

WWW.SRAADD.COM

# L'ÉQUITÉ

## ÉTÉ 2023



L'ensemble de l'équipe de la SRAADD vous souhaite de passer un bel été !!!

Nous vous rappelons que vous pouvez suivre la SRAADD via notre page Facebook!  
[www.facebook.com/sraadd](http://www.facebook.com/sraadd)

## **Dans ce numéro:**

- 1. Mot du président**
- 2. Chronique information**
- 3. Chronique santé mentale**
- 4. Chronique juridique**
- 5. Horaire d'été de la SRAADD**
- 6. Avis de convocation AGA 2023**
  - 1. Séance d'information de la SRAADD**

## **REMERCIEMENTS**

La SRAADD/CQM tient à remercier ses principaux bailleurs de fonds pour l'année 2023-2024.



**Centraide**  
Régions centre-ouest  
du Québec

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

**Québec**



# Mot du président

Chers membres, partenaires et collaborateurs,

Nous voilà déjà rendus à l'heure des bilans. L'année qui s'est terminée le 31 mars 2023 fut marquée par un certain retour à la normale relativement à la pandémie de la Covid-19. L'organisme a notamment pu reprendre ses différentes activités de représentation, tant auprès des autres organismes communautaire, des appareils gouvernementaux qu'auprès de la population. L'organisme a également su poursuivre son rôle de soutien si bénéfique au sein de notre société.

Quant aux membres du conseil d'administration, ils ont siégé tout au long de la dernière année et plusieurs décisions ont été prises par ceux-ci. Parmi les plus importantes, notons la décision de continuer la campagne publicitaire, tant à la radio Énergie que sur certaines autobus et certains abribus de la STTR, tout en ajoutant un nouveau volet visuel à cette campagne. En effet, certains d'entre vous avez probablement remarqué les publicités qui ont été apposés sur quelques immenses panneaux publicitaires implantés à proximité de routes stratégiques, tant en Mauricie qu'au Centre-du-Québec. Le but des campagnes publicitaires est toujours le même; nous souhaitons faire connaître la SRAADD et les services qu'elle offre à un nombre de plus en plus important de citoyens de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Autre décision d'importance à noter, le conseil d'administration a donné le feu vert à la refonte du site internet de la SRAADD. Ce dernier datant déjà de plusieurs années, le visuel se fait très vieillot, il ne comprend pas de version pour consultation sur appareil mobile et est plutôt complexe à mettre à jour. Vous comprendrez que cette refonte ne sera pas un luxe. L'entreprise Cinetic de Trois-Rivières a été sélectionnée afin de réaliser ce mandat. Cette dernière fournit du matériel promotionnel à la SRAADD depuis maintenant quelques années et est spécialisée dans la confection de site web. Nous profiterons également de ces travaux afin d'implanter sur le nouveau site web une plateforme de dons qui permettra à la SRAADD de conserver la presque totalité des montants reçus aux termes des dons, ces sommes pouvant par la suite être utilisées afin que l'organisme réalise ses missions.

# Mot du président

Pour ce qui est de la direction, au cours de la majeure partie de la dernière année, monsieur Jeffrey Gendron a assuré la gouverne de la SRAADD, après avoir succédé à Lise Michelin qui occupait auparavant ce poste. En plus de ses fonctions afférentes au poste de directeur, il aura notamment été responsable de la planification et de la réalisation de l'activité soulignant le 30e anniversaire de l'organisme ainsi que l'implication de madame Michelin auprès de celle-ci, laquelle activité fut couronnée de succès. Je tiens à le remercier, autant en mon nom qu'en celui des membres du conseil d'administration, pour son implication à la cause de l'organisme et son dévouement tout au long de la dernière année.

D'un point de vue opérationnel, les employés, ainsi que le directeur, ont continué de prodiguer les services usuellement offerts par la SRAADD. Cette dernière, via l'ensemble de son personnel, aura su cette année encore tirer son épingle du jeu et motiver son existence.

