

L'ÉQUITÉ
SRAADD/CQM
Juillet 2021



Nous sommes sur  Facebook

www.facebook.com/sraadd

Prenez note que notre Assemblée Générale Annuelle se tiendra le jeudi 5 août 2021.

Vous trouverez ci-jointe une invitation à cet effet.

Bon été et bonne lecture à tous et à toutes!



Dans ce numéro

- 2- Remerciements
- 3- Mot du président
- 4- Mot de notre stagiaire
- 5 à 6- J'ai appris à vivre au jour le jour.
- 7 à 8- La lettre de David Goudreault à la santé mentale
- 9 à 10- Choses à ne pas dire à quelqu'un qui fait de l'anxiété
- 11 à 12- Les derniers mots de Steve Jobs
- 13- La dépression
- 14 à 16- Le parfait petit guide du changement d'adresse
- 17- Nos séances d'informations
- 18- Secteurs où nous donnons de l'information et de l'accompagnement
- 19- **Renouvellement de votre carte de membre et nos services**

REMERCIEMENTS

La SRAADD/CQM tient à remercier ses principaux bailleurs de fonds pour l'année 2021-2022.

Merci au [CIUSSS MCQ](#) de nous fournir l'équipement nécessaire afin de continuer notre mission, et ce, en toute sécurité!

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

Québec 



Centraide
Mauricie
Nous tous, ici

Mot du président

Chers membres, partenaires et collaborateurs,

Nous nous retrouvons en ce mois de juin 2021 tout près de la sortie de ce long tunnel, apercevant un peu à l'avant de nous cette lumière qui nous aura tant manqué depuis maintenant plus d'un an. Voilà quelque chose de franchement positif! J'espère sincèrement que malgré cette période difficile, vous aurez réussi à maintenir le cap et à tout de même apprécier les beautés que la vie peut nous offrir.

En ma qualité de président du conseil d'administration de la SRAADD, je tiens à vous informer que les membres du C.A., incluant votre soussigné, ont continué tout au long de la dernière année à tenir nos assemblées usuelles, que ce soit par voie virtuelle ou en présentiel lorsque la situation sanitaire le permettait.

Du côté de la direction, madame Michelin s'est fait un devoir d'assurer la gouverne de l'organisme et ce, avec la maîtrise qu'on lui reconnaît. Les employés, ainsi que notre directrice, ont également prodigué, tout au long de la dernière année, les services usuellement offerts par la SRAADD, tout en respectant les directives émises par la santé publique. Une stagiaire s'est même greffée à l'organisme l'instant de plusieurs mois, contribuant elle aussi à l'essor de la SRAADD malgré la pandémie. Son stage fut couronné de succès et je tiens par la présente à la remercier chaleureusement pour son service.

Autre fait important à noter, vous avez peut-être déjà entendu, nous avons lancé une campagne publicitaire à la radio Énergie au retour de la période des fêtes, souhaitant faire connaître la SRAADD et les services qu'elle offre à une clientèle toujours plus vaste. En espérant que le message vous aura plu et que cette campagne générera, à long terme, les fruits escomptés.

Je tiens finalement à rappeler que la SRAADD demeure disponible pour vous fournir du soutien dans la défense de vos droits. N'hésitez pas à faire appel à nos services pour vos besoins en cette matière.

D'ici à une prochaine communication, en mon nom et en ceux des membres du conseil d'administration, nous vous souhaitons une prochaine année à la hauteur de vos attentes et vous indiquons que le meilleur est définitivement à venir!

Simon Parisé

Mot de notre stagiaire

Mot de la stagiaire

Le mois de mai signifie pour plusieurs la joie de terminer l'école. Pour moi, le mois de mai 2021 signifie tristement la fin d'une belle aventure.

Cette aventure, étant mon stage d'apprentissage en tant que technicienne en travail social à la SRAADD, m'a appris beaucoup plus que des éléments techniques et pratiques. Ce stage m'a fait découvrir une famille dont j'aurai difficulté à dire au revoir.

