

LE MOT À *MAUX*

Volume 29 Numéro 2

HIVER 2023

**Qu'est-ce vraiment que
La lueur du phare de Lanaudière?**



Pour l'entourage de personne vivant
avec un problème de santé mentale

**Découvrez sous un nouveau jour
votre organisme et les intervenantes
qui y travaillent**





Pour l'entourage
de personnes vivant avec un
problème de santé mentale

BLOC TECHNIQUE

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022-2023

Présidente	Manon VAILLANCOURT
Vice-Présidente	Line BÉDARD
Trésorière, Secrétaire	Hélène SARRAZIN
Administrateurs	Édouard DESMARAIS Martin ÉTHIER Frédéric GRONDIN Gilles LAVALLÉE

PERSONNEL

Directrice	Sara GREFFORD
Intervenante	Christine DAVIAULT
Intervenante	Amélie LEMERISE
Coordonnatrice clinique	Line D'AGOSTINO
Adjoint administratif	Langis BOUCHER
Réceptionniste-animatrice	Martine LAFOREST

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Amélie LEMERISE, Nathalie-Anne MARTIN et Chantal TURENNE

COLLABORATEURS

Line D'AGOSTINO, Christine DAVIAULT, Sara GREFFORD, Martine LAFOREST, et Roxane TESSIER-FERLAND

RÉDACTRICE EN CHEF ET MISE EN PAGES

Amélie LEMERISE

CORRECTION

Estelle FRENETTE, Amélie LEMERISE, Nathalie-Anne MARTIN et Chantal TURENNE

IMPRESSION ET ENVOI

Martine LAFOREST

LE MOT À MAUX,

Volume 29, numéro 2, HIVER 2023

Dépôt légal,

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 1198-6654

NDLR : Les textes publiés dans ce journal n'engagent que la responsabilité de leur auteur.

LE MOT À MAUX est une publication d'information de La lueur du phare de Lanaudière, organisme sans but lucratif reconnu selon la partie III de la Loi sur les compagnies.

La lueur du phare de Lanaudière

Joliette : 676, boulevard Manseau
Joliette (Québec) J6E 3E6

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi
8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Repentigny : *Centre à nous*, Pavillon Lions, local 213
50, rue Thouin, Repentigny (Québec) J6A 4J4

Heures d'ouverture : du lundi au jeudi
8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Téléphone : 1 800 465-4544

Courriel : lueurduphare@videotron.ca

Site web : www.lueurduphare.org

Télécopieur : 450 752-6468



SOMMAIRE

30 ans pour l'équipe

3 Le mot de Sara

6 La coordo au boulot

8 Présentation d'une nouvelle employée

9 Quand l'équipage s'engage

12 Au-delà de l'intervenante

30 ans pour les membres

14 Prendre le temps

17 Témoignages recherchés

18 Une lueur sur les problématiques

21 Connaissez-vous bien l'histoire de La lueur du phare de Lanaudière?

26 Résumé des activités de la dernière saison



Sara Grefford
Directrice

*Ce qui
s'est passé
dans votre
organisme
cet automne*

Le mot de Sara

Bonjour chers membres et partenaires,

Je sais qu'il est peut-être un peu tard pour les souhaits de nouvel an, mais je tenais quand même à vous souhaiter pour toute l'année 2023 :

des sourires, pour chasser la tristesse;
de l'audace, pour que les choses ne restent jamais en place;
de la confiance, pour faire disparaître les doutes;
des gourmandises, pour croquer et déguster la vie;
du réconfort, pour adoucir les jours difficiles;
de la générosité, pour se nourrir du plaisir de partager;
des arcs-en-ciel, pour colorer les idées noires;
du courage, pour continuer à avancer !

Donc, que s'est-il passé dans votre organisme depuis cet automne?

Réseau avant de craquer

CAP vers des solutions : Un nouvel outil interactif pour guider l'entourage de personnes qui vit avec un problème de santé mentale.

L'annonce d'un diagnostic de problème de santé mentale peut avoir l'effet d'un tsunami dans une famille et il est normal que l'ensemble des membres en soit fortement perturbé. Chaque année, face à l'inconnu, de nombreuses familles touchées ne savent pas comment réagir, ne demandent pas d'aide ou ne connaissent pas les ressources disponibles. Pour contrer cette tendance, le Réseau Avant de Craquer lance un outil novateur pour guider l'entourage qui ne sait pas où, quand, comment et pourquoi aller chercher de l'aide.

Derrière chaque visage, une histoire... Devant chaque personne, une solution!

Que la personne soit un parent, un enfant, un frère, une sœur, un.e conjoint.e ou un.e ami.e d'une personne vivant avec un problème de santé mentale, le Réseau Avant de Craquer peut l'aider à trouver des solutions adaptées à sa propre réalité dans l'une de ses 49 associations au Québec. Le Réseau Avant de Craquer rappelle qu'une solution existe devant chaque personne. Le proche touché :

- va réagir différemment face à la maladie mentale d'une personne;
- a un parcours qui est unique;

- doit relever ses propres défis;
- doit prendre soin de sa propre santé mentale;
- doit découvrir ses solutions adaptées pour sa propre situation.

À travers un parcours interactif en ligne et les histoires inspirantes racontées par Olivia, Christiane, Jade et Martin, les familles touchées peuvent mieux comprendre les problèmes de santé mentale et les solutions offertes par les associations du Réseau Avant de Craquer. L'outil *CAP vers des solutions* comprend :

- 4 témoignages percutants dans lesquels les proches touchés peuvent se reconnaître;
- 12 capsules-conseils avec deux intervenants-experts du Réseau Avant de Craquer pour apprendre comment mieux réagir;
- 1 banque complète de ressources avec 36 outils pratiques;
- 1 heure de vidéos et de ressources pour mieux comprendre les problèmes de santé mentale.

Lien vers l'outil interactif *CAP vers des solutions* : www.capsolution.ca

La Table Régionale des Organismes Communautaires de Lanaudière (TROCL)

Grand zoom national à ne pas manquer! Le regroupement national de votre TROCL organise un grand Zoom des régions pour discuter du nouveau cadre normatif du Programme de Subvention aux Organismes Communautaires (PSOC).

Assurément que votre directrice participera à cette rencontre virtuelle, car les enjeux que pose ce document nous seront présentés. Pour la première fois dans l'histoire du PSOC régionalisé, le Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS) adoptera un document balisant le PSOC sans avoir négocié avec les interlocutrices nationales, soit la Coalition des Tables Régionales d'Organismes Communautaires (CTROC) et la Table des Regroupements Provinciaux d'Organismes Communautaires et Bénévoles (TRPOCB).

Outre le non-respect des processus habituels, de nombreux autres enjeux demeurent. La CTROC présentera à cette occasion son analyse du cadre normatif et de la convention. Cet événement sera aussi le moment de discuter de propositions d'actions face à l'imposition d'un cadre par le MSSS.

En date d'aujourd'hui, il y a 513 organismes de partout au Québec qui se sont inscrits. Les inscriptions sont limitées à une inscription par organisme pour donner la chance au maximum de personnes d'y assister. Je tâcherai de démontrer l'importance que nous accordons au PSOC, au respect de l'action communautaire autonome et à l'importance du respect de nos processus démocratiques par les instances gouvernementales en participant à cette rencontre nationale de la CTROC.

