

L'ÉQUITÉ

SRAADD/CQM

MAI 2020



*Donnez à ceux que vous aimez
des ailes pour voler, des racines
pour revenir, et des raisons de
rester.*

Nous sommes sur  Facebook

www.facebook.com/sraadd

A.G.A. REPORTÉE

Dû à la pandémie (Covid-19), l'A.G.A. est reportée. Aussitôt que nous serons en mesure de fixer une date, nous ferons parvenir à tous nos membres l'invitation.

En espérant vous accueillir en grand nombre!

Le conseil d'administration et l'équipe de la SRAADD/CQM .

Dans ce numéro

- 2 A.G.A. reportée et remerciements**
- 3 Mot de la présidente
- 4 à 6 Merci à ma dépression
- 7- OMHTR: nouveau service de demande de logement subventionné en ligne
- 8 à 11 Allez mieux en contexte de pandémie
- 12 Notre DÎNER DE NOËL en image (Photos des membres présents)
- 13- Activités de la SRAADD/CQM (en bref)
- 14- Sujets pour les séances d'informations de la SRAADD/CQM
- 15 Secteurs où nous donnons de l'information et de l'accompagnement
- 16- Renouvellement de votre carte de membre et nos services**

REMERCIEMENTS

La SRAADD/CQM tient à remercier ses principaux bailleurs de fonds pour l'année 2019-2020.

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 de la présidente

Chers membres, partenaires et collaborateurs,

J'espère que vous allez bien, que vous gardez la forme et que vous prenez les mesures nécessaires pour demeurer en santé.

De notre côté, nous mettons en place tout ce qu'il faut pour continuer à offrir la prestation de services habituelles. Le C.A. poursuit ses rencontres en mode virtuel, la direction s'assure de la gestion et de l'organisation des services et les employés continuent de vous accompagner dans la défense de vos droits individuels et collectifs.

Il est important de vous mentionner qu'en cette période de pandémie, certaines mesures sont mises en place afin d'assurer la santé de nos membres et de celle du personnel de la SRAADD. Chaque mesure doit être respectée afin de contribuer au rétablissement de la crise.

Soyez assurés que les services sont toujours disponibles. N'hésitez pas à communiquer pour du soutien dans la défense de vos droits.

Au nom des membres du C.A., nous vous disons : "Ça va bien aller"

Josée Annie Cossette, présidente du C.A.

CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

Merci à ma dépression

C'est le titre du témoignage que Linda Sabourin a publié à pareille date l'an dernier à l'occasion de la Journée Bell Cause pour la cause. Un texte courageux où elle osait révéler au grand jour ce qu'elle avait mis du temps à s'avouer à elle-même: sous son armure de femme invincible, il y avait une autre, plus fragile, souffrant d'un trouble d'anxiété généralisé qui l'avait fait plonger dans une dépression majeure.

Ce texte, Linda a failli ne jamais le publier. Elle travaille dans le milieu des affaires comme conseillère d'orientation organisationnelle. Son travail, c'est essentiellement de faire du « coaching » de cadre, de conseiller les gestionnaires, de mieux les orienter. Qu'est-ce que ces gens allaient penser? Allait-elle perdre des clients? C'est bien beau, le courage pour la cause. Mais si ça finit par nuire à sa propre cause, à quoi bon?

Il y a deux ans, à la veille de la Journée Bell Cause pour la cause, après avoir écrit son témoignage, juste avant de cliquer sur « Envoyer », Linda a changé d'idée. Autour d'elle, on lui disait que c'était trop risqué, que ça pouvait nuire à son entreprise. D'autres pouvaient bien causer pour la cause. Mais pas elle, se disait-elle. Elle avait trop à perdre. Les préjugés au sujet de la maladie mentale sont tenaces chez les gestionnaires. Elles en savait quelque chose... Elle avait déjà été ce genre de gestionnaire qui a beaucoup de mal à avoir de l'empathie pour un employé qui arrive avec un billet de médecin pour arrêt de travail sur lequel est inscrit « dépression ». J'étais la première à vouloir contester ces dossiers-là! Je n'essayais même pas de comprendre. »

Un an plus tard, après avoir beaucoup réfléchi, elle s'est ravisée. « J'en suis arrivée à la conclusion qu'en me taisant, je continuais moi-même d'alimenter les préjugés que je voulais combattre. »

Linda a donc fait son « coming-out », comme elle le dit. Elle a raconté comment, d'aussi longtemps qu'elle se souvienne, elle avait l'impression d'avoir une boule dans l'estomac. Une lourdeur inexplicable. Des idées parfois très noires. Elle refusait de se soigner. Elle faisait comme si de rien n'était, jouant jusqu'au bout son rôle de femme forte et ultraperformante. « L'anxiété de performance m'a toujours habitée. À un point tel que ça me paralysait dans le développement de mon entreprise. Je refusais des contacts en me disant : je ne serai jamais à la hauteur. Je doublais mes heures de travail pour être certaine que le client soit satisfait. Je n'avais pas d'équilibre de vie. J'avais peur de prendre des risques. »

