

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2017/2018



Le Campagnol

GROUPE D'ENTRAIDE ET MILIEU DE VIE EN SANTÉ MENTALE

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2017/2018

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| Introduction | 3 |
| Mot de la présidente | 4 |
| Mot de la direction | 5 |
| Poème Me faire du bien | 6 |
| Historique de l'organisme | 7 |
| Mission | 7 |
| Philosophie | 7 |
| Territoire | 7 |
| Présentation du Conseil d'administration 2017/2018 | 8 |
| Finances | 9 |
| Activités, ateliers, réunions, comités | 15 |
| Enracinement dans la communauté | 34 |
| Statistiques | 42 |
| Dons de la communauté | 52 |
| Remerciements | 53 |
| Bénévoles de l'année 2017/2018 | 54 |
| Conclusion | 55 |
| Photos | 56 |

INTRODUCTION

Voici le rapport officiel des activités du Campagnol, groupe d'entraide et milieu de vie en santé mentale, centre de jour les Jardins de Napierville pour l'année financière du 1^{er} avril 2017 au 31 mars 2018.

Lors de la lecture de ce rapport, vous trouverez toutes les activités, les formations ainsi que notre vie associative qui se sont déroulées tout au long de l'année, permettant ainsi aux membres une réappropriation de pouvoir, ainsi que d'exercer leur citoyenneté. Nous avons mis également une partie de notre réflexion concernant notre financement.

Nous tenons à souligner que les informations réunies dans ce rapport ne sont qu'une somme partielle du travail effectué pendant l'année.

Mot de la présidente

C'est avec plaisir que nous vous présentons le rapport d'activité de l'année 2017/2018.

Le groupe d'entraide et milieu de vie Le Campagnol accueille les membres et la population depuis plusieurs années. Cette année, malgré le manque de personnel et l'achat tardif de la camionnette, la mission du Campagnol a été respectée. De par ce document, vous serez en mesure de constater la réalisation de toutes les activités qui ont été offertes.

Suite aux propos mentionnés ci-haut, vous comprendrez que la réalisation de notre plan d'action annuel n'a été respectée dans son entièreté comme les repas de l'amitié, le côté promotionnel et l'analyse du Campagnol qui est débutée, mais se poursuivra dans l'année 2018/2019.

Un grand merci aux membres et aux salariés (intervenant et direction) ainsi qu'aux membres du conseil d'administration qui gèrent sagement les finances.

Le conseil d'administration continuera à vous soutenir afin de faire de cette année une autre année remplie de succès et de travail acharné à la réussite de notre mission.

Thérèse Fortier

Présidente

Mot de la direction

Bonjour à vous tous, j'aimerais tout d'abord remercier le conseil d'administration ainsi que l'exécutif pour avoir effectué quelques déplacements chez moi, ce qui m'a permis d'assister au conseil d'administration.

J'aimerais également souligner la disponibilité et le dévouement extraordinaire de notre intervenant, monsieur Mathieu Beaudin. Malgré mon absence prolongée, les membres ont bénéficié tout au long de l'année d'ateliers, de formations et d'information sur différents sujets. Les membres ont bénéficié également de nos activités hebdomadaires. De plus, Mathieu a été en mesure de faire plusieurs interventions ponctuelles.

Je ne peux pas passer sous silence l'aide de Robert pour l'entretien de nos locaux qui a été fait de manière bénévole ainsi que son implication au programme GAM du RRASMQ. Que dire de notre belle Sylvie qui a fait une réussite de l'atelier de tricot en exerçant sa grande patience pour montrer la base! Cela n'a pas toujours été facile, il y en a qui avaient la tête dure. On tricote trop serré, trop lousse, on oublie des mailles, on ne comprend pas les erreurs que l'on fait, c'est fou comme ça peut représenter la vie de notre quotidien.

En janvier dernier, je débutais ma réintégration dans mes fonctions comme directrice au Campagnol. J'avais bien hâte de me retrouver parmi vous. Je peux vous dire que vous m'avez extrêmement manqué.

Comme le disait la présidente, le plan d'action n'a pas été complètement réalisé, car nous avons favorisé le maintien de nos ateliers et services auprès de nos membres actifs et de nos participants.

Après deux ans d'attente, j'ai le grand plaisir de vous annoncer que nous avons effectué, en mars dernier, l'achat de notre camionnette, une Dodge Caravan de 7 passagers. Ce temps d'attente a été causé par plusieurs demandes de subvention, la réception d'argent qui nous a été accordé, majoritairement par différents ministres en place en 2016-2017 et à la recherche de notre camionnette. Plus de 6000\$ ont été amassés.

Également, en mars dernier, nous avons procédé à l'embauche d'un nouvel employé, monsieur Sylvain Thibault, qui s'occupera de la visibilité du Campagnol tant au niveau des médias sociaux, des journaux locaux et plusieurs autres surprises...

Malgré mon absence, je restais toujours disponible pour les employés et le conseil d'administration et je suis très heureuse d'être de retour parmi vous.

Je vous souhaite une belle lecture.

Nicole Malo
Directrice Générale

POÈME

Me faire du Bien

Me faire du bien, c'est me reconnaître en tant que personne à part entière

Me faire du bien, c'est me donner le droit de me faire plaisir

Me faire du bien, c'est me donner le droit à l'erreur

Me faire du bien, c'est me donner le droit de vivre mes émotions

Me faire du bien, c'est me donner le droit de dire non

Me faire du bien, c'est de m'apprécier

Me faire du bien, c'est de m'accepter tel que je suis

Me faire du bien, c'est simplement m'aimer

Me faire du bien me rend heureux

Me faire du bien fait en sorte que je souris plus

Me faire du bien me donne le goût d'aller vers les autres

Me faire du bien fait en sorte que je suis plus en harmonie avec moi-même

Me faire du bien améliore ma santé mentale, mon estime de moi, la vision que j'ai envers les autres ainsi que la vision que j'ai de moi-même.

Auteure

Nicole Malo

Historique :



Le Campagnol est un organisme d'action communautaire autonome et alternatif œuvrant en santé mentale. Notre organisme est un groupe d'entraide et milieu de vie regroupant des adultes.

Le Campagnol est en place depuis 28 ans. En effet, il a été mis sur pied en 1989 et le 20 juin 1990 a eu lieu l'incorporation de notre organisme.

Mission :

Notre mission vise essentiellement à regrouper des personnes adultes, vivant ou ayant vécu un épisode de désorganisation émotionnelle et comportementale profond, les ayant entraînées dans une quête de sens, et/ou des personnes ayant subi la psychiatrisation pour des raisons médicales, politiques ou sociales. Le Campagnol est un endroit permettant de s'épanouir et d'améliorer l'autonomie de la personne et d'avoir une meilleure qualité de vie.

Philosophie :

Au Campagnol, nous acceptons les gens comme ils sont, dans toute leur intégrité et leur authenticité. Notre pratique est axée sur le «par» et le «pour», la relation d'aide et d'entraide, l'écoute mutuelle et le partage de pouvoir.



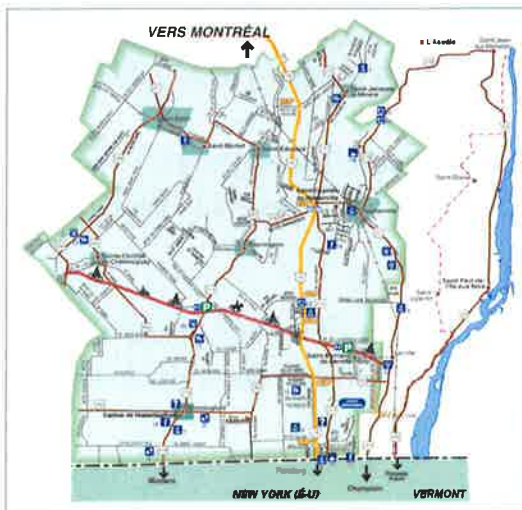
Le Campagnol, c'est d'abord et avant tout, une ressource humaine qui propose une alternative aux personnes qui éprouvent des difficultés émotionnelles et qui ont perdu confiance en elles. Nous misons sur les capacités de chacun et favorisons l'appropriation du pouvoir. Nous tenons à redonner à la personne le pouvoir qu'elle a sur elle-même, sur sa situation et sur son environnement, en travaillant avec ses forces plutôt qu'avec ses faiblesses, de même qu'en l'impliquant dans toute activité pouvant l'aider dans sa recherche de solutions.

Territoire :

Nous desservons 11 municipalités dans la MRC des Jardins-de-Napierville, soit : Saint-Rémi, Saint-Bernard-de-Lacolle, Hemmingford, Canton de Hemmingford, Sainte-Clotilde, Saint-Édouard, Saint-Michel, Saint-Jacques-le-Mineur, Napierville, Saint-Cyprien-de-Napierville et Sherrington.

Toutes ces municipalités totalisent une superficie d'environ 830 kilomètres carrés. Cela représente près de 7,3 % de la superficie totale de l'ensemble du territoire de la Montérégie. Une des caractéristiques du territoire est l'agriculture.

Près de 97 % de la superficie est tissée de rangs et de routes secondaires qui illustrent la réalité de l'étalement de la population.



Présentation du Conseil d'administration 2017/2018 :

Présentation du Conseil d'administration 2017/2018 :

Les membres du conseil d'administration pour l'année 2017-2018 sont : Madame la présidente Thérèse Fortier (de la communauté, œuvrant dans le secteur communautaire), Madame la vice-présidente Gislaine Paquette (de la communauté, œuvrant dans le secteur communautaire), Madame la secrétaire Camille Cloutier, membre active, Madame Rachelle Ainsley (de la communauté, œuvrant dans le secteur du commerce). Nos membres actifs administrateurs sont Madame Aline Belhumeur, Madame Ginette Brasseur et Monsieur Martin Lafontaine.

Cette année, nous avons eu 8 réunions du conseil d'administration. Lors de ces réunions, le conseil a travaillé sur différents dossiers. Dans un premier temps, il y a eu l'analyse des travaux sur la maison. Suite à cette analyse, des travaux majeurs sont nécessaires concernant l'infrastructure du bâtiment. Effectivement, nous sommes dans l'obligation de faire installer un drain français tout le tour de la maison, ce qui implique que nous allons devoir défaire les deux galeries ainsi que le bas-côté, ce qui en principe mettra fin à l'infiltration d'eau que nous avons. Dossier à suivre...