Le sommet de l'Action Communautaire Autonome (ACA)

Le 24 novembre dernier, nous avons vécu le Sommet de l'ACA dans Lanaudière. Le conseil

d'administration de la TROCL (dont je fais partie) tient à remercier chaque personne qui était présente parmi nous pour se tourner vers l'avenir de la TROCL. Nous sommes chanceux de compter sur un mouvement d'Action Communautaire Autonome aussi dynamique et vivant.

Nous avons eu des discussions, parfois plus intenses, et tout ça s'est fait dans le respect des différentes opinions et idées. C'est inspirant de voir qu'on peut échanger et s'écouter, même quand il y a des désaccords.

Cette rencontre régionale marque un renouveau et un tournant vers les prochaines années. Nous explorerons, nous réfléchirons, nous discuterons, nous créerons, nous bâtirons, nous essaierons, nous débattrons et nous poursuivrons notre chemin pour que l'action communautaire autonome soit davantage connue et reconnue.

Ressources humaines

Je suis dans le regret de vous annoncer que nous avons dû dire aurevoir à notre intervenante de Joliette, Roxane. Elle fait exactement ce que nous enseignons à vous, membres de l'entourage : **MOI D'ABORD AVANT QU'IL SOIT TROP TARD.** Elle s'est choisie et a pris la décision de rester avec ses enfants. Bonne continuité, Roxane.

Mes *Girls*, Martine, Line, Amélie et Christine,

La fiabilité est tellement difficile à trouver. Merci d'être des personnes sur qui je peux toujours compter! Je vous suis très reconnaissante pour tout votre travail. Il est rare de rencontrer des personnes aussi dévouées et dignes de confiance. Vos efforts ne passent pas inaperçus. Mes mots ne suffiront jamais à faire l'éloge de vos réalisations, la qualité de votre travail et le talent dont vous faites preuve, dépassant toujours mes attentes. Votre éthique de travail et votre implication sont admirables, nous avons de la chance d'avoir une équipe si dévouée que vous à bord ! Je vous remercie sincèrement.



Votre directrice,

Sara Grefford





Line D'Agostino
Coordonnatrice clinique

*« Mais au
fondement
même du poste,
je dirais que la
bienveillance,
l'humanité et
l'empathie sont
les pierres
d'assises du
phare. »*

La coordo au boulot

La lueur du phare de Lanaudière est un organisme communautaire qui regroupe les membres de l'entourage qui ont un proche qui vit avec un problème de santé mentale. Nous accompagnons les familles et l'entourage en offrant information, référencement, et soutien. L'objectif est d'outiller ses membres pour permettre une relation saine avec leur proche tout en prenant soin d'eux-mêmes. L'organisme contribue à briser l'isolement des familles et de l'entourage et à sensibiliser la société afin de démystifier les préjugés en lien avec les problématiques de santé mentale.


Dans ce texte, je vous présenterai les responsabilités qui incombent au poste de coordonnatrice clinique au sein de l'organisme. Sous la supervision de la directrice, et en collaboration avec celle-ci, la coordonnatrice clinique s'assure de la cohérence et de la qualité des interventions offertes aux membres ainsi qu'au respect du cadre de référence et de l'approche clinique encadrant les interventions de l'organisation.

Pour se faire, j'offre un support clinique à l'équipe d'intervention et soutiens les besoins de formations continues des intervenantes en dehors de l'organisme afin qu'elles soient diversifiées et actualisées régulièrement. Je m'assure que l'équipe d'intervention respecte le cadre, les principes et la philosophie établis en cohérence avec la mission et les valeurs de l'organisme tout en élaborant, de concert avec l'équipe de travail, des procédures afin d'uniformiser les services offerts et baliser les mandats d'intervention.

Je suis en charge de la supervision des tâches et du soutien aux intervenantes lorsqu'ils vivent une intervention problématique avec un membre et/ou un partenaire. J'anime aussi certaines rencontres d'équipe et participe au processus de sélection des employés. Je demeure disponible afin de soutenir les intervenantes psychosociales lorsque les besoins et les demandes sont en plus grand nombre. Le soutien aux membres passe également par la tenue de café-échanges, de mini-formations et de demandes d'allocation de répit.

Une autre partie de ma tâche s'oriente vers la représentation et la promotion de l'organisme auprès des membres de l'entourage, partenaires et étudiants des milieux de soins et sociaux. Représenter l'organisme et ses membres sur certains comités de la table de concertation et lors d'activités sporadiques ou événementielles...

Mon essence première étant le travail d'équipe et le partenariat, afin de maintenir une unité au sein entre les employés de l'organisme. L'une de mes aptitudes est une bonne connaissance de la santé mentale, du réseau des services publics, communautaires et des autres réseaux de services en santé mentale est un prérequis qu'exigeait le poste de coordination et pour lequel on m'a nommé à celui-ci. Mais au fondement même du poste, je dirais que la bienveillance, l'humanité et l'empathie sont les pierres d'assises du phare.

Finalement, pour ma part ce qui fait que j'apprécie ce poste c'est en grande partie le fait qu'en raison de la diversité des tâches à effectuer, plusieurs de mes compétences sont mises à profit. Croyez-moi, Sara profite grandement de l'expression *toutes autres tâches connexes*, pour mettre à profit *TOUTES* mes compétences! Le milieu communautaire est tout désigné pour moi, et ce depuis près de 20 ans. Être dans un milieu dynamique, entouré de collègues diversifiés et offrir du soutien aux membres; voilà ce qui fait que je suis bien et heureuse au sein de mon milieu de travail. Avec La lueur, tatoué sur le cœur! 



<https://www.finchcommunications.com/yes-and/>

« NOTRE coordonnatrice clinique! Ton expertise, ton vécu personnel, ton parcours professionnel, ta sensibilité, ton ouverture d'esprit et la femme que tu es tout simplement nous sont d'une grande aide et d'un support incroyable. Tu es un phare incomparable, important et sécurisant. Félicitations pour ton nouveau poste et continue de nous guider encore longtemps dans la bonne direction. Merci pour tout! »

-Christine Daviault, Intervenante



Christine Daviault
Intervenante

**« Je suis prête à
vous épauler,
vous guider,
vous écouter
et vous
comprendre
dans ce que
vous vivez. »**

Présentation d'une nouvelle employée

C'est une immense joie et une très grande fierté pour moi d'entrer dans cette belle famille qu'est La lueur du phare de Lanaudière.

C'est une très belle opportunité pour moi de revenir dans ce milieu que j'affectionne tout particulièrement. Les membres de l'entourage ont de grands besoins eux aussi, tout comme les personnes atteintes. Ils sont malheureusement trop souvent oubliés et s'oublient eux-mêmes. Un peu de douceur dans les moments de difficultés est pour moi quelque chose d'important que j'aimerais transmettre par le biais de mes interventions avec ses piliers que sont les membres de l'entourage.

J'œuvre dans le milieu communautaire depuis de nombreuses années et c'est un immense bonheur pour moi d'être à l'écoute et d'exploiter mes forces et mon grand potentiel au service de gens dans le besoin.

Je suis maman, éducatrice spécialisée, j'aime chanter, lire, peindre et créer. Je suis une femme ouverte d'esprit, persévérante, déterminée et humaine. J'aime apprendre et mettre mes connaissances au profit de tous et chacun.