Je tiens finalement à rappeler que la SRAADD demeure disponible pour vous fournir du soutien dans la défense de vos droits. N'hésitez surtout 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!

Simon Parisé

# Chronique information

## DES MILLIONS DE FAMILLES RECEVRONT DE L'ARGENT POUR LES AIDER À PAYER LEUR ÉPICERIE

Le gouvernement du Canada a annoncé son budget 2023 le 28 mars, et il comprend un montant pour les familles à revenu modeste afin d'aider à payer l'épicerie.

En cette période où le coût de la vie atteint des sommets, plusieurs ont de la difficulté à joindre les deux bouts.

Afin de donner un coup de pouce aux personnes seules, aux couples avec enfant(s) et aux personnes âgées, le gouvernement fédéral offrira un paiement unique qui sera versé sous forme de crédit pour la TPS.

### Montants octroyés pour le « rabais épicerie » 2023

Les détails de ce montant visant à alléger le poids de l'inflation ont été annoncés par la vice-première ministre et la ministre des Finances du Canada, Chrystia Freeland.

### Voici concrètement ce que cela représente pour plus de 11 millions de gens au pays :

- 467 \$ pour les couples avec deux enfants admissibles
- 234 \$ pour les personnes seules sans enfant admissibles
- 225 \$ pour les personnes âgées admissibles

### Qui est admissible à l'aide financière pour l'épicerie?

Les personnes qui ont droit à cette aide financière supplémentaire doivent gagner moins de 49 200 \$ par an pour un célibataire sans enfant ou 40 000 \$ par an pour un couple avec deux enfants. Le montant maximum sera attribué à ceux au revenu annuel le plus faible.

Ce « rabais épicerie » est en fait une répétition d'un crédit implanté en novembre dernier par le gouvernement canadien. Cette mesure visait à doubler la TPS afin de faire face au coût de la vie.

# *Chronique information*

## **DES MILLIONS DE FAMILLES RECEVRONT DE L'ARGENT POUR LES AIDER À PAYER LEUR ÉPICERIE**

### **Quand et comment serez-vous payés?**

Pour l'instant, on ignore à quel moment ce remboursement unique sera versé ou appliqué.

Cette aide prendra la forme d'un paiement unique et sera déposé directement dans votre compte bancaire si vous avez configuré le dépôt direct sur le site de l'ARC (Agence du revenu du Canada). Si non, un chèque sera envoyé par la poste.

Pour plus de détails concernant le budget 2023, vous pouvez visiter le [site du gouvernement du Canada](#).

# Chronique Santé mentale

## **L'IMPORTANCE DE NORMALISER LA SANTÉ**

### **MENTALE DES NOUVEAUX PARENTS**

**La période périnatale, soit de la grossesse jusqu'à la deuxième année de la vie du bébé, est remplie de bouleversements, tant sur les plans physique, psychologique que social.**

Pour les mères comme pour les pères, devenir parents représente une expérience émotionnelle intense, où la joie côtoie les sentiments de stress, d'inquiétude et de fatigue face aux nouvelles exigences de la parentalité. Il s'agit d'une période de grande adaptation et de vulnérabilité pour l'ensemble des parents. Pourtant, on accorde encore trop peu d'importance à l'aspect psychologique du passage vers la parentalité. À l'occasion de la Journée Bell Cause pour la cause, le 25 janvier, il apparaît plus que jamais nécessaire de poursuivre la discussion sur la santé mentale périnatale.

L'arrivée d'un nouveau-né s'accompagne de changements importants. Pour la femme enceinte, les transformations sont d'abord physiques et hormonales. Dans les jours qui suivent l'accouchement, de 70 % à 80 % des femmes présentent de l'irritabilité, de l'anxiété et des sautes d'humeur. Il s'agit du fameux « baby blues », une réaction temporaire normale notamment due à la chute hormonale importante, à l'augmentation du stress et au manque de sommeil.