Par la suite, une idée a submergé quant à la possibilité d'effectuer l'achat d'un nouveau bâtiment, afin de relocaliser le Campagnol pour qu'il y ait plus d'accessibilité pour les personnes qui le fréquentent et qui possèdent une voiture. Selon les membres du conseil d'administration, il est primordial de bénéficier d'un stationnement plus grand et adéquat, car depuis plusieurs années nous jouons à l'auto musicale. Un stationnement plus grand permettra de recevoir plus de personnes.

Dans un deuxième temps, nous avons fait l'acquisition d'une laveuse et d'une sécheuse pour les membres qui en ont besoin ainsi que pour l'usage personnel du Campagnol.

Dans un troisième temps, comme vous le savez, le transport en commun n'est pas la priorité de nos élus dans la MRC les Jardins-de-Napierville. Le conseil d'administration a donc le plaisir de vous annoncer l'acquisition d'une nouvelle camionnette pour le transport des membres.

De plus, nous avons fait l'acquisition d'un panneau publicitaire à la nouvelle effigie du Campagnol, il est apposé sur le mur extérieur. En 2018/2019, nous allons procéder à l'inauguration officielle de notre panneau.

En mars dernier, le conseil d'administration a procédé à la signature de la subvention salariale d'une durée de trente semaines afin d'embaucher un nouvel employé. Cet employé s'occupera de tout le côté réseaux sociaux, animera des ateliers culturels et s'occupera du transport.

Finances

Cette année, nous avons reçu comme subvention à la mission globale (PSOC, Programme de soutien aux organismes communautaires) un montant de cent vingt-quatre milles dollars. Ce montant sert essentiellement à défrayer les activités, les formations et les comptes courants tels que le loyer, l'électricité, la téléphonie, internet, le kilométrage ainsi que les salaires des employés et la comptabilité.

Vous serez à même de constater qu'il y a un surplus budgétaire. Ce surplus est facilement explicable puisqu'un de nos employés a été en arrêt de travail. L'employé a débuté son retour progressif en janvier 2018.

Financement pour la camionnette

Comme nous l'avons mentionné dans le dernier rapport d'activité, nous avons reçu un peu plus de 6250,00\$ pour le financement de la camionnette. Nous avons procédé à l'achat de la camionnette, une Dodge Caravan 2011, au montant de 14 539\$. Depuis le bris de la camionnette, au mois de septembre 2016, Le Campagnol a continué à budgéter l'essence, les réparations pour le transport ainsi que les immatriculations et les assurances. C'est donc avec un peu plus de 8000\$, qui a été assumé par le Campagnol, que nous avons effectué l'achat de la camionnette.

Constat de notre précarité financière :

Le manque de financement apporte son lot de difficultés qui augmente d'année en année. Voici quels sont les impacts que cela a sur notre organisme.

Notre réalité en tant que groupes d'entraide

Actuellement, la réalité de notre groupe d'entraide diffère de celle des ressources de services en santé mentale. Les nouvelles approches, les ententes de services et autres orientations prises par le gouvernement n'ont pas favorisé les groupes d'entraide et leur financement récurant. Cette disparité financière entraîne notre groupe d'entraide en mode de survie financière. Dans ce contexte, le développement de notre ressource est difficile à concrétiser. Toutes les augmentations de frais et de dépenses qui sont décrites ci-dessous mettent en péril la réalisation de notre mission.

✓ **Augmentation des coûts d'électricité depuis les années 2000;**

Depuis les années 2000, les coûts d'électricité augmentent, ce qui entraîne un réajustement des dépenses dans notre prévision budgétaire, pour pallier à la facture sans cesse croissante d'Hydro-Québec. Cette année, le coût mensuel passe de 344,84\$ à 416,60\$ par mois, une augmentation de 71,76\$ par mois, égalant 861,12\$ d'augmentation par année.

✓ **Augmentation des frais de kilométrage**

Depuis quelques années, notre organisme est confronté aux conséquences de l'augmentation des coûts d'essence. L'impact se vit à différents niveaux : premièrement, le remboursement des frais de kilométrage est inférieur au coût réel dépensé en essence et en entretien. De plus, le remboursement qu'offrent les groupes d'entraide est inférieur aux autres organismes de services et du réseau de la santé.

Deuxièmement, nous devons limiter le nombre de personnes participant aux activités, formations extérieures ou représentations locales, régionales ou provinciales en considérant les choix de véhicules et les coûts associés.

✓ **Augmentation des coûts de la comptabilité :**

Cette obligation liée aux critères du PSOC et à certaines lois provoque une dépense incontrôlable associée aux lois et obligations comptables et au marché financier.

✓ **Augmentation des coûts des activités et du matériel :**

Afin de réaliser pleinement notre mission, les groupes d'entraide répondent aux besoins des personnes en offrant diverses activités. Parmi celles-ci, nous retrouvons les activités éducatives, récréatives, sportives, des activités d'éducation populaire et d'actions citoyennes, les activités créatives et artistiques, les activités sociales, culturelles, etc. L'impact de l'augmentation de ces coûts entraîne le manque de matériel pour réaliser les activités ainsi que la réduction du nombre d'activités.

✓ **Augmentation des coûts des formations**

Pour permettre aux personnes de se réapproprier du pouvoir sur leur vie, il est essentiel pour notre groupe d'entraide de permettre à ceux-ci d'avoir accès à des formations, des ateliers, des colloques, etc. L'augmentation de ces coûts entraîne un choix entre diminuer le nombre de participants ou de limiter le nombre d'activités formatives.

Pour les équipes de travail, il est essentiel de maintenir à jour les connaissances, les compétences et de se former aux nouvelles approches ou interventions. Cependant, l'augmentation des coûts crée une diminution d'accès.

Le personnel :

✓ **Augmentation des salaires des employés du réseau et des ressources de service**

Ici, au Campagnol, nous sommes incapables d'offrir un salaire compétitif puisque les hausses de financement favorisent les groupes de services et les institutions, ainsi que les ententes de services et les ententes par projet. Souvent, le personnel que nous embauchons quitte leur emploi au sein de notre groupe pour un emploi dans le réseau institutionnel ou les ressources de services. En effet, les

travailleurs vont chercher une meilleure rémunération et des meilleures conditions de travail que ce que les groupes d'entraide peuvent offrir.

Cela occasionne pour l'organismes une équipe de travail réduite, précaire et un éternel recommencement concernant l'embauche. Sans parler de l'épuisement des directions, de la perte de temps et d'argent. Il faut noter que lors de l'embauche, cela prend environ six mois avant que l'employé ne soit fonctionnel et autonome.

Depuis plusieurs années, aucune augmentation du financement de l'enveloppe budgétaire du programme de soutien aux organismes communautaires n'a été effectuée. De plus, l'Agence de Santé et des Services Sociaux (aujourd'hui le CISSS Montérégie Centre) a gardé un pourcentage de l'indexation pendant plusieurs années. Ce qui explique en partie notre besoin criant d'une augmentation de notre enveloppe. Notre organisme ne peut plus développer de nouveaux projets, de nouvelles activités et créer de nouveaux postes.

✓ **Roulement du personnel**

Puisque nous travaillons en santé mentale, la stabilité du personnel est importante pour nos membres utilisateurs. Cette stabilité entraîne un lien de confiance plus grand qui favorise un meilleur rétablissement. Cependant, le changement de personnel récurant brise ce lien. Cela entraîne pour les personnes déjà vulnérables une difficulté plus grande à se confier pouvant les amener dans un silence et un mutisme total pour une période indéterminée, augmentant ainsi leur niveau de stress, d'anxiété et le temps du rétablissement pour ces personnes.

✓ **Des petites équipes de travail**

Pour notre groupe d'entraide, l'équipes est formée de 2 employés à temps plein et parfois quelques autres employés à temps partiel pour faire fonctionner l'organisme. Ces employés ont pour fonction d'animer le groupe et d'organiser diverses activités et ateliers avec les personnes. Sans oublier le volet intervention que ce soit par : de l'écoute active, la gestion de conflits, l'intervention individuelle et de groupe. Nous devons également parler de la gestion administrative, des représentations qui sont de plus en plus nombreuses ainsi que de la formation du personnel afin que celui-ci reste compétant. À cela s'ajoute la recherche de différentes sources de financement comme par exemple, cette année nous avons obtenu une subvention salariale de 30 semaines non-récurrente.

✓ **L'épuisement de l'équipe de travail**

Des petites équipes de travail avec un ratio pouvant atteindre un intervenant pour 15 à 20 personnes complique l'animation du groupe. Dans ce contexte, lorsque des personnes se désorganisent, les mesures appliquées (une intervention plus rigoureuse, individuelle et de groupe, plus longue dans le temps et incluant des suivis) ont des répercussions sur le groupe en entier et les services offerts. Souvent, afin de réduire l'impact sur le groupe, c'est l'équipe de travail qui s'épuise.

✓ **Augmentation du temps consacré à la recherche de financement non-récurrent**

La stagnation de notre financement à la mission globale ainsi que le faible taux d'indexation expliquent de plus en plus notre besoin criant d'une augmentation de nos subventions. La direction est dans l'obligation de faire de plus en plus de recherches de financements qui ne sont pas récurrents et qui sont souvent refusés, comme par exemple une demande à Centraide, des projets pour venir en aide aux hommes en plus d'ajouter l'ouverture du Campagnol le soir. Cette tâche s'alourdit d'année en année, sans réel succès, le plus souvent, le financement trouvé est dérisoire et ne couvre pas le salaire d'un employé.

✓ **Perte de motivation des intervenants due à la précarité de leur emploi**

Un roulement de personnel, un épuisement, des salaires inférieurs au réseau institutionnel ainsi que des mauvaises conditions de travail sont des agents démotivants pour le personnel. Sans oublier que les personnes avec de multiples problématiques augmentent. Dans cet engrenage de roue sans fin, il est difficile pour eux de rester motivés.

Augmentation des demandes

✓ **La référence de personnes qui ne cadrent pas dans les critères d'admissibilité de plusieurs services**

En raison de sa grande accessibilité, le groupe d'entraide est souvent le seul lieu ouvert à recevoir des personnes qui ont été expulsées de différents services ou qui ne cadrent pas avec les critères d'admissibilité. Pour être admissibles aux services, les personnes doivent se conformer à plusieurs critères, alors que dans un groupe d'entraide, nous n'exigeons pas que les personnes se conforment à une liste de normes sociales. Nous les acceptons telles qu'elles sont.

✓ **Augmentation des personnes en situation précaire**

En raison des listes d'attente dans le réseau institutionnel de la santé et des services sociaux, nous recevons plus de personnes dans nos groupes. Cela augmente les tâches d'intervention du personnel des groupes d'entraide.