L'équipe de la Lueur du phare de Lanaudière est une grande famille où règnent bonheur, rires, bonne humeur, respect et confiance mutuelle. Cette équipe, qui est maintenant la mienne, me fait grandir à chaque jour et me permet d'être qui je suis en tant que femme, mère, artiste et intervenante. Merci de votre accueil inconditionnel et chaleureux.

Je suis prête à vous épauler, vous guider, vous écouter et vous comprendre dans ce que vous vivez.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement!



Le phénix est quelque chose de très représentatif... Je renaiss de mes cendres plusieurs fois!





Roxane Tessier-Ferland
Ancienne Intervenante

Quand l'équipage s'engage

Mettant en scène l'équipe de La lueur :

Sara, directrice

Martine, réceptionniste-animatrice

Line, coordonnatrice clinique

Amélie, Roxane et Christine, intervenantes

« *Pas le temps
du tout de
s'ennuyer à
La lueur!* »

Vous êtes-vous déjà demandés de quelle façon une employée de La lueur du phare occupe ses journées de travail? Vous pensez peut-être que nous attendons paisiblement les appels des membres de l'entourage en nous tournant les pouces? Vous pourriez être surpris! En effet, les tâches sont multiples et variées. Pas le temps du tout de s'ennuyer à La lueur! Allons à la rencontre des membres de l'équipe, qui se retrouvent en réunion à chaque vendredi matin.

-Bonjour Roxane! Comment vas-tu?, lance Martine d'un ton enjoué.

À peine ai-je ouvert la porte de la vieille bâtisse sur le boulevard Manseau que je me sens accueillie chaleureusement. Martine est comme un rayon de soleil pour La lueur : ce serait bien différent sans sa présence joviale et attentionnée!

-Je suis prête pour une belle rencontre d'équipe!

-Salut la grande bleue, ça va?, crie Sara de son bureau.

Toujours aux petits soins avec ses employées, Sara vient me faire un câlin. Amélie pointe alors le bout de son nez et me fait l'accolade à son tour. Comme c'est agréable de se sentir entourée comme dans une famille! Line arrive avec son sourire flamboyant, accompagnée de Christine, pleine d'entrain.

-Saluuuuuuuuuuut!, crie Line gaiement.

-Hey, si c'est pas la grande biche!, lance Sara avec bonne humeur.

-Ça l'air à ça!, répond Line en riant.

-En chair et en os, directement de Repentigny!, dit Christine.

-Oh et v'la tu pas ma rouquine!, dit Sara en souriant à Christine.

-Ça fait du bien de vous voir parmi nous!, dit Amélie, on s'ennuie de vous, même si on est au courant de tout avec notre groupe Messenger!

-T'as raison ma puce, c'est agréable de se retrouver toutes ensemble. Martiiiiiiiiiiiiine! Ma douce moitié, tu viens? On est prêtes!

La belle équipe de La lueur du phare s'installe dans la salle de réunion et Sara commence à animer la rencontre. Premier point à l'ordre du jour : le journal. Amélie fait un compte-rendu du travail effectué par le comité et rappelle à toutes la date limite pour écrire les articles. Ensuite, elle enchaîne avec un rapport sur l'évolution du secteur jeunesse.

-En plus de la nouvelle page Facebook jeunesse de La lueur, je fais des présentations de services à chaque semaine dans divers organismes de toute la région et c'est très apprécié! Le secteur jeunesse se fait connaître de plus en plus.

-Bravo, Amélie! Lâche pas!, lance Sara.

C'est ensuite au tour de Line de nous parler de l'organisation de la fête du 30^e anniversaire de La lueur.

-J'ai réservé la salle, la décoratrice, le traiteur et le DJ, mesdames, dit Line. J'ai aussi trouvé des commanditaires pour les prix de présence!

-Super travail Line!, dit Sara.

-Les invitations sont parties ce matin!, renchérit Martine.

-Autre sujet, je voulais aussi vous rappeler que je suis là pour toutes vos questions concernant les interventions, lance Line. N'hésitez pas à venir m'en parler si vous avez besoin de support ou de trucs pour mieux intervenir.

-Merci Line, c'est rassurant de savoir qu'on est si bien épaulées, lui dis-je avec reconnaissance.

C'est mon tour de parler des projets que je réalise à La lueur.

-Je viens de terminer l'atelier psycho-théâtral pour les membres de l'entourage! En fait, il me reste à préparer ma présentation pour l'équipe. J'ai hâte de vous faire vivre ça! Suite à vos commentaires, je pourrai apporter les dernières améliorations avant de l'offrir comme activité pour les membres. J'ai très hâte de l'animer!

-On pourrait choisir la date de présentation à l'équipe, propose Line.

-Le 2 décembre, on a une réunion toute la journée, dit Sara, ce pourrait être à ce moment-là?

-Parfait! Je note ça. Je suis aussi en train d'écrire un guide sur le lâcher-prise. Je vais vous l'envoyer cet après-midi pour avoir vos commentaires et corrections.

-Excellent! Autre point, Roxane?, demande Sara.

-Oui, je vais monter et animer une mini-formation sur l'inquiétude, l'angoisse et l'anxiété pour janvier.

-Tu pourras nous la présenter avant de partir pour les vacances de Noël, dit Line.

-Prochain sujet, c'est ton tour Christine!, dit Sara.

-Oui! J'ai développé un texte sur l'itinérance que je transforme en guide pour les membres de l'entourage. J'ai aussi commencé les interventions et ça se passe très bien! J'ai bien aimé aussi tenir le kiosque de présentation de La lueur au salon des ressources de l'école l'Envol. Finalement, je vais aussi faire une présentation de services avec Line pour le CISSS bientôt!

-Excellent, dit Sara. As-tu assisté au dernier café-échange?

-Oui, c'était super intéressant. Belle ambiance respectueuse et des échanges riches entre les personnes présentes. Je voulais aussi vous dire que j'ai vraiment aimé la formation d'équipe que l'on a eue sur notre type de caractère! Nous avons appris à mieux nous connaître et nous avons maintenant des trucs pour nous supporter les unes les autres dans notre démarche professionnelle.

-N'est-ce pas que c'était éducatif et intéressant?!, s'exclame Sara.

Tout le monde acquiesce.

La réunion se poursuit ainsi. Nous apportons quelques précisions au niveau des demandes de répit, Sara nous parle de la prochaine rencontre du C.A. de La lueur ainsi que de la dernière rencontre de la Table de concertation en santé mentale. Elle nous apprend que nous allons siéger sur certains comités de la table pour représenter les membres de l'entourage. Martine nous informe que nous avons reçu les nouveaux livres commandés sur la bipolarité et le trouble de personnalité limite pour les prêts de documents. Elle nous rappelle également que le party de Noël des membres approche à grands pas. Amélie nous parle d'une intervention plus difficile avec un membre de l'entourage et nous lui apportons nos conseils. Finalement, Christine nous fait part d'un vidéo très intéressant sur la santé mentale, qu'elle nous suggère d'écouter pour nous aider dans nos interventions. Line nous partage aussi certaines références de sites Internet fort utiles pour actualiser nos connaissances en santé mentale et en intervention.

À la fin de la rencontre, nous dînons toutes ensemble en jasant.

Une autre belle rencontre d'équipe de La lueur du phare!

