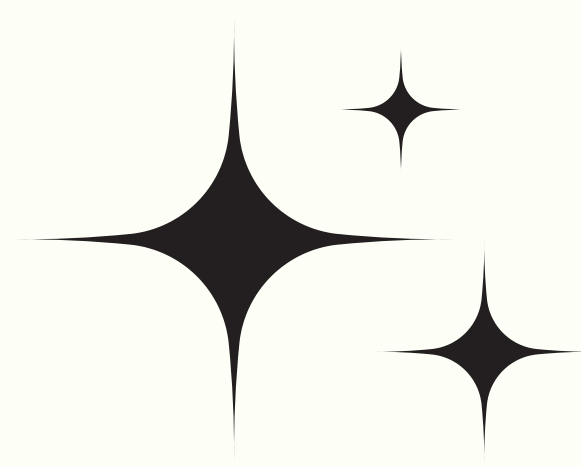


## Boni au maintien en emploi

**Savez-vous que vous pouvez recevoir un boni au maintien en emploi de 1 000 \$ si vous cessez de bénéficier du Programme d'aide sociale ou du Programme de solidarité sociale et si vous avez occupé un emploi à temps plein pendant 12 mois consécutifs?**

**Le boni au maintien en emploi de 1 000 \$ peut également vous être versé si vous cessez de participer au programme Objectif emploi en raison de vos revenus de travail et si vous avez occupé un emploi à temps plein pendant 12 mois consécutifs..**

**Cette mesure est en vigueur depuis le 1er février 2018.**



**À qui ce boni peut-il être versé?**

**Le boni pourrait vous être versé si vous respectez les conditions suivantes :**

- vous avez été prestataire du Programme d'aide sociale ou du Programme de solidarité sociale ou avez participé au programme Objectif emploi pendant au moins 12 mois au cours des 24 mois précédant la fin du versement de vos prestations;**



# Chronique information

- vous avez occupé un ou des emplois à temps plein pendant 12 mois consécutifs;
- vous avez cessé d'être admissible à l'un de ces programmes à partir du 1er février 2018, en raison de vos revenus de travail;
- vous n'avez pas été admissible au Supplément à la prime au travail, un crédit d'impôt remboursable versé par Revenu Québec, au moment où vous avez cessé de recevoir une aide financière dans le cadre d'un de ces programmes;
- vous ne fréquentez pas un établissement d'enseignement à temps plein pendant la période visée par la demande;
- vous ne participez pas à une mesure active des services publics d'emploi, à l'exception de la mesure Contrat d'intégration au travail ou du Programme de subventions aux entreprises adaptées;
- vous n'avez pas déjà bénéficié d'un boni au maintien en emploi.



## Quels sont les emplois admissibles?

Pour être admissible, l'emploi que vous occupez doit remplir les conditions suivantes :

- être un emploi à temps plein, c'est-à-dire d'au moins 30 heures par semaine, à moins que des limitations sévères à l'emploi justifient un nombre d'heures réduit;
- être un emploi assurable au sens de la Loi sur l'assurance-emploi;
- être un emploi respectant les conditions minimales de travail énoncées dans la Loi sur les normes du travail et qui n'est pas susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou de porter atteinte à votre intégrité.

# Chronique information



## Comment demander un boni?

Onze mois après avoir cessé de bénéficier du Programme d'aide sociale, du Programme de solidarité sociale ou du programme Objectif emploi en raison de vos revenus de travail, vous recevrez automatiquement une lettre ainsi qu'un formulaire pour demander un boni au maintien en emploi.

Vous devrez alors nous transmettre votre demande dans les 45 jours civils après la date de fin de la période où vous avez été en emploi pendant 12 mois sans interruption. Par jours civils, on entend les jours qui se suivent, peu importe si ces jours sont des jours fériés, des samedis ou des dimanches. Les jours civils vont du dimanche au samedi contrairement aux jours ouvrables qui vont du lundi au vendredi.



Vous devez nous transmettre votre demande de boni dans les 45 jours suivant la date de fin initialement prévue de votre période d'emploi.