**Une femme sur cinq qui a un « baby blues » important développera une dépression. La dépression toucherait également près de 10 % des pères durant la période périnatale.**

#### **Faciliter la transition vers la parentalité**

L'apprentissage d'un nouveau rôle familial, celui de parent, représente une adaptation particulière. Les parents intègrent de nouvelles habitudes et responsabilités et voient leurs priorités changer. L'arrivée de bébé peut aussi être synonyme de certains deuils : le deuil de la vie d'avant, le deuil de l'enfant parfait ou celui du rôle idéalisé de parent. À l'image de montagnes russes, la parentalité est faite de hauts et de bas qu'il importe de nommer, de normaliser et de faciliter.

Certains organismes communautaires, dont les Centres de ressources périnatales (CRP), offrent aux mères et aux pères un espace pour être entendus, soutenus et valorisés dans leur rôle. De nombreux services tels que les cafés-rencontres, les services de relevailles (soutien à domicile), les haltes allaitement et les groupes de soutien permettent notamment d'adoucir la transition vers la parentalité.

# Chronique Santé mentale

## **L'IMPORTANCE DE NORMALISER LA SANTÉ MENTALE DES NOUVEAUX PARENTS**

### **Reconnaître l'importance de la santé mentale périnatale**

On accorde beaucoup d'importance, de façon tout à fait légitime, à la santé physique de la femme enceinte et du bébé. Les cours prénataux sont bien souvent axés sur la préparation à l'accouchement et sur les soins du nouveau-né. Les parents ont tout avantage à être mieux informés et sensibilisés à la santé mentale durant la période périnatale.

Au-delà du nécessaire travail de prévention et d'information, il est important d'assurer et de faciliter l'accès au soutien psychosocial et médical approprié, au bon moment, aux mères et aux pères qui souffrent.

Il en va de la santé des personnes touchées, mais également du bien-être de toute la famille. Des traitements efficaces existent pour aller mieux, mais ceux-ci demeurent difficiles d'accès. Par ailleurs, les professionnels de la santé gagneraient à être mieux outillés pour dépister de façon précoce les troubles de santé mentale périnatale, qui peuvent parfois être décelables dès la grossesse. Enfin, il importe de reconnaître le travail et l'expertise des organismes communautaires sur le terrain qui accompagnent les parents et futurs parents dans l'apprentissage, la normalisation et la valorisation de leur nouveau rôle. Ils agissent en prévention et en complémentarité avec le réseau de la santé. Il est impératif de sensibiliser davantage sur la question de la santé mentale périnatale et de garantir un meilleur accès aux ressources de soutien aux futurs et nouveaux parents, et ce, dans l'ensemble du Québec.

# Chronique Juridique

## **LES TYPES D'INDEMNITÉS À LA SAAQ**

Le régime public d'assurance automobile permet l'indemnisation, à certaines conditions, des personnes accidentées de la route.

Voici donc certaines indemnités possibles :

### **1) Indemnité de remplacement du revenu**

Il s'agit de l'indemnité versée à toute personne qui ne peut occuper son emploi habituel en raison d'un accident d'automobile. Cette indemnité est calculée en fonction de l'emploi exercé au moment de l'accident et représente 90% du revenu annuel net, calculé sur la base d'un revenu brut annuel qui ne peut dépasser 88 000 \$.

Cependant, la victime sans emploi capable de travailler au moment de l'accident n'a droit à aucune IRR durant les premiers 180 jours qui suivent la date de l'accident.

### **2) Frais d'aide personnelle à domicile**

Il s'agit d'un montant déterminé suivant une grille d'inaptitude préétablie liée directement à l'accident. Le maximum, en 2022, est de 949 \$ par semaine pour une personne accidentée dont l'état de santé requiert des soins continus. Ce montant diminue au fur et à mesure que la personne récupère ses capacités.

Toutefois, les montants alloués ne correspondent pas nécessairement aux frais réellement déboursés pendant cette période.