✓ **La référence inadéquate**

Certaines personnes qui nous sont référées par le milieu institutionnel vivent différentes problématiques qui ne sont pas reliées à notre mission (ex : personne dont la problématique majeure est la déficience intellectuelle). Cela démontre la méconnaissance de nos services et augmente la charge de travail.

La réalité des groupes en milieux ruraux

➤ **Transport en commun inexistant**

Dans le milieu rural tel que le nôtre, le transport en commun et collectif sont inexistant, ce qui augmente considérablement les coûts de transport de notre organisme. Cela entraîne également pour la population moins d'accessibilité aux services. Pour les membres de notre MRC, nous devons

fournir le transport, sans quoi les personnes ne peuvent se rendre dans l'organisme. Pour ce faire, le Campagnol a dû acquérir un véhicule et/ou verser des frais de remboursement pour le kilométrage effectué. Ces deux avenues gonflent les montants alloués aux transports.

Manque de service de 1^{ière} ligne

Le CISSS Montérégie Ouest n'offrant pas tous les services de 1^{ière} ligne en territoire rural, les personnes nécessitant ces services doivent se déplacer dans une autre MRC. Pour pallier à ce manque d'accès auprès des personnes qui ne sont pas autonomes dans leurs déplacements, nous offrons du transport. Cela entraîne une augmentation des dépenses de kilométrage, du temps supplémentaire pour transporter les personnes, temps qui n'est pas offert pour la réalisation de la mission.

➤ **Manque de ressource de proximité**

Dans notre milieu rural, des services de proximité de psychologie ont été complètement retirés, ce qui a eu pour effets pour notre groupe d'entraide une augmentation de gestions de crises, une augmentation d'interventions individuelles et une augmentation de suivis à plus long terme. Cette situation a pour effet de diminuer les activités de groupe puisque qu'il y a un manque flagrant de personnel dû au manque de financement.

Notre équipe de travail présente:

Le Campagnol a une grosse équipe de travail de deux personnes à temps plein qui accomplissent toutes les tâches liées à l'intervention et autres tâches connexes. Il y a réel danger pour cette équipe de subir un épuisement dû à un surplus de travail qui grandit de jour en jour. Dans la prochaine année, il faudra voir à l'embauche d'autres employés afin que le personnel présent évite l'épuisement.

En mars 2018, le Campagnol a bénéficié d'une subvention salariale qui a permis d'embaucher monsieur Sylvain Thibault. Monsieur Thibault s'implique à animer des ateliers récréatifs et créatifs, il est en charge de notre site web ainsi que d'une page Facebook. De plus, monsieur Thibault, fait le transport des membres et des accompagnements lors des sorties. Bienvenue chez nous Sylvain.

En février 2018, nous avons eu une stagiaire : Myriam Paré. Même si cette dernière a fait un stage d'observation, Myriam s'est impliquée et a animé un atelier sur la loi P-38. Elle fut très appréciée des membres ainsi que du personnel. Grand merci à notre stagiaire.

Même si nous bénéficions d'une subvention salariale d'une durée de 30 semaine et que nous avons chaque année des stagiaires, la précarité du financement récurrent fragilise les ressources humaines de notre organisme.

Financement

Nous avons dû modifier notre plan d'action puisque nous avons une personne en moins à l'emploi. Si vous vous souvenez, dans le plan d'action 2017-2018, nous avons à refaire des demandes de subvention. Madame Malo a renouvelé les ententes pour les programmes PAAS et effectuer une demande de subvention salariale que nous avons obtenue pour le poste de Monsieur Thibault. En ce qui concerne la demande d'augmentation pour le PSOC, lors de notre demande de subvention annuelle, Madame Malo a expliqué de manière concrète, les besoins criants de notre organisme à travers non seulement la demande, mais aussi, la prévision budgétaire.

Consolider l'équipe de travail :

Afin d'avoir une équipe de travail stable, il y a eu un ajout d'un employé en mars. Cependant, cette embauche reste précaire puisque ce n'est qu'une subvention salariale d'une durée de 30 semaines. Donc, lorsque l'on parle de consolider, c'est un dossier qui reste à suivre pour les années à venir.



Promouvoir le Campagnol dans le local :

Cette partie n'a pas pu être réalisée complètement par manque de ressources humaines. Nous avons maintenu le montage de notre journal « Le Petit Campagnol » qui est envoyé dans différents organismes et dans notre CISSS de la Montérégie-Ouest. Tout ce qui concerne les médias sociaux devrait être effectif dans notre année 2018/2019. Nous espérons que les rencontres avec les MRC et les rencontres avec les citoyens et citoyennes des municipalités se concrétiseront l'an prochain.



Activités :

La majorité des activités, malgré le manque d'effectif, a été maintenue. De plus, il y a eu un ajout d'atelier concernant la gestion autonome de la médication (GAM).

Activités :

Nos activités se divisent en plusieurs catégories. En effet, nous retrouvons des activités formatives, éducatives, créatives, socioculturelles, ludiques et physiques. Les activités peuvent prendre la forme d'ateliers, de formations, de comités organisationnels ou de comités de travail et de sorties socioculturelles. À travers ces activités, les membres développent leur regard critique face aux enjeux sociaux. Ces activités font en sorte que les personnes se réapproprient le pouvoir sur leur vie.

| | |
|--|--|
| Ateliers créatifs | Ateliers Formations |
| Atelier Information | Activités socioculturelles |
| Ateliers éducation populaire | Ateliers émotions |
| Comité Mobilisation et revendications | Semaine de la santé mentale |
| Consultation membres | Comité journal |
| Comité de travail | Réunion des membres ("On s'organise") |
| Atelier récréatif | La jasette |
| Visites de groupes | Visites d'amitié |

Ateliers créatifs

Modèles à coller et casse-tête 3D

Au mois d'avril, les membres ont décidé de faire des modèles à coller ainsi que des casse-têtes en trois dimension. Cet atelier permettait d'exercer leur patience, leur dextérité fine et d'améliorer leur concentration. Pendant cet atelier, les membres s'entraidaient pour certaines tâches plus difficiles, ils discutaient de certaines situations qu'ils vivaient et se félicitaient pour leurs réalisations.

Mandalas

Au mois de septembre, nous avons eu la visite de l'organisme Les Toits d'Émile pour le coloriage de mandalas. Le but de cette activité était de travailler sur ses talents créatifs, sur son imagination et de pouvoir discuter par la suite de ses choix de couleurs et de mandala en lien avec les émotions du moment présent. Pour certains, les couleurs vives représentaient des émotions d'une grande intensité tandis que d'autres utilisaient la signification de certaines couleurs pour libérer leurs émotions.

Décorations d'Halloween

Au mois d'octobre, les membres ont confectionné des décorations d'Halloween afin de les installer dans les pièces et se mettre dans l'ambiance de cette fête mystérieuse. Cette activité permettait de pratiquer leur originalité, leur dextérité manuelle et tout cela en ayant du plaisir.

Confection de cartes

Au mois de décembre, les membres ont fait la confection de cartes de Noël pour les remettre à des personnes de leur entourage. Cette activité permettait aux participants de remettre des cartes faites à la main, d'écrire un message personnalisé et de pouvoir développer leur créativité. Pour certains, les ateliers créatifs leur permettent de découvrir qu'ils ont un talent insoupçonné.

Tricot

Au mois de mars, Sylvie, une de nos membres, a débuté un atelier « tricot » pour transmettre les connaissances qu'elle possédait. Par son entraide et sa patience, elle a expliqué au groupe la base du tricot, le matériel à utiliser et par la suite, elle accompagnait les membres pour le début de leur échantillon. En tricotant, les membres travaillaient leur patience, leur détermination, leur dextérité fine ainsi que surmonter la peur de ne pas être en mesure d'y arriver.

Improvisation

Au mois de novembre et en mars, nous avons eu des après-midis d'improvisation. Les personnes étaient invitées à jouer dans des situations cocasses ou dramatiques en expérimentant différents styles d'improvisation. Beaucoup de personnes ont été surprises d'être en mesure de faire l'improvisation, même si elles doutaient de leurs capacités, car pour elles, c'était de l'inconnu. D'autres ont été étonnées de la facilité qu'elles ont eu à entrer dans leurs rôles et de se sortir de leur zone de confort.

Ateliers Formation

Ces ateliers servent à donner de la formation aux membres ainsi qu'au personnel désirant développer leur sens critique et accroître leurs connaissances sur différents sujets. Cette année, les membres ont bénéficié de plusieurs formations.

Formation Mieux vivre avec les voix

Au mois de décembre, un membre et un intervenant ont participé à une formation « Mieux vivre avec les voix ». Cette formation avait comme but d'acquérir des connaissances et de comprendre ce que peut vivre une personne qui entend des voix et que ces personnes soient en mesure de trouver des stratégies par elles-mêmes pour mieux composer avec les voix qu'elles entendent.

Cette formation nous a permis d'apprendre l'origine des groupes d'entendeurs de voix. Nous avons reçu un document pour outiller les intervenants et les membres des ressources qui veulent faire l'implantation d'un groupe d'entendeurs de voix.

Au Campagnol, certains membres avaient de la difficulté à comprendre le phénomène des voix et l'incompréhension pouvait parfois mener à certaines peurs et préjugés. Notre intervenant et notre membre pourront animer des ateliers pour démystifier et sensibiliser les membres en les informant sur les entendeurs de voix et discuter de leurs inquiétudes ou leurs incompréhensions.

D'ailleurs lors de l'atelier « la jasette », notre intervenant et notre membre ont pu mettre en application la formation reçue, car une discussion concernant les entendeurs de voix et les hallucinations visuelles est survenue. Il nous a été demandé d'aller plus en profondeur concernant ces phénomènes l'an prochain.

Formation sur les Principes de Déplacements Sécuritaires des Bénéficiaires (PDSB) :

En décembre dernier, notre intervenant a participé à la formation sur les Principes de Déplacements Sécuritaires des Bénéficiaires. Cette formation a comme objectif de montrer les principes de déplacements sécuritaires afin que les intervenants soient en mesure d'assister les personnes à mobilité réduite dans certains de leurs déplacements ou lors d'une chute. Nous avons jugé important de participer à cette formation afin d'éviter les blessures aux employés et aux membres de notre ressource.

Atelier sur le rire

Cette année, nous avons eu deux ateliers sur le rire. Durant ces ateliers, nous apprenions les effets bénéfiques du rire sur notre état physique et psychologique et son importance. Ensuite, il y avait des exercices pour expérimenter plusieurs types de rires. Partant du rire du cochon, de la poule et du marteau piqueur, l'atelier sur le rire était une belle activité pour se déconnecter et lâcher son fou en n'ayant pas peur du ridicule. Nous avons terminé l'atelier avec des crampes, des joues crispées et la redécouverte de certains muscles en constatant que dans la vie de tous les jours, nous ne nous

permettons pas de rire suffisamment et que même un rire simulé offre des effets identiques à un rire spontané.

