La santé mentale

Ça compte!

Une publication de l'Association canadienne pour la santé mentale - Champlain Est

Édition printemps / été 2009

Du 4 au 10 mai prochain se tiendra la 58e Semaine de la santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale parrainée par Desjardins Sécurité financière.

Cette année, elle a pour thème « **Maintenant plusque jamais…. Investissez-vous dans votre vie** ».

Au cours des dernières années, des sondages menés par Desjardins Sécurité financière ont révélé que les finances sont la principale cause de stress des Canadiens. Vous avez peut-être l'impression d'être plus stressé que jamais ces jours-ci. Durant ces temps difficiles, investissez-vous dans votre famille, vos amitiés, votre communauté, votre milieu de travail mais plus important encore…. investissez en vous-même. Pour des idées pratiques sur comment réduire votre stress à l'égard de l'économie, du stress financier et des pressions familiales et pour plus d'information à ce sujet, veuillez voir les pages 7 et 8.

À l'intérieur

P. 2 Information sur la filiale
P. 3 La santé mentale et la toxicomanie
P. 4 Promotion de la santé mentale
P. 5 Dix conseils pour la santé mentale
P. 6 Semaine de la santé mentale 2009
P. 7 En cette période difficile...
P. 8 Investissez-vous dans votre vie
P. 9 Être bénévole pour l'ASCM
P. 10 Événements à venir dans SD et G
P. 11 Événements à venir dans Prescott-Russell
P. 12 Campagne de recrutement de membres

INFORMATION SUR LA FILIALE

Énoncé de Mission: L'ACSM entend travailler de concert avec les personnes et leur famille au sein de la communauté en vue de favoriser l'acquisition et le maintien de la santé mentale de tous les citoyens.

PROGRAMMES ET SERVICES

- Soutien communautaire-Gestion de cas
- Services de soutien au logement
- Soutien à la cour
- Programme de déjudiciarisation
- Soutien à la famille
- Groupe d'entraide par les pairs
- Centres de ressources par les pairs
- Cuistots
- Focus sur la forme
- Promotion de la santé mentale
- Programme de bénévolat
- Levées de fonds

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2009-2010

Comité de direction

Président : Robert Tucker
Vice-président : Roger Villeneuve
Trésorier: Terry Dubé
Administrateur : Gilles Myner

Membres du Conseil

Lisa Benoît
Gregory Matthews
Martin Kauffman
D'Arcy Dupuis
Jack Snoeks
François Marceau
Elise Van Schaik
Maryse Dubé
John Mogensen
David M. Thomasson

Directeur général

Michael Lloyd

« La santé mentale ça compte! »

Le bulletin est publié par l'Association canadienne pour la santé mentale, Champlain Est.

Équipe de rédaction: Joanne Ledoux-Moshonas et Angèle D'Alessio.
Merci à l'équipe d'adjointes administratives de la filiale pour leur contribution.

Pour nous rejoindre : ACSM, Champlain Est

329, rue Pitt
Cornwall, ON K6J 3R1
Tél.: (613) 933-5845; 1-800-493-8271
Téléc.: (613) 936-2323

444, rue McGill
Hawkesbury, ON K6A 1R2
(613) 632-4924
(613) 632-6522

Site Web: *www.acsm-est.on.ca*

Veuillez visiter notre site Web pour obtenir de plus amples renseignements sur nos programmes, nos services et d'autres sujets relatifs à la santé mentale.

Michael Lloyd
Directeur général

La santé mentale et la toxicomanie

À l'automne 2008, le vérificateur général de l'Ontario a réalisé des vérifications de l'optimisation des ressources du ministère de la Santé et des Soins de longue durée (MSSLD) et des réseaux locaux d'intégration des services de santé (RLISS) relativement aux services liés à la santé mentale et la toxicomanie. Ces vérifications avaient pour but de déterminer si le MSSLD, en partenariat avec les RLISS, avait en place le mécanisme requis pour satisfaire les besoins des personnes nécessitant des services liés à la santé mentale et à la toxicomanie; surveiller les paiements et les services afin de s'assurer que l'on respecte les lois, les ententes et les politiques pertinentes ainsi que mesurer l'efficacité de ses programmes de santé mentale et de lutte contre la toxicomanie et en rendre des comptes. La vérification des programmes de santé mentale a donné lieu à sept recommandations et la vérification des programmes liés à la toxicomanie, à dix recommandations. Il en est ressorti la nécessité d'accroître le financement et d'adopter une approche plus systématique, efficace et harmonisée pour aborder les problèmes liés à la santé mentale et à la toxicomanie.