Alors, qu'en dites-vous? Assez occupées? 😊 🍷





Nathalie-Anne Martin
Chroniqueuse

**Merci aux
employées pour
leur générosité.**

Au-delà de l'intervenante

Dans le cadre des 30 ans d'existence de La lueur du phare de Lanaudière, les membres du comité journal ont voulu en apprendre davantage sur les employées.

Donc, c'est sous forme d'entrevue que je me suis entretenue avec celles-ci et que j'ai découvert des choses intéressantes.

Sara Grefford (directrice)

1- Que faisais-tu comme métier avant d'être engagée à La lueur du phare de Lanaudière?

J'étais directrice et coordonnatrice pour l'organisme La maison Clémentine. Il s'agit d'une maison de répit pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle et/ou physique. Et parallèlement, j'ai exercé pendant de nombreuses années le métier de comédienne. J'ai joué dans plusieurs pièces de théâtre et j'ai adoré mon expérience. (D'ailleurs, pendant plusieurs années, Sara a joué dans des pièces de théâtre d'été qui se produisaient à la cabane à sucre Alcide Parent. De plus, chaque année, sous forme d'activité de financement, les profits des avant-premières allaient directement à l'organisme La lueur du phare de Lanaudière.)

2- Où as-tu fait tes études?

J'ai fait mes études à Ste-Thérèse, Joliette et Trois-Rivières.

3- Outre La lueur du phare, quelles sont tes passions?

J'aime le théâtre, la musique et jouer de la guitare. Mais par dessus tout, j'adore être Mamie (passer du temps avec mes petits-enfants).

4- Qu'est-ce qui t'a amené à La lueur du phare?

Dans ma vie personnelle, Je suis un membre de l'entourage, donc je peux facilement comprendre leur besoin.

Martine Laforest (réceptionniste et animatrice)

1- Quel genre de musique aimes-tu?

J'écoute de la musique traditionnelle d'ici comme le groupe québécois « Le vent du Nord » et de différents pays aussi.

2- Qu'aimes-tu visiter?

J'aime beaucoup aller dans les musées et les sites touristiques. J'adore fouiner dans des boutiques artisanales.

3- Quels sont les endroits où tu aimes aller pour te reposer?

J'aime me retrouver dans la nature près d'un plan d'eau. C'est très relaxant. J'adore découvrir de nouveaux endroits.

Line D'Agostino (coordonnatrice clinique)

1- Quel genre de films et séries écoutes-tu?

J'aime les films fantastiques, le style médiéval et les documentaires.

2- Qu'est-ce qui te fait du bien après une journée de travail bien remplie?

J'adore faire des activités avec mon fils.

3- Qu'est-ce que tu aimes faire avec tes amis?

J'aime sortir au restaurant, assister à des « 5 à 7 » et participer à des discussions autour d'une table.

Amélie Lemerise (intervenante)

1- Quel animal te représente le mieux?

Le chien Labrador parce qu'il est doux, fidèle et aime les gens.

2- Quel genre de film aimes-tu et pourquoi?

J'aime les films Disney parce que j'aime les histoires de princesses et l'univers de Disney.

3- Quel métier voulais-tu faire quand tu étais enfant?

Je rêvais d'être chanteuse. Aussi, être missionnaire m'a toujours intéressée. J'aime aider les gens. D'ailleurs, je suis déjà partie en Roumanie en voyage de mission.

Christine Daviault (intervenante)

1- Quels sont tes passe-temps préférés?

J'aime faire de la peinture sur toile, chanter, lire (romans policiers et de suspenses), faire des casse-têtes et tricoter.

2- Quelle est ta saison préférée et pourquoi?

J'adore l'automne pour ses jolies couleurs et sa température fraîche.

3- Quel métier voulais-tu exercer quand tu étais enfant?

J'aurais aimé être policière, avocate ou médecin parce que j'aime aider les gens.

Sur ce, je veux remercier toutes les employées qui se sont prêtées au jeu. Merci pour votre générosité!





Nathalie-Anne Martin
Chroniqueuse

*« Ne comptez pas
les jours. Faites
que chaque jour
compte. »*

- Mohammed Ali

Prendre le temps...

« Si tu crois que cela fonctionnera, tu verras les opportunités. Si tu n'y crois pas, tu verras les obstacles. »

Wayne Dyer

CITATIONS

« Les blessures de la vie peuvent nous écraser. Elles peuvent aussi nous rendre plus forts et plus ouverts aux autres. Nous n'avons pas choisi de les subir, mais nous sommes libres d'en faire des enclumes qui nous enfoncent ou des points d'appui qui nous élèvent. C'est l'un des grands mystères de l'âme humaine. »

Frédéric Lenoir

« Bien souvent, on dit que l'amour fait mal, mais c'est faux. La solitude fait mal, se faire rejeter fait mal, perdre quelqu'un fait mal. Bien souvent, on confond ces épreuves avec l'amour, mais en réalité, l'amour est la seule chose capable de faire fuir tout ce mal et nous faire sentir bien à nouveau. »

Liam Neeson

CHARADES

- Mon premier est une note de musique.
Vous pouvez trouver de l'or dans mon second.
Mon troisième compose les 60% du corps humain.
Mon tout est un jeu de société.
- Mon premier est la 11e lettre de l'alphabet.
Mon deuxième est un rongeur.
Mon troisième est une boisson.
Mon tout est un sport de défense.
- Mon premier coule dans les veines.
Mon deuxième est la 7e lettre de l'alphabet.
Mon troisième est le synonyme d'attacher.
Mon tout est un animal.

Réponses Charades : Domino, Karaté, Sanglier.



Sous un soleil d'hiver

*Sous les fragiles rayons d'un soleil d'hiver
Qui subliment l'espace d'un charme infini
Notre regard ne peut qu'à travers nos paupières
Discerner la beauté de ce temps qui s'ennuie.*

*Dans ce monde en silence, on s'imprègne de paix
Nul oiseau ne venant troubler cette atmosphère
Ou même notre esprit par marque de respect
N'osera la parole en préférant se taire.*

*Lors, quand le bleu du ciel se met au diapason
Pour adoucir en mieux l'ambiance générale
On ne distingue plus au loin à l'horizon
Où se situe le temps qui se meurt dans un rôle.*

*L'hiver dans sa blancheur concède au paysage
Une beauté que nul ne pourrait refuser
Quand il revêt les arbres d'un aussi beau feuillage
Qui maintient en silence une ambiance ouatée.*

Chibani

Mots Mêlés

Objets

Niveau Expert

Y I L S G C H A I S E V F A V
 C N J C M W C X M Q G M O E O
 T J J H O I V A P K Q N I K R
 W C O S E M C X N Z C N C U D
 T A A T B T M R P A K V L R I
 Y H I B É O H O O R P B E Y N
 J I T O E L U D D O W É G W A
 H E R I F I É T S E N L I T T
 P R O T F B J V E T M D B C E
 A J U E O I E R I I Y M E W U
 F T S F R I G O A S L L J S R
 C A S B F Y W I X V I L O W Y
 F B E Q V U U N W J I O E Z E
 S L L A V A B O I U B X N X L
 V E B U R E A U A Q A V S D L

Boite	Bouteille
Bureau	Cahier
Canapé	Chaise
Commode	Frigo
Lavabo	Lit
Microondes	Ordinateur
Stylo	Table
Trousse	Télévision

L'instant présent
 with ♥ by cadeau maestro

AVIS DE RECHERCHE



La rubrique 'Témoignage' a pour but de mettre en lumière certaines histoires personnelles, faire tomber des tabous et combattre les préjugés, autant par des difficultés ou des moments désagréables que par de l'espoir ou des victoires.