Ateliers de la Gestion autonome de la médication :

Au printemps, nous avons eu 2 ateliers qui découlent du cahier des 5 ateliers « médicaments en santé mentale et qualité de vie ». Il est important de mentionner que nous avons eu à modifier et bonifier le cahier afin de l'adapter à nos membres.

Les deux ateliers choisis sont « Ma santé mentale, mes forces, mes difficultés et mes ressources » ainsi que celui de « La signification que les personnes accordent à la médication psychotrope. »

Dans le premier atelier, les participants étaient invités à porter une réflexion et à remplir un tableau sur leur propre santé mentale, leurs forces et leurs principales difficultés ainsi que sur leurs ressources intérieures et immédiates. Par la suite, les membres pouvaient partager les réponses qu'ils avaient écrites s'ils le désiraient. La majorité des personnes avaient de la difficulté à énumérer des forces qu'elles ont, mais n'avaient pratiquement aucun problème à écrire les difficultés. Les membres ont constaté que nous misons, en général, sur nos difficultés et que nous ne prenons pas de moments pour regarder et mettre de l'avant nos forces.

Les membres ont donc refait l'exercice, quelques moments plus tard, afin de pouvoir partager leurs forces et même nommer des forces qu'ils connaissaient des autres participants. Par la suite, la discussion s'est penchée sur les moyens et les outils que possède chaque personne. Les membres ont réalisé qu'ils avaient plusieurs différences sur certains de leurs moyens d'agir, tandis que d'autres étaient très similaires, comme écouter de la musique, prendre une marche et parler à des personnes de leur entourage.

Dans le deuxième atelier, « La signification que les personnes accordent à la médication psychotrope », les membres pouvaient discuter de ce que la médication en santé mentale représentait pour eux et pour leur entourage. Les significations étaient très différentes selon chaque personne : positive pour certaines personnes, leur permettant de se sentir mieux, d'avoir plus d'énergie et un meilleur contrôle des émotions, et pour d'autres, négative, affirmant qu'ils questionnaient l'utilité de la médication, que les médicaments en santé mentale sont souvent des essais-erreurs et que les personnes étaient très souvent mal informées.

Pour ce qui est de l'entourage, les membres réalisent qu'il existe encore beaucoup de peurs en ce qui concerne la médication en santé mentale. La majorité de l'entourage a comme opinion que le médicament est la réponse miracle à leur malheur, que les personnes ne doivent pas gérer leur médication elles-mêmes et que la famille désire avoir le contrôle absolu de la personne médicamentée. Les membres de la famille veulent également avoir la gestion complète de la médication. Les membres réalisent que dans la famille, c'est un sujet tabou et qu'il y a très peu de

discussion possible. Les membres sont déçus et fâchés de ces constats et affirment que les peurs peuvent être causées par un manque d'informations de l'entourage de la personne sur la médication, ce qui explique la peur de la famille que la personne retourne en crise si elle réduit ou modifie sa médication.

Suite à l'atelier mentionné ci-haut, les membres ont eu une discussion sur la normalité, car les termes « normal, pas normal, normalité » étaient utilisés régulièrement. Les membres affirment que la normalité est ce qui entre dans les normes, les règles et ce qui ne dérange pas et ne surprend pas.

Par la suite, ils ont eu à répondre à « qu'est-ce qu'une vie normale? » Les personnes énuméraient : le travail, une relation amoureuse, fréquenter un organisme, avoir un moyen de transport et être en bonne santé... L'intervenant a donc demandé aux participants : « Alors, si je ne travaille pas, que je n'ai pas de conjoint, que je ne possède pas d'automobile et que je ne fréquente pas un organisme, ai-je une vie anormale ? » Les participants étaient surpris et ils ont affirmé qu'au contraire, la vie était normale, mais que la normalité était variable selon l'époque, la civilisation, la culture, le milieu, l'éducation que nous avons eue, ainsi que nos valeurs. De plus, la normalité et les normes peuvent changer comme par exemple l'acceptation de l'homosexualité.

En automne, nous avons fait un rafraîchissement sur les ateliers que nous avons faits au printemps, pour se replonger dans la démarche, afin de pouvoir progresser.

Nous avons eu, par la suite, un atelier sur les points positifs et négatifs de la démarche en cours et ce que l'on aimerait transmettre aux groupes qui désirent implanter la GAM, afin que les porte-paroles puissent en discuter dans les rencontres de la GAM à Montréal.

Au Campagnol, les principaux constats que nous avons aperçus sont : le partage riche du vécu de chaque personne, l'entraide et l'écoute que les membres avaient les uns envers les autres, le besoin d'être plus informé sur nos droits et sur notre médication. Les membres ont le besoin de pouvoir partager leurs inquiétudes, de pouvoir briser l'isolement et d'avoir accès à un endroit libre et sans jugement où nous pouvons avoir des réponses à nos questions.

De plus, au Campagnol, nous remarquons une plus grande ouverture avec le pharmacien et les écoles primaires qui parlent plus souvent d'intimidation et des effets sur la santé mentale.

Cependant, nous constatons qu'il est difficile d'avoir tous les membres qui participent au groupe fermé de la GAM et que les absences compliquent la dynamique du groupe, en plus de la difficulté de retenir les informations lorsque les ateliers sont espacés de plus de deux semaines. Nous voulons mentionner que le groupe a aidé chacun à développer son propre coffre à outils; l'entraide des membres et les connaissances acquises ont fait en sorte que nous puissions reprendre le contrôle sur nos vies et comme nous disons, « Le savoir c'est le pouvoir ! »

En effectuant des ateliers de la GAM, le groupe a réalisé qu'il s'entraidait et partageait son vécu et ses opinions de façon libre, dans le respect des différences et sans jugement. De plus, nous avons eu l'occasion d'être en contact quotidiennement avec les membres de notre ressource, d'avoir le pouls concernant leurs besoins, soit au niveau de la médication ou de la qualité de vie et nous pouvions orienter les ateliers en conséquence.

Le RRASMQ nous avait prêté un jeu de bingo interactif « PLEIN LA TÊTE », faisant un tour d'horizon des thèmes propres à la santé mentale en suscitant une réflexion personnelle sur son vécu, ses émotions, son stress, le coût des thérapies, les idées préconçues en s'ouvrant à la réalité des autres. Les membres ont apprécié l'activité, malgré que ce jeu n'est pas adapté au système de santé du Québec. Il vient de Bruxelles, Belgique, en Europe, et la vision de la santé mentale est beaucoup plus médicale qu'alternative.

Atelier sur le stress et l'anxiété

Au mois de janvier, nous avons eu un atelier portant sur le stress, l'angoisse et l'anxiété. Le but de cet atelier était de différencier ces 3 termes, car plusieurs membres affirmaient avoir de la difficulté à cerner lequel ils pouvaient vivre. Lors de cet atelier, nous avons remarqué que ces termes sont différents sur certains aspects, soit sur la durée, sur la présence réelle ou perçue d'un danger ou d'une menace. De plus, nous remarquons que l'angoisse, le stress et l'anxiété peuvent être vécus en même temps. Cependant, à la fin de l'atelier, les membres voulaient en savoir davantage sur ces 3 concepts, alors l'atelier se poursuivra dans l'année 2018-2019.

Atelier sur la mémoire

Cette année, nous avons débuté des ateliers sur la mémoire. Le but de cet atelier est d'améliorer sa mémoire, de développer son estime de soi et d'accroître ses connaissances en utilisant des trucs mnémotechniques et tout cela en ayant du plaisir. Un exemple de truc mnémotechnique est : « Mon Vieux Tu M'as Jeté Sur Un Nuage » pour se rappeler l'ordre des planètes à partir du soleil.

Ateliers Information

Dans ces ateliers, les membres sont informés de ce qui se passe en milieu communautaire. Ils sont également informés de leurs droits, des nouvelles lois et de la bonification apportée aux lois, tant au niveau du système de santé, de l'aide sociale, du code civil, du chômage (assurance emploi) qu'à la médication liée à la santé mentale.

Café rencontre

Nous avons eu un atelier d'information concernant la médication en santé mentale (les antidépresseurs, les neuroleptiques, les antiparkinsoniens, les tranquillisants, les somnifères et les régulateurs de l'humeur). Alors, nous avons fait un jeu pour mieux comprendre et distinguer la médication. Les membres ont eu un peu de difficulté à bien les distinguer, mais en groupe, ils ont

réussi en s'entraînant. De plus, nous avons fait la distinction entre la médication générique et originale, ce qui nous a amené à expliquer le processus des brevets des médicaments.

Les membres ont apprécié ces informations les aidant à comprendre les brevets et les différences entre les médicaments d'origine et génériques, car ces informations sont difficiles à obtenir. Nous avons poursuivi avec une discussion sur les droits portant sur la santé mentale.

Activités socioculturelles

Ferme Guyon

Au mois d'août, nous avons fait la visite de la **Ferme Guyon à Chambly**. La Ferme Guyon est une ferme pédagogique qui a pour but d'avoir un contact direct avec les animaux de la ferme, d'en apprendre davantage sur les différentes étapes de transformation des produits agroalimentaires et de pouvoir visiter la papillonnerie. En participant à cette activité, les membres ont eu la chance d'expérimenter plusieurs sens du corps humain comme le toucher, lorsqu'un papillon se posait sur eux, l'odorat lorsque nous étions dans la serre en sentant les fleurs, l'ouïe lorsque nous écoutions le son des oiseaux, la vue lorsque nous regardions les animaux et le goût lors que nous avons goûté à la boisson à l'aloès. De plus, certains membres ont vaincu leur peur en approchant certains animaux qu'ils n'étaient pas à l'aise de côtoyer ou de toucher.

Verger Blair

Au mois de septembre, nous avons visité le **Verger Blair** pour la cueillette annuelle des pommes. Nous avons débuté l'activité en dégustant un repas fait maison avec les produits du terroir. Par la suite, nous avons fait la cueillette de différentes catégories de pommes et nous avons répondu à un jeu questionnaire sur le thème du verger. Les membres ont visité la mini ferme du verger. Une belle activité pour développer ses connaissances sur la pomiculture et améliorer sa condition physique.

Ateliers éducation populaire

Formation sur l'historique du mouvement communautaire.