Le MSSLD a rapidement réagi en mettant sur pied le Groupe consultatif ministériel en matière de santé mentale et de toxicomanie. Ce groupe conseillera le ministre quant à l'élaboration d'une stratégie s'échelonnant sur dix ans et visant à donner suite aux constatations des vérifications. Il se compose de clients, de membres des familles, de fournisseurs de soins et de chercheurs provenant de toutes les régions de la province. Ces personnes viennent de milieux variés et possèdent un vécu et un savoir-faire qui les aideront à envisager les questions liées à la santé mentale et à la toxicomanie sous diverses perspectives, notamment celles des enfants et des adolescents, des Autochtones, des personnes âgées et des femmes.

Par ailleurs, l'Assemblée législative de l'Ontario a formé un comité spécial représentant tous les partis afin d'aider à trouver des moyens d'améliorer l'accès aux services liés à la santé mentale et à la toxicomanie dans la province. Le Comité spécial de la santé mentale et de la lutte contre la toxicomanie, qui comptera des représentants des trois partis, travaillera avec des clients et des survivants, des fournisseurs de soins, des experts et d'autres intéressés afin de déterminer les besoins actuels en matière de santé mentale et de toxicomanie. Le Comité doit publier un rapport en 2010 dans lequel il décrira les besoins en matière de santé mentale et de lutte contre la toxicomanie chez enfants et les jeunes adultes, des membres des Premières nations, des Inuits et des métis, ainsi que des personnes âgées; explorera des approches novatrices de prestation des services dans la communauté et proposera des façons de mieux utiliser les possibilités et les initiatives existantes au sein du système.

En outre, un nouveau site Web a vu le jour, soit le LHIN Exchange. Il s'agit d'un projet collectif regroupant des organismes provinciaux qui se consacrent à améliorer la prestation des services liés à la santé mentale et à la toxicomanie en Ontario et à répondre aux besoins des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et de toxicomanie ainsi qu'à ceux de leur famille et de leur communauté. On a créé ce site Web pour aider les intervenants en matière de santé mentale et de toxicomanie de partout dans la province à échanger des renseignements sur ce qui se passe dans les RLISS.

Promotion de la santé mentale

Un aperçu du programme Promotion de la santé mentale de la filiale

Le programme Promotion de la santé mentale de l'ACSM a pour mission de coordonner et d'animer des activités éducatives auprès de la communauté. Celles-ci sont conçues dans le but d'éduquer la population en matière de santé mentale et d'en améliorer les attitudes, de favoriser la santé mentale et de prévenir la maladie mentale.

Les dons représentent l'unique source de revenus du secteur de la *Promotion de la santé mentale de l'ACSM.* Ces dons parviennent d'activités ou d'organismes tels que : Centraide, les dons communautaires, les activités de collecte de fonds et les revenus générés par les ateliers et les présentations données.

Les présentations offertes par l'équipe de Promotion de la santé mentale de l'ACSM, portent sur divers thèmes et leur durée varie d'une (1) heure à deux (2) journées. Elles ont pour but d'amener les participants à acquérir des connaissances et des aptitudes sur une variété de sujets traitant de la santé mentale.

Équipe de promotion de la santé mentale

Figurent sur la photo, de gauche à droite :
Angele D'Alessio (Agente de promotion de la santé mentale, SD et G),
Joanne Ledoux-Moshonas (Gestionnaire de la promotion de la santé mentale et des bénévoles) et
Mallory Boileau (Agente de promotion de la santé mentale, P et R).

Ateliers

*Sensibilisation au suicide *Pensée positive

*Équilibre travail-vie personnelle *Automutilation *Gestion du stress

*Mythes et réalités au sujet de la maladie mentale

*Formation ASIST *Parler de la maladie mentale - pour les jeunes

*Au-delà de l'étiquette *Comprendre la maladie mentale – pour les adultes

*Exposés dans les lieux de travail

Pour demander la tenue d'un atelier, communiquez avec Joanne Ledoux-Moshonas par téléphone au 613 933-5845, poste 223, ou par courriel à moshonas@cmha-east.on.ca.

Nous désirons remercier nos bailleurs de fonds, notamment Centraide S.D. et G., Centraide de Prescott-Russell et la franchise Subway (propriétaires, Pascal, Jacques et Christian Brunet), de leur apport financier. Grâce à eux, notre programme Promotion de la santé mentale continue d'œuvrer pour nos communautés.

Dix conseils pour la santé mentale

1. **Ayez confiance en vous:** Déterminez vos points forts et vos points faibles, acceptez-les, tirez-en parti et faites de votre mieux avec ce que vous avez.