Nous avons besoin de VOTRE couleur pour que VOTRE journal puisse davantage refléter votre expérience en tant que membre de l'entourage d'une personne vivant avec une problématique en santé mentale.

Si vous souhaitez partager votre vécu en tant que membre de l'entourage ou même si vous connaissez une personne vivant avec un problème de santé mentale qui aimerait raconter (ou dont vous aimeriez relater) son rétablissement, votre apport serait apprécié et cela de différentes manières.

Vous pouvez rédiger vous-même votre témoignage. Pour ce faire, vous devez être clair et concis sur votre vécu. La situation partagée doit être directement liée à vous et en rapport à une personne significative de votre entourage vivant avec un problème de santé mentale. Il peut aussi y être mentionnés les outils que vous avez utilisés durant votre cheminement, les services auxquels vous avez eu recours, vos difficultés et vos ressentis.

Aussi, vous pouvez contacter La lueur du phare afin qu'un membre de l'équipe de rédaction puisse, selon votre besoin, rapporter vos mots, vos expériences ou même vous interviewer avec des questions déjà préparées! Nous serons là pour vous aider à bien décrire votre situation.

Celui-ci peut être, à votre choix, anonyme ou non. Les membres de l'organisme auront le privilège d'avoir accès au journal en primeur et d'y lire les témoignages. LE MOT À MAUX sera ensuite, quelques mois après sa parution, accessible à tous sur notre site internet.

Donc, si cela vous intéresse, communiquez avec l'organisme. Votre histoire peut faire la différence. Écrire peut aussi être extrêmement libérateur et apaisant!

La lueur du phare de Lanaudière : 1 800 465-4544 ou lueurduphare@videotron.ca



Amélie Lemerise
Intervenante

« Mais saviez-vous que La lueur possède l'expertise de 6 problématiques en santé mentale? »

Une lueur sur les problématiques

Un aperçu de ce qu'aborde La lueur du phare de Lanaudière

Si vous êtes membres de l'organisme La lueur du phare de Lanaudière, c'est probablement parce que vous êtes venus y chercher de l'information pour la problématique en santé mentale précise de votre proche. Mais saviez-vous que La lueur possède l'expertise de 6 problématiques en santé mentale? Pour fêter le 30^e de l'organisme, voici un court résumé de chacune, en espérant que cela vous permette de référer davantage les gens de votre entourage quand l'occasion s'y prête, d'élargir vos connaissances et d'augmenter votre sentiment de fierté et d'appartenance à votre bel organisme.

1 et 2) La psychose et la schizophrénie

Ces deux problématiques signifient une perte de contact avec la réalité, une difficulté à différencier ce qui est réel de ce qui ne l'est pas. Elles peuvent se manifester en hallucinations, idées délirantes ainsi que des troubles de la pensée, de comportements et de l'humeur. La différence entre les deux s'illustre de manière fort simple. Quand vous faites de la fièvre, cela peut être pour différentes raisons : un rhume, un coup de soleil, la Covid... La psychose est comme la fièvre; elle peut être un épisode, due à une intoxication ou représenter un symptôme de bipolarité, de schizophrénie ou même de trouble de personnalité limite. Elle est limitée dans le temps. La schizophrénie, elle, est une maladie persistante.

Les gens qui composent avec ces deux problématiques ont souvent besoin d'un horaire régulier, de développer leur indépendance et d'encouragements. Le traitement médical est un antipsychotique. Une psychothérapie, une réhabilitation cognitive ou une thérapie cognitivo-comportementale est aussi suggérée. Vous pouvez les accompagner en reconnaissant la non-existence pour vous de leurs délires.

3) La dépression

Alors que nous vivons tous des moments plus difficiles, la dépression se définit comme étant un état de tristesse qui perdure toute la journée

pleure et ne peut plus faire ses activités quotidiennes. On trouve aussi dans la dépression des symptômes physiques, comme une difficulté à dormir, des douleurs musculaires ou un changement de poids. Dans plusieurs cas, il est également question d'idées suicidaires.

Les personnes qui vivent avec cette problématique ont souvent besoin d'anti-dépresseurs, de psychothérapie, de maintenir une routine et d'éviter l'isolement. Vous pouvez les accompagner dans leurs activités.

4) La bipolarité

Illustrée par des montagnes russes, on retrouve dans la bipolarité deux pôles d'humeur : la phase de manie (excitation) et la phase de dépression. Cette dernière, décrite ci-dessus, dure au moins deux semaines. En phase manie, la personne a une bonne estime d'elle-même, dort moins, parle et pense vite et entreprend beaucoup de choses, même si elles sont dommageables. Ces phases sont généralement entrecoupées de périodes stables. On distingue trois types de bipolarité dépendamment de l'intensité des cycles.

Une médication (des psycho-régulateurs, des antipsychotiques ou des anti-dépresseurs) et une thérapie cognitivo-comportementale aident fortement. L'accompagnement consiste à leur faire connaître vos limites et en établissant avec eux un plan de match à suivre lorsque les signes avant-coureurs de crise se déclenchent.

5) Les troubles de personnalité

On dénombre 10 troubles de personnalité divisés en trois catégories. La première comprend ceux reliés à la dimension psychotique de la personne : le trouble de la personnalité paranoïaque, schizoïde et schizotypique. La deuxième fait référence à la dimension de l'impulsivité : le trouble de la personnalité antisociale, limite, histrionique et narcissique. Finalement, la troisième catégorie englobe les troubles à caractère anxieux : le trouble de la personnalité évitante, dépendante et obsessionnelle-compulsive. Évidemment, ils ont tous leurs définitions propres et leurs différences. On peut cependant dire qu'ils sont tous des troubles permanents du comportement, formés durant l'enfance et présents depuis l'adolescence ou le début de l'âge adulte. Ils affectent plusieurs sphères de la vie de la personne : ses relations interpersonnelles, ses perceptions des autres et d'elle-même, ses émotions et le contrôle de ses impulsions. Pour une personne vivant avec un trouble de la personnalité, il est généralement difficile d'entretenir des relations, de faire face à des situations sociales, de composer avec ses émotions et ses pensées, de comprendre en quoi son comportement cause des problèmes et à changer pour s'adapter à différentes situations.

Le trouble de la personnalité limite est le plus rencontré dans les hôpitaux, donc par les membres de l'entourage. Le mot instabilité le décrit le mieux. En effet, il se caractérise par des relations interpersonnelles, une image de soi, des affects et une impulsivité changeants, ainsi que des états de crise fréquents.

Ceux qui ont l'une de ces problématiques ont souvent besoin de travailler sur leurs capacités, leur autonomie et leur contrôle de soi. Des médicaments peuvent être prescrits dépendamment

du trouble ou des symptômes et une thérapie est toujours souhaitable. Vous pouvez les accompagner en leur faisant part de vos limites et en développant une bonne communication.

6) Le trouble obsessionnel-compulsif

Comme son nom l'indique, il y a dans ce trouble des obsessions (préoccupations envahissantes et incontrôlables) et des compulsions (actions pour réduire l'anxiété de l'obsession). Elles entraînent des impacts négatifs significatifs comme une perte de temps importante et une altération du fonctionnement.