Dans une vision éducative, nous jugeons important et pertinent que les stagiaires et les nouveaux membres connaissent l'historique du mouvement communautaire. Avec les années, nous avons réalisé que les étudiants, dans leur plan d'étude, ne connaissent pas la raison d'être des organismes communautaires et des regroupements, ils n'ont appris que la vision institutionnelle. La formation, qui a été donnée au mois de mars, porte sur la naissance des groupes d'entraide, leur financement (PSOC), leurs regroupements ainsi que la restructuration des CSSS en CISSS sans oublier la conjoncture politique.

Au mois de février, nous avons fait la **présentation de la pièce de théâtre « Mentalement Vôtre »** créée par plusieurs groupes d'entraide de la Montérégie, dont le Campagnol. Nous avons fait le visionnement de la pièce avec notre stagiaire, de nouveaux et d'anciens membres afin de leur faire connaître les ressources alternatives telles que les groupes d'entraide et les maisons d'hébergement, démystifier la santé mentale en traitant des soins en psychiatrie, d'un médicament miracle et du vécu des personnes vivant avec une problématique en santé mentale. Suite au visionnement, nous avons eu une discussion pour connaître leurs impressions et leurs commentaires concernant la pièce de théâtre. Les personnes présentes affirment que c'est une belle occasion de discuter de santé mentale. Elles ont apprécié le talent des acteurs, majoritairement des membres de nos ressources, qui nous font découvrir une réalité parfois insoupçonnée par le biais des personnages qu'ils incarnent. La touche humoristique et sarcastique au sujet de la santé mentale et la chanson «Le Communautaire» sont de beaux outils de promotion pour le milieu communautaire.

Atelier sur la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui. P-38

Cet atelier a été donné par notre stagiaire en technique de travail social, Myriam Paré. L'atelier avait comme but d'en apprendre davantage sur la *loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui (P-38)* qui est une loi d'exception qui doit être utilisée si aucun autre recours n'est possible. Pendant l'après-midi, Madame Paré a traité de l'historique de la loi, de l'application de la loi et les trois types de garde (préventive, provisoire et autorisée). De plus, nous avons discuté des principales situations où les droits sont bafoués en raison de la subjectivité de la loi. Les termes « dangereux et dérangeants » sont souvent mélangés et les droits de la Loi Sur la Santé et les Services Sociaux (LSSSS) tels que le droit à l'information, le droit de contacter un proche ou un avocat, peuvent être ignorés. Nous avons remarqué qu'il existe une différence importante entre les propos énoncés dans la loi et l'application de la loi sur le terrain.

Information sur le projet de loi 70

Au mois de septembre, nous avons invité l'organisme le RIAPAS, qui est le Réseau d'Information et d'Aide aux Personnes Assistées Sociales, dans le but d'en apprendre davantage et pouvoir se faire une vision collective et critique sur le projet de loi 70 qui est devenu la Loi visant à permettre une meilleure adéquation entre la formation et l'emploi ainsi qu'à favoriser l'intégration à l'emploi qui vient apporter des modifications à la loi sur l'aide aux personnes et aux familles. Pendant cet après-midi, nous avons appris que cette loi obligera les primo-demandeurs (nouveaux demandeurs à vie) n'ayant pas de contrainte sévère reconnue demandant l'aide de dernier recours de faire un plan d'intégration qui se divise en 3 catégories soient : une recherche intensive d'emploi, formation ou acquisition de compétences ou développement des habiletés sociales. Ce plan d'intégration est un contrat entre la personne et le Ministère établissant les obligations de la personne au programme Objectif Emploi. Si les obligations sont respectées, la prestation d'aide sociale sera bonifiée, si elles ne sont pas respectées, sa prestation sera amputée et si la personne refuse de participer, son chèque d'aide financière pourrait être retenu. Pendant cette rencontre, les membres ont fait part de leurs

opinions concernant les contraintes qui ne sont pas reconnues par l'aide sociale, mais qui peuvent nuire à son plan d'intégration et ils s'accordent sur le fait qu'il existe présentement des mesures volontaires de réinsertion à l'emploi et qu'un bon nombre de personnes l'utilise, alors pour quelles raisons le rendre obligatoire ? Ils ont aussi fait part de leurs frustrations concernant les pénalités, l'obligation d'adhérer à ce programme, d'accepter un emploi et de conserver tout emploi qui lui est offert sans prendre en considération ses goûts, ses désirs et ses compétences. De plus, les membres sont inquiets pour plusieurs raisons, car ils constatent qu'il y a beaucoup d'informations concernant les pénalités, mais très peu sur l'application de ce projet et que le montant des prestations actuelles ne permet pas de subvenir à leurs besoins de base. Les membres craignent qu'il n'y ait une augmentation de l'itinérance, de criminalité et de travail au noir.

Pendant cette rencontre, les membres ont fait part de leurs opinions, leurs inquiétudes et des frustrations en lien avec ce règlement.

À la fin de cette rencontre d'information, les membres du Campagnol ont demandé d'écrire un mémoire « **L'appauvrissement du plus pauvre des pauvres** » afin qu'ils puissent partager leurs opinions, leurs inquiétudes, les lacunes qu'ils perçoivent et leurs recommandations, mémoire qui a été envoyé au Ministre de l'Emploi et de la Solidarité Sociale. *Voir annexe 1*

Atelier au quotidien

Cette année, l'activité « Au quotidien » suggérée par le RRASMQ, a été adaptée à la réalité de notre groupe. En se basant sur les expériences vécues de nos membres, l'atelier a pour but de faire des actions concrètes concernant les droits qui sont bafoués et ou menacés tant au niveau social, médical, juridique et racial. Pour ce faire, trois ateliers ont été mis en place. Dans un premier temps, les membres ont eu à compléter une phrase type concernant leur vécu personnel, familial et médical où leurs droits ont été bafoués. Les membres ont eu à ajouter des commentaires, des réactions, des questionnements. De plus, ils avaient à livrer leurs émotions en lien avec les expériences vécues des autres participants.

Dans le premier atelier, les membres ont fait le constat qu'ils vivaient beaucoup de préjugés et de stigmatisations concernant la problématique de santé mentale et que leur cercle social est plus petit qu'ils le désireraient. Les membres croient qu'il devrait y avoir plus de sensibilisation pour une meilleure compréhension, une meilleure inclusion et un respect de la différence. Ils remarquent que leur entourage les définit souvent par le problème de santé mentale et non la personne dans sa globalité. Ils remarquent aussi que plusieurs droits sont brimés, tels que le droit à l'intégrité, le droit à la différence, le droit au respect de mes choix et le droit à l'erreur.

Dans le deuxième atelier qui consistait à l'analyse de l'accès aux soins, les membres « constatent que les délais dans le système public sont longs, parce que c'est gratuit, tandis que dans le secteur privé, les soins sont offerts plus rapidement, puisque l'on doit payer ». Aussi, il y a énormément de

bureaucratie, les thérapies sont pratiquement inaccessibles, les délais pour avoir un médecin de famille sont d'une durée importante et notre parole est très rarement crue. Les membres constatent que le système de la santé est à deux vitesses dépendant de nos ressources financières. Ils remarquent que les services psychosociaux sont difficiles à avoir et quand on les a, les services sont d'une courte période, alors, il arrive fréquemment que les situations problématiques ne sont pas réglées. Lorsque les membres doivent rencontrer leur psychiatre de manière rapide lorsqu'ils ne vont pas bien, c'est plus facilitant de passer par l'hôpital que de passer par la prise de rendez-vous. De plus, lorsque les personnes vivent une problématique en santé mentale et ont des maux physiques, il peut arriver que certains médecins ramènent tout à la problématique de la psychiatrie au lieu d'aller vérifier le malaise physique.

Suite à l'ensemble des constats, ils remarquent que les droits suivants sont régulièrement bafoués tels que : le droit à l'accompagnement lors de rendez-vous médicaux, droit d'être informé de notre situation ou de notre nouvelle médication, droit à la dignité, droit de participer à nos choix et le droit d'être cru par rapport aux effets secondaires désagréables de nos médicaments. Pour l'an prochain, suite à tous ces constats, les membres du Campagnol souhaitent faire des actions concrètes et créatives afin de dénoncer leurs droits bafoués.

Dans le troisième atelier « *avant de venir au Campagnol et maintenant, les changements sont...* », les membres remarquent qu'ils avaient de la difficulté à s'affirmer, qu'ils étaient isolés et qu'ils manquaient de confiance. Les membres ont pris plusieurs moyens pour améliorer leur santé mentale tels que : participer aux formations et aux ateliers, participer à la pièce de théâtre, coanimer des ateliers et s'entraider entre pairs. Les membres sont fiers d'avoir progressé, d'avoir eu la chance de travailler sur eux-mêmes à leur rythme. Maintenant, les personnes s'affirment plus, demandent plus d'informations et essaient de dépasser leurs limites, car au Campagnol, nous avons le droit d'être authentique, le droit de faire des erreurs, le droit à notre différence et à nos opinions différentes, le droit d'être cru et entendu et le droit d'être nous-mêmes. Les membres présents réalisent le cheminement qu'ils ont fait depuis leur arrivée au Campagnol.

Atelier sur l'acceptation du problème de santé mentale

Nous avons aussi eu un autre atelier sur l'acceptation du problème de santé mentale. Les membres affirmaient qu'ils subissaient beaucoup de préjugés de leur entourage, de leur famille ou de la communauté en lien avec le diagnostic et leur santé mentale. Pour certains membres, l'annonce du diagnostic a été une période difficile dans leur vie et ils n'ont pas eu la chance d'en discuter sans jugement et librement, alors pour eux, c'était une des premières fois qu'ils pouvaient parler librement et extérioriser leurs émotions, tandis que d'autres peuvent compter sur le soutien de leur entourage. Dans l'atelier, nous avons aussi discuter du regard sur soi et de quelles façons les participants se percevaient, car l'opinion que nous avons de nous peut influencer le regard des autres envers nous. Certains membres réalisent qu'ils peuvent avoir des croyances et des préjugés semblables à ceux de leurs entourages et ils réalisent qu'ils ont un pouvoir sur leur vie et sur la façon dont ils se perçoivent.

À la fin de la discussion, les membres ont demandé de mener une discussion plus approfondie sur les impacts et les expériences des personnes ayant une problématique en santé mentale face aux mythes, aux croyances, aux préjugés qu'ils vivent afin de pouvoir sensibiliser, démystifier et tenter de réduire les préjugés dans la population. Ce dossier est à suivre...

Atelier sur la gestion des émotions

Cinq ateliers furent donnés par monsieur Beaudin. Ces formations servent à connaître et reconnaître les émotions vécues afin de mieux les apprivoiser et les gérer.