2. **Acceptez les compliments:** Bon nombre d'entre nous avons de la difficulté à accepter les compliments que l'on nous fait, mais nous avons tous besoin de cette reconnaissance positi ve lorsque nous vivons des moments difficiles.

3. **Réservez du temps pour les membres de la famille et les amis :** Nous devons entretenir ces relations; si nous manquons d'égard envers ces personnes, elles ne seront pas là pour partager nos joies et nos peines.

4. **Offrez votre aide et acceptez d'en recevoir:** Les relations avec nos amis et les membres de notre famille sont renforcées lorsqu'elles sont mises à l'épreuve.

5. **Établissez un budget :** Les problèmes financiers sont une source de stress. Souvent, nous dépensons pour des choses souhaitées plutôt que pour des choses nécessaires.

6. **Faites du bénévolat**: Participer à des activités communautaires donne souvent un but précis à notre vie et nous en tirons une satisfaction que le travail rémunéré ne peut apporter.

7. **Gérez votre stress:** Nous avons tous des éléments stressants dans notre vie, mais nous devons apprendre à les surmonter afin de conserver notre santé mentale.

8. **Trouvez la force dans le nombre** : Le fait de partager un problème avec des personnes qui ont vécu des expériences semblables peut vous aider à trouver une solution et à vous sentir moins isolé.

9. **Identifiez vos humeurs et faites-leur face :** Nous avons tous besoin de trouver des façons constructives et sécuritaires d'exprimer notre colère, notre peine, notre joie et notre peur.

10. **Soyez en paix avec vous-même** : Apprenez à vous connaître, à savoir ce qui vous rend vraiment heureux, et trouvez un équilibre entre ce que vous pouvez changer en vous et ce que vous ne pouvez pas changer.

La Semaine de la santé mentale
Du 4 au 10 mai 2009

La Semaine de la santé mentale est un événement national qui se déroule tous les ans pour sensibiliser la population aux questions liées à la santé mentale. Elle vise à encourager les communautés et à les amener à croire en elles-mêmes ainsi qu'en leurs capacités individuelles et collectives de susciter un changement positif.

Cette année, elle a pour thème « Maintenant plus que jamais… Investissez-vous dans votre vie ».

La filiale de Champlain Est de l'Association canadienne pour la santé mentale prêtera main-forte à plusieurs organismes et lieux de travail pour faire la promotion du thème de cette année. Elle fournira des affiches et des dépliants à bon nombre de groupes communautaires qui aident les gens à faire face au stress économique et financier actuel.

Pour prévoir la tenue d'un atelier à votre lieu de travail sur le thème « Maintenant plus que jamais… Investissez-vous dans votre vie », appelez Joanne Ledoux-Moshonas, au 613 933‑5845, poste 223.

Dates importantes à retenir

La télévision communautaire du réseau Cogeco diffusera une série d'émissions sur la santé mentale pendant le mois de mai. Soyez à l'antenne du canal 11 tous les mardis, mercredis et jeudis, à 17 h 30 et à 18 h ou à 22 h et à 22 h 30 et les vendredis à 17 h 30 et à 18 h.

En cette période difficile...

Investissez-vous dans votre famille
Prêtez attention à la santé mentale de vos proches. Partagez un bon repas et des paroles aimables. Écoutez-vous les uns les autres. Soyez honnête et ouvert à propos de votre stress. Si vous avez des enfants, discutez de vos finances avec eux. Ne leur faites pas peur. Aidez-les à comprendre votre budget familial et la manière dont vous prévoyez surmonter les difficultés.

Investissez-vous dans vos amitiés
Appelez vos amis. Pendant les périodes de stress liées à l'économie, vous verrez qu'il peut être bénéfique de parler de vos difficultés avec vos amis. Ils pourraient vous aider et vous pourriez faire de même pour eux. N'oubliez pas de rire. Les amitiés sont fondées sur le rire.

Investissez-vous dans votre communauté
Lorsque vous joignez un groupe communautaire ou que vous faites du bénévolat, vous sentez que vous participez à une œuvre importante. Vous êtes en lien avec un lieu et un réseau de gens. Il s'agit d'une bonne façon de surmonter les épreuves et de se ressaisir, individuellement et collectivement, au cours d'une période difficile.

Investissez-vous dans votre milieu de travail
Bien que votre milieu de travail puisse constituer une source de stress, il peut aussi vous fournir des réseaux positifs, de bons amis et des contacts professionnels. Ouvrez la voie à la communication. Établissez des relations fructueuses avec tous ceux qui vous entourent, qu'il s'agisse d'employés, de patrons ou de clients. Si vous êtes un employeur, montrez-vous compréhensif et rassurez vos employés inquiets face à la crise économique actuelle.