### **3) Frais de remboursement de traitements**

La Société de l'assurance automobile du Québec prend en charge certains frais, tels les traitements, les transports pour se rendre aux rendez-vous ainsi que les médicaments requis à la suite de l'accident. Évidemment, le remboursement ne peut dépasser le montant alloué. À titre d'exemple, le remboursement des honoraires professionnels d'un physiothérapeute ne peut dépasser 55 \$ par traitement prescrit en 2022. Des remboursements peuvent être octroyés pour du soutien psychologique.

# Chronique Juridique

## **LES TYPES D'INDEMNITÉS À LA SAAQ**

### **4) Calcul d'indemnité forfaitaire pour perte de qualité de vie.**

Cette indemnité est versée aux victimes qui ont des séquelles qui affectent leur qualité de vie. Elle vise à indemniser les séquelles, la qualité de vie, la souffrance ou la perte de jouissance de la vie. En 2022, le montant maximum est de 265 939 \$. L'indemnité est basée sur le Règlement sur l'indemnité forfaitaire pour préjudice non pécuniaire et fait appel à des critères objectivables. La personne accidentée subit un examen des blessures, et ses résultats sont comparés à des individus du même groupe d'âge.

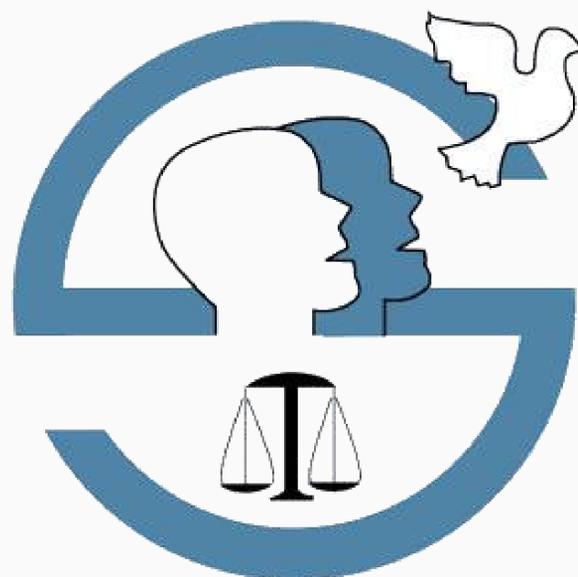
### **5) Indemnité en cas de décès**

En 2022, le montant minimum de l'indemnité de décès versée au conjoint est de 75 840 \$, et le maximum est de 440 000 \$. Le montant de l'indemnité de décès est calculé en multipliant le revenu brut annuel de la personne décédée par 1 à 5, selon son âge. Ces dossiers nécessitant une attention particulière quant aux décisions rendues et aux délais de contestation, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un avocat de nos bureaux d'aide juridique

# Horaire d'été de la SRAADD

Lundi	8h30 - 16h30
Mardi	8h30 - 16h30
Mercredi	8h30 - 16h30
Jeudi	8h30 - 16h30
Vendredi	8h30 - 12h00

*L'horaire d'été  
est en vigueur de  
la fête nationale  
jusqu'à la fête  
du travail*



**SRAADD**  
CQM

# Assemblée générale annuelle 2023

Vous êtes invité à l'Assemblée générale annuelle de la  
SRAADD/CQM.

Nous vous attendons en grand nombre  
Mercredi le 21 Juin 2023

Il nous fera plaisir de vous accueillir dans les  
locaux de la Maison de la Solidarité située au  
1060, St-François-Xavier, à Trois-Rivières,  
local 260.

Assurez-vous d'avoir réservé votre place  
d'ici le 19 Juin 2023 en communiquant avec  
nous au 819 693-2212 poste 0.

Veillez prendre note qu'un  
goûter vous sera servi lors de  
l'assemblée générale annuelle!

## *Déroulement*

-  17h00 arrivée par la porte #4
-  17h30 début de l'A.G.A
-  Après l'A.G.A un goûter vous sera offert!

# 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](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 du travail:**

- Congédiement
- Commission des normes de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail/ CNESST
- 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 DE VENIR 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

## Formulaire 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, rue Saint-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**

**Numéro: 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)**