**Vous devrez joindre à votre demande les documents suivants :**

**votre premier bulletin de paie relatif à votre période d'emploi;  
votre plus récent bulletin de paie.**

**Dès la réception de votre demande et des documents, votre demande de boni sera analysée. Nous communiquerons avec vous, au besoin, pour compléter les renseignements de votre dossier avant de rendre une décision.**

**Pour toute question relative au boni, vous pouvez téléphoner au bureau de Services Québec où vous avez l'habitude de vous rendre.**



# Chronique juridique

## Aide juridique : des services gratuits pour les personnes à faible revenu

**Vous travaillez au salaire minimum ou votre famille a un revenu faible? Sachez qu'au 31 mai 2022, les seuils d'admissibilité à l'aide juridique ont été revus à la hausse.**

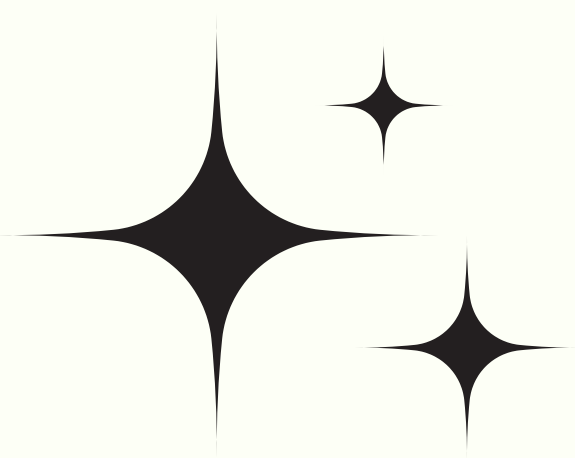


### L'aide juridique, c'est quoi?

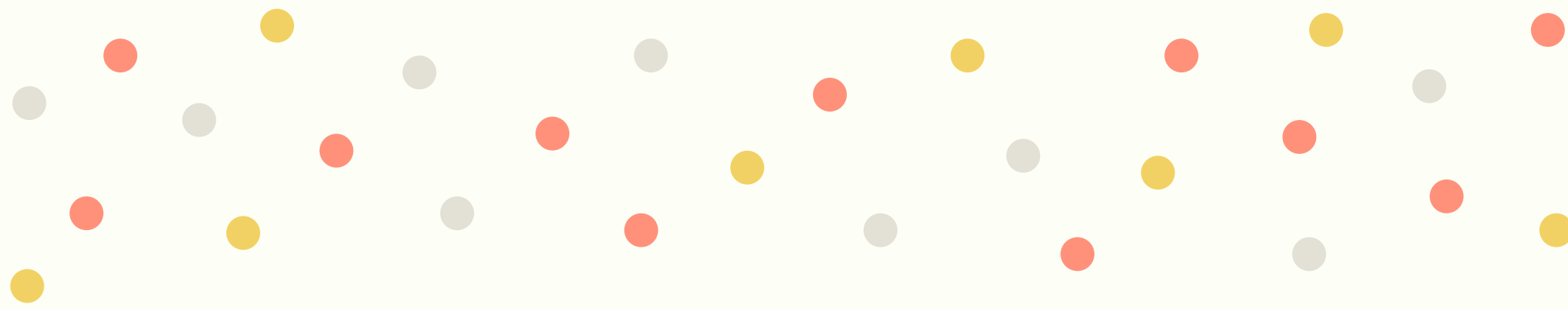
Le régime québécois d'aide juridique permet d'avoir accès à la justice pour faire valoir ses droits. Les services, gratuits ou à faible coût, sont rendus par des avocats et avocates et, plus rarement, par des notaires. Ceux-ci ont le mandat de conseiller leurs clients ou de les représenter en cour, notamment pour :

**Contester une décision concernant des prestations  
(assurance automobile, accident de travail, assurance-emploi, etc.);**

- **Contester une expulsion de logement;**
- **Obtenir une pension alimentaire ou la garde d'un enfant;**
- **Faire une demande de divorce;**
- **Défendre une personne accusée d'infraction criminelle;**
- **Ouvrir un régime de protection pour une personne inapte;**
- **Déposer une demande d'asile (immigration).**



# Chronique juridique



## L'aide juridique, c'est pour qui?

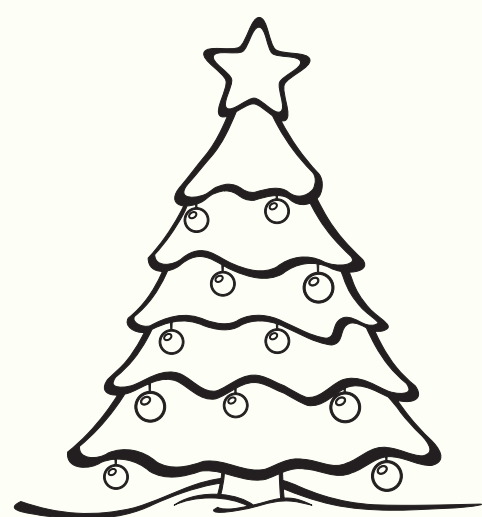
La gratuité est offerte aux personnes à faible revenu. Pour une personne seule, le revenu maximal correspond à 35 heures travaillées au salaire minimum. Différents seuils d'admissibilité sont prévus selon la situation familiale. Ils sont ajustés chaque fois que le salaire minimum est modifié.