Je tiens à souligner l'engagement de mon équipe; Lise, Stéphanie et maître St-Amant, qui se sont dévoués à mon apprentissage. Cette formation complète et diversifiée m'a permis d'en apprendre au niveau des lois, des démarches, des procédures ainsi que des différents milieux d'intervention. Malgré la Covid, sachez que « Ça l'a bougé ici, à la Sraadd ! ». Nous avons travaillé ensemble pour trouver des projets innovateurs pour joindre nos usagers même en temps de pandémie.

Par ailleurs, travailler auprès de gens engagés et dévoués dans leur travail m'a fait découvrir un modèle exemplaire du fonctionnement d'un organisme communautaire. Les employés de cet organisme sont fiers du résultat de leur travail acharné dans la défense de droit en santé mentale et je confirme qu'ils peuvent vraiment l'être. Combien de fois ai-je entendu, à votre avis :

« Une chance que je vous aie trouvé, je n'y serais jamais arrivé sans votre aide! » ?

Assez pour dire haut et fort que la SRAADD est un organisme dans lequel je crois et dont je suis fière d'avoir contribué du mieux que je pouvais.

Aussi, je tiens à vous remercier, chers usagers, de m'avoir fait confiance dans l'exécution de mon mandat ; vous informez, vous aidez et accompagnez dans la défense de droit. Ce fut un immense plaisir pour moi de m'investir auprès de vous.

Sur ce, je vous souhaite un bel été et surtout, prenez soin de vous !

Chanelle xxx

CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

« J'ai appris à vivre au jour le jour »

« Si j'avais mis fin à mes jours, je n'aurais pas le beau garçon que j'ai aujourd'hui. » Justine revient de loin. Il y a cinq ans, elle s'est rendue elle-même à l'hôpital. Elle voyait bien que plus rien n'allait. Pensées suicidaires, perception de la réalité biaisée : il fallait que quelqu'un prenne soin d'elle.

La dépression qui affligeait Justine* l'avait en fait menée à une psychose. « C'était tout juste si je pensais qu'il y avait des micros partout. Je n'étais plus moi-même », se rappelle la jeune femme aujourd'hui âgée de 29 ans.

Au fil de l'évaluation, le médecin lui pose un diagnostic : trouble de personnalité limite (TPL). C'était alors le début d'un long parcours.

Mettre le doigt sur le « bobo » lui a permis — enfin — de mieux se comprendre. « La dépression augmente les symptômes du TPL. Ça a été un cauchemar. En période de dépression, j'avais beaucoup plus de symptômes et j'avais de la facilité à tomber dans les dépendances, d'avoir des humeurs changeantes passant de la joie à la tristesse la plus profonde », illustre-t-elle.

Le travail d'une vie

Justine est restée trois semaines à l'hôpital. Elle a été suivie de près par un psychiatre et un psychologue pendant un an. « Depuis, je me suis rendu compte de tout le chemin que j'ai fait pour apprendre à me connaître », relève-t-elle fièrement.

Chez Justine, le TPL se répercute surtout sur sa confiance envers elle et envers les autres. « Beaucoup de choses me font douter de moi. Et j'ai tendance à m'imaginer que les gens ont une mauvaise vision de moi, parfois pour des banalités. »

Des scénarios, elle en imagine donc plus qu'à son tour, ce qui peut parfois être lourd à porter. « Aujourd'hui, j'ai appris à vivre au jour le jour et à me dire : "advienne que pourra". Ça soulage. »

Pour la jeune femme, les zones grises n'existent pas, et ce, dans tous les pans de vie. « Si je suis concentrée sur un projet j'y vais à fond, mais si je suis démotivée, je le suis vraiment. »

Évidemment, ce tiraillement d'émotions s'accompagne de beaucoup d'anxiété. « Apprendre à se comprendre soi-même, c'est un défi. Et juste ça, ça amène du stress. »

CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

« J'ai appris à vivre au jour le jour »

Tabou

À la suite d'un long arrêt de travail, Justine était prête à reprendre le boulot dans l'OBNL qu'elle a fondé. « Après ma dépression, le conseil d'administration m'a enlevé des responsabilités. J'avais perdu toute crédibilité. Les gens portent un jugement quand tu as un diagnostic », se désole-t-elle.

Elle a alors quitté son emploi. Puis, les choses se sont placées : la jeune femme a rencontré son conjoint actuel, et elle a maintenant un garçon de 19 mois. « Devenir maman, ça aide à se remettre de notre peine. C'est une belle raison de vivre. Ma vie, je la mène en fonction de lui », avoue-t-elle.