En début de carrière, lorsqu'elle a été victime d'un épuisement professionnel, il était hors de question pour elle de prendre le temps nécessaire pour se remettre sur pied. « Même dans mon épuisement, je voulais être efficace ! J'ai juste arrêté de travailler pendant un mois ! »

Il y a trois ans, tout a chaviré. Au retour d'un voyage de noces avec l'homme qui partage sa vie depuis plus de 20 ans, elle a craqué. Après avoir reçu une immense dose d'amour, elle a ressenti un grand vide qu'elle n'arrivait pas à s'expliquer. Elle était plus anxieuse que jamais. Lorsque son amoureux et ses enfants quittaient la maison le matin, elle pouvait passer des heures à pleurer,

CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

Merci à ma dépression

assise dans l'escalier. Lorsqu'elle arrivait à se traîner de peine et de misère devant son ordinateur, elle se mettait à trembler, incapable de mettre les doigts sur son clavier pour travailler.

Elle avait si mal et si honte en même temps qu'elle jouait la comédie devant sa famille et ses amis. « Pendant trois mois, j'ai menti à tout le monde. »

La vérité, c'est qu'elle voulait mourir. Ou plutôt arrêter de souffrir. Se sentant comme un fardeau pour sa famille et inutile sur le plan professionnel, elle avait élaboré un plan de suicide. « Malgré que j'ai de beaux enfants et un conjoint que j'adore, j'étais sur le point d'en finir. »

Au moment où elle broyait du noir, Linda a appris le décès de son oncle Denis, un homme qui a connu l'itinérance, qui s'en était sorti et qui, reconnaissant, faisait du bénévolat à la Mission Old Brewery. Comme elle était proche de lui, c'est elle qui a eu à s'occuper des arrangements funéraires. « C'est un homme d'exception qui m'avait beaucoup inspirée par sa bonté et sa grande générosité. » Il l'avait aussi beaucoup inspirée par sa soif de s'en sortir, lui qui, après avoir connu des moments très difficiles dans la rue, n'avait pas eu peur de demander de l'aide. C'est une des choses qu'il lui avait apprises : il n'y a rien de mal à demander de l'aide.

Linda aime penser que cet oncle Denis est son ange gardien, celui qui l'a incitée à confier son mal-être à son conjoint, qui l'a rapidement accompagnée chez le médecin.

« C'est à partir de ce jour que j'ai pu enfin voir la lumière au bout du tunnel. » Petit à petit, elle a accepté son diagnostic. Elle a acceptée de parler à ses proches. Elle a accepté de prendre des médicaments. « J'avais toujours refusé de le faire parce que j'avais des préjugés. Mais dans mon cas, ça a changé ma vie. »

En prenant la parole publiquement à ce sujet, elle voulait non seulement s'attaquer aux préjugés qu'elle connaît trop bien, mais aussi encourager ceux qui souffrent en silence à demander de l'aide. Leur rappeler qu'il y a de l'espoir. Lorsqu'on dit aux gens qu'il faut en parler et surtout ne pas avoir peur de ce que les gens vont penser, ça peut sonner cliché, mais c'est vrai. « Si on en parle, les choses vont se régler... Ce n'est pas cliché, je l'ai vécu moi-même. »

Finalement, sa prise de parole a été bénéfique sur tous les plans. « Il y a eu beaucoup plus d'effets positifs que je pensais. » D'où cette idée de dire « merci » à sa dépression. Elle a l'impression d'avoir eu deux vies, avant et après la dépression. Et que la deuxième vie est beaucoup plus belle grâce aux leçons apprises dans la première. « Ça m'a transformée. J'agis beaucoup plus en toute authenticité. J'ai un meilleur équilibre de vie. »

Aujourd'hui, l'empathie et la bienveillance, qui lui manquait tant en début de carrière lorsqu'elle ne prenait pas au sérieux l'employé en dépression, sont au cœur de sa pratique. La santé de son

CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

Merci à ma dépression

entreprise tout comme la sienne se portent encore mieux qu'avant. « Mon chiffre d'affaires a doublé, sans anxiété ! »

Peu avant Noël, à la suite d'une chronique où je racontais l'histoire de Michel Sénécal, homme qui vivait dans la rue depuis cinq ans après avoir été évincé de son logement, j'ai reçu un message de Linda. Elle avait été particulièrement interpellée par son histoire. Elle ne m'a pas dit pourquoi. Elle voulait absolument rencontrer Michel et Emelyne, sa précieuse intervenante. Ce qu'elle a fait le lendemain même.

