

HIVER 2023



Aide à l'entourage • Santé mentale

BULLETIN D'INFORMATIONS PARTENAIRES

www.leportailrn.org

À LIRE DANS CETTE ÉDITION :

- Lancement du bulletin
- Activités et services
- Programmation d'hiver
- Offre de conférences
- Groupe au Témiscamingue
- Section CAP :
 - Membres de l'entourage
 - Miser collaboration
 - Partager son expérience
- Formulaire de référence

« Ce que vous faites laisse un impact, et vous devez décider du type d'impact que vous souhaiteriez laisser. »
- Une citation de Jane Goodall -

LANCEMENT DU BULLETIN D'INFORMATION PARTENAIRES

L'équipe du Portail souhaitait développer un outil de communication et d'information simple pour rejoindre ses divers partenaires et ses collaborateurs. Au fil des années, l'organisme a su s'adapter aux nouvelles demandes des membres de l'entourage, et nous souhaitons vous partager les moyens que nous utilisons.

Ce bulletin servira également de moyen pour vous illustrer au quotidien ce que représente la réalité d'un membre de l'entourage. Il se pourrait même que vous vous identifiez comme tel, puisque vous aussi faites face à différents enjeux lorsque vous rencontrez les personnes qui fréquentent vos organisations.

Selon votre rôle, n'oubliez pas de valoriser la demande d'aide, puisque souvent, les membres de l'entourage ne se reconnaissent pas comme des proches aidants et n'admettent pas non plus qu'ils sont eux-mêmes en détresse.

L'ÉQUIPE LE PORTAIL

www.leportailrn.org

Réseau
Avant de
Craquer



ACTIVITÉS ET SERVICES

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Rencontres individuelles ou familiales

Interventions où l'aide est liée à l'écoute, au soutien, à la communication, à la résolution de problèmes ou à la référence. Le soutien est offert sous différentes formes : en présence, au téléphone (appel ou texto), par vidéoconférence et autres.



GROUPE D'ENTRAIDE

Rendez-vous mensuel

Rencontres qui consistent en des moments d'entraide entre pairs, et qui permettent l'échange avec d'autres personnes vivant ou ayant vécu des événements similaires.



RÉPIT-DÉPANNAGE

Aide financière

Le programme de répit-dépannage a pour objectif d'offrir une aide financière afin d'éviter l'épuisement physique et émotif des membres de l'entourage.



FORMATION - SENSIBILISATION - DOCUMENTATION

Différents moyens d'informer la personne qui fait appel au Portail

Activités permettant d'informer les membres et la population sur des problématiques en lien avec la maladie mentale et son impact sur l'entourage.



Activités spéciales

Rendez-vous spéciaux à prévoir pour les membres :

- Avril • Souper de Pâques
- Mai • Souper et conférence

Activités sociales

Rendez-vous pour prendre le temps de se réunir, socialiser et partager un loisir

Jeudi à 13h30 :

- 16 février
- 16 mars
- 20 avril

Midi-conférences

Rendez-vous d'information proposé sous forme de conférence, avec des invités parlant d'enjeux entourant la santé mentale

Mercredi à 12h10 :

- 11 janvier
- 8 février
- 8 mars

hybride

Café-rencontres

Rendez-vous en groupe d'entraide pour parler de différentes thématiques entourant la réalité des membres de l'entourage

Mercredi à 18h :

- 25 janvier
- 22 février
- 29 mars
- 26 avril

Capsules Le Portail

Vidéos live sur Facebook pour sensibiliser à la réalité des membres de l'entourage et de leurs proches atteints

Lundi à 18h :

- 16 janvier
- 20 février
- 20 mars
- 17 avril

Rencontres
Web

Formation

à Ville-Marie

Rendez-vous de formation pour le programme « Apaiser et prévenir les situations de crise »

Jeudi à 18h :

- 23 février au 4 mai

série de
6
rencontres

Témiscamingue

Rendez-vous mensuel pour des interventions et des activités dans le secteur du Témiscamingue

Mercredi :

- 1er février
- 8 mars
- 5 avril

Information et inscription

le_portail.intervention@tlb.sympatico.ca

Avertissement : L'horaire peut être sujet à changement selon les activités ou selon le nombre d'inscriptions.