Malgré que son état soit stable, a-t-elle peur de vivre un autre épisode psychotique ? Bien sûr. Mais Justine sait maintenant comment se protéger. Elle a aussi appris à détecter les signes. « Je m'éloigne de ce qui peut me faire du mal. Je sais que je ne suis pas l'abri, mais j'ai plus d'outils pour ne pas me rendre là. »

Prénom fictif

CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

La lettre de David Goudreault à la santé mentale

Chère, très chère maladie mentale,

Chère dans le sens d'une dizaine de milliards de dollars par année, juste au Canada,
Avec l'absentéisme que tu causes.

Chère en pilule aussi, des millions de dose pour faire fonctionner le monde.

Dans un monde qui ne fonctionnerait plus sans ses Xanax, Seroquel, Ativan,

Et chère en bonheur perdu, en amis perdus.

T'en connais toi aussi, t'en a connu, près d'un millier d'âmes perdues au Québec chaque année.

Combien encore sont tout brisés par en dedans, mais tiennent debout...

À bout de souffle, à bout de bras,

Pour combien de temps?

Quand même le gouvernement te demande si ça va bien,

Tu sais que ça va pas...

Si t'es pas PDG de la SAQ ou d'une usine de plexiglas,

Y'a de bonnes chances que t'en ai plein le cul, ou plein le masque,

Sous les arcs-en-ciel délavés d'un automne de trop,

À la tonne, on a tous et toutes le mental un peu éprouvé...

Paraît qu'il faut dire trouble de santé mentale, plutôt que maladie,

Mais quand je vois le mal que tu fais, les rêves que tu détruis,

Je me dis que ton petit nom ne change rien aux ruines que tu laisses derrière toi.

Trouble, maladie ou folie; tu nous joue dans'tête pour mieux nous briser le cœur,

Mais on peut te contrer, un peu, te détabouiser,

Accueillir les fous, les fêlés plein de lumière, les coucous, les usagers ou bénéficiaires,

Mettre de l'amour et de l'humour dans nos services, qu'ils restent fiers d'être, et d'être à part, et à part entière.

Mais attention, ne souffre pas de maladie mentale qui veut,

Ne pas confondre un coup de déprime et une dépression majeure.

Si ton chum te laisse pour ta sœur et qu'il ne te laisse que l'herpès et 100k piasses de dette et par-tant,

C'est correct de feeler moyen, pour quelques jours,

Pis si tu te réveilles parce que ta maison brûle et que deux néonazis cagoulés te menacent avec un lance-flamme en ricanant,

Ta petite palpitation cardiaque, c'est pas de l'anxiété, c'est de la peur ; je te dirais que c'est une réaction pas mal normale,

Pis si t'es jamais capable de te décider, que tu dis une chose et son contraire dans la même journée,

T'es pas psychotique, t'es juste un ministre en train de gérer une pandémie.

Dans tous les cas, si la détresse persiste, insiste, s'incruste dans tes tripes,

Te pourrit la vie par en dedans au point de crever à petit feu,

Au poing serré qui frappe dans le miroir, à pu voir le boute',

Appelle à l'aide, débarque à l'hôpital, au Ciussusususus ou au poste de police.

Cris-le, écrie-le que t'en peux pu, montre-le que t'es fracturé de l'esprit,

CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

La lettre de David Goudreault à la santé mentale

Pis exige des services de qualité, il y en a,
Et à force d'en demander, il y en aura encore plus.
Lové contre toi, maladie mentale, au quotidien,
Je te sais capable de révéler en nous ce qu'il y a de meilleur.
L'Humain fait partie de ces choses qu'il faut parfois briser pour en voir le cœur.
Alors plein d'admiration, pour tous ceux qui se relèvent après une rechute,
Pour toutes celles qui ne laissent pas leur TPL ruiner leurs relations,
Pour ceux qui prennent leur dose, respecte la posologie et qui osent dire non au verre ou à la poffe
de trop qui pourrait déclencher une nouvelle psychose,
Pour les parents nouveau-nés qui ne laisse pas leur trouble d'attachement fucker leurs enfants ou
l'amour qu'ils ont à leur donner.
Je lève mes vers à tous ceux et celles qui savent qu'on peut avoir une maladie et être en bonne
santé, quand même.
À vous, mes proches, qui me rappelez que ça n'arrive pas juste aux autres,
Si un jour j'entends des voix, j'espère que ce seront les vôtres.

CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

Choses à ne pas dire à quelqu'un qui fait de l'anxiété

Dire « ne t'en fais pas, ça va aller »... Ça ne fonctionne pas!

Bien sûr que c'est (habituellement) dit avec les meilleures intentions... D'ailleurs, si une personne ne fait pas d'anxiété, c'est un phénomène très difficile à comprendre, d'où ce genre de commentaires. Si seulement c'était aussi simple! Les personnes qui souffrent d'anxiété n'y peuvent rien et ont des perceptions et des pensées qui sont déformées par leur condition. Alors ce genre de commentaire ne fait qu'empirer la situation et les faire sentir encore plus isolées, brisées et/ou anormales. Il faut toujours se rappeler que si une personne très anxieuse était capable de se calmer ou d'arrêter de s'inquiéter, elle le ferait!

Quoi dire alors si on veut réellement aider une personne anxieuse? La réponse est malheureusement peu évidente. Le meilleur moyen est simplement de faire sentir à la personne qu'on est là, qu'on est disponible si elle a besoin de quelque chose.

Si on la connaît bien, on peut proposer certaines choses : « Voudrais-tu qu'on aille prendre une petite marche? », « Est-ce que ça t'aiderait si je te faisais couler un bain? » « Qu'est-ce que je peux faire pour que tu te sentes... » Mais c'est possible que rien ne fonctionne sur le moment. Malgré le fait que l'anxiété est assez courante, beaucoup de personnes n'osent toujours pas en parler. Elles souffrent en silence par peur d'être incomprises, que leur souffrance (invisible) soit minimisée ou encore qu'elles soient « prises pour folles ».

En effet, énormément de personnes croient malheureusement encore que l'anxiété n'est pas une véritable condition médicale, que les personnes anxieuses devraient juste se ressaisir, et même que c'est un signe de faiblesse. Pourtant, en parler fait du bien aux personnes atteintes, ne serait-ce que parce que ça leur permet de se sentir moins seules.

Ce qu'il reste important de comprendre, c'est qu'il ne s'agit pas d'une excuse; personne ne souhaite vivre avec de l'anxiété. Mais aussi, que même lorsqu'elle l'affecte beaucoup, l'anxiété ne définit pas une personne.

CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

Choses à ne pas dire à quelqu'un qui fait de l'anxiété

Choses à ne pas dire à quelqu'un qui fait de l'anxiété

« Fais juste
relaxer! »

« C'est juste dans ta
tête! C'est pas aussi
pire que tu le crois! »

« Ça pourrait être
bien pire ! »

« Ah non!
Recommences pas
encore! Ça suffit! »

« Arrêtes de
t'inquiéter ! »

« Tu exagères la
situation, calme
toi , voyons ! »

« Reviens-en ! »

« Ouf ! Si JUSTE ça te
fait faire de l'anxiété,
j'ose pas imaginer le
reste ! »

SRAADD

PENSÉE

Les derniers mots de Steve Jobs

Les derniers mots de Steve Jobs, milliardaire, mort à 56 ans :

J'ai atteint le summum du succès dans le monde des affaires. Dans les yeux des autres, ma vie est une réussite.

Cependant, mis à part le travail, j'ai eu peu de joie. En fin de compte, la richesse n'est qu'un fait auquel je me suis habitué.

En ce moment, allongé sur mon lit d'hôpital, et me rappelant toute ma vie, je me rends compte que toute la reconnaissance et la richesse dans laquelle j'ai pris tant de fierté, a pâli et est devenue insignifiante face à la mort imminente.

Vous pouvez employer quelqu'un pour conduire votre voiture ou gagner de l'argent pour vous, mais c'est impossible d'engager quelqu'un pour supporter la maladie et mourir pour vous.

Les choses matérielles perdues peuvent être retrouvées. Mais il y a une chose qui ne peut jamais être trouvée quand elle est perdue... « la vie ».