Le traitement comprend généralement des antidépresseurs, de la psychothérapie, une neurochirurgie et/ou une psychothérapie. Plutôt que d'accomplir les rituels à la place de leur proche, les membres de l'entourage peuvent encourager les progrès de ce dernier comparativement à la situation initiale.

Les autres problèmes de santé mentale

Pour ce qui est des autres problèmes de santé mentale comme l'anxiété généralisée et les troubles des conduites alimentaires, des organismes ayant une expertise plus spécialisée sont disponibles pour répondre à vos besoins et ceux de vos proches. Les difficultés liées à l'autisme, les déficiences physiques et intellectuelles, les maladies neurodégénérative (ex. Alzheimer), le syndrome de Gilles de la Tourette et tout ce qui n'a pas été nommé ci-dessus ne sont pas du ressort de La lueur. Si vous avez besoin d'informations, vous pouvez composer le 211 qui constitue la principale source d'information sur les services sociaux et de santé gouvernementaux et communautaires. De plus, l'organisme *L'Appui pour les proches aidants* a pour but de soutenir et d'écouter les personnes proches aidantes.

Ce que La lueur peut faire pour vous

En lisant cet article, vous avez peut-être reconnu quelqu'un... ou vous-mêmes! Et c'est normal! Nous pouvons tous avoir des traits d'une problématique, mais ce qui en fait un trouble est le dysfonctionnement et la souffrance qu'ils produisent chez la personne atteinte. Comme vous le savez probablement, La lueur ne vient pas en aide à la personne vivant avec un problème de santé mentale, mais elle peut vous aider à l'accompagner si vous ou votre proche habitez Lanaudière. Comment? Les intervenantes vous aideront, selon votre besoin, à établir des limites, développer une bonne communication et travailler ce qui vous empêche d'avancer en vous écoutant, outillant, conseillant, expliquant le problème de votre proche ou en vous référant. Pour ceux qui habiteraient à l'extérieur de notre région, ils peuvent contacter le Réseau Avant de Craquer qui les redirigera vers l'organisme le plus près de chez eux.



« La connaissance, c'est partager le savoir qui nous fait grandir »

-Olivier Locker



Chantal Turenne
Chroniqueuse

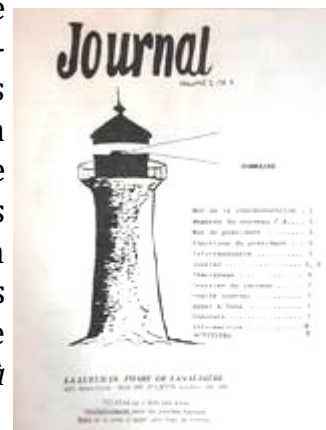
« *Bienvenue
chez nous!* »

Connaissez-vous bien l'histoire de La lueur du phare de Lanaudière?

Cette année, La lueur du phare de Lanaudière fête ses trente ans d'existence. L'association née en 1989 à Rawdon s'adressait à l'origine aux parents de personnes vivant avec la schizophrénie. C'est grâce à l'implication d'intervenants œuvrant dans le domaine de la santé mentale et de plusieurs parents qu'elle croît et s'incorpore en 1990. Deux autres associations (MRC des Moulins et de Joliette) sont mises sur pied par une première coordonnatrice embauchée en juin 1991.

Lors d'une rencontre de ces deux organismes avec La lueur du phare de Rawdon, il fut décidé que toutes leurs ressources seraient mises en commun pour créer une association régionale. Puis, à l'AGA du 8 avril 1992 naissait La lueur du phare de Lanaudière, l'organisme qui élargissait à ce moment-là son mandat à tous les membres de l'entourage d'une personne ayant un problème de santé mentale et non plus qu'à une seule problématique précise.

L'organisme s'installe au 432 rue Notre-Dame à Joliette avec la coordonnatrice d'origine, une secrétaire et deux intervenants. Dès lors, l'information et l'intervention sont en première ligne, puis s'ajoutent des conférences et des café-échanges. Déjà en 1993, des allocations financières de répit et une première activité de répit sous la forme d'un party de Noël voient le jour. L'envol de l'organisme l'amène à s'impliquer dans différents comités et tables en santé mentale de la région en plus de grandement contribuer à l'implantation des Services de crise de Lanaudière. Puis, la toute première parution, le premier journal du « *Mot à maux* », est imprimée en avril 1994.



C'est le 8 octobre 1994 qu'a lieu le tout premier Colloque invitant les membres de l'entourage et différents partenaires sous le thème « *Ensemble...coopérons* ». Ce rassemblement fait ressortir les besoins des membres de l'entourage et un deuxième manuscrit voit le jour en 1997 : le guide « *Cap sur le mieux-être* ».

C'est en 1995 qu'a lieu le premier atelier de formation ainsi qu'une deuxième activité de répit annuelle à la cabane à sucre.

En 2001, un panel/forum de discussions est organisé dont le thème est « *La place faite en psychiatrie aux familles* » et en 2005, des subventions ont été offertes pour offrir des camps pour enfants afin de donner du répit aux familles.

En 2007, l'association déménage au 676 boulevard Manseau et en 2008, l'organisme s'informatise. Tous les employés possèdent un ordinateur et se trouvent reliés au réseau internet. En 2009, le logo ensoleillé et un nouveau slogan « **Pour l'entourage de personnes ayant un problème de santé mentale** » sont lancés ainsi qu'une campagne de levée de fonds annuelle du 2 au 22 mars. Une pièce de théâtre est présentée à la cabane à sucre d'Alcide Parent et toutes les retombées de la vente de billets sont retournées à l'organisme.

En 2010, un nouveau site internet est créé et une pancarte extérieure est installée sur le terrain des locaux de l'organisme. Lors de l'AGA du 11 juin 2011, La lueur du phare de Lanaudière modifie ses règlements en admettant pour ses services les personnes dont le proche âgé de 16 ans et plus vit avec la schizophrénie, la psychose, la dépression, la bipolarité, un trouble de la personnalité ou le trouble obsessionnel compulsif. Il est de plus annoncé qu'une minime cotisation sera exigée afin de devenir membre de La lueur.

C'est en 2015 qu'un nouveau point de service s'est ajouté dans la ville de Repentigny.

En 2022, d'autres projets émergeront et vous seront annoncés en temps opportun, mais sachez que le membre de l'entourage est au cœur de la mission de l'organisme communautaire. Sa beauté réside dans son administration qui se fait par et pour les membres de l'entourage, en plus d'être soutenue par le personnel qualifié desservant tout le territoire de Lanaudière (Les MRC de Matawinie, Joliette, Montcalm, L'Assomption, D'Autray et Des Moulins).

Les intervenants

Tous les employés travaillent ardemment à toujours faire plus et faire mieux pour le bien

du membre de l'entourage. Ils travaillent avec respect et confidentialité avec le membre tout en considérant son rythme. Ils cherchent à valoriser les compétences du membre, à actualiser ses connaissances et à rendre possible la pleine possession de ses moyens. Que ce soit par de nouvelles stratégies, du développement, de la formation, ou de le référer à un autre endroit, l'idée est de développer ses capacités afin de mieux réussir au quotidien. C'est donc par l'écoute, le soutien, les rencontres individuelles ou multiples, les explications, la démystification, les renseignements, les orientations, la formation, les café-échanges et l'aide dans les démarches de requête psychiatrique que l'intervenant épaulé et chemine avec le membre de l'entourage.