Depuis, Linda travaille très fort, main dans la main avec Emelyne, pour que Michel retrouve une vie plus douce.

« Peut-être que tu sais pourquoi l'histoire de Michel l'interpelle autant? » m'a dit Emelyne cette semaine, alors que je prenais des nouvelles.

Non, je ne savais pas. Linda ne m'avait rien dit. C'est Emelyne qui m'a envoyé le témoignage publié par Linda. Elle l'avait aussi fait lire à Michel. «Ça l'a motivé. »

Dans l'hommage qu'elle a rendu à son oncle Denis le jour de ses funérailles, Linda a rappelé que cet oncle lui avait fait comprendre que personne n'est à l'abri de telles difficultés. Il lui avait aussi fait comprendre à quel point il est important d'être plus attentif aux gens dans le besoin. Linda lui avait alors fait la promesse posthume: perpétuer son héritage. Quand elle ira mieux, c'est ce qu'elle ferait.

La promesse a été tenue. Hier, Michel, après cinq années extrêmement dure dans la rue a accepté qu'on l'aide à louer une chambre pour un mois afin qu'il puisse se reposer.

Merci à la dépression? Je dirais surtout: merci Linda.

CHRONIQUE INFO

OMHTR: nouveau service de demande de logement subventionné en ligne

Trois-Rivières — L'Office municipal d'habitation de Trois-Rivières (OMHTR) annonce la mise en fonction d'un nouveau service de demande de logement subventionné en ligne.

Les citoyens souhaitant déposer une demande pourront désormais le faire directement sur le site omhtr.ca.

« La crise du COVID-19 a amené beaucoup de contraintes et de changement dans nos quotidiens, mais cela aura aussi permis d'accélérer certains projets, au bénéfice de tous », commente Robert De Nobile, président du conseil d'administration.

Après avoir répondu à quelques questions pour vérifier son admissibilité, le demandeur est dirigé vers un formulaire simplifié en cinq étapes. Des infobulles permettent de le guider et il peut également transmettre les documents requis en les téléchargeant dans le formulaire. Le tout se fait de façon entièrement sécurisée et confidentielle. À l'issue du processus, le demandeur reçoit une copie de sa demande de logement au format PDF, ainsi qu'un accusé lui assurant que celle-ci a bien été transmise à l'OMHTR.

Et pour les personnes qui ont besoin d'un logement subventionné et qui n'ont pas accès à ces outils, le personnel peut être rejoint par téléphone, par courriel ou par la messagerie privée de Facebook, durant les heures habituelles de service, y compris le mercredi après-midi, journée où habituellement les bureaux sont fermés à la clientèle.



Source: Le Nouvelliste, article rédigé par Marc Rochette, publié en date du 11 mai 2020

CHRONIQUE SANTÉ

ALLER MIEUX EN CONTEXTE DE PANDÉMIE (COVID-19)

PRENEZ SOIN DE VOUS

- Ayez confiance en vos capacités.
- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par les moyens de l'écriture, de l'activité physique ou autre.
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress. Par exemple, bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.
- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, et.).
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile et misez sur vos forces personnelles.
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle).
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle).
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité. Tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique, le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et à celui des autres.
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et tranquillement.
- Lorsque vous vivez des moments difficiles, utilisez les ressources d'organismes offrant de l'écoute ou du soutien téléphonique ou en ligne. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

CHRONIQUE SANTÉ

ALLER MIEUX EN CONTEXTE DE PANDÉMIE (COVID-19)

ADOPTÉZ DE SAINES HABITUDES DE VIE

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Faites de l'exercice régulièrement, tout en respectant les consignes de distanciation sociale.
- Réduisez votre consommation de stimulants: café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat.
- Buvez de l'eau.

BOUGEZ, MÊME À L'INTÉRIEUR DE LA MAISON

- Choisissez vos activités physiques en fonction de vos capacités. Il existe plusieurs façons de bouger.
- Créez-vous un espace pour bouger à l'intérieur. Si c'est possible, déplacez des meubles pour faire un plus grand espace.
- Intégrez les activités dans votre horaire de la journée.
- Faites vos activités à distance avec vos amis, au téléphone ou par appel vidéo.
- Bougez avec les enfants en les incluant dans vos activités.

ENTRETIENEZ VOTRE RÉSEAU SOCIAL

- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien.
- Entretenez des relations positives avec votre entourage: membres de votre famille, amis, voisins, collègues de travail, etc.
- Brisez l'isolement, surtout si vous vivez une situation particulièrement difficile comme un deuil ou une perte d'emploi. Contactez vos proches, une personne de confiance ou un organisme offrant de l'écoute ou du soutien.