Quelle que soit l'étape de la vie à laquelle nous sommes actuellement, avec le temps, nous serons confrontés au jour où le rideau se ferme.

Aimez votre famille, votre conjoint (e) et vos amis... Traitez-les bien. Chérissez les.

Au fur et à mesure que nous vieillissons, et devenons plus sages, nous réalisons lentement que porter une montre à 300 \$ ou 30 \$ - les deux donnent la même heure...

Que nous avons un portefeuille ou un sac à main de 300 \$ ou de 30 \$ - le montant à l'intérieur est le même;

Que nous conduisons une voiture de 150 000 \$ ou une voiture de 30 000 \$, la route et la distance sont les mêmes, et nous arrivons à la même destination.

Que nous buvons une bouteille de vin de 1 000 \$ ou à 10 \$, la gueule de bois est la même;

Que la maison dans laquelle nous vivons mesure 300 ou 3 000 pieds carrés - la solitude est la

PENSÉE

Les derniers mots de Steve Jobs

même.

Vous réaliserez que votre véritable bonheur intérieur ne provient pas des choses matérielles de ce monde.

Que vous voyagez en première classe ou en classe économique, si l'avion tombe en panne, vous tombez avec lui ...

Par conséquent...J'espère que vous vous rendez compte, quand vous avez des amis, des copains et des vieux amis, frères et sœurs, avec qui vous discutez, riez, parlez, chantez, parlez du nord-sud-est-ouest ou du ciel et de la terre.... C'est le vrai bonheur !!

Un fait incontestable de la vie :

N'éduquez pas vos enfants à être riches. Éduquez-les pour être heureux. Donc, quand il grandiront, ils connaîtront la valeur des choses et non le prix.

Source: Texte trouvé via la plateforme Facebook

La dépression



Les symptômes



Perte d'énergie



pensées suicidaires



Perte de plaisir
et d'intérêts



colère



pas de concentration



perte de l'appétit

Prévention



dormir 8 heures



communication



création



éviter le stress



manger santé



faire du sport



abus d'alcool



insomnie

SRAADD

https://fr.freepik.com/vecteurs-premium/symptome-depression-prevention-infographie-pour-personnes-ayant-problemes-sante-mentale-homme-triste-au-desespoir-stress-solitude_10315326.htm

Le parfaits petit guide du changement d'adresse

Le gouvernement du Québec

En premier lieu, visitez la page du [Service québécois de changement d'adresse](#). Ce service offert par le gouvernement du Québec permet d'indiquer, en une seule démarche, votre déménagement à ces sept ministères et organismes:

- Revenu Québec, incluant le régime québécois d'assurance parentale;
- la Société de l'assurance automobile du Québec pour les permis de conduire;
- la Régie de l'assurance maladie du Québec, incluant l'assurance médicaments;
- Élections Québec;
- Retraite Québec;
- le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale;
- la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.

La méthode par Internet est très commode, bien que vous puissiez aussi procéder par téléphone ou vous rendre à un bureau de Services Québec.

Le gouvernement du Canada

N'oubliez surtout pas d'aviser l'[Agence du revenu du Canada](#) (ARC). Qu'il s'agisse de prestations, de crédits ou de l'impôt fédéral, c'est une étape incontournable. Ici encore, il est possible de signaler votre déménagement en ligne, par téléphone ou par la poste. Cependant, l'ARC ne communique pas votre nouvelle adresse à d'autres ministères ou organismes, sauf pour Élections Canada, si vous en faites la demande.

Les fournisseurs de services

Il est important d'aviser Hydro-Québec de votre changement d'adresse afin de ne pas recevoir une facture pour la consommation d'électricité des nouveaux locataires à votre ancienne adresse! Si vous procédez au changement sur son site internet, vous économiserez 25\$ sur les frais liés à un déménagement.

Les autres fournisseurs d'énergie, tel que Énergir (gaz propane, gaz naturel, mazout), doivent aussi être avisés. Même principe pour vos fournisseurs de télécommunications comme l'Internet, les téléphones fixes et sans-fil et le service de câblodistribution.

