



**Vous aidez une personne qui a un  
trouble de santé mentale?**

**Vous vous sentez dépassé, impuissant et incompris?**

**Vous avez besoin d'en parler?**

**Appelez-nous!**

**N'attendez pas!**

**Notre équipe est là pour vous,  
à vous d'en profiter!**

***Nos services***

Juin 2015



## Les services de l'organisme

La lueur du phare de Lanaudière est un organisme communautaire (organisme sans but lucratif légalement constitué) géré *par et pour* ses membres. L'organisme dessert *tout le territoire de Lanaudière* et s'adresse aux membres de l'entourage (parents, conjoints, enfants, fratrie, amis) de personnes ayant un trouble majeur de santé mentale, tel que:

- o Schizophrénie
- o Troubles bipolaires
- o Dépression
- o Troubles obsessionnels-compulsifs
- o Troubles de personnalité
- o Psychoses

***Les personnes ayant le trouble de santé mentale sont âgées de 16 ans et plus.***

L'équipe de La lueur du phare est composée de 7 employés: directrice, coordonnatrice, 3 intervenants, adjoint administratif et animatrice, d'une trentaine de bénévoles et d'un conseil d'administration où sept membres de l'entourage y siègent . Nous sommes situés à Joliette et Repentigny.

Les objectifs de l'organisme sont de regrouper et de venir en aide aux membres de l'entourage de personnes aux prises avec des troubles de santé mentale en leur offrant gratuitement plusieurs services:

### SOUTIEN

Il est important de savoir que des intervenants d'expérience et dûment qualifiés

sont présents pour vous écouter, vous soutenir, vous outiller et vous informer et ce, de multiples manières. Les membres de l'entourage sont assurés du respect auquel ils ont droit et de la confidentialité de leur démarche.

- **Écoute téléphonique**

L'écoute téléphonique permet aux membres de l'entourage de parler de ce qu'ils ressentent, de recevoir rapidement du soutien et ce, sans qu'ils aient besoin de se déplacer.

- **Intervention individuelle ou multiple**

Ces rencontres se font habituellement au bureau de La lueur du phare de Lanaudière mais il est possible pour les intervenants de se déplacer près de chez vous (restaurant, CLSC,...). Il faut prendre rendez-vous auprès des intervenants.

- **Café-échange**

Animés par des intervenants, ces rencontres se tiennent dans les quatre municipalités suivantes : Berthierville, Joliette, Repentigny et Terrebonne. Elles sont ouvertes à tous les membres de l'entourage, membres ou non membres de La lueur du phare de Lanaudière et il n'y a aucun frais. **Il est nécessaire de s'inscrire.** Elles visent à permettre aux membres de l'entourage d'échanger entre eux, de s'apporter aide et soutien, d'échanger des trucs, de sortir de l'isolement, de développer un réseau social et de recevoir de l'information. De plus, il y a un café-échange uniquement réservé aux membres de l'entourage d'une personne ayant un trouble de personnalité limite, qui a lieu à Joliette, .

- **Aide pour remplir la requête d'évaluation psychiatrique**

S'il n'est pas possible pour les membres de l'entourage d'obtenir de l'aide d'un avocat ou de l'Aide juridique pour effectuer une requête d'évaluation psychiatrique, il est possible de prendre rendez-vous avec les intervenants qui peuvent les aider à remplir le document et leur expliquer les procédures.

## INFORMATION

Les services et activités rattachés à ce volet visent à augmenter les connaissances des membres de l'entourage sur les différents sujets concernant les troubles de santé mentale, à modifier leurs attitudes et leurs comportements envers la personne vivant un trouble de santé mentale et à les outiller afin de faire face à leur réalité.

- **Ateliers de formation**

Les membres de l'entourage sont invités, par le biais de divers ateliers thématiques, à mieux comprendre leur vécu et à s'outiller afin d'augmenter leur qualité de vie. Ces ateliers se composent généralement d'un volet informatif et d'un volet pratique. Il est obligatoire de payer le montant demandé lors de l'inscription.