Un volet contributif du régime existe aussi pour les personnes ayant un revenu légèrement supérieur. Il permet de recevoir des services juridiques en versant une contribution financière variant entre 100 \$ et 800 \$.

## Revenu annuel brut maximal donnant droit à l'aide juridique

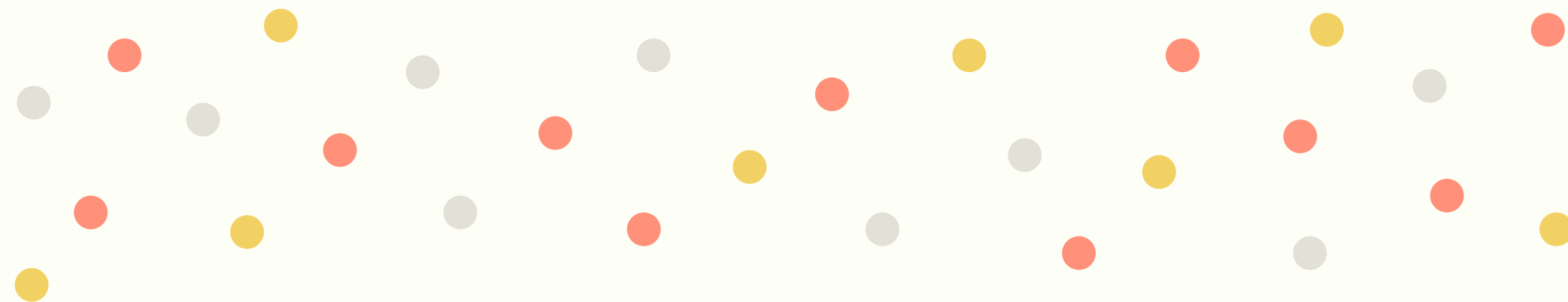
Situation familiale	Volet gratuit	Volet contributif
Personne seule :	25 935 \$	36 228 \$
Un adulte avec un enfant :	31 733 \$	44 315 \$
Un adulte avec plus d'un enfant :	33 875 \$	47 308 \$
Conjoints sans enfant :	36 095 \$	50 416 \$
Conjoints avec un enfant :	40 385 \$	56 406 \$
Conjoints avec plus d'un enfant :	42 530 \$	59 403 \$

À noter : la valeur de vos biens, placements et propriétés peut être prise en compte. Pour vérifier votre admissibilité, utilisez l'outil en ligne prévu à cette fin.



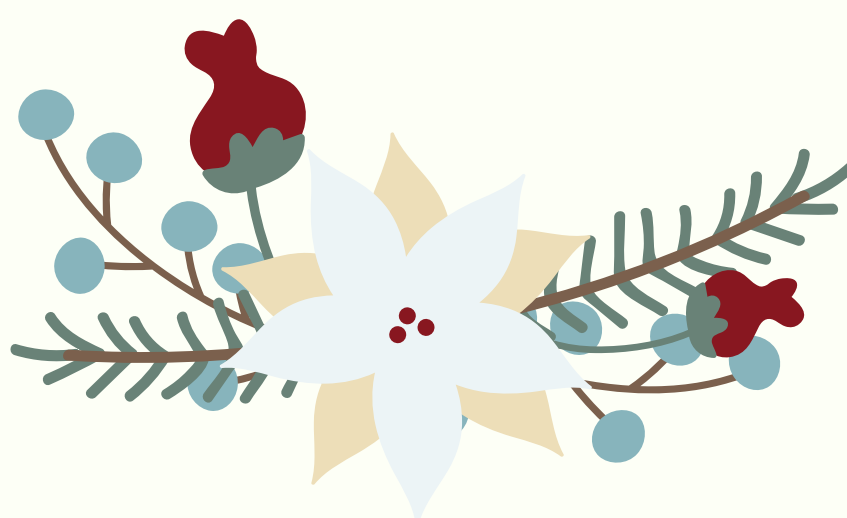


# Chronique juridique



## Quels sont les services couverts?

**Selon les services demandés, l'aide juridique peut être accordée\* ou refusée en vertu de la Loi sur l'aide juridique et sur la prestation de certains autres services juridiques.**



## Services couverts

### ACCORDÉE

**Affaires familiales**

**Protection de la jeunesse**

**Représentation des jeunes en matière criminelle**

**Poursuite pour acte criminel**

### **Demandes relatives à des prestations :**

- **aide sociale;**
- **assurance automobile;**
- **assurance-emploi;**
- **accident de travail;**
- **etc.**



# Chronique juridique

## Quels sont les services couverts?

### PARFOIS ACCORDÉE

En droit criminel, si le cas correspond aux critères suivants :

- probabilité d'emprisonnement;
- perte de moyens de subsistance;
- circonstances exceptionnelles mettant en cause l'intérêt de la justice



En droit administratif, civil et immigration, si le cas correspond aux critères suivants :

- sécurité physique ou psychologique mise en cause;
- moyens de subsistance ou des besoins essentiels mis en cause;
- possibilité d'atteinte grave à la liberté.