Le parfait petit guide du changement d'adresse

Les institutions financières et autres

Assurez-vous d'aviser les banques, les caisses, les créanciers hypothécaires, les cartes de crédit, votre comptable et les détenteurs de vos placements financiers. N'omettez pas les organismes de charité auxquels vous donnez de l'argent, les obligations d'épargne du Québec et du Canada, ou encore le régime de pensions du Canada (pour les prestations d'invalidité ou les pensions de survivant).

Si vous recevez de l'argent par dépôt direct, n'oubliez pas de changer vos coordonnées bancaires pour continuer de recevoir vos versements ou encore, que vos prélèvements automatiques ne s'arrêtent pas.

Autres organismes, entreprises et services à aviser

- Les abonnements: magazines, journaux, bibliothèque, centre d'entraînement...
- Les assurances: habitation, vie, médicale, automobile, assurance collective offerte par l'employeur, assurance invalidité, l'assurance-emploi.
- Le médecin, le dentiste, l'optométriste, le psychologue.
- L'hôpital, la clinique et la pharmacie (carte d'hôpital, suivi de dossier, prescriptions).
- Le ministère de l'Immigration des réfugiés et de la citoyenneté du Canada (immigration, permis de travail, permis d'études).
- Les centres de services scolaires (anciennement commissions scolaires) et la municipalité (pour les taxes).
- L'employeur, syndicat, association professionnelle ou ordre professionnel.
- L'école, le CÉGEP, l'université, la garderie, l'association de diplômés, l'aide financière aux études.
- Les cartes de fidélité, cartes de magasins et programmes de points et de récompenses (Air Miles, Aéroplan, Optimum, Costco, CAA...).
- La compagnie de système d'alarme.
- Les compagnies responsables de la location d'appareils comme les fournaies et les chauffe-eaux.
- Le concessionnaire ou fabricant automobile (pour être informé en cas de rappel).

Le parfait petit guide du changement d'adresse

- Transports Canada (permis d'embarcation de plaisance et licence de pilote d'aéronef ou de contrôleur aérien).
- Les certificats de chasse, de piège ou de pêche.
- Le cimetière où vous détenez un lot.
- Héma-Québec (si vous faites des dons de sang ou de plasma).
- La sécurité de la vieillesse.
- Les services de livraison en ligne (Amazon, eBay, etc.).

Service de réacheminement postal

Postes Canada offre un service de [réacheminement du courrier](#) à votre nouvelle adresse, moyennant certains frais. Vous pouvez adhérer à ce service via leur site Internet, où différents forfaits vous seront offerts.

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 POUR PLUS D'INFORMATION

819-693-2212 / Sans frais 1800-563-2212

info@sraadd.com

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

La Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement pour la Défense des Droits en santé mentale du Centre-du-Québec/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 de la famille:

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

En lien avec le droit du travail:

- Congédiement
- Commission des normes de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail - **CNESST**
- Assurance-emploi

En lien avec le droit civil:

- Succession
- Protection du consommateur
- 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 (anciennement Régime de rentes du Québec - **RRQ**)
- Indemnisation des victimes d'actes criminels – **IVAC**
- Régie de l'assurance maladie du Québec – **RAMQ**
- Société d'assurance automobile du Québec – **SAAQ**

Pourquoi devenir membre de la SRAADD/CQM ?

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

Coupon d'adhésion et de renouvellement du membership de la SRAADD

Prénom _____

Nom _____

Adresse ou nouvelle adresse

Téléphone _____

Date _____

Signature _____

COÛT: 3.00 \$

Note importante

Si vous déménagez, vous devez nous prévenir.

Pour ce faire, vous pouvez
nous retourner ce coupon à l'adresse suivante :

**1060, Saint-François-Xavier, Bureau 305
Trois-Rivières, (Québec) G9A 1R8**

ou

info@sraadd.com

en inscrivant comme sujet, changement d'adresse.

L'ÉQUITÉ

JUILLET 2021

SRAADD /CQM



**1060, rue Saint-François-Xavier bureau 305,
Trois-Rivières (QC) G9A 1R8**

Numéro: (819) 693-2212 Sans frais: 1 (800) 563-2212

Télécopie: (819) 693-5550

Site Internet : www.sraadd.com

Courrier électronique : info@sraadd.com

Facebook : www.facebook.com/sraadd