



**Vous aidez une personne vivant avec un  
problème de santé mentale?**

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

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

**N'attendez pas!**

**Notre équipe est là pour vous**

***Nos services***

## 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 vivant avec un problème de santé mentale, tel que :

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

***Les personnes vivant avec un problème de santé mentale sont âgées de 16 ans et plus.***

L'équipe de La lueur du phare est composée de 7 employés (une directrice, un coordonnateur-intervenant, trois intervenants, une animatrice-réceptionniste, un adjoint administratif), d'une trentaine de bénévoles et d'un conseil d'administration où sept membres de l'entourage siègent. Nos bureaux sont 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 problématiques de santé mentale en leur offrant 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.

### • **Rencontre individuelle ou multiple**

Ces rencontres se font habituellement aux bureaux de La lueur du phare de Lanaudière, mais peuvent aussi se tenir de manière virtuelle sur « ZOOM », une plateforme informatique permettant de se voir et d'échanger en toute confidentialité. Il faut prendre rendez-vous en nous téléphonant.

### • **Café-échanges**

Animés par des intervenants, ces rencontres se tiennent dans les municipalités suivantes : Joliette et Repentigny. Il y a aussi des groupes qui se tiennent de manière virtuelle par « ZOOM ». Elles sont ouvertes à tous les membres de l'entourage, membres ou non membres de La lueur du phare de Lanaudière. 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. **Il est nécessaire de s'inscrire.**

### • **Explication de la requête d'évaluation psychiatrique**

Malgré qu'il soit possible pour les membres de l'entourage d'obtenir l'aide d'un avocat ou de l'Aide juridique pour rédiger une requête d'évaluation psychiatrique, les intervenants de La lueur peuvent aider à comprendre la démarche et expliquer les procédures à suivre pour remplir eux-mêmes la requête.

## 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 problèmes de santé mentale, à modifier leurs attitudes et leurs comportements envers la personne atteinte 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'améliorer leur qualité de vie. Ces ateliers se composent généralement d'un volet informatif et d'un volet pratique. Il y a aussi des groupes qui ont lieu par internet sur « ZOOM ». **Des frais d'inscriptions sont applicables.**

### • Conférences

Les conférences visent à informer 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 traitant d'aspects reliés à la 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.

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

Seuls les membres de l'organisme peuvent faire des emprunts de livres. Ce service est gratuit et s'effectue selon certaines modalités. À titre d'exemple, un léger dépôt est exigé lors de l'emprunt et remis lors du retour.

### • Publication Cap sur le mieux-être

La première édition de ce guide, à l'intention des membres de l'entourage de personnes vivant avec un problème de santé mentale, a vu le jour en 1997. La lueur du phare de Lanaudière a procédé à sa réédition en 2004, 2009 et 2017. Ce guide est à nouveau disponible et toujours gratuit pour les membres de l'entourage de Lanaudière. On y traite de différents thèmes : les problèmes de santé mentales, la médication, le soutien aux membres de l'entourage, les lois et recours ainsi que les différentes ressources de Lanaudière.

### • Publication LE MOT À MAUX

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

- **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 vivant avec un problème en 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.

- **Guides : ce qu'il faut savoir**

Ces guides ont pour but de permettre aux membres de l'entourage d'être mieux informés et outillés afin de faire face à diverses problématiques en santé mentale ainsi qu'à développer différents éléments aidant la croissance personnelle. Il sont également des outils pouvant être utilisés lors des rencontres d'intervention. Ces guides sont offerts gratuitement aux membres de l'entourage.

- **Ateliers « D'ados à Héros » (en cours de développement)**

Ce sont des ateliers destinés aux jeunes de 13 à 17 ans dont un proche, âgé de 16 ans et plus, vit avec un problème en santé mentale. Les activités sont adaptées aux adolescents. Durant ces rencontres, sont transmis aux jeunes participants des informations sur les problématiques 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 lorsqu'il y a un 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 offertes. ([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 vit avec un problème en 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 ceci en offrant du répit 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 vivent avec un problème de santé mentale tel que la schizophrénie, la dépression, le trouble bipolaire, un des troubles de la personnalité, un trouble obsessionnels-compulsifs ou une psychose. Un montant est accordé aux personnes éligibles. Dépendamment de la situation vécue et du revenu familial annuel, les sommes allouées varient.

Le demandeur peut s'offrir 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 offertes. Ces activités permettent, dans une atmosphère festive et chaleureuse, d'échanger et de s'amuser avec les autres membres.

### - **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.

### - **Sortie régionale :**

Sortie annuelle permettant aux membres de l'entourage de voyager pour avoir un moment de répit ainsi que briser l'isolement par exemple : 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 diverses MRC de la région de Lanaudière et rassemblent les membres de l'entourage. Elles prennent la forme de soupers ou de déjeuners conviviaux.

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

**Pour de plus amples renseignements sur nos services, vous pouvez nous contacter au 1 800 465-4544.**

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

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

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

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

**Membre sympathisant :** 15 \$ par personne (organisme, personne atteinte, membre de l'entourage vivant lui-même un problème 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 contacter pour recevoir un formulaire d'adhésion pour devenir membre de l'organisme ou le trouver sur notre site : [www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org).**



*Pour nous joindre*

*676, boulevard Manseau,  
Joliette (Qc) J6E 3E6*

**1 800 465-4544**

*50, rue Thouin, local 213,  
Repentigny (Qc) J6A 4J4*

*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*