



Rapport annuel

2021-2022

*“Sur les sols décharnés poussent les plus
acharnés”*



Rapport annuel

2020-2021

Cette publication a été
réalisée par

Annie Dumas

Coordonnatrice intervenante

Avec la collaboration de l'équipe de travail et des bénévoles



858 rue de Puyjalon, local 302

Baie-Comeau (Québec) G5C 1N1

Téléphone : 418 295-1888

Courrier électronique : info.atacn@gmail.com

Site internet : <https://www.associationtroublesanxieuxcotenord.com>

Café communautaire et programme Pair

Téléphone : 418 298-1457

Note : La forme masculine employée dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Table des matières

Introduction	6
Le Conseil d'administration 2021-2022	7
Vie associative	8
Mot du président	9
Hommage aux bénévoles	11
Mot de la coordonnatrice	12
Saviez-vous que ?	13
30^{ième} Anniversaire	15
Remerciements	15
Constats	16
Qui sommes-nous ?	17
Notre mission	17
Intervention	18
Témoignages et citation	19
Nos objectifs	21
Nos valeurs	21
Notre territoire	21
Communication et promotion	22
Site internet	22
Nouveauté Blog	22
COVID-19	23
Les services offerts	24
Les services offerts (suite)	25
Définition des services	25
Accessibilité	25
Accompagnement	26
Art-thérapie	27
Consultation	27
Conférences ou formations	27

Activités sociales	28
Accueil, écoute et références	28
Conférences et formations pour les membres	29
Local communautaire	29
Café communautaire	30
Ateliers d'autogestion Relief	31
Activités sociales	32
Sensibilisation/promotion	33
Programme Pair	34
Motifs de consultation du suivi	34
Principales problématiques vécues	35
Références	35
L'équipe de travail	36
Les membres	37
Les ressources financières	37
Bénévolat	38
Formation et perfectionnement	39
Webinaires	40
Participation aux événements de partenaires	41
Lecture	41
Activité grand public	41
Activité de présentation	41
Activités sociales	42
Activités régionales	42
Activités	43
Consultations des membres et personnes anxieuses	43
Statistiques	44
Données recueillies sur notre page Facebook pour 2021-2022	45
Données	45
Informations données & courriels adressés	46
Centraide Haute-Côte-Nord Manicouagan	47
Type de clientèle :	47

Provenance de la clientèle :	47
Écoute téléphonique	48
Accompagnement	48
Concertation	48
Nos partenaires et nos collaborateurs communautaires	48
CISSS CN	48
ROCASM	49
TROC	49
Remerciements particuliers à tous les organismes suivants :	50
Remerciements également aux personnes et entreprises suivantes :	50
Médias	51

Introduction

Nous avons choisi le thème ‘‘Sur les sols décharnés poussent les plus acharnés’. La nature nous donne la preuve qu’il est possible de constater la pousse de plantes et d’arbres sur des sols sans terre comme sur des rochers, tel qu’illustré sur la page couverture.

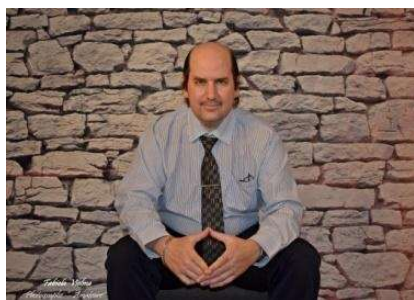
Au cours de l’année 2021-2022 la pandémie COVID-19 