

# LE PÉRISCOPE

ASSOCIATION DES FAMILLES ET DES PROCHES DES PERSONNES AYANT UN  
TROUBLE DE SANTÉ MENTALE DU CENTRE-DE-LA-MAURICIE, SECTEUR  
MÉKINAC ET SECTEUR HAUT-SAINT-AURICE

## RAPPORT D'ACTIVITÉS 2020-2021



1671, avenue de Grand-Mère Shawinigan QC G9T 2K2 Tél 819-729-1434 Télécopie 819-729-1372	301 rue St-Jacques Bureau 218-B Sainte-Thècle, QC G0X 3C0 Tél 819-534-2333	La Tuque QC 378, Rue Scott La Tuque G9X 1P1 Tél 819-521-7884
Sans frais : 1-855-CRAQUER	<a href="http://www.leperiscope.org">www.leperiscope.org</a> <a href="mailto:direction@leperiscope.org">direction@leperiscope.org</a> <a href="mailto:intervenante1@leperiscope.org">intervenante1@leperiscope.org</a>	<a href="mailto:Intervenante3@leperiscope.org">Intervenante3@leperiscope.org</a>

## TABLE DES MATIÈRES

Le Périscope .....	3
Mot de la présidente et de la direction .....	4
Vie démocratique.....	5
Vie associative.....	7
Équipe de travail .....	8
Faits saillants .....	10
Intervention psychosociale.....	12
Informations/sensibilisations.....	13
Volet Entraide .....	14
Répit-dépannage.....	17
Lien avec le milieu .....	18
Publicités - communications.....	19
Reddition de comptes Centre-de-la-Mauricie/Secteur Mékinac.....	21
Secteur Haut-Saint-Maurice .....	22
Reddition de comptes Haut-Saint-Maurice.....	28
Appréciation des services .....	29
Soutien financier.....	30
Plan d'action 2020-2021.....	31

Pour rejoindre l'équipe d'intervention ainsi que pour participer à nos activités pour le Centre-de-la-Mauricie, secteur Mékinac et secteur Haut-Saint-Maurice, les plages horaires sont les suivantes :

	Centre-de-la-Mauricie 1671 avenue de Grand-Mère Shawinigan, QC 819-729-1434		Mékinac 301 rue St-Jacques, bureau 218-B Sainte-Thècle, QC 819-534-2333		Haut Saint-Maurice 378, Rue Scott La Tuque, QC 819-521-7884	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM
LUNDI	8h30 à 12h	13h à 16h30			8h30 à 12h	13h à 16h30
MARDI	8h30 à 12h	13h à 16h30	8h30 à 12h	13h à 16h30		
MERCREDI	8h30 à 12h	13h à 16h30	8h30 à 12h	13h à 16h30		
JEUDI	8h30 à 12h	13h à 16h30			8h30 à 12h	13h à 16h30
VENDREDI	8h30 à 12h	13h à 16 h30			Disponible	Sur appel téléphonique

**Veillez noter que le Périscope est parfois ouvert en soirée exceptionnellement lors des ateliers ou café-conférences.**

**Le Périscope**

Le Périscope est une association de parents et amis d'une personne vivant avec un trouble en santé mentale, secteur Centre-de-la-Mauricie, secteur Mékinac et secteur Haut-Saint-Maurice. Un organisme à but non lucratif incorporé depuis 1988.

**Notre mission**

**s'étend désormais**

**jusqu'au secteur**

**Haut-Saint-Maurice.**

Le Périscope a fait preuve d'une grande capacité d'adaptation au cours de l'année 2020-2021 par rapport aux contraintes de la situation pandémique. Nous veillons à assurer un soutien empreint d'empathie basé sur des approches et des valeurs humaines.

**Mission**

Le Périscope a pour **MISSION** de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

Renforcer les capacités et les compétences des familles et des proches et de promouvoir leurs droits. Participer à la coopération, à la formation et au développement des ressources communautaires dans le milieu, participer à la déstigmatisation et démystifier les troubles de santé mentale auprès de la société.

**Nos valeurs**

- Confidentialité
- Priorité des membres
- Respect de la personne humaine
- Rigueur et honnêteté

## Mot de la présidente

C'est avec plaisir que je m'adresse à vous encore cette année à titre de présidente du conseil d'administration. La lecture de ce rapport annuel 2020-2021, vous donnera un beau portrait de ce qui fut accompli tout au long de l'année.

J'aimerais souligner qu'on ne pourrait pas offrir les services actuels sans la participation de nos bailleurs de fonds, notamment PSOC MCQ – CENTRAIDE, ainsi que les adhésions et dons de plusieurs membres de l'organisme Le Périscope.

Merci également à toute l'équipe, la direction et les intervenants(es) pour la qualité et le professionnalisme du travail accompli et des défis que vous avez relevés. Sans oublier les membres du conseil d'administration pour leur intérêt et leur support à l'égard de la mission de l'organisme.

Je nous souhaite que la prochaine année soit encore meilleure et que les défis continuent à être si brillamment relevés !

**Lyne Lambert, présidente**

## Mot de la direction

À la suite du contexte de la pandémie, la dernière année a apporté son lot de changements qui nous a permis de développer davantage notre capacité d'adaptation. Je tiens à exprimer ma gratitude envers l'équipe de travail qui actualise l'application de ces changements quotidiens, le conseil d'administration, les bénévoles ainsi qu'à tous nos membres.

Il faut plus que jamais maintenir les liens avec les membres, aider à briser le sentiment d'isolement et le sentiment d'impuissance qui peut s'emparer des personnes qui s'inquiètent de leur proche en situation de vulnérabilité.

Nous débutons une nouvelle année avec beaucoup d'énergie. Notre défi sera de maintenir la qualité des services tout en travaillant à apporter le soutien nécessaire afin de répondre le mieux possible aux besoins de notre population.

**Micheline Fraser, directrice**

## Vie démocratique

### Assemblée générale annuelle

**Le Périscope AFPPAMM**  
Annulation de l'avis de convocation du  
10 novembre 2020 . Cause : Covid 19

**L'ASSEMBLEE  
GÉNÉRALE  
ANNUELLE**

Sera remise  
le 24 novembre 2020  
en virtuel

L'événement débutera à  
18h30 en mode virtuel sur  
Zoom. S'il vous plaît  
confirmez votre présence  
avant le 16 novembre  
2020 au 819-729-1434.  
Nous communiquerons  
avec vous afin de vous  
envoyer le lien .



Le 24 novembre 2020 avait lieu l'assemblée générale annuelle en mode virtuel de l'association Le Périscope où 19 personnes étaient présentes. Cette assemblée a permis de compléter le conseil d'administration. L'année 2020-2021 a été exceptionnelle en raison de la crise sanitaire pendant laquelle il a fallu développer davantage notre capacité d'adaptation.

## COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION :

**Mme Line Lambert**, présidente et utilisatrice de services

**Mme Sylvie Boisvert**, vice-présidente et utilisatrice de services

**Mme Odette Vanasse**, secrétaire et utilisatrice de services

**Mme Colette Bouffard**, trésorière et utilisatrice de services

**Mme Nathalie Guindon**, administratrice et utilisatrice de services

**Mme Véronique Sylvestre**, administratrice et membre affiliée

**Mme Martine Lépine**, administratrice et membre affiliée

Pour l'année 2020-2021, **6 rencontres** ont eu lieu pendant l'année afin de tenir à jour les dossiers de l'organisme. En tout, plus de **12 heures** d'implication ont été calculées pour chaque membre du C.A. Par leur travail soutenu et leurs efforts, les objectifs ont été atteints.



**Formation en cours** : Une autre formation qui est en continu depuis 2019 et prend fin le 31 mars 2021, porte sur le coaching et la psychologie de travail. Cette formation est donnée par M. Jean-Bernard Charette, consultant en développement du potentiel humain de l'entreprise Concordia.



**Jean-Bernard Charette**  
COACHING  
FORMATION  
PSYCHOLOGIE DU TRAVAIL  
Tél. :819-378-8450  
[jbcharette@concordia-cc.ca](mailto:jbcharette@concordia-cc.ca)

## Vie associative

Il n'y a eu aucune activité dans ce volet pour l'organisme cette année.

Nous avons une soirée crémaillère prévue le 29 avril 2020 mais elle a dû être annulée à cause des mesures sanitaires obligatoires en contexte de pandémie.

Le brunch de Noël n'a pu avoir lieu non plus pour les mêmes raisons sanitaires. Il faut dire que le contexte pandémique nous a limité dans nos activités associatives une grande partie de l'année 2020-2021.

Nous avons un répit collectif à Tavibois pour nos membres prévu à la fin de mars 2020 que nous avons été dans l'obligation d'annuler suite au confinement pandémique.

Nous avons pris la décision de souligner le temps des Fêtes pour tous nos membres. Nous avons fait parvenir par la poste une carte de Noël ainsi qu'une carte prépayée de 50 \$ à chacune et chacun. Nous avons reçu de multiples remerciements des membres qui étaient reconnaissants de cette attention. Parmi eux, c'était leur seul cadeau pour les fêtes. Un petit geste qui a été grandement apprécié.

Carte de Noël envoyée à tous nos membres



## Équipe de travail



**Micheline Fraser**

Directrice

[direction@leperiscope.org](mailto:direction@leperiscope.org)

Le travail de la direction pour l'année 2020-2021 cumule près de **1 750 heures**. Son mandat comprend : la gestion financière, l'achat de matériel, la responsabilité des ressources humaines ainsi que la représentation aux différentes instances.

Elle a participé à plusieurs réunions en visioconférence avec nos divers partenaires en ce temps de pandémie.-Elle a participé aux Tables de concertation du Centre-de-la-Mauricie et de la Vallée de la Batiscau, à une conférence téléphonique/COVID-19 et une rencontre en présentiel avec M. Godin, formateur soutien en prévention dans le cadre de la pandémie. Ces multiples interactions touchaient en général le contexte pandémique et la notion de confinement.

Il y a eu **4 rencontres TAME** en visionconférence. Madame Fraser a collaboré en virtuel avec les CDC de nos territoires et du Haut-Saint-Maurice et participé à plusieurs webinaires avec le Réseau **Avant de Craquer** (Apprendre autour d'un dîner). Les sujets de ces réunions ont été variés, traitant entre autres de réseautage, d'électro-convulsivo-thérapie, des règlements généraux et de plusieurs autres thèmes dont « Présentation sur les aires ouvertes », « Formation avec le Réseau avant de Craquer » et sa collecte de fonds.

Madame Fraser a participé au sondage provenant de Apogée et Survey Monkey. Elle a aussi collaboré à différentes réunions avec le ROBMSM ainsi que TROC CQM.

## Équipe de travail (suite)

L'organisme a le privilège de compter parmi ses employés des intervenants(es) qui ont à cœur les valeurs humaines. Avec empathie et écoute, ils remplissent leur rôle de manière professionnelle et bienveillante auprès des membres et des non-membres.

En novembre 2020, Suzie Turenne, intervenante pour le secteur Mékinac, a quitté ses fonctions principalement à cause de la distance entre son lieu de travail et son lieu de résidence. Johanne Lefebvre a débuté son poste d'intervenante au secteur Haut-Saint-Maurice au mois de juin 2020. Au départ de Suzie, Johanne a pris la relève auprès de la clientèle dans le secteur Mékinac.

L'équipe s'est impliquée dans plusieurs activités et a su faire preuve de polyvalence et de dynamisme tout au long de l'année. Au mois de février 2021, Lorraine Lemay, intervenante, a remplacé Johanne dans le secteur Haut-Saint-Maurice. Chaque intervenante possède un savoir-faire différent. L'une et l'autre se complètent.



**Émilie Dumas**  
Intervenante en psychoéducation  
Centre-de-la- Maurice



**René Garceau**  
Travailleur social



**Johanne Lefebvre**  
Intervenante  
Mékinac



**Lorraine Lemay**  
Intervenante sociale  
Haut-Saint-Maurice

## Faits saillants

En 2020-2021, Le Périscope a rejoint environ **155 personnes** pour l'ensemble des volets d'interventions par ses services sur l'ensemble des territoires, excluant les gens que nous avons rejoints avec notre page Facebook et les médias. Nous avons eu **40 nouvelles personnes**, incluant membres et non-membres, soit par rencontres individuelles ou par appels téléphoniques.

Le Périscope compte **103** membres en règle pour l'année 2020-2021, dont **70** proviennent du secteur du Centre-de-la-Maurice, **21** du secteur Mékinac et **12** du secteur Haut-Saint-Maurice.

Lors de nos interventions, nous avons référé quelques personnes afin de les guider vers un service d'aide plus adéquat et/ou plus proche de leur lieu de résidence. Nous avons notamment référé aux aides familiales, à l'Accalmie, à l'APPAMM-Estrie, au projet Pair Proche-Aidant, à l'organisme Le Phénix, au SRAADD, à L'Accolade à Valleyfield ainsi que quelques autres organismes ou associations.