- **Conférences**

Les conférences visent à informer les membres de l'entourage sur divers sujets. Des conférenciers travaillant dans des domaines reliés à la santé mentale, viennent traiter de thèmes spécifiques. Les conférences sont ouvertes au grand public. Il est obligatoire de s'inscrire par téléphone.

- **Centre de documentation**

Divers livres, DVD, CD, sur les différents troubles de santé mentale et d'autres sujets (deuil, estime de soi, codépendance, lâcher-prise,...) se retrouvent dans notre centre de documentation. Des livres d'auteurs reconnus et d'actualité s'ajoutent régulièrement.

Seuls les membres de La lueur du phare de Lanaudière peuvent faire des emprunts de livres, DVD et CD. Ce service est gratuit mais doit s'effectuer selon certaines modalités. À titre d'exemple, un léger dépôt est exigé lors de l'emprunt et remis lors du retour.

Plusieurs textes, articles de journaux et dépliants sur plusieurs sujets sont également disponibles pour les membres de l'entourage.

- **Publication Cap sur le mieux-être**

La première édition de ce guide, à l'intention des membres de l'entourage de personnes ayant un trouble de santé mentale, a vu le jour en 1997. La lueur du phare de Lanaudière a procédé à sa réédition en 2004, en 2009 et en 2014. Ce guide est à nouveau disponible et toujours gratuit pour les membres de l'entourage de Lanaudière.

On y traite de différents thèmes: les troubles de santé mentales, la médication, le soutien aux membres de l'entourage, les lois et recours et les différentes ressources de Lanaudière.

- **Publication LE MOT À MAUX**

Le contenu est diversifié et est présenté sous forme de rubriques. Vous y retrouvez des nouvelles de l'organisme, des dossiers traitant de thèmes plus en profondeur, des références, des témoignages... Un outil qui permet de s'informer et de s'outiller. Il est publié trois (3) fois par année. Il est gratuit pour toutes les personnes qui deviennent membre de l'organisme (membres réguliers et membres sympathisants). Il suffit d'en faire la demande à nos bureaux.

- **Guide d'information et d'utilisation: La loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui (P-38)**

Cette brochure a pour but d'informer, d'outiller et de permettre aux membres de

l'entourage de personne ayant un trouble de santé mentale, de prendre une décision éclairée, dans le cadre d'une situation dangereuse qui requiert une intervention d'ordre légal en ce qui a trait à une ordonnance d'évaluation psychiatrique. Ce guide est offert gratuitement aux membres de l'entourage.

- **Guide *L'automutilation: ce qu'il faut savoir***

Ce guide a pour but de permettre aux membres de l'entourage d'être mieux informés et outillés afin de faire face à l'automutilation de leur proche. Il est également un outil pouvant être utilisé par la personne qui s'automutile car des alternatives pour éviter de se faire mal y sont proposées. Le but étant d'aider la personne à diminuer et même cesser d'utiliser l'automutilation pour atténuer sa douleur et sa souffrance psychologique. Ce guide est offert gratuitement aux membres de l'entourage.

- **Ateliers Anna et la mer**

Ce sont des ateliers destinés aux enfants de 7 à 12 ans dont un proche, âgé de 16 ans et plus, présente un trouble majeur de santé mentale. Les activités sont adaptées aux enfants selon leur âge. Durant ces rencontres, sont transmis aux jeunes participants des informations sur les troubles de santé mentale et les aspects qui s'y rattachent. Ils y trouveront les outils nécessaires pour faire face à ce contexte particulier et devenir plus résilients. L'entraide et le partage sont favorisés afin d'augmenter l'estime de soi de chaque jeune.

- **Références**

La lueur du phare de Lanaudière réfère les membres de l'entourage vers d'autres ressources si ceux-ci en ont besoin.

- **Site Internet**

La lueur du phare de Lanaudière possède un site Internet où vous pouvez trouver des renseignements sur l'organisme et les différentes activités qui s'y donne. ([www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org))

- **Facebook**

Sur cette page vous trouverez plusieurs informations sur l'organisme et des articles concernant la santé mentale. Un groupe fermé réservé uniquement aux membres de l'organisme, permet d'avoir des informations privilégiées.