MIDI-CONFÉRENCES

Rendez-vous d'information ouverts à tous

Pour informer et pour présenter différents sujets ou différents intervenants d'un mois à l'autre, le Portail présente des midi-conférences en ligne, via Zoom. Ces événements s'adressent à tous ceux qui s'intéressent de près ou de loin à la santé mentale.



11 janvier 2023
**Communication
non-violente**

Maryse Millette T.S.



8 février 2023
Lâcher-prise

Marie-Pier Héroux T.S.



8 mars 2023
Le deuil

Karine Leclerc

SOIRÉE CONFÉRENCE

Pour souligner la Semaine de la santé mentale

Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale qui se déroulera du 1er au 7 mai 2023, nous travaillons à planifier un événement d'information par le biais d'une conférence.

Les détails de l'événement suivront au courant des prochaines semaines. Consultez notre site Web et nos réseaux sociaux pour en savoir davantage et être les premiers inscrits pour assister à cette soirée offerte aux membres, collaborateurs et au grand public.

" Au milieu de toute difficulté se trouve cachée une opportunité. "

- Une citation d'Albert Einstein -



NOUVEAU GROUPE AU TÉMISCAMINGUE !

Formation

Réseau
Avant de
Craquer

Apaiser et prévenir les situations de crise

Apaiser et prévenir les situations de crise a été conçu en tenant compte du vécu des accompagnateurs d'un proche qui a une problématique de santé mentale. Le but premier de cette formation est de développer une attitude qui assure ma sécurité et qui contribue à diminuer la fréquence et l'intensité des crises de mon proche.

* Le programme Apaiser et prévenir les situations de crise s'adresse aux familles et amis de personnes vivant avec un problème de santé mentale ou encore qui ont une relation où il pourrait y avoir des situations de crise et des problèmes de communication.

Cette formation vous permettra de :

- **Prendre conscience** de l'impact de vos propres comportements lors de situations de crise;
 - Mieux **assurer votre sécurité**, celle des personnes présentes et celle de votre proche;
 - **Départager** les comportements acceptables de ceux qui sont inacceptables;
 - **Être capable** de rester calme et rationnel;
 - **Garder** une distance émotionnelle;
 - **Savoir** utiliser plusieurs stratégies en cas de danger;
- **Identifier des comportements** agressifs verbaux et non verbaux chez votre proche.

6 sessions | 2 heures par semaine

23 février
9 et 23 mars
6 et 20 avril
4 mai

de 18h à 20h
Au centre Amitié Témis
3 rue Industrielle, Ville-Marie

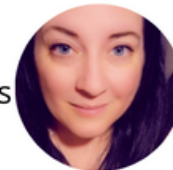
Pour réserver votre place:
819-764-6777 Philippe - Le Portail
ou
819-622-1126 Magali - APEHT

Cette formation est offerte par

Philippe St-Laurent, Bachelier en
Travail social / Directeur de
l'organisme Le Portail.



Magali Lefebvre, Proche /
intervenante sociale et
Coordonnatrice de l'Association des
Parents d'Enfants Handicapés du
Témiscamingue.



ASSOCIATION DES PARENTS
D'ENFANTS HANDICAPÉS
DU TÉMISCAMINGUE

le
Portail
Aide à l'entourage • Santé mentale

QUI SONT-ILS?

COMMENT LES AIDER?

FRÈRES/SOEURS



PARENTS



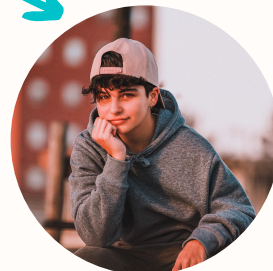
CONJOINT(E)



AMI(E)S



ENFANTS



RECONNAÎTRE L'ENTOURAGE

Les membres de l'entourage d'une personne qui vit avec une problématique de santé mentale ont de la difficulté à s'identifier comme « aidants ».