### LES 19 ET 20 SEPTEMBRE 2020 AINSI QUE LES 3 ET 4 OCTOBRE 2020

**FORMATION :** Johanne, intervenante, a suivi la formation « **Concept arbre en cœur** » donnée par Manon Jean. Cette formation complète ses connaissances au niveau de l'intervention jeunesse dans le domaine de la santé mentale. Notez bien que ce service est offert aux jeunes âgés de 18 ans et moins, qui ont des parents vivant avec des troubles en santé mentale. Elle a précisément suivi deux volets. Le premier se nomme « **La météo intérieure** ». Ce type d'intervention amène les jeunes à se familiariser, à reconnaître leurs émotions et les guider vers une meilleure connaissance de soi. L'autre volet s'intitule « **Le massage caméléon** ». Cette intervention est un concept de pleine conscience et permet de faciliter la gestion du stress et le fait de vivre des émotions difficiles.

### LES 5 ET 6 OCTOBRE 2020

**FORMATION :** Émilie, intervenante, a participé à la formation **RCR/DEA** en milieu de travail de 16 heures qui se donnait à Trois-Rivières et était organisée par le Groupe Sentinel. Cette formation a permis de compléter ses connaissances au niveau des soins d'urgence et ajoute un plus à ses compétences.

**LE 11 DÉCEMBRE 2020**

**FORMATION :** « Intervenir en santé mentale, promouvoir la santé mentale positive et le rétablissement ». Émilie et Johanne, intervenantes, y ont participé. Cette formation était présentée par Sébastien Auger (formateur et conférencier en santé mentale et travailleur social) d'une durée de 3 hres, via Zoom (vidéo-conférence). Les objectifs spécifiques de cette formation consistaient à :

- identifier les caractéristiques et les thèmes de la santé mentale positive;
- comprendre la philosophie du rétablissement en santé mentale et ses composantes;
- distinguer le rétablissement, la guérison et la rémission;
- se référer à des ressources et des outils cliniques que nous pouvons intégrer dans nos interventions quotidiennes.

**LES 9-16 ET 23 FÉVRIER 2021**

**FORMATION :** Johanne, intervenante, a participé à une formation de 3 jours : « Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques ». Cela lui a permis de développer des compétences pour mieux intervenir dans un contexte d'imminence suicidaire. Elle a appris plusieurs éléments dans ce contexte d'intervention. Elle sera maintenant davantage en mesure de créer une alliance thérapeutique, de repérer une personne vulnérable au suicide, de faire la vérification d'idées suicidaires, de convenir d'un plan d'action, d'estimer la dangerosité et de conclure une sécurité. Nous avons à travailler avec des parents, des proches, qui, malgré eux subissent les hauts et les bas d'une personne ayant un trouble de santé mentale. Ils deviennent démunis, découragés, fatigués. Nous devons être vigilants et être en mesure de reconnaître un discours qui indiquerait un danger possible d'idée suicidaire.

**LE 17 MARS 2021**

**FORMATION :** René et Émilie, ont participé à une formation d'une heure, par visio-conférence au sujet des nouvelles fonctionnalités de **Services Québec**. Compléter cette formation permet aux employés d'avoir la capacité de présenter les nouvelles fonctionnalités sur le web de Services Québec, de soutenir et d'accompagner la clientèle au travers de l'outil présenté qui simplifie grandement les étapes et les procédures à faire lors de demande d'aide financière de dernier recours.

# CENTRE-DE-LA-MAURICIE ET SECTEUR MÉKINAC

## Intervention psychosociale

Intervention psychosociale	Secteur	Nombre d'entretiens	Temps accordé	Nombre de personnes différentes
Interventions individuelles	Centre-de-la-Mauricie	208	210 heures	68
	Mékinac	36	37,5 heures	13
Interventions téléphoniques	Centre-de-la-Mauricie	291	68 heures	95
	Mékinac	111	18 heures	15

Intervention Volet-Jeunesse	Secteur	Nombre d'entretiens	Temps accordé	
Individuelle	Centre-de-la-Mauricie	1	30 minutes	-

Pour donner suite aux mesures de confinement de la COVID-19, le système d'interventions individuelles et de groupes a été modifié pour respecter les règles sanitaires établies en contexte de pandémie. Pendant les mois de mars à juin 2020, nos interventions avec la clientèle ne se résumaient qu'à des interventions téléphoniques. Les interventions de groupe ont recommencé en juillet 2020 avec un nombre limité de 8 personnes, étant donné l'espace disponible que dans nos locaux. De même, les interventions individuelles ont repris à la même période.

Pour faire face au contexte pandémique et pour la réduction de nos services face à celui-ci, le Réseau avant de Craquer avait instauré le programme d'intervention « **Toujours là malgré tout!** » où plusieurs intervenants(es), de manière virtuelle et selon leurs disponibilités, avaient à diriger les gens en demande de services vers différents organismes qui répondaient le mieux à leurs besoins. Suzie Turenne, intervenante, a participé à ce type d'intervention d'une durée de 2 heures approximativement chaque fois.

## Informations/sensibilisations

Activité	Nombre de rencontres proposées	Nombre de rencontres réalisées	Nombre de participants	Nombre de personnes différentes
<b>Café conférence</b>	2	2	20	17
<b>Visio-conférence</b>	3	3	16	6

Dû à la réglementation face à la COVID-19 , nous avons réalisé peu de conférences en présentiel pour les membres. Respectant les recommandations de la santé publique nous étions limités à un nombre de participants.

**Le 16 septembre 2020**, il y a eu une conférence présentée par le SRAADD qui s'intitulait « Démystifier la santé mentale ». La conférencière y apportait des détails sur les troubles de santé mentale ainsi que des spécifications face à la loi en santé mentale.

**Le 23 septembre 2020**, la conférence était réalisée par le policier Francis Trudel qui a apporté différentes précisions sur son travail face aux troubles de santé mentale et les interventions dans ces cas. Il a répondu à plusieurs questions des membres.

**Danielle L'Heureux, conférencière** : Atelier sur le bonheur. Plusieurs membres ont participé aux visioconférences. Pour ce thème, il y a eu 3 rencontres en 3 volets. Ces ateliers étaient composés d'une partie théorique et d'une partie pratique où Mme L'Heureux nous guidait à l'aide de différents types de relaxation :

- le premier volet s'intitulait « Les pièges anti-bonheur »;
- le deuxième portait sur « Mon bonheur, je m'en occupe! »;
- et le troisième se nommait « Mon bonheur au moment présent ».