En avril, nous avons eu deux ateliers sur les émotions, la peur et la colère. Lors de l'atelier de la peur, les personnes étaient en mesure de dire que la peur était une émotion pour nous avertir d'un danger ou d'une menace. Pendant l'atelier, les membres pouvaient discuter des différentes réactions que les personnes peuvent avoir telles que la fuite, le combat ou figer. Ils ont discuté sur l'utilité d'avoir de la peur pour se défendre contre une menace, mais ils affirment que la peur doit être d'une courte durée, car de façon chronique, la peur peut nuire considérablement. Les membres ont discuté de certains de leurs trucs pour vaincre leur peur, comme : y aller progressivement, en parler avec des personnes de confiance ainsi que plusieurs autres.

Dans l'atelier de la colère, l'atelier permettait de comprendre que la colère est une émotion en réaction à une insatisfaction liée à un besoin. Dans l'atelier, les participants pouvaient comprendre que la colère peut être utile pour vaincre l'obstacle de notre insatisfaction. Les membres affirmaient cependant que leur colère était souvent exprimée d'une mauvaise manière et qu'ils veulent travailler sur cet aspect. En groupe, les personnes se sont donné des astuces pour mieux gérer leur colère telles que : prendre du recul ou un temps de réflexion, discuter avec la personne de son insatisfaction, faire une activité que l'on aime pour se libérer l'esprit et écrire ce que l'on ressent.

Au mois de septembre, nous avons reçu l'organisme Les Toits d'Émile pour un atelier sur les émotions. L'intervenant a débuté par une technique d'impact portant sur « définir ses priorités » qui a fait réagir plusieurs personnes en constatant qu'elles mettaient beaucoup d'énergie et d'importance à des tracas de la vie quotidienne au lieu de prioriser ce qu'elles jugent d'une grande importance pour leur vie. Par la suite, nous avons eu une discussion sur les émotions, en partageant sur des situations émotives qui nous préoccupaient, avec l'aide des participants, dans un espace libre et sans jugement. Le fait de pouvoir parler de ses émotions de manière authentique, vraie et sans barrière permettait de discuter de certaines situations avec lesquelles les personnes se sentaient moins à l'aise avec leur entourage. De plus, les participants ont eu la chance de discuter et de pratiquer la technique du « message FCR » qui consiste à exprimer les **F**aits concrets, exprimer par la suite les **C**onséquences de ces faits et d'exprimer les **R**essenties. Les participants ont affirmé que cette technique était simple à se rappeler, qu'ils tenteraient de l'utiliser plus souvent et qu'elle était favorable à discuter au « je ».

Au mois de novembre, nous avons eu un témoignage d'une personne lors de notre atelier sur les émotions. Nous avons donc décidé de faire l'activité que nous avons apprise lors de la Rencontre Nationale du Regroupement des Ressources Alternatives en Santé Mentale du Québec (RRASMQ). Cette activité consistait en ce que la personne livre son témoignage de façon authentique et sans censure. Par la suite, les autres membres pouvaient effectuer des « cris du cœur » qui consistent à exprimer leurs émotions, leur indignement et ce qu'ils ressentent face à la société et ce en une phrase. Par la suite, ils devaient dessiner ou mettre en image les émotions ressenties ou les éléments qui ont été marquants. Pour terminer, ils devaient proposer des actions concrètes et créatives afin de dénoncer les injustices sociales, qui sont dans différentes lois et dans la société, vécues par les personnes vulnérables.

Atelier « Moi aussi »

En novembre, nous avons eu un atelier en lien avec le mouvement « moi aussi » et les histoires de dénonciation pour des gestes à connotations sexuelles concernant les vedettes québécoises. Nous avons traité du rapport de pouvoir d'un agresseur envers sa victime et des émotions que peut vivre la victime. Nous avons discuté de personnes qui peuvent être témoins d'une agression et de leurs actions ou inactions possibles qu'elles ont choisies. Pour terminer, nous avons demandé quelles actions les membres feraient s'ils étaient témoins d'un abus sexuel ou s'ils vivaient un abus sexuel.

Comité Mobilisation et Revendications

Cette année, nous avons favorisé la mobilisation concernant les mesures de contrôle en santé mentale et le financement des organismes communautaires.

Non aux mesures de contrôle!

Le 15 mai dernier, lors de la 3^e journée nationale « Non aux mesures de contrôle », un membre et un intervenant ont participé à un rassemblement organisé par le Collectif de Défense des Droits de la Montérégie (CDDM) devant l'hôpital du Suroît à Valleyfield. Ce rassemblement de plusieurs organismes en santé mentale visait à réclamer la fin des mesures de contrôle en santé mentale telles que : la contention physique et chimique et l'isolement par l'implantation de mesures alternatives et le respect des droits des personnes vivant un problème de santé mentale.

La date du 15 mai a été choisie en raison de la victoire historique d'un recours collectif contre le Centre hospitalier régional du Suroît à Valleyfield pour des pratiques abusives de mesures de contrôle à l'urgence et en psychiatrie. Les personnes présentes portaient le ruban-symbole qui est un ruban blanc avec une attache automatique « tie-wrap » noire symbolisant le refus de la violence institutionnelle, mais aussi un message de soutien et de mémoire en lien avec les revendications pour toutes les victimes de mesures d'isolement et de contention au Québec. Pendant ce rassemblement, les participants étaient invités à donner des tracts et à participer au point de presse avec un journaliste local.

Présence à l'Assemblée Nationale d'organismes communautaires

Le 30 novembre, notre intervenant était présent à l'Assemblée Nationale avec différents organismes et la Table Régionale des Organismes Communautaires de la Montérégie (TROC-M) pour demander au gouvernement d'investir des crédits significatifs à la mission globale des organismes communautaires. En avant-midi, nous étions présents à la conférence de presse de la députée Chantal Soucy qui affirmait que « les organismes communautaires sont des partenaires essentiels au réseau de la santé et des services sociaux en Montérégie et qu'ils font des miracles avec très peu de ressources et maintenant, ils sonnent l'alerte, car les organismes sont en péril. L'apport des organismes communautaires au développement social et économique du Québec est inestimable et mérite de recevoir un financement adéquat et équitable, afin qu'ils puissent continuer de donner des services concrets auprès des citoyens de notre communauté. »

Semaine de la santé mentale



À chaque année, dans la première semaine de mai, c'est la Semaine Nationale de la Santé Mentale. Les organismes sont invités à sensibiliser, faire des actions et ateliers en lien avec le thème annuel. Cette année, le thème est « *les 7 astuces pour se recharger* » dont : *Agir, ressentir, s'accepter, se ressourcer, découvrir, choisir et créer des liens*. Pendant cette semaine, au Campagnol, nous avons fait un atelier sur l'accueil, la présentation de la pièce de théâtre, la visite d'un pharmacien et un atelier qui survole les 7 astuces.

Le lundi, sur le thème **CRÉER DES LIENS**, nous avons eu un atelier sur l'accueil. Suite à un document formatif du RRASMQ, cela a permis de bonifier notre formation maison. Cet atelier nous permettait de nous questionner sur nos pratiques d'accueil au sein de notre groupe en se penchant sur nos forces et sur nos points à travailler. En discutant, les membres affirment que notre accueil est l'une de nos forces, car nous acceptons la personne dans sa globalité, avec son vécu et ses forces ainsi que l'endroit où elle

est rendue dans son cheminement de vie. Ils indiquent aussi que les membres aiment accueillir les nouveaux membres et les visiteurs pour leur décrire les ateliers et comment se vit la dynamique du groupe. De plus, les personnes ont constaté que lorsqu'ils vivent des situations difficiles dans leur vie, l'accueil des nouveaux membres est plus difficile.

Le mardi, sur les thèmes **S'ACCEPTER, RESSENTIR et SE RESSOURCER**, nous avons fait la présentation de la pièce de théâtre « *Mentalement Vôtre* » en compagnie de membres du groupe d'entraide L'Avant-Garde. La pièce est une réalisation de 4 groupes d'entraide : « *L'Arrêt-Court, Ancre et Ailes, Le Phare et Le Campagnol* » dans lequel les acteurs et actrices sont des membres

utilisateurs et du personnel. Une discussion a suivi la projection et les personnes présentes ont dit avoir aimé la pièce, car elle faisait vivre des émotions de joie, mais aussi de tristesse. Aussi elles ont affirmé que les sujets comme : la médication miracle, les contentions, la surmédication et la reconnaissance des Groupes d'entraide étaient toujours des sujets d'actualité.

Le mercredi, sur les thèmes **AGIR, DÉCOUVRIR et CHOISIR**, nous avons eu la visite du pharmacien Pascal Joly de la succursale Uniprix de St-Rémi. Les membres ayant participé aux ateliers GAM (Gestion Autonome de la Médication), jugeaient important d'inviter et de sensibiliser le pharmacien sur nos pratiques concernant la gestion de la médication et lui présenter le document de la boîte à outils « Les questions à poser à son pharmacien » afin de connaître sa vision, ses impressions et son désir de participation dans cette démarche. Le pharmacien semblait très ouvert à cette démarche et il jugeait important que les personnes aient les informations pertinentes provenant de sources fiables concernant la médication. De plus, Monsieur Joly affirme que les personnes seront plus en mesure d'avoir un rapport égalitaire avec leur pharmacien et leur psychiatre s'ils peuvent verbaliser avec les termes pharmacologiques. Il est important de vous mentionner que le Regroupement des Ressources Alternatives en Santé Mentale du Québec (RRASMQ) tenait absolument à participer à cette rencontre, car il avait plusieurs questions à poser au pharmacien.

Le jeudi, nous avons eu un atelier portant sur les 7 astuces. Les membres ont eu l'occasion d'en discuter en affirmant que pour certaines personnes, c'était le fait de créer des liens qui était difficile tandis que pour d'autres, c'était de s'accepter. Pendant cet atelier, les participants discutaient de leur compréhension de ces astuces et un des constats était que les 7 astuces étaient perçues d'une manière différente en lien avec leur vécu, leur personnalité, leurs forces et leurs difficultés.

Plus tard dans l'année, nous avons eu un deuxième atelier en lien avec une astuce en particulier, celle de se créer des liens. Pendant cet atelier, les membres étaient invités à discuter et à se questionner sur leur réseau social immédiat ainsi que leur groupe d'appartenance. Pour la majorité d'entre eux, leur réseau social et les groupes d'appartenance sont très restreints, dû aux événements négatifs qui se sont passés dans leurs relations interpersonnelles. Conséquences : les participants se sont créés des barrières pour se protéger, mais ils réalisent que leurs barrières peuvent aussi freiner la croissance de leur réseau social. Certaines personnes désirent prendre des actions pour tenter de créer des liens, comme joindre un groupe de loisir, prendre des marches et saluer les passants.

Consultation des membres

Écriture sur la transmission

Dans la revue du RRASMQ « L'Autre-Espace », apparaît un écrit qui a été fait par les membres du Campagnol sur la transmission des connaissances et des valeurs de notre groupe d'entraide et milieu de vie. Dans un premier temps, il y a eu une consultation de faite auprès de tous nos membres concernant nos valeurs, nos défis, les moyens de transmission et les raisons de fréquentation au sein

du Campagnol. Par la suite, une ébauche en a découlé. Cette ébauche a été présentée aux membres qui ont apporté certains correctifs pour revenir à l'écrit final envoyé à la Revue « L'Autre-Espace ». Voir en annexe 2.

Mémoire « L'Appauvrissement du plus pauvre des pauvres »

Comme nous l'avons mentionné dans la section *ateliers d'éducation populaire*, un mémoire a été réalisé. Notre démarche s'est appliquée de la façon suivante. En débutant la consultation par un remue-méninge sur le projet de loi 70, les membres ont relevé plusieurs points importants et préoccupants qui sont mentionnés dans le mémoire. Par la suite, les membres ont constaté qu'il y avait plusieurs lacunes concernant les coûts plus élevés pour se loger et se nourrir par rapport au montant reçu de l'aide de dernier recours, que le projet de loi 70 ne tient pas compte des compétences et des intérêts des personnes. Vous trouverez toutes ces informations dans l'annexe 1.

Comité journal

« *Le Petit Campagnol* » est un journal fait par les membres du Campagnol. Dans le journal, nous pouvons y retrouver un tableau résumant le Campagnol, les événements spéciaux auxquels les membres ont participé, nous retrouvons nos revendications, les talents d'écriture et de poésie, de savoureuses recettes et un côté jeu. Nous pouvons aussi retrouver des petites annonces des membres, des remerciements et des articles écrits par les membres. Nos journaux sont envoyés à nos regroupements, aux organismes de la région ainsi qu'au CISSS Montérégie Ouest. Cette année, il y a eu trois parutions:

- ❖ Publication pour le mois de juin 2017
- ❖ Publication pour le mois octobre 2017
- ❖ Publication pour le mois de décembre 2017

Comité de travail

Cette année, des membres du Campagnol se sont impliqués dans l'animation d'ateliers et d'activités au sein du groupe, tels que le « taïchi » donné par Robert, l'atelier « tricot » donné par Sylvie, l'activité « Hedbanz » animé par Rachelle et Camille. Il y a eu une coanimation de réunion de membres « On s'organise » par Sylvie.

Ateliers récréatifs

Les différentes activités récréatives se font une fois par semaine, soit le jeudi, afin de finir la semaine dans la détente et le plaisir.

Le quiz musical consiste à trouver le titre de la chanson et de l'interprète à l'aide d'un extrait musical d'environ 30 à 45 secondes. Lorsque les participants n'arrivent pas à trouver la chanson, l'animateur donne des indices. Dans la majorité du temps, le quiz possède un thème particulier (Quiz country, rétro, québécois) en lien avec un événement ou une fête. Cette activité permet aux membres

d'accroître leurs connaissances musicales, d'augmenter leur mémoire, de prendre la parole devant un groupe et de pouvoir s'entraider lorsque nous jouons en équipe.

Le karaoké permet aux membres de chanter les chansons qu'ils désirent. Cette activité permet de lâcher prise sur les stress quotidiens, de travailler sur sa gêne, d'exprimer ses émotions et d'en apprendre davantage sur la personne tout en ayant du plaisir et en découvrant des talents.

Activité Wii et Playstation : La Wii est un jeu vidéo très apprécié au Campagnol. Les membres peuvent choisir entre plusieurs jeux tels que : Le Bowling, le baseball, l'entraînement et plusieurs autres jeux. C'est un bon moyen de garder la forme, de briser l'isolement, de s'entraider et d'en apprendre davantage sur les nouvelles technologies et de s'amuser en groupe.

Pour ce qui est de la PlayStation, les hommes se sont affrontés dans des tournois de hockey. Pendant cette activité, les hommes s'entraidaient sur les émotions qu'ils pouvaient vivre en ce moment ou celles vécues durant la semaine et sur les contrôles du jeu et tout cela en ayant une belle compétition amicale.

Exercice physique

L'an passé, les membres ont constaté qu'ils avaient besoin de plus d'activité physique. Ils ont choisi le Taïchi, le jeu de golf et d'une partie de dek hockey extérieur.

Nous avons eu deux séances de **Taïchi**. Pour ce qui est de la première, elle fût animée par une personne de la communauté, Monsieur Yvon Potvin, tandis que la deuxième, elle a été animée par un de nos membres, Robert, qui possédait des connaissances dans cette discipline. Les membres ont constaté que le taïchi permettait de se libérer l'esprit, de se recentrer sur nous-même pour atteindre un mieux-être et réduire notre stress.

Au mois d'août, les membres ont participé au **jeu du golf** à l'extérieur. Le jeu du golf consiste à lancer des boules reliées par des cordes pour les enrouler autour des 3 barres afin de faire le plus de points.

Lors du mois de novembre, les membres avaient manifesté le besoin de bouger. Ils ont choisi de **pratiquer le dek hockey extérieur** afin de pouvoir pratiquer un sport collectif, de faire de l'exercice physique en plein air, de dépenser de l'énergie et retrouver un talent et une passion qu'ils avaient par le passé. Les membres ont découvert des nouveaux muscles, ils ont remarqué qu'ils avaient plus d'endurance qu'ils croyaient et ont eu beaucoup de plaisir à lancer sur le gardien de but qui était notre intervenant.

Ces activités permettent de faire de l'exercice physique, de développer l'esprit d'équipe, de s'entraider lorsque les personnes ont de la difficulté et de s'encourager, en plus de faire connaître un nouveau jeu et tout cela en profitant du plein air.

Jeux de société : L'activité des jeux de société, les jeux questionnaires, les jeux de dés et de cartes sont des activités aimées par les membres venant au Campagnol. Elles permettent aux personnes de s'amuser et d'interagir avec les autres en exerçant leur habilité sociale et cognitive ainsi qu'intellectuelle, en plus de découvrir de nouveaux jeux et parfois même animer l'activité.

Restaurant du mois : Plusieurs mois dans l'année, nous allons manger dans un restaurant différent pour que les membres se réunissent et discutent de sujets divers autour d'un repas succulent.

Pique-nique : Pendant l'année, soit en mai et en décembre, les membres désiraient faire des pique-niques afin de discuter de sujets divers qui ne touchent pas nécessairement à la santé mentale, mais qui peuvent faire du bien au moral. En se réunissant autour d'un pique-nique, les membres brisent l'isolement, ils partagent des préoccupations qu'ils vivent et s'entraident en trouvant des solutions ensemble.

Au mois de décembre, les membres ont visionné le film « **Joyeux Bordel** », une comédie pour le temps des fêtes. Une activité ludique pour lâcher prise, rire un brin et écouter un film entre pairs.

Les fêtes au Campagnol

À l'occasion de la fête de Pâques, les membres ont décidé de participer à un « **bingo musical** ». Le but du jeu était de faire un bingo en effectuant des lignes ou la carte pleine, cependant la seule différence était que les chiffres étaient remplacés par des titres de chansons et que l'animateur faisait jouer un extrait. Compte tenu que les membres aiment le domaine musical, ils augmentaient leurs connaissances et pratiquaient leur mémoire ainsi que leur concentration.

Pour la fête de l'Halloween, les membres ont participé à plusieurs activités. Parmi ces jeux, nous avons fait un quiz sur les personnages de films d'horreur ou costumés dans lequel nous avons constaté que nous avons certains membres qui excellent et qui adorent ce domaine. Aussi, un quiz sonore sur les chansons ou les trames de films d'épouvante avec une série de questions à répondre sur les réactions que vous auriez dans des scénarios de films d'horreur et une activité de devinettes sur les principales parties d'un monstre dans des bols visqueux et avec des objets dégueulasses. Pendant cet après-midi, nous en avons appris plus sur les différentes peurs de nos membres et les réactions, loufoques ou inusitées, qu'ils auraient dans des situations effrayantes et nous avons testé leur dédain et leur détermination à trouver les parties du monstre.

Pour la fête de Noël, nous étions réunis ensemble autour d'un repas pour le souper et dans la soirée, nous avons assisté à plusieurs jeux animés par notre intervenant. Durant la soirée, nous avons fait

des jeux tels que « Mathieu, je connais la chanson » qui consiste à trouver la chanson de Noël avec l'aide d'un court extrait, le jeu des prénoms qui a pour but de trouver une série de prénom à l'aide d'une ou de plusieurs images. Ensuite, les membres étaient invités à écrire des résolutions et à les mettre dans un bol et par la suite, nous devions trouver à quelle personne était associée la résolution pigée. Nous avons offert un cadeau aux participants de la fête. La fête de Noël, dans notre groupe, permet aux membres de se réunir afin de ne pas passer ce temps festif seul, de pouvoir discuter avec nos pairs, d'en apprendre davantage sur les autres, de se fixer un objectif annuel et d'avoir du plaisir ensemble.

La dernière journée avant les vacances de Noël, la direction, Nicole, nous est arrivée avec un dîner traditionnel de Noël et les membres étaient très heureux de la retrouver. Nous avons bien mangé et le repas était succulent.

La jasette

La jasette est un lieu de discussion ouvert sur des sujets d'actualité, des sujets que nous jugeons importants de discuter ou des partages sur des situations que nous avons vécues ou qui nous préoccupent. Nous avons eu 3 ateliers durant l'année.

Suite à des discussions, lors d'une jasette, les personnes se questionnaient sur les diagnostics en santé mentale. Notre intervenant a fait une recherche qui l'a amené vers le documentaire « Dans les yeux d'Olivier » où on parle de diagnostic et du processus de la personne atteinte.

Nous avons eu deux discussions sur le documentaire français « Dans les yeux d'Olivier ». Ce documentaire porte sur le vécu de différentes personnes qui ont une problématique de santé mentale, telle que le trouble obsessionnel compulsif, la bipolarité, la schizophrénie et l'Alzheimer, en dressant un portrait sur les étapes qu'elles ont vécues, avant le diagnostic, lors de l'annonce du diagnostic et aujourd'hui. Les membres ont discuté de la maladie d'Alzheimer en affirmant que selon eux, celle-ci est considérée comme une maladie dégénérative et non comme un problème de santé mentale au Québec, contrairement à la France. Suite à ce visionnement, les membres ont eu une discussion sur leur vécu et les étapes qu'ils ont eux-mêmes traversées. Ils ont affirmé qu'il existe peu d'endroit dans notre société pour parler de ces sujets en étant écoutés et non-jugés et que, d'en parler avec les pairs permettait de se libérer et de se sentir moins seuls. Suite à leurs constats, ils ont réalisé qu'il y a très peu de références vers les organismes communautaires en santé mentale, dont les groupes d'entraide.

Au début décembre, suite à une réunion, *on s'organise*, il a été mentionné que les membres ne se connaissaient pas suffisamment entre eux. Notre intervenant a sauté sur l'occasion pour bâtir un atelier sur le thème « apprendre à se connaître » qui a eu lieu en milieu de décembre. Le but de l'atelier était d'apprendre à mieux connaître nos pairs, avec un ensemble de questions pour connaître différents aspects de la personne comme ses principales qualités et ses quelques difficultés, ses

passions au travers de faits cocasses et des histoires vécues. Cette discussion permettait de constater les passions communes et différentes, de pouvoir briser l'isolement en créant des liens et imposer ses limites.

Réunion des membres (“On s’organise”)

Lors de ces rencontres, les membres reçoivent de l'information concernant les regroupements dont nous sommes membres. C'est aussi le moment d'organiser les activités et les formations qu'ils veulent recevoir. C'est le lieu où on parle de ce qui va et de ce qui ne va pas au sein du groupe.

Visites de groupes

Durant l'année, nous avons l'opportunité de faire des visites intergroupes.

Au mois d'avril, nous sommes allés manger à la Cabane à sucre Chez Midas, à St-Chrysostome avec deux autres groupes d'entraide, L'Arrêt-Court de Sorel et Ancre et Ailes d'Ormstown. Pendant cette journée, les membres peuvent discuter entre pairs de différentes ressources, profiter d'un repas à prix raisonnable et être en contact avec la nature et les animaux de la cabane à sucre.

Durant l'été, nous effectuons des activités intergroupes qui consistent à visiter à tour de rôle les deux ressources en étant invités à un repas et à une activité. Au mois de juillet, nous avons participé chez Ancre et Ailes, à une activité nouvelle, le jeu de “**Washer**”, confectionné par ses membres. Le but du jeu est d'obtenir 6 points par équipe en lançant un washer dans la boîte (1 point) et dans le centre du tuyau pour 2 points. Les membres du Campagnol ont aimé l'activité. Au mois d'août, les membres d'Ancre et Ailes sont venus au Campagnol participer au jeu du “**Washer**”.

Au mois de septembre, nous avons participé à l'épluchette de blé d'Inde à laquelle plusieurs groupes d'entraide et organismes communautaires étaient présents. Pendant cet après-midi, les personnes ont eu l'occasion de chanter, de faire une joute de washer, de combattre le ridicule en participant aux sessions photos avec costumes et perruques et de discuter avec de nouvelles personnes.

Participer à des intergroupes nous permet de créer de nouveaux liens d'amitiés, partager des passions communes et en savoir plus sur les autres organismes. On peut parler avec une personne, on se sent moins seul et moins isolé. Entre membres d'organismes on ne se juge pas, on vit des situations semblables et on crée de bons liens. On se fait mieux comprendre en discutant avec des personnes dont la réalité est proche de la nôtre.

Visites d'amitié

Ces visites avec les membres s'effectuent lors de l'hospitalisation d'un des membres du Campagnol. Les visites se font lorsqu'un de nos membres est hospitalisé pour différentes causes. Cette année, 3 visites ont été effectuées au Centre Hospitalier Anna Laberge : le 10 mai, le 25 et 27 février. Nous avons également fait des appels téléphoniques aux personnes hospitalisées qui séjournaient pour

plus de deux semaines. Ces visites permettent aux personnes de pouvoir socialiser, briser leur isolement et avoir des nouvelles.

L'enracinement dans la communauté :

L'enracinement se vit sous différentes formes telles que : prêt d'équipement, prêt de local pour des ressources qui desservent notre région. Nous participons à différentes tables de concertation. Nous offrons une aide ponctuelle auprès d'autres organismes communautaires de la région.

Le RRASMQ et son comité GAM :

AGA Regroupement des Ressources Alternatives de Santé Mentale du Québec : Les 14 et 15 juin, un membre du Campagnol et notre intervenant ont participé à l'Assemblée Générale Annuelle de notre regroupement provincial en santé mentale, le RRASMQ. Lors de la première journée, nous avons poursuivi la démarche « Se donner du souffle » portant sur l'éducation populaire autonome dans nos ressources alternatives. L'éducation populaire se résume à des moyens qui changent notre vision du monde que nous choisissons pour être plus forts collectivement. Lors de la deuxième journée, nous avons participé à l'AGA en assistant à la présentation de la planification stratégique, au plan d'action, à la formation des comités et l'élection du conseil d'administration.

Rencontre Nationale à Jouvence « Se donner du Souffle » RRASMQ

Au mois de septembre, le Campagnol a participé à la Rencontre Nationale du Regroupement des Ressources Alternatives en Santé Mentale du Québec (RRASMQ) pour la démarche « se donner du souffle » visant à s'outiller pour le développement, la consolidation et l'amélioration de nos pratiques d'Éducation Populaire Autonome, et ce, en lien avec les principes de l'Alternative et de l'Action Communautaire Autonome. La rencontre se déroulait à Jouvence, dans les Cantons de l'Est. Pendant ce séjour, nous avons eu beaucoup d'informations et de partages sur des situations d'injustice et plusieurs moyens d'agir. Dans nos sous-groupes, nous devons écouter des témoignages, offrir nos cris du cœur, faire des dessins en lien avec ces injustices et des éléments de changement. Ces rencontres permettent aussi de créer des nouveaux liens, d'en connaître davantage sur les autres organismes et la façon dont ils fonctionnent et passer du « Je » au « Nous ». Cette démarche souhaite revaloriser la culture de nos mobilisations et de nos actions collectives pour une transformation sociale de notre mouvement.

Groupe de soutien et de travail sur la Gestion Autonome de la Médication.

Il est important de souligner que le Campagnol participe de manière active et est partie prenante du projet de la gestion autonome de la médication.

Le Campagnol a participé au Groupe de soutien et de travail de la Gestion Autonome de la Médication (GAM), mis sur pied par le Regroupement des Ressources Alternatives en Santé Mentale du Québec (RRASMQ), qui consistait à la consolidation de la GAM au sein de notre organisme.

Plusieurs organismes communautaires y participaient: Groupe d'entraide L'Arrêt-Court, les Centres de crise l'Autre Maison et le Tournant, et l'Université de Montréal, cependant le Groupe d'Entraide l'Avant-Garde et la Maison Tangente se sont retirés de la démarche pour diverses raisons.

Pour la majorité des groupes, les personnes qui siégeaient étaient majoritairement des intervenants. Le Campagnol trouvait important qu'il y ait une implication d'un membre au sein de ce groupe afin qu'il puisse partager ses opinions et ses points de vue. Au début du groupe, une de nos membres, Madame Louise-Michel Bérubé, a participé à la première partie en apportant des idées innovantes et des opinions teintées de son vécu. Pour la deuxième partie, un de nos membres, Monsieur Robert Poissant, participait aux réunions en apportant sa vision et celles des membres en s'appuyant sur le vécu des membres et les connaissances qu'ils possèdent.

Lors des rencontres, nous discutons des ateliers et des actions que nous avons effectuées au sein de notre organisme et au sein de la communauté, nous discutons des forces et des défis que nous avons rencontrés. Nous évaluons les ateliers et exercices de la boîte à outils.

En participant au groupe de soutien à Montréal, nous avons remarqué que la GAM se vivait de plusieurs façons et pouvait être influencée par plusieurs facteurs tels que le type de ressource (hébergement, groupe d'entraide, maison de crise), la mission des ressources, le roulement de personnel, la durée de l'hébergement ou des interventions ainsi que les services offerts. Au Campagnol, il était plus facilitant d'implanter la GAM, car ses principes reflètent la mission, les objectifs et la philosophie de notre groupe d'entraide en visant la réappropriation du pouvoir de chacun, en développant la vision critique en lien avec la santé mentale, en acceptant les personnes dans leur globalité et leurs différences dans le but d'une meilleure qualité de vie. Le groupe de soutien et de travail est présentement terminé au RRASMQ, cependant la GAM sera toujours présente au Campagnol.

Assemblée Générale Régulière TROC-M :

Au mois de mai, Mathieu, notre intervenant a participé à l'assemblée générale régulière de la TROC-M. Durant cette assemblée, nous avons reçu une brève présentation des modifications possibles du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC). Par la suite, il y a eu des discussions en sous-groupes pour déterminer les propositions pour le plan d'action concernant nos revendications.

Nuit des Sans-Abris

Cette année, notre intervenant et un membre étaient sur le comité organisateur de la nuit des sans-abris 'Jardins-Roussillon'. Le thème national de cette édition fut « On a tous un rôle à jouer, lequel ? ». La Nuit des sans-abris a eu lieu le 20 octobre au Parc Loïselle, dans la ville de Mercier, et environ une centaine de personnes étaient présentes à l'événement.

Le but de cet événement était de sensibiliser la population aux causes de l'itinérance et de la pauvreté par le biais de témoignages, de prestations musicales ou par l'animation de différentes activités telles que « Jour de chèque » qui a pour but de démontrer qu'il est difficile de traverser un mois avec une prestation d'aide sociale.

Les « abris de fortune » consistent à construire un abri avec quelques objets afin de loger une personne. Les porteurs de parole recueillaient les commentaires des participants en lien avec la question sur « l'itinérance commence quand ? ». Cette sollicitation avait comme but d'amasser des partages afin de les mettre en écrit sur différentes affiches et banderoles.

Au Campagnol, une de nos membres a livré son témoignage d'une situation d'itinérance qu'elle a vécue et le fait de le partager avec d'autres personnes lui a procuré beaucoup de fierté, ayant réussi à vaincre la peur de parler en public, fierté aussi de repartir le cœur léger et d'être mieux informée sur les différentes ressources et sur la pauvreté sur notre territoire. Par la suite, notre intervenant a fait la lecture d'un témoignage d'un membre qui n'était pas en mesure de participer à l'événement. Il faut retenir que personne n'est à l'abri. On a tous un rôle à jouer, quel est le vôtre?