Publications et librairie

La lueur du phare de Lanaudière diffuse beaucoup d'informations importantes pour ses membres, ses partenaires, la communauté et ceux qui sont affairés avec elle. Ses informations sont parfois sous forme de guides, de journaux et de publications offertes par l'entremise de son site internet et des réseaux sociaux tel que Facebook, ainsi qu'Instagram et TikTok pour le secteur jeunesse uniquement.

Comme décrit en historique, la première publication de l'organisme fut un guide intitulé « *Cap sur le mieux-être* ». Ce guide, disponible sur le site internet de La lueur, est un document majeur en ce qui a trait à la santé mentale. Divisé en sept chapitres, on y traite des problèmes de santé mentale chapeautés par l'organisme, les différentes médications utilisés dans le traitement de ceux-ci, le soutien aux membres de l'entourage, le volet hospitalier, les lois et les recours, tout ce qui concerne l'organisme ainsi que différentes ressources.

Le deuxième ouvrage publié par La lueur du phare de Lanaudière fut le journal *Le Mot à Maux*. Toujours d'actualité, il est publié au printemps, à l'automne, puis à l'hiver de chaque année et est produit par un comité formé de membres de l'association et d'un intervenant. Son but est d'informer les membres par différentes sections dont le dossier, le ressourcement et diverses autres parties très intéressantes.

Plus récemment, d'autres guides ont vu le jour et sont offerts gratuitement (tout comme les publications précédentes) et disponibles sur le site internet de l'organisme. Certains cernent des sujets plus précis. Prenons l'exemple du *Guide de l'information et d'utilisation de La Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui. (L.R.Q., Chapitre P-38.001)* incluant *Les informations relatives à la requête d'évaluation psychiatrique*.

Une trentaine d'autres guides ayant une quinzaine de pages sont intitulés « *Guide d'information pour les membre l'entourage : Ce qu'il faut savoir* ». Ils ciblent des problématiques spécifiques ayant trait à la santé mentale. Voici la liste de ces précieux guides:

- Le sentiment de culpabilité
- La sexualité et la santé mentale
- La toxicomanie et la santé mentale
- La mise en place de limites
- Exercer la pleine conscience
- La communication non-violente et responsabilisante
- Les droits de l'entourage
- Le trouble de stress post-traumatique
- Le trouble schizo-affectif
- Le trouble obsessionnel compulsif
- L'automutilation
- La gestion des émotions
- Le soin de soi
- Le deuil blanc
- La codépendance
- Les droits des usagers du réseau
- L'anxiété
- La psychose et la schizophrénie
- La dépression
- Les troubles bipolaires

Les troubles de la personnalité limite, paranoïaque, antisociale, obsessionnelle-compulsive, schizoïde, évitante, dépendante, schizotypique, narcissique, histrionique et dissociatif de l'identité.

Toutes ces publications reflètent les principes directeurs et les valeurs de l'association. Il est très important pour l'organisme de ne faire aucune distinction en ce qui peut relever de la race, du sexe, de la religion, de la politique ou du statut social. Ce qui importe pour l'organisme, c'est l'être humain au cœur de l'accompagnement auprès de son proche atteint par des difficultés avec la santé mentale.

Également, La lueur du phare de Lanaudière possède une bibliothèque. Elle est garnie de sujets différents reliés à la santé mentale et à d'autres sujets, incluant des biographies. Les prêts sont faits moyennant un léger dépôt qui est remis lorsque l'on rapporte ce qui a été emprunté. C'est un intervenant qui se charge de garnir les rayons et qui maintient à jour ces offres.

Les activités (pour les membres uniquement)

L'organisme propose plusieurs activités dédiées aux membres de l'entourage sous diverses formes telles que les ateliers psychoéducatifs, les mini-formations, les café-échanges, les activités de répit, les activités de financement, l'Assemblée générale annuelle (AGA), des activités annuelles et les activités des MRC.

L'atelier psychoéducatif: « *Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de la personnalité limite : un défi de taille, un objectif réalisable* » est présenté annuellement. Cette formation répartie sur 16 semaines est ponctuée de chapitres correspondant à des difficultés rencontrées par les proches qui aident une personne vivant avec le trouble de la personnalité limite.

D'autres ateliers sont aussi offerts régulièrement. Parfois proposées un samedi ou en après-midi, ils sont moins longs, mais tous aussi aidants. Les sujets très variés permettent la mise à jour des connaissances de soi et des autres et outillent le membre. Ces ateliers sont appelés **mini-formations**.

Des conférences sont proposées chaque année. Elles sont parfois ajoutées à l'assemblée générale annuelle ou simplement offertes comme activité supplémentaire. Elles sont en lien avec différentes thématiques chères à La lueur du phare de Lanaudière et ses membres.

Les Café-échanges sont des rencontres entre membres et supervisés par un intervenant qui ont lieu une fois par mois à Joliette, à Repentigny et en zoom. Ces échanges procurent la possibilité de trouver de la compréhension et la force des membres qui vivent la même chose qu'eux, en plus d'y trouver des trucs.

Les activités de répit sont des activités annuelles dans le cadre de l'aide apportée au membre de l'entourage. Ces dernières favorisent la détente et l'ouverture en plus de permettre au membre de sortir de son cadre de proche aidant. Toutes les années, La lueur du phare de Lanaudière vous invite à la cabane à sucre au printemps et à son party de Noël en décembre. Ces deux activités sont encore une occasion de fraterniser avec des pairs. Elles se tiennent normalement dans les différentes MRC de Lanaudière.

À ces deux activités, une sortie additionnelle s'ajoute et permet de visiter un lieu, un musée ou une attraction culturelle quelconque qui souscrit aussi à un répit pour le membre. C'est une activité régionale.

Les activités des MRC sont d'autres activités

offertes dans les différentes MRC de Lanaudière. Ces activités rassemblent des membres de l'entourage et prennent la forme de soupers ou de déjeuners.

Une **activité de levée de fonds** a lieu chaque année au mois de mars. Cette levée de fonds appelée « Du 2 au 22 » permet à toute personne de faire des dons à l'organisme. Bien que les dons soient les bienvenus pendant toute l'année, cette période du mois de mars est dédiée spécifiquement pour promouvoir les dons de la population en général.

L'Assemblée Générale Annuelle, comme son nom l'indique, c'est une assemblée regroupant tous les membres de La lueur du phare de Lanaudière qui veulent bien s'y présenter. Puisque La lueur termine son année fiscale le 31 mars, l'AGA a normalement lieu au début de juin et est généralement organisée de façon à ce que tout ce qui a été fait durant l'année soit exposé aux membres. Un vérificateur comptable, voté l'année précédente, est présent sur place pour rendre compte de son analyse de la comptabilité de l'organisme et des questions peuvent être posées. Par la suite vient le temps des élections des membres du conseil d'administration. Tous les membres de l'organisme sont éligibles à ces postes et certaines formations leur sont offertes pour s'assurer du décorum et de la bienveillance des membres du conseil d'administration face à leurs droits, leurs devoirs et leurs obligations. Servir à ces fonctions est très enrichissant tout en travaillant pour des membres pairs.