## Volet Entraide

Activité	Nombre de rencontres proposées	Nombre de rencontres réalisées	Nombre de participants	Nombre de personnes différentes
<b>Atelier psychoéducatif/ croissance personnelle</b>	29	18	112	28
<b>Café-partage</b>	12	5	15	15
<b>Yoga doux</b>	3	0	0	0

Tous nos ateliers/activités avaient comme thématique de toucher différentes problématiques ou sujets que les membres vivent dans leur quotidien personnellement ou avec leurs proches. Les contenus de nos activités étaient variés et n'étaient pas toujours animés par le même intervenant. Nos activités étaient dispersées sur nos trois territoires. Elles ont été organisées et animées par René Garceau, Émilie Dumas, Suzie Turenne, Johanne Lefebvre et Lorraine Lemay.

L'activité des sphères de vie, a été présentée à deux reprises dans deux de nos points de services. Cette activité amenait les gens à prendre conscience du temps et de la place qu'ils allouaient à différentes sphères de leur vie et les amenait à voir où ils pouvaient faire des changements pour équilibrer leurs différentes sphères de vie.

L'atelier de la résolution de problèmes a aussi été présenté à deux reprises, dans deux de nos territoires, afin de rejoindre le plus de gens possible. Il y a eu des activités de type partages et discussions comme celle de l'abri nucléaire ou celle sur les titres de livres.

L'activité sur les distorsions cognitives et sur la restructuration cognitive a été réalisée de manière à simplifier les termes. En présentant ces activités, nous avons pour but que les gens identifient différents biais cognitifs qu'ils utilisent dans leur vie quotidienne et qu'ils apprennent à les restructurer en les modifiant de manière plus rationnelle et plus positive.

Deux intervenants ont présenté l'activité sur la roue des forces. Chaque personne avait une roue avec des parts en pointe de tarte. À chaque part, les membres devaient identifier 5 forces qu'ils possédaient. Ils devaient démontrer où se situaient présentement leurs forces (sur 10) et où ils désiraient les placer comme objectif sur la même échelle. Nous avons partagé en groupe les forces de chacun et nous leur avons suggéré certains outils pour atteindre leurs objectifs par rapport à l'utilisation de leur force.

Nous avons réalisé un atelier sur la technique d'impacts avec des objets que les membres choisissaient dans ceux présentés. Une discussion a suivi sur les raisons pourquoi telle personne a choisi tel objet et en quoi elle s'en identifie.

Nous leur avons suggéré certains outils pour atteindre leurs objectifs par rapport à l'utilisation de leurs forces.

Au début du mois de mars, nous avons présenté une méditation guidée, afin d'amener les gens à relaxer et lâcher-prise. Cette activité se voulait un outil pour prendre soin de soi. Nous avons poursuivi sur une discussion ayant plusieurs thèmes tels que la détente, la déconnexion, etc.

Johanne a animé un atelier dans le secteur Mékinac sur le thème « Établir des règles ». Cet atelier démontrait le fait que nous devons parfois passer au-dessus de nos propres valeurs, nos croyances, nos peurs et notre perception pour arriver à les établir fermement.

Nous avons opté pour le sujet de l'estime de soi, l'amour de soi et de la confiance en soi. Les participants devaient compléter une feuille où il y avait des questions qui les amenaient à faire une réflexion sur ces sujets à propos d'eux-mêmes. Une discussion sur le sujet a suivi.

Plusieurs thèmes dans nos ateliers ont été abordés, ces descriptions ne sont pas toutes décrites dans les paragraphes précédents.

**Volet supplémentaire****Projet Proche Pair-Aidant (PPA)**

À la suite d'une entente signée en février 2019 et se poursuivant jusqu'en novembre 2021, le CIUSSS MCQ retient les services de l'association Le PÉRISCOPE afin d'obtenir le soutien d'une personne agissant à titre de « Proche pair aidant » dans le cadre du projet Bell Cause pour la cause « *Services de proche pair aidant en santé mentale* ». Les principales tâches du proche pair-aidant sont :

- aider les membres de l'entourage en tant que modèle dans des situations qu'ils ont eux-mêmes expérimentées;
- aider à maintenir l'alliance thérapeutique entre la personne utilisatrice de services et les acteurs du réseau de la santé et des services sociaux;
- faire connaître à la personne atteinte d'une maladie mentale les avantages d'impliquer les membres de son entourage dans son processus de rétablissement;
- soutenir et responsabiliser ses pairs dans la reprise du pouvoir sur leur vie et dans leur processus d'actualisation du potentiel du rôle d'aidant naturel;
- soutenir le proche à identifier ses besoins et y répondre en fonction des services disponibles en communauté;
- recueillir, rédiger et transmettre les observations et informations pertinentes recueillies auprès des membres de l'entourage, selon le consentement de la personne, aux membres de l'équipe interdisciplinaire.

## Répit-Dépannage

Les services de répit-dépannage permettent à une famille ou un proche qui vit ou qui s'occupe sur une base régulière d'une personne présentant un trouble en santé mentale, de s'offrir des moments de pause en fonction de ses besoins et intérêts et, ainsi, éviter l'épuisement physique et émotif, la détérioration des relations et la désorganisation de la dynamique familiale.

Du 1<sup>er</sup> avril 2020 au 31 mars 2021, **60** personnes ont bénéficié du répit individuel : **36** du Centre-de-la-Mauricie, **15** du secteur Mékinac et **6** du secteur La Tuque. Pour compléter les suivis de répit, **180** rencontres ont été effectuées pour **54** femmes et **6** hommes.

Cette année trois personnes ont bénéficié du volet dépannage.

Une somme de 30,550 \$ a été versée en répit individuel pour l'année 2020-2021.

Une somme de 984,75 \$ a été versée en répit-dépannage pour l'année 2021-2021.

Une somme de 5 642,28 \$ (50 \$ à chaque membre) en remplacement du répit collectif.

Activité	Secteur	Demandes accordées	Nbre de pers différentes	Nouvelles personnes
Répit individuel	Centre-de-la-Mauricie	36	36	4
	Mékinac	15	15	1
Dépannage	Centre-de-la-Mauricie	1	1	1
	Mékinac	2	2	2

Cette année, nous avons été dans l'obligation d'annuler l'activité de répit collectif suite au contexte pandémique de la COVID-19.

## Lien avec le milieu

Remplir la mission de l'organisme Le Périscope nécessite de travailler en collaboration avec d'autres partenaires, autant du réseau de la santé et des services sociaux que des milieux communautaire et municipal. Ces partenaires contribuent à la réalisation de plusieurs activités de l'organisme. Aussi, la directrice a été présente sur différentes tables de concertation autant sur notre territoire qu'au niveau régional et provincial. Voici les différentes tables ou regroupements :

**Le Périscope a été présent au sein des Réseaux locaux de services RLS Vallée-de-la-Batiscan, RLS Shawinigan et RLS du Haut-Saint-Maurice** regroupant les divers acteurs communautaires et institutionnels des MRC des régions desservies. Cette table est chapeautée par le Centre intégré universitaire en santé et services sociaux Mauricie et Centre-du-Québec (CIUSSS-MCQ).