Investissez-vous dans votre vie
Penchez-vous sur les principales causes de votre stress. Une aide professionnelle peut vous aider à mieux résister et à améliorer votre vie.

Pour obtenir plus d'information sur tous ces services, visitez le site www.cmha.ca ou communiquez avec le bureau de l'ACSM le plus près de chez vous.

Investissez-vous dans votre vie

Penchez-vous sur les principales causes de votre stress. Une aide professionnelle peut vous aider à mieux résister et à améliorer votre vie.

Vos finances sont-elles la source de votre stress?
Obtenez l'aide d'un planificateur financier ou d'un conseiller en finances personnelles.

Vous sentez-vous vulnérable au travail?
Parlez avec un orienteur et élaborez un plan de carrière.

Vos relations avec vos proches sont-elles difficiles?
Parlez avec un conseiller qui vous aidera à y voir clair.

Craignez-vous de voir votre stress se transformer en une dépression ou de perdre le contrôle?
Visitez immédiatement votre médecin ou un spécialiste de la santé mentale.

Apprenez à gérer votre stress
L'une des façons les plus efficaces de réduire son stress est de maîtriser la situation. Prenez des mesure concrètes. Toutefois, si vous vous sentez vraiment dépassé, demandez de l'aide. N'attendez pas que votre stress dégénère en crise. De nombreuses ressources et plusieurs professionnels peuvent vous aider à gérer votre stress.

Prenez du temps pour vous

- Fermez votre ordinateur, votre cellulaire et vos autres distractions.
- Lisez un livre, écoutez de la musique, jouez à un jeu, faites une promenade, méditez, tenez un journal ou adoptez un passe-temps relaxant.
- Profitez des ressources gratuites dans votre entourage, comme les parcs, les bibliothèques, les piscines et les centres communautaires.
- Organisez un souper où chacun apporte un plat et amusez-vous à faible coût.
- Visitez un ami ou un membre de votre famille juste pour discuter et rire avec lui.
- Mangez sainement.
- Prenez l'air et faites de l'exercice tous les jours. Même quelques minutes peuvent être très profitables.

Faire du bénévolat pour l'ACSM

Reconnaissance de l'action bénévole

L'Association aimerait profiter de l'occasion pour reconnaître les contributions de nombreux bénévoles qui ont si généreusement consacré temps et efforts à l'appui des activités de notre filiale. Les bénévoles constituent, à bien des égards, le pivot de notre organisation.

En effet, ils siègent au conseil d'administration et à divers comités; participent aux activités de financement telles que les bingos hebdomadaires et le tournoi de golf annuel; donnent un coup de main à notre personnel de bureau et procurent un soutien indispensable à nos centres de ressources par les pairs et à notre cuisine collective.

Nous admirons l'engagement et le dévouement dont font preuve nos bénévoles et nous leur sommes sincèrement reconnaissants de leur soutien continu.

Pleins feux sur

Debra Dewe
Bénévole responsable,
ACSM SD et G

Debra compte parmi les bénévoles dévoués de l'ACSM depuis plus de six ans. Son rôle en tant que bénévole responsable consiste à établir les horaires et à déléguer les tâches à d'autres bénévoles au centre Starbright; à surveiller le déroulement des activités quotidiennes du centre et à collaborer à l'organisation d'activités ou d'événements au besoin. Debra adore partager son amour de la cuisine avec les personnes qui fréquentent la halte-accueil. Quand on lui demande pourquoi elle donne tant de temps à cet organisme, elle répond que c'est sa façon de redonner pour toute l'aide et tout le soutien qu'elle a reçus grâce à nos services. L'action bénévole lui est bénéfique à tellement d'égards. La réalisation dont elle est le plus fière est celle de s'être vu décerner le Prix Earle Eaton 2008. Debra ne s'attendait absolument pas à recevoir ce prix. Le fait de savoir à quel point elle est estimée lui fait monter les larmes aux yeux.

Semaine nationale de l'action bénévole, du 19 au 25 avril 2009

Événements à venir

STORMONT, DUNDAS et GLENGARRY

Rencontre de groupe d'entraide par les pairs

Le lundi, 13h30 - 15h30
Centre Starbright (Cornwall)
For info.: 613-933-5845

Focus sur la forme Groupe Vivre en Santé

Endroit : 343 rue Pitt, Cornwall
Lundi : 10h30 -12h00

Programme de soutien à la famille

Premiers lundis du mois,
de 18h00 à 20h00
ACSM (salle de conférence)
329 rue Pitt, Cornwall

Programme pour enfants

Session printemps / été débute en mai

Pour information
Cathy, (613) 933-5845, poste 404

Assemblée générale

Le lundi 22 juin 2009
19h00
Bureau de l'ACSM
329 rue Pitt (salle de conférence)
Tous sont invités !