Depuis quelques années, **un colloque** nommé *Entourer l'entourage* est organisé vers la fin de l'année fiscale. Elle inclut l'AGA, une ou deux formations, un dîner, un souper, une conférence en soirée et un coucher. L'approche est nouvelle et rassemble les

membres toute une journée alliant détente et plaisir.

Les allocations financières de répit sont des attributions monétaires permettant à un membre de s'offrir une activité approuvée par La lueur du phare procurant relaxation et répit. Les personnes éligibles (selon le vécu et le revenu familial annuel) recevront des montants variables selon leur situation.

Qui et comment peut-on être membre ? Les membres sont divisés en trois types de familles. Toute personne étant dans la famille de la personne vivant avec un problème de santé mentale comme le parent, l'enfant, le frère, la sœur, le conjoint, le tuteur d'une personne de plus de 16 ans est éligible à devenir membre *régulier-famille* pour la modique somme de cinq dollars par année. Les personnes vivant elles-mêmes avec un problème de santé mentale sont exclues. Une deuxième catégorie de membres est appelée membre *régulier-individu*. La cotisation est alors de dix dollars et s'adresse au conjoint du parent, la tante, l'oncle, le cousin, la cousine, les grands-parents, les amis, etc. Le dernier groupe de membres est nommé membre sympathisant. Il s'agit de membres d'autres organismes, de personnes atteintes, de membres de l'entourage vivant lui-même un problème de santé mentale, un membre de l'entourage vivant à l'extérieur de Lanaudière ou toute autre personne croyant à la mission de l'organisme. Cette famille de membres cotisera à hauteur de quinze dollars.

Statistiques 2021-2022

La lueur du phare vue par des statistiques, c'est :

- 12 café-échanges annuels;
- 265 rencontres individuelles ou multiples (39 en Zoom);
- 217 rencontres administratives;
- 1179 appels pour des interventions, 878 pour de l'information, 162 concernant le répit, 50 de référence et 380 appels autres;
- 215 premiers appels à La lueur provenant des MRC de Lanaudière (références des centres hospitaliers, des CLSC, du 811, organismes communautaires,, de police et d'autres sources inconnues);
- 220 documents offerts;
- 436 envois ou remises de documentation aux membres;
- Prêt de document (22 cette année);
- Apprendre et évoluer avec les nouvelles technologies (Zoom);
- Facebook : 910 abonnés, 300 articles vus par 220 410 personnes et 750 partages;
- 22 demandes allocations financières de répit acceptées pour un total de 20 300\$;
- 273 heures fournies par les bénévoles membres aux activités suivantes : C.A, comité journal, représentation à la table de concertation en santé mentale, signature de chèques, prévisions budgétaires, entrevue pour embauche, signature PSOC, cueillette de courrier, etc.



Alors voilà tout ce qu'est La lueur du phare de Lanaudière. Un organisme énergique, productif, évolutif par et pour ses membres. Bienvenue chez nous!

Résumé des activités de la dernière saison

Comme vous avez pu le constater, La lueur n'arrête jamais de briller! Pour ceux qui n'ont pu être présent ou qui en ont profité et veulent se remémorer de beaux souvenirs, voici un résumé des dernières activités de l'année 2022.

Formation MBTI

Le 22 octobre dernier à Repentigny et le 29 octobre à Joliette avaient lieu les ateliers MBTI ou plutôt 'Les types de personnalité avec l'indicateur de type psychologique Myers Briggs' proposés par La lueur du phare de Lanaudière. Un enseignement offert par madame Lyne Turgeon, formatrice agréée en ACA, santé et services sociaux, employabilité et éducation.

L'apprentissage dispensé sur une journée entière était basé sur un long questionnaire préalablement rempli par les participants d'environ 100 interrogations. Celles-ci portaient sur nos choix dans la façon d'interagir, de ressentir, de juger, de percevoir et de voir le monde dans lequel nous vivons. Une fois les réponses regroupées, des lettres y étaient attribuées et ces dernières nous orientaient vers notre profil psychologique.

Extravertie ou introvertie, intuitive ou sensitive, pensive ou émotive, perceptive ou organisée, la personne est ainsi positionnée dans ces quatre catégories par l'intermédiaire de son questionnaire. La possibilité de 16 types de personnalités en émerge.

Une formation ludique et vraiment sans préjugé permettait de mieux comprendre nos pairs ainsi que nous-mêmes. La réponse à plusieurs pourquoi sur nous-mêmes ou les autres devenait évidente. Des échanges cocasses entre les gens réservés et ceux tournés vers le monde extérieur ont enrichi la journée tout en faisant éclater de rire les participants.

Peu importe le type de personnalité qui en a résulté, l'issue mettait l'accent sur les forces et le fonctionnement de chaque individu et tous sont repartis avec confiance et fierté.

Ce fut un excellent atelier avec une animatrice extraordinaire! Merci à La lueur du phare de Lanaudière d'avoir offert cet atelier aux membres.

Chantal Turenne
Chroniqueuse

Formation TAC

Donnée le 24 novembre à Joliette et cinq jours plus tard à Repentigny, la mini-formation axait sur trois buts. Premièrement, celui de comprendre le trouble d'accumulation compulsive. Pour ce faire, Sara Grefford, la formatrice, en a énuméré les six caractéristiques, dont une difficulté à se départir de choses même sans valeur due à un besoin de les garder et ayant comme résultat une accumulation d'objets et un encombrement des espaces. Après quelques informations supplémentaires, le deuxième objectif consistait à être en mesure de reconnaître ce trouble des autres diagnostics, tels le Diogène, le trouble obsessionnel-compulsif et le collectionnisme. Ce fût réussi en mettant les participants à l'épreuve par des mises en situation. La formation servait finalement (et bien évidemment) à aider le membre de l'entourage à accompagner son proche. Par l'explication des raisons pour garder les objets et des notions de doute obsessionnel, de doute normal, d'illusions et de possibilité versus la probabilité, Sara Grefford a rempli ses mandats, terminant le tout par des habitudes à éviter et d'autres à préconiser.

Amélie Lemerise
Intervenante

Dîner de Noël des membres

Wowwwre! Quel beau party de Noël que les membres ont eu au début de décembre. De voir tous ces beaux sourires et le plaisir de se revoir ou même de se voir pour les nouveaux membres. Je vous jure qu'ils en avaient long à se dire, de toute beauté de les voir. La bouffe était excellente et que dire de notre DJ national Sylvain Lamontagne?! Il sait vraiment s'adapter à la demande des membres. Et tous sont repartis avec le cœur rempli de reconnaissance, remerciant infiniment La lueur et en se disant qu'ils avaient déjà hâte de se revoir.

Martine Laforest
Animatrice



Veillez prendre note que peu importe où vous êtes dans Lanaudière, faites le 1 800 465-4544 pour nous joindre et notre Martine vous répondra de sa voix remplie de soleil.



On en veut davantage de La lueur!

Pour un rappel de nos événements, suivez-nous !



La lueur du phare de Lanaudière

Psssst! Il y a un groupe privé pour les membres uniquement qui vous permet de recevoir les annonces en primeur, différents articles sur la santé mentale et des petites pensées!

Membres de La lueur du phare de Lanaudière

J'aimerais plus d'informations sur le secteur jeunesse.

Notre secteur jeunesse est présent partout!

Lueur Jeunesse Lanaudière



Comment puis-je donner?

Du 2 au 22 mars, c'est notre levée de fonds annuelle! Chaque don peut faire la différence.