**La Corporation de développement communautaire (CDC) de Mékinac** regroupant des organismes d'action communautaire autonome (ACA) et leurs alliés du territoire de la MRC de Mékinac.

**La Corporation de développement communautaire (CDC) du Centre-de-la-Mauricie** regroupant des organismes d'action communautaire autonome (ACA) et leurs alliés du territoire de la Ville de Shawinigan et ses environs.

**La Corporation de développement communautaire (CDC) du Haut-Saint-Maurice** regroupant des organismes d'action communautaire autonome (ACA) et leurs alliés du territoire de la Ville de La Tuque et ses environs.

**La Table des associations des membres de l'entourage (TAME)** regroupant l'ensemble des organismes comme Le Périscope en Mauricie et Centre-du-Québec. Les intervenants ont travaillé et se sontentraîdés dans différents domaines dans le cadre de notre travail.

**Le Regroupement des organismes de base en santé mentale de la Mauricie et Centre-du-Québec (ROBSM 04-17)** regroupant la majorité des organismes communautaires œuvrant en santé mentale dans notre région. Il est notre interlocuteur privilégié auprès du CIUSSS-MCQ.

**Le Réseau avant de Craquer** regroupant l'ensemble des organismes communautaires, comme Le Périscope, mais au niveau provincial. Il est notre interlocuteur privilégié au sein du ministère de la Santé et des services sociaux (MSSS).

**TROC-MCQ**

## Publicités - communications



Cette année, il y a eu 4 parutions de notre journal La Bouée. Ce journal se veut un moyen d'échanges et de communication pour les membres. Nous y retrouvons différents articles et thèmes abordés sur la santé mentale, le bien-être ainsi que les détails et résumés de quelques activités. Nous tenons à remercier les membres qui s'impliquent avec nous dans la préparation du journal et tout particulièrement Mme Diane Giguère Lemire pour la correction.

Également, nous publions dans *Le Bulletin de Mékinac* afin de faire connaître l'organisme dans la région. Ce bulletin est distribué à plus de 6 500 familles.



Avec nos partenaires du projet *Proche en tout temps* qui a débuté en 2019 et financé par l'Appui-Mauricie en collaboration avec le Gyroscope, nous avons diffusé des capsules vidéos sur YouTube, les sites Web et Facebook. Ce projet est destiné aux membres de l'entourage d'aînés vivant avec un trouble de santé mentale. Le but est de leur transmettre de l'information, de les outiller pour permettre d'amorcer une réflexion sur leur engagement et de prévenir l'épuisement.



### Campagne publicitaire

Le 21 octobre 2020 - Publicité de 50 occasions de 30 secondes avec publicité ciblée sur Facebook **dont une publicité diffusée en direct offerte gratuitement le 29 octobre 2020 dans le but de faire connaître la mission de l'organisme afin de sensibiliser la population au trouble de santé mentale.**

Campagne publicitaire 92,9 radio CFUT le 29 janvier 2021 de 60 occasions de 30 secondes avec visibilité multiplateformes.

CDC MÉKINAC JOURNAL INTERCOM : visibilité à travers tous les organismes de la MRC Mékinac.

Participation à la Campagne ENGAGEZ-VOUS POUR LE COMMUNAUTAIRE TROC CQM :

**Diffusé :** Facebook, site web, rapport d'activité, publicité et promotion.



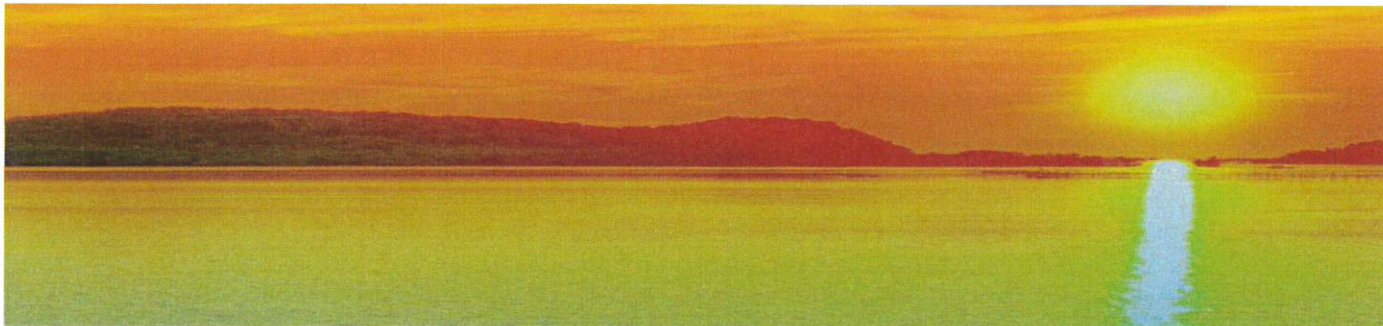
2 parutions dans le journal l'Hebdo du St-Maurice distribués à plus de 30 600 personnes.

## TVA Nouvelles

TVA nouvelles nous a offert une publicité **gratuite**, une capsule vidéo concernant les besoins criants dans le domaine de la Santé mentale et le témoignage d'un membre de l'organisme présenté le 29 octobre 2020 intitulé : **LES DÉFIS D'UNE MÈRE DONT LE FILS EST SCHIZOPHRÈNE**. Lien : [TVAnouvelle.ca](http://TVAnouvelle.ca).

Nous avons utilisé davantage notre page Facebook et nous nous sommes impliqués face à celle-ci. Par le biais de ce média social, nous avons fait paraître certains rappels sur les activités à notre calendrier pour aider les gens, les soutenir et publier des événements connexes au domaine de la santé mentale. C'est aussi par ce média que nous avons fait quelques rectifications sur nos services et informé les gens de notre présence même en temps de pandémie.

Nous avons fait une mise à jour de l'image de l'organisme via notre site internet en actualisant certains termes et concepts. La créativité de Catherine Dumas, infographiste, a été bénéfique pour Le Périscope afin de mettre un vent de fraîcheur dans le site internet. [www.leperiscope.org](http://www.leperiscope.org)



# REDDITION

## CENTRE-DE-LA-MAURICIE/SECTEUR MÉKINAC

### Nombre de personnes rejointes par des activités de groupe :

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| - Volet entraide (23 rencontres)             | 43 personnes différentes |
| - Information/sensibilisation (5 rencontres) | 24 personnes différentes |

Nombre de personnes en intervention individuelle : 82 personnes différentes

Interventions téléphoniques : 110 personnes différentes

Il y a eu 4 parutions de notre journal La Bouée remis aux 103 membres ainsi que le calendrier des activités.