## RÉPIT

Nous savons qu'accompagner une personne qui a un trouble de santé mentale n'est pas facile et que cela peut conduire les membres de l'entourage à un épuisement tant physique que moral. Les services de répit visent à prévenir ce fait et à le contrer en offrant du répit à aux membres de l'entourage.



- **Allocations financières**

Le programme d'allocations financières a pour objectif de procurer du repos aux membres de l'entourage de personnes de 16 ans et plus qui présentent des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale tel que schizophrénie, dépression, troubles bipolaire, troubles de personnalité, troubles obsessionnels-compulsifs et psychoses. Un montant est accordé aux personnes éligibles à ce service. Dépendamment de la situation vécue et du revenu familial annuel, les sommes allouées varient.

Le demandeur peut se payer des activités reposantes, relaxantes et récréatives sous la forme qui lui convient le mieux, comme de l'hébergement, des activités sociales, du transport pour se rendre aux activités de répit, des cours de peinture, des séances de massage, des repas au restaurant...

- **Activités de répit\***

Ce service vise à offrir détente et répit aux membres de l'entourage en leur permettant de s'évader de leurs préoccupations pendant quelques heures. Pour ce faire, différentes activités récréatives sont mises en place. Ces activités permettent, dans une atmosphère festive et chaleureuse, d'échanger et de s'amuser avec les autres membres.

*\*Seuls les membres réguliers peuvent y participer et une cotisation minimale est demandée pour ces activités.*

- **Activités régionales :**

Des activités annuelles sont organisées et se tiennent en alternance dans les diverses MRC de la région comme le party de Noël et la cabane à sucre.

- **Sorties régionales :**

De belles sorties sont offertes pour permettre aux membres de l'entourage de voyager dans un esprit de quiétude telles que: le Vieux-Port de Montréal, le cinéma IMAX, le Jardin botanique, le Château Frontenac à Québec...

- **Activités des MRC :**

Celles-ci se déroulent dans les MRC de Repentigny, Joliette, Berthierville et Terrebonne et rassemblent les membres de l'entourage. Elles prennent la forme de soupers conviviaux.

- **Sorties des navigateurs**

Les sorties des Navigateurs sont des activités destinées aux enfants ayant participé aux Ateliers Anna. Elles sont au nombre de deux par année et regroupent les enfants de toutes les cohortes. Les enfants peuvent participer à ces sorties jusqu'à l'âge de 16 ans.

**Pour de plus amples renseignements sur nos services, vous pouvez nous télé-**

phoner au 450-752-4544 ou au 450-704-3450.

### **POUR ÊTRE MEMBRES DE L'ORGANISME**

**Membre régulier - famille:** 5,00\$ par personne (parent, enfant, frère et sœur, conjoint, tuteur d'une personne de plus de 16 ans ayant un trouble majeur de santé mentale).

*À l'exclusion toutefois des personnes qui ont elles-mêmes un trouble de santé mentale sévère et persistant.*

**Membre régulier - individu:** 10,00\$ par personne (conjoint du parent, tante, cousin, grand-parents, ami...)

**Membre sympathisant:** 15,00\$ par personne (organisme, personne atteinte, membre de l'entourage ayant lui-même un trouble de santé mentale, membre de l'entourage demeurant à l'extérieur de Lanaudière ou toute autre personne qui croit à la mission de l'organisme)

**Vous pouvez nous téléphoner pour recevoir un formulaire d'adhésion pour devenir membre de l'organisme mais vous pouvez aussi le trouver sur notre site : [www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org).**



*Pour l'entourage  
de personnes ayant un  
trouble de santé mentale*



*Pour nous joindre ou pour de l'information*

**La lueur du phare de Lanaudière**

**Joliette:** 676, boulevard Manseau, Joliette  
Téléphone : (450) 752-4544 ou 1-800-465-4544

**Repentigny:** 333, boul. Lacombe, local 210 Repentigny  
Téléphone : (450)704-3450

**Télécopieur:** 450-752-6468

**Courriel:** [lueurduphare@videotron.ca](mailto:lueurduphare@videotron.ca)

**Site Internet:** [www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)

**Facebook:** La lueur du phare de Lanaudière