### JAMAIS ACCORDÉE

Cas particuliers :

- pour toute affaire en matière de diffamation ou de libelle, en demande seulement;
- pour toute affaire relative à une élection, à une consultation populaire ou à un référendum;
- pour une requête fondée sur le chapitre II du titre VI du livre V du Code de procédure civile (moyen de se pourvoir en cas d'usurpation de fonctions);
- pour une action en dommages pour rupture injustifiée de promesse de mariage ou d'union civile, en demande seulement;
- pour une action en dommages pour aliénation d'affection, en demande seulement;
- les défenses relatives à une infraction concernant le stationnement.



# SÉANCE D'INFORMATION

## FORMULES

Séances d'informations adaptées offertes en **présentielles** ou en **virtuelles** (Zoom)

## SÉANCES DISPONIBLES

AIDE DE DERNIER RECOURS  
ACCÈS AU DOSSIER MÉDICAL  
ASSURANCES  
DÉMYSTIFIER LA SANTÉ MENTALE  
L'INVALIDITÉ ET LE RÉGIME DE RENTES DU QUÉBEC ET  
AUTRE, SUR DEMANDE

## À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les séances d'information sont disponibles pour les organismes communautaires et les entreprises de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Ces séances peuvent être présentées à leurs membres, employé.e.s et bénévoles.

## QUI NOUS SOMMES ?

La SRAADD est un organisme communautaire dont la mission première est d'aider et d'accompagner des personnes vivant ou ayant vécu des problématiques en santé mentale, avec ou sans diagnostic, dans la défense de leurs droits et ce, en toute confidentialité.

### Services offerts

- Sensibilisation, promotion et représentation
- Défense de droit
- Aide et accompagnement
- Suivi
- Information et séance d'information

**NE TARDEZ PAS À NOUS CONTACTER**  
**819-693-2212 / Sans frais 1800-563-2212**  
**[info@sraadd.com](mailto:info@sraadd.com)**

# La **Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement** pour la **Défense des Droits en santé mentale** du **Centre-du-Québec et de la Mauricie** (**SRAADD/CQM**)

est un organisme à but non lucratif ayant pour mission de prêter aide, d'accompagner et d'informer à l'égard du respect des droits des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale

## **Vous avez besoin de renseignements ?** **Voici les secteurs où nous donnons** **de l'information et de l'accompagnement**

### **En lien avec le droit à la famille:**

- Divorce et séparation
- Garde d'enfants
- Pension alimentaire
- Loi sur la protection de la jeunesse /DPJ

### **En lien avec le droit au travail:**

- Congédiement
- Commission des normes de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail/ CNEST
- Assurance-emploi

### **En lien avec le droit civil:**

- Succession
- Protection du consommateur
- Tribunal administratif du logement (Régie du logement)
- Assurance privée
- Évaluation psychiatrique
- Garde en établissement
- Ordonnance de soins
- Droits de la personne
- Régimes de protection

### **En lien avec le droit administratif:**

- Programme d'aide sociale - **MTESS**
- Retraite Québec (Régime de rentes du Québec- **RRQ**)
- Indemnisation des victimes d'Actes criminels- **IVAC**
- Régie de l'assurance maladie du Québec - **RAMQ**
- Société de l'assurance automobile du Québec - **SAAQ**

# Pourquoi devenir membre de la SRAADD ?

- Se tenir informé de l'actualité et des droits reliés à la santé mentale
- Solidarité envers les personnes vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale
- Soutenir l'organisme dans sa mission

## Membre de la SRAADD Formulaire d'adhésion et de renouvellement

Prénom: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse ou nouvelle adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

**Coût: 3\$**

### Note importante

Si vous déménagez, vous devez nous prévenir.  
Pour ce faire, vous pouvez nous retourner ce coupon à l'adresse suivante:  
1060, rue St-François-Xavier, bureau 305  
Trois-Rivières, Qc G9A 1R8  
OU  
[info@sraadd.com](mailto:info@sraadd.com)  
en inscrivant comme sujet "changement d'adresse"

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



**1060, rue Saint-François-Xavier , bureau 305  
Trois-Rivières, QC G9A 1R8  
819 693-2212**

**sans frais 1 800 563 2212  
Télécopie: 819 693-5550**

**Site internet: [www.sraadd.com](http://www.sraadd.com)  
Courrier électronique: [info@sraadd.com](mailto:info@sraadd.com)**

**Facebook: [www.facebook.com/sraadd](http://www.facebook.com/sraadd)**