Parution de 3 mois dans le Bulletin de Mékinac distribué à plus de 6 500 familles.

Parution dans le journal Inter.Com de la CDC de Mékinac, visibilité à travers tous les organismes de la MRC Mékinac.

Parution de 2 publicités dans le journal l'Hebdo du St-Maurice distribué à plus de 30 600 personnes.

Projet Proche en tout Temps avec diffusion de capsules-vidéos sur You Tube, site Web et page Facebook.

2 publicités à la radio Shawinigan 92,9 avec visibilité multiplateformes (publicité ciblée sur leur page Facebook) : une publicité de 60 occasions de 30 secondes sur les ondes et une de 50 occasions de 30 secondes. Écoute hebdomadaire d'environ 18 000 personnes.

Une publicité **gratuite** diffusée sur les ondes en direct le 29 octobre 2020 dans le but de faire connaître la mission de l'organisme afin de sensibiliser la population au trouble de santé mentale.

TVA nouvelles nous a offert une publicité **gratuite** d'une capsule vidéo concernant les besoins criants dans le domaine de la santé mentale avec témoignage d'un membre de l'organisme le 29 octobre 2020 intitulé « Les défis d'une mère dont le fils est schizophrène ». Cette capsule a été vue par des milliers de personnes partout à travers le Québec.

## SECTEUR HAUT-SAINT-AURICE

### INTERVENTION PSYCHOSOCIALE

#### RÉPIT-DÉPANNAGE

#### VOLET ENTRAIDE

Nous avons débuté nos activités dans le secteur Haut-Saint-Maurice en juin 2020, à la suite de l'octroi du financement par le PSOC.

Le poste d'intervenante pour le secteur est de 14 heures par semaine.

Cette première année a été une année d'installation : recherche d'un local, développement de notre réseau de contacts, recrutement de membres.

Nous avons débuté les rencontres de groupe dès septembre.

Nous comptons donc six mois d'activités et de réelles interventions, le tout dans un contexte de pandémie qui n'était pas particulièrement propice aux rencontres.

En mars 2021, nous nous sommes installés dans un nouveau local qui saura répondre à nos besoins pour les rencontres individuelles et les rencontres de groupe.

Nous sommes très heureux de la présence régulière de l'association Le Périscope dans le secteur Haut-Saint-Maurice.

La prochaine année sera assurément une année d'envol pour nos activités dans ce secteur.

## Intervention psychosociale

	Nombre d'entretiens	Temps accordé	Nombres de personnes différentes
Interventions individuelles	23	26 hrs	10
Interventions téléphoniques	72	30 hrs	12

## Répit-dépannage

Répit individuel	Demandes accordées	Nbre de personnes différentes	Nouvelles personnes
Haut-Saint-Maurice	6	6	5

Du 1<sup>er</sup> avril 2020 au 31 mars 2021, **6 personnes** ont bénéficié du répit-dépannage dans le secteur Haut-Saint-Maurice. Pour compléter les suivis de répit-dépannage, **10** rencontres ont été effectuées.

Un montant de 2 400 \$ a été attribué pour l'année 2020-2021.

## Volet entraide

Activité	Nombre de rencontres proposées	Nombre de rencontres réalisées	Nombre de participants	Nombre de personnes différentes
Atelier psychoéducatif/croissance personnelle	5	3	19	10
Café-rencontre	3	3	12	6

Le Périscope a été actif cette année afin de faire connaître ses services dans la région de La Tuque. Johanne et Lorraine ont réalisé plusieurs appels et fait plusieurs visites afin de promouvoir notre point de service dans la région et se présenter en tant qu'intervenantes disponibles à ceux qui en ont besoin.

**Le Centre Hospitalier Saint-Joseph de La Tuque**, nous a offerts un local pour nos rencontres et certaines activités ont été réalisées :



Le 31 août 2020, rencontre de groupe : présentation intervenante et mission de l'organisme.

Le 3 septembre 2020, rencontre de groupe : café rencontre.

Le 15 octobre 2020, rencontre de groupe : atelier psychosocial.

Le 1<sup>er</sup> décembre 2020, rencontre de groupe : présentation de la directrice et atelier psychosocial.

L'organisme figure dans le bottin interne du Centre Hospitalier St-Joseph de la Tuque.

**Déménagement mars 2021 dans un nouveau local : 378, Rue Scott, La Tuque.**



Le 16 mars 2021 a été présenté dans notre local, un café-partage animé par Lorraine Lemay, intervenante. Le partage a été divisé en deux temps. Le thème abordé touchait l'anxiété et les inquiétudes.

## Lien avec le milieu du Haut-Saint-Maurice

Membre de la corporation depuis mars 2021



Réseau local de services  
de santé et bien-être du  
Haut Saint-Maurice

Le 17 novembre 2020 et le 2 février 2021 participation à la Table santé mentale et dépendance du RLS Haut-Saint-Maurice en continue

Présentation du Le Périscope dans plusieurs organismes du milieu ainsi que dépliants ont été remis.



### Centre d'amitié Autochtone la Tuque

Une première rencontre a été réalisée avec Mme Petiquay, directrice générale.

Information sur la mission de l'organisme Le Périscope.

Dépliant remis. Cette approche a été très positive. Mme Petiquay a manifesté le désir d'une autre rencontre très bientôt.

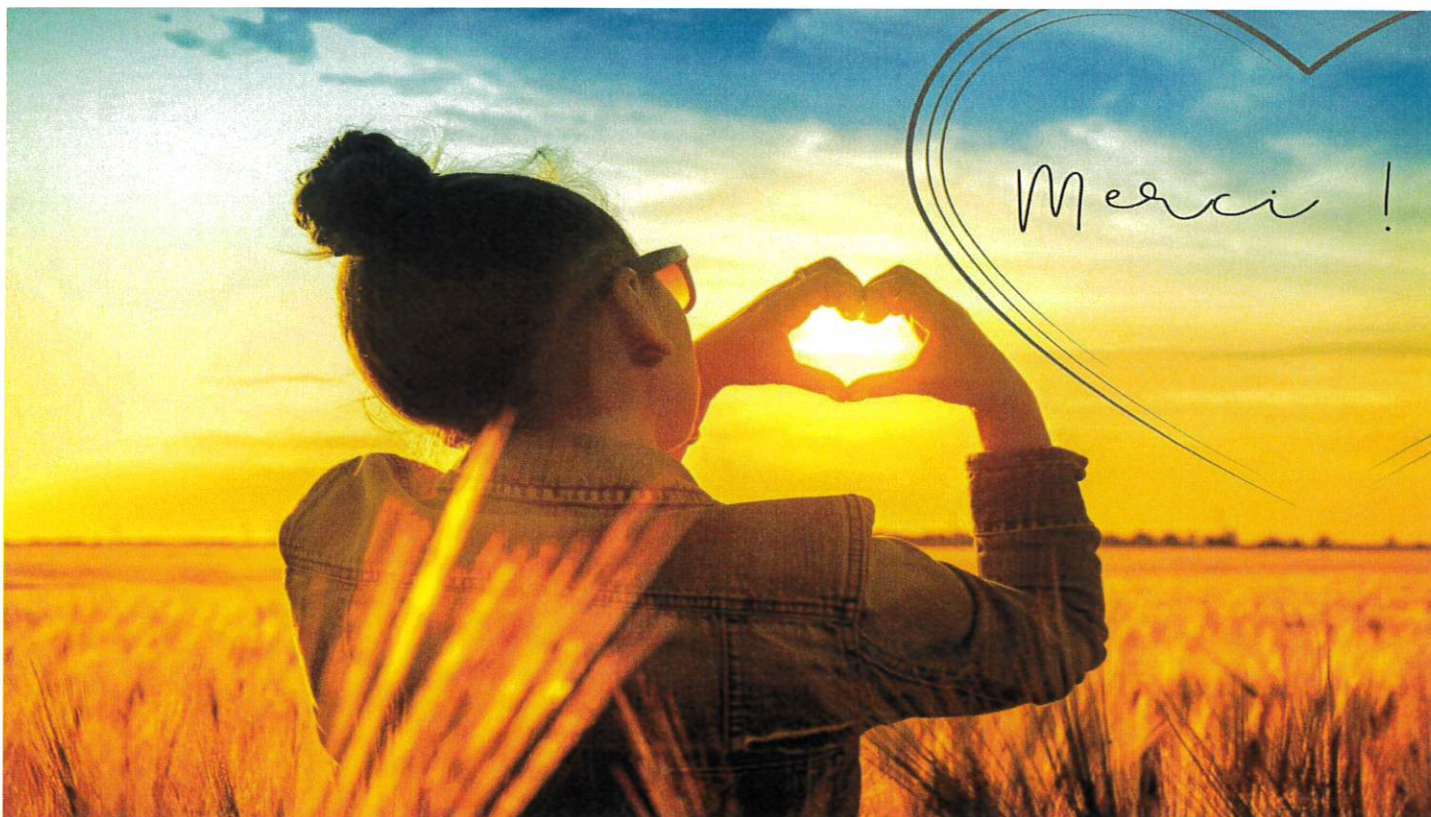
La Source – Association des personnes handicapées du Haut-Saint-Maurice

Rencontre prévue mai 2021



**Nous recevons des messages des membres,** en voici quelques-uns :

- Merci à l'organisme d'être, vous faites du bien à ceux qui se cachent derrière la maladie mentale, qui sont seuls et tristes.
- Merci à l'équipe pour votre beau travail fait par amour, vous rendez des gens plus heureux.
- J'apprécie beaucoup votre aide et vous mettez un baume sur mon vieux cœur de 91 ans.
- Merci! C'est un bien petit mot pour exprimer parfois de grands sentiments et d'émotions. Votre aide a été grandement appréciée. Que de stress parti et de nuits blanches écourtées par ce beau geste.



## Publicités – communications



Éditions du 8 septembre 2020 et du 24 février 2021 distribuées à plus de 6 400 foyers.



Édition du 28 octobre 2020 distribuée à plus de 7 000 familles.



Capsule médias 22 mars 2021 aux 5 nouveaux organismes dont Le Périscope



L'organisme figure dans le bottin des organismes communautaires de la ville de La Tuque.

## REDDITION DE COMPTES HAUT-SAINT-AURICE

**Nombre de personnes rejointes par des activités de groupe :**

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| - Volet entraide (6 rencontres)                    | 10 personnes différentes |
| - Information/sensibilisation (3 visioconférences) | 1 personne différente    |

**Nombre de personnes en intervention individuelle :** 10 personnes différentes

**Nombre d'interventions téléphonique : (72 personnes)** 12 personnes différentes

2 parutions dans le journal La Tuque c'est ma ville, distribué à plus de 7 000 familles.

2 parutions dans l'Écho du Haut-Saint-Maurice, distribué à plus de 6 400 foyers.

1 capsule médias à la radio 97,1 diffusée à travers la région de la Mauricie.

Participation au rallye communautaire en collaboration avec Parent-Ailes.

C'est en juin 2020 que débute une intervenante à 2 jours/semaine

6 personnes actuellement bénéficient de répit : une somme de 2 400 \$ a été attribuée à ce jour.

## Appréciation des services

Il est primordial de s'assurer de la qualité dans nos services offerts. Ainsi, à chaque fin d'activité ou d'atelier, nous nous assurons de faire un retour sur les notions ou partages, vus et entendus. Nous sommes ouverts à tous les commentaires.

Il est du devoir de chacune et chacun de répondre aux diverses évaluations et /ou commentaires remis en cours d'année. Ces informations sont précieuses afin d'offrir des services et de l'accompagnement de première qualité.

Ces informations sont fournies suite à la lecture des questionnaires d'évaluation reçus dont nous avons fait un bref résumé des commentaires.

Les questionnaires d'évaluation démontrent que 98 % des participants affirment être tout à fait d'accord et 2 % disent être d'accord par rapport à leur degré de satisfaction en lien avec les activités de groupe présentées.

- ❖ Le climat propice à la discussion;
- ❖ le choix des thèmes;
- ❖ ce que les autres participants apportent par leurs expériences;
- ❖ les prises de conscience;
- ❖ les échanges avec les autres membres du groupe;
- ❖ et le respect

sont les principaux aspects des ateliers de groupe dont les participants nous ont fait part.

## Soutien financier

Notre mission se concrétise grâce au soutien de :

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

**Québec**



**L'APPU** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AÎNÉS

**MAURICIE**



**Centraide**  
**Mauricie**  
**Nous tous, ici**

**Ainsi que par les dons et la contribution des membres.**

**Merci !**

# Plan d'action 2021-2022

## MISSION :

Le PériScope est une association de familles et de proches des personnes ayant un trouble de santé mentale de la région du Centre-de-la-Mauricie, du secteur Mékinac et du secteur Haut-Saint-Maurice.

Le PériScope a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

## PRINCIPES DIRECTEURS DU PLAN D'ACTION :

- La **pérennisation** de l'organisme;
- la priorité des membres et le respect de la personne humaine est en lien avec **notre mission**, ce pourquoi Le PériScope existe;
- garder à l'esprit le « FAIRE ENSEMBLE », c'est-à-dire de s'assurer d'être dans un esprit de **collaboration mutuelle** (membre, équipe de travail, conseil d'administration et partenaires);
- **se faire confiance**, c'est-à-dire apprendre à se connaître et mettre nos intérêts individuels ou différences de côté pour mettre en lumière ce qui nous unit : Le PériScope.

OBJECTIFS		
* Les objectifs précédés d'un astérisque ne sont pas issus de nos lettres patentes		
	ACTIONS	ÉCHÉANCE
1. Apporter du soutien et de l'information aux familles et amis touchés par le trouble de santé mentale	Interventions psychosociales	En continu
	Café-conférence mensuel sur des thématiques à définir lors de comités de consultation et sondages. Secteur Centre-de-la-Mauricie, Mékinac et Haut-Saint-Maurice (déjà amorcé)	En continu
	Projet « Proche en tout temps » destiné aux membres de l'entourage d'une personne de 65 ans et plus vivant avec une problématique en santé mentale, financé par APPUI Mauricie et en partenariat avec le Gyroscope	Amorcé, projet en continu, collaboration via le web capsule vidéo
	Actualiser le centre de documentation et mettre en place un système d'utilisation	En actualisation annuellement
2. Développer des modes d'entraide et amener les proches de chaque famille à découvrir et mieux utiliser les solutions apportées	Groupes d'entraide - Secteur Mékinac/Centre-de-la-Mauricie et Haut-Saint-Maurice (amorcé)	Une fois/mois en cours En continu mensuellement
	Atelier sur le rétablissement - Secteur Mékinac/Centre-de-la-Mauricie et Haut Saint-Maurice (amorcé)	En continu
	Café-partage mensuel - Secteur Mékinac/Centre-de-la-Mauricie et Haut Saint-Maurice	1 à 2 fois/mois Amorcé en continu
3. Faire connaître les ressources du milieu, aider à mieux les utiliser et favoriser la communication avec les divers intervenants	Maintenir à jour les dépliants d'information de nos partenaires	Mise à jour annuelle mai 2020 à juin 2021
	Référencement et activité de réseautage des personnes en fonction des besoins nommés : favoriser une collaboration étroite avec les organismes du réseau.	En continu

<b>OBJECTIFS</b> <small>* Les objectifs précédés d'un astérisque ne sont pas issus de nos lettres patentes</small>	<b>ACTIONS</b>	<b>ÉCHÉANCE</b>
	Réorienter vers des ressources correspondant aux besoins de la clientèle, bénéficier de conseils, établir des partenariats	
<b>4. Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles et amis de la personne ayant un trouble de santé mentale</b>	Mesures de répit-dépannage	En continu
	Développement du Volet-Jeunesse	Amorcé en mars 2021 en continu
	Activités de répit collectif	Septembre 2021, selon les normes sanitaires en vigueur
	Volets d'information sur le répit-dépannage	Individuellement, en continu lors des interventions psychosociales
<b>5. Promouvoir l'intérêt des familles et des amis de la personne ayant un trouble de santé mentale auprès des partenaires et instances décisionnelles</b>	Présence du Périscope au sein des instances suivantes : (réunion, assemblée générale, formation) <ul style="list-style-type: none"> <li>• CIUSSS MCQ</li> <li>• CDC du Centre-de-la-Mauricie</li> <li>• Regroupement des organismes de base en santé mentale (ROBSM)</li> <li>• Table des associations des membres de l'entourage (TAME)</li> <li>• RLS Vallée-de-la-Batiscan</li> <li>• RLS Shawinigan</li> <li>• RLS Haut Saint-Maurice</li> <li>• TROC-MCQ</li> <li>• Réseau avant de craquer</li> <li>• CDC Mékinac</li> <li>• CDC Haut Saint-Maurice</li> </ul>	Selon les calendriers des organismes tout au long de l'année.  En continu
<b>6. Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés au trouble de santé mentale et aux impacts de ceux-ci sur les familles et amis</b>	Collaboration dans le cadre des semaines nationales suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Semaine nationale pour la santé mentale</li> <li>• Centre Éducation aux adultes</li> <li>• Semaine nationale en prévention du suicide</li> </ul>	Mai 2020-2021, conférence de presse Centre Mauricie/La Tuque Mai 2020-2021, présentation de la mission, atelier et témoignage
	Kiosque d'informations lors de différents événements sur le territoire	Selon les normes sanitaires en vigueur à partir de septembre 2021 Grand public
<b>7. Favoriser la vie démocratique de l'organisme</b>	Formation des administrateurs	Mars 2020-2021
	Assemblée générale annuelle	Juin 2021
<b>8. Favoriser la vie associative</b>	Comité de consultation des activités - Secteur Mékinac/Centre-de-la-Mauricie et Haut Saint-Maurice	Juillet - octobre 2020 mars et juin 2021, en continu
	Rédaction d'un bulletin d'information trimestriel	Juillet - octobre 2020 mars et juin 2021, en continu
	Activité de la Rentrée	Septembre 2021, selon les normes sanitaires en vigueur
	Fête de Noël de l'organisme	Décembre 2021, selon les normes sanitaires en vigueur
<b>9. Développer et améliorer le financement</b>	Comité de financement, formation d'un comité finance	Amorce automne 2020-2021

**OBJECTIFS**

\* Les objectifs précédés d'un astérisque ne sont pas issus de nos lettres patentes

**ACTIONS****ÉCHÉANCE**

<b>10. Améliorer la visibilité de l'organisme</b>	Implication dans le projet des partenaires	Collaborer
	Diffusion de communiqués de presse concernant divers éléments de la vie de l'organisme dans les médias	En fonction de l'actualité
	Utilisation des médias sociaux pour rejoindre une clientèle plus jeune	En continu
	Mise à jour périodique de notre site internet	Avril 2020-2021
	Activité porte ouverte sur nos territoires	Été et automne 2020-2021, selon les normes sanitaires en vigueur
<b>11. Favoriser et soutenir la qualité des services offerts</b>	Évaluation annuelle de l'équipe de travail et du conseil d'administration	Novembre 2020-2021
	Évaluation continue des activités proposées	À chaque activité, en continu
	Sondage annuel des membres sur la satisfaction envers l'organisme.	Janvier et février 2022
	Formations continues de l'équipe de travail sur des enjeux rattachés à l'accompagnement des proches en santé mentale	En continu
	Déménagement du point de services du Haut-Saint-Maurice dans un local plus accessible	Avril 2021