CHRONIQUE SANTÉ

ALLER MIEUX EN CONTEXTE DE PANDÉMIE (COVID-19)

LAISSEZ LES ÉMOTIONS S'EXPRIMER

- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations? Partagez-les à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation physique.
- Gardez en tête que votre entourage vit aussi une situation particulière liée à la pandémie.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé. Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.

QUAND DEVIENT-IL NÉCESSAIRE DE CHERCHER DE L'AIDE?

De façon générale, il est possible de préserver son mieux-être émotionnel et psychosocial, et ce, même dans le contexte actuel. Toutefois, malgré les moyens utilisés pour surmonter la situation, il est possible que vous ayez besoin de recourir à des services d'aide professionnelle. Soyez à l'écoute des signes de stress, d'anxiété ou de déprime et consultez les services d'un professionnel au besoin.

AIDE ET RESSOURCES

Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur le COVID-19

Tél.: 1 877 644-4545

Info-Social 811

Service de consultation téléphonique psychosociale

LigneParents

Tél.: 1 800 361-5085

Site Web: www.ligneparents.com

Ligne Aide Abus Aînés

Tél.: 1 888 289-2287

Info-Aidant

Info-Aidant est un service téléphonique professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.

Tél.: 1 855 852-7784

CHRONIQUE SANTÉ

ALLER MIEUX EN CONTEXTE DE PANDÉMIE (COVID-19)

SOS violence conjugale

Tél.: 1 800 363-9010

Ligne provinciale d'intervention téléphonique en prévention du suicide

Tél.: 1 866 APPELLE (277-3553)

Drogue: aide et référence

Téléphone (24/7)

Tél.: 1 800 265-2626

Jeu: aide et référence

Téléphone (24/7)

Tél.: 1 800 461-0140

Tél-Écoute — Ligne Le Deuil

Tél.: 1 888 533-3845

Site Web: www.tel-ecoute.org/services

Deuil-jeunesse

Consultation téléphonique, intervention individuelles et familiales s'adressant autant aux adultes qu'aux enfants.

Tél.: 1 855 889-3666

Écoute Entraide

Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle:

Tél.: 1 855 365-4463

Centre d'écoute au Québec

Pour connaître les centres d'écoute au Québec, nous vous invitons à rechercher un centre d'écoute dans votre région à www.lignedecoute.ca

Source: https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/?fbclid=IwAR36jJDqrx3pXWjoqS-M-gw8ZWjvMM_vCFrIwBbhvckyocTQn7N8ED7plgyM

NOTRE DÎNER DE NOËL EN IMAGE



LES ACTIVITÉS DE LA SRAADD (En bref)



Monsieur Jean Buist, bénévole depuis plusieurs années pour notre organisme. Un énorme merci pour votre implication!



Madame Sylvie Morissette, administratrice, Madame Josée Annie Cossette, présidente, Monsieur Simon Parisé, administrateur, Madame Lise Michelin, directrice, Madame Alice Lamy, bénévole, Madame Kim Marcotte, Me Pierre St-Amant, avocat et Madame Stéphanie Aylwin, conseillère, au dîner de Noël.



Séance d'information avec l'équipe du SIM/SIV.



Séances d'informations en partenariat avec le Centre de justice de proximité de la Mauricie.

SÉANCES D'INFORMATIONS DE LA SRAADD/CQM **(Temporairement suspendu)**

Voici nos nouveaux sujets de nos séances d'informations. Celles-ci sont adaptées aux besoins des intervenants ou des participants (utilisateurs de service) sous la formule suivante : café-rencontre(groupe de discussion), session d'information (questions-réponses).

- **Aide de dernier recours.**

- **Accompagnement et contestation :**

- * La contestation d'une contravention.
- * Droits d'une personne en cas d'arrestation ou de détention.
- * Porter plainte à la police après un crime.

- **L'accès au dossier médical :**

- * Comment y avoir accès ?
- * Qui peut y avoir accès ?
- * Accès refusé pourquoi ?
- * Accès refusé, quoi faire ?

- **Les assurances :**

- * L'assurance automobile : ce que vous devez savoir.
- * L'assurance de biens et d'habitation.
- * L'assurance contre la maladie, les accidents et l'invalidité.
- * L'assurance de responsabilité.

- **Conflits : d'autres options que le procès :**

- * Choisir le moyen qui convient pour régler un problème (La négociation, la médiation, la conciliation, l'arbitrage)
- * La mise en demeure (Qu'est-ce que c'est? Comment écrire une mise en demeure? Vous avez reçu une lettre de mise en demeure : que faire ?
- * Mes droits comme consommateur.

- **Le dossier de crédit :**

- * Le recouvrement de dettes.
- * Les agences de recouvrement.



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.



**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