Tournoi de golf annuel de l' ACSM

Le vendredi 17 juillet 2009
Summer Heights Golf Course
Joignez-vous à nous
en inscrivant votre équipe!

LivingWorks Education, Inc.

"LivingWorks" Formation utilisant les techniques d'intervention en matière de suicide (ASIST):
28—29 mai 2009 (anglais)
24—25 septembre 2009 (français)
12—13 novembre 2009 (anglais)

Pour de plus amples renseignements au sujet de nos programmes ou des événements à venir, veuillez svp composer le 613-933-5845.

Événements à venir

PRESCOTT-RUSSELL

Troubles concomitants programme de soutien à la famille Groupe de soutien à la famille (français) pour inscription, Eric 613-632-4924, poste 441	**Programme pour enfants** Groupe français acceptant les inscriptions continuellement Pour information, Marlène, (613) 632-4924, poste 417
Focus sur la forme Groupe Vivre en Santé Hawkesbury: Marie-Josée (613) 632-6463 Casselman: Jeanne (613) 764-0654	**Troubles concomitants Sessions psycho-sociales** Éducation pour clients vivant avec un trouble de maladie mentale et troubles concomitants (français). **Pour info: Lucie(613)632-4924, poste 435**

Tournoi de Golf pour la santé mentale

Le vendredi 10 juillet 2009
Info et inscription :
(613) 824-7688

Semaine de la santé mentale
du 4-10 mai 2009
pour une demande d'atelier sur le thème de cette année
Mallory Boileau
613-632-4924, poste 421

Pour de plus amples renseignements au sujet de nos programmes ou des événements à venir, veuillez svp composer le 613-632-4924.

CAMPAGNE DE RECRUTEMENT DE MEMBRES

POURQUOI DEVENIR MEMBRE DE L'ACSM?

L'ACSM s'est donnée comme objectif de doubler le nombre de ses membres en Ontario. Le recrutement vise à convaincre un plus grand nombre de personnes de l'importance d'être membre d'une filiale locale de l'ACSM. En ayant plus de membres, notre voix aura plus de poids dans l'ensemble de l'Ontario et pourra être plus bénéfique pour les personnes que nous desservons dans la communauté. Les membres actuels peuvent témoigner l'importance d'être membre de l'ACSM.

LES AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

- Réception de documents éducatifs, de publications et de bulletins, y compris la revue **Network** de la division de l'Ontario
- Invitation à des ateliers et séminaires locaux
- Droits de vote à l'assemblée générale annuelle de la filiale locale de l'ACSM
- Possibilité d'être nommé au conseil.

Veuillez envoyer un chèque ou un mandat - poste à :

L'ACSM, Champlain Est,
329, rue Pitt Cornwall, (Ontario) K6J 3R1

Je désire appuyer les buts, les objectifs et les efforts de l'ACSM :

Nom: _____
Adresse: _____

Téléphone: _____

J'aimerais travailler comme bénévole. Veuillez communiquer avec moi.

J'aimerais devenir membre de l'ACSM, Champlain Est et recevoir le bulletin d'information.

Membre individuel – 20 $ ou 2 $ (faible revenu fixe)

J'aimerais recevoir un reçu pour fins d'impôt
J'aimerais inclure un don de_____**$** accompagné de mes frais d'inscription.

DÉCLARATION DE NOTRE POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ

L'Association canadienne pour la santé mentale, Champlain Est, respecte votre confidentialité. Nous protégeons l'information personnelle à votre sujet et souscrivons à toutes exigences juridiques pour protéger votre confidentialité. Nous ne louons, ne vendons ou n'échangeons aucune de nos listes d'envoi ou aucune autre information personnelle. Nous utilisons votre information personnelle pour nous aider à vous transmettre des renseignements au sujet de notre filiale. Si à un moment donné vous désirez que votre nom soit retiré d'une ou l'autre de ces listes de distribution, veuillez nous en informer par téléphone au (613) 933-5845 et nous traiterons votre demande. Notre politique de confidentialité peut être consultée sur notre site web www.acsm-est.on.ca. Tous droits réservés. Aucune partie de la présente publication ne peut être reproduite de quelque façon que ce soit sans autorisation écrite de l'Association canadienne pour la santé mentale, Champlain Est.