Il est simplement normal pour eux d'être là et d'offrir un support à l'autre. Mais qu'arrive-t-il lorsque la situation dépasse leurs capacités? Qu'arrive-t-il lorsque la réalité de leur proche leur occasionne de la détresse? Faut-il amener l'entourage à s'identifier comme aidants, ou comme clients qui doivent répondre à leurs propres besoins? Bref, est-ce qu'eux aussi ont besoin d'aide face à la maladie? Aider à identifier son rôle et son niveau d'implication dans la relation sont des éléments essentiels pour faire cheminer la personne face à son proche atteint.

COLLABORER



Le chemin menant au rétablissement d'une personne qui vit une problématique de santé mentale n'est pas linéaire, et c'est pourquoi nous misons sur la collaboration entre la personne atteinte et le membre de l'entourage.

Les principales questions que l'on demande à la famille : « Avez-vous validé la perception de votre proche atteint en ce qui a trait à sa maladie et à son rétablissement? Est-ce que celui-ci accepte et souhaite être aidé? Maintenant, quel est votre rôle dans cette relation? »

CAP - ACCOMPAGNATEUR

PARTAGER

Lors des rencontres de groupe, les participants partagent leur vécu et profitent de l'expérience des autres personnes vivant avec un proche atteint. Ils cherchent d'abord une oreille compréhensive, afin de constater qu'ils ne sont pas seuls dans cette situation face à la maladie de leur proche, et pour valider la normalité des différentes émotions vécues.

Partager sa réalité et son expérience permet à chacun d'y trouver sa voie.



CAP - PARTENAIRE

SITUATION CLINIQUE

* Exemple fictif

Cette semaine, Karine a rencontré Lauralie. Ensemble, elles ont parlé du rôle qu'occupe Lauralie auprès de sa famille, et plus particulièrement auprès de sa mère. Elle a toujours l'impression de devoir planifier, réaliser et reprendre les tâches que sa mère devrait faire.

Si Lauralie ne le fait pas, ses petites soeurs se désorganisent. Elles arrivent toutes en retard à l'école et sa mère pique des colères. Lauralie veut éviter à tout prix qu'un événement comme celui-là se reproduise, alors elle planifie tout à l'avance. Elle n'a plus de temps pour étudier, elle est très préoccupée pour sa mère mais aussi pour ses petites soeurs, qui demandent beaucoup d'attention. Lorsque Maman semble aller mieux, elle défait toute l'organisation de Lauralie... Cette dernière est dépassée et ne sait plus quoi faire.



Personnage fictif

KARINE LÉVEILLÉE
Intervenante jeunesse

En tant qu'intervenante, quelles questions est-ce que je pourrais poser pour faire cheminer cette ado et l'aider à reprendre le rôle qui convient réellement à son âge?



À QUEL MOMENT RÉFÉRER?

Vous intervenez avec un proche d'une personne qui présente un trouble de santé mentale? Sachez que la grande majorité des membres de l'entourage qui accompagnent une personne atteinte vivent des difficultés qui se ressemblent. Si ce proche se reconnaît dans l'un ou plusieurs des problèmes suivants, c'est normal :

Vie familiale perturbée, sentiment de révolte, difficulté à communiquer, sentiment d'impuissance, épuisement, sentiment de culpabilité, manque d'information, problèmes conjugaux, solitude, situation financière précaire, etc.

Ne restez pas seul et profitez de l'expertise de nos intervenants.

écoute
accueil
soutien
entraide

le
Portail
Aide à l'entourage • Santé mentale

Complétez le formulaire de référencement en ligne : leportailrn.org/intervenants

écoute
accueil
soutien
entraide

le Portail

Aide à l'entourage • Santé mentale

NOUS CONTACTER :



489 avenue Larivière
Rouyn-Noranda



819-764-4445



leportailrn



www.leportailrn.org

Réseau
Avant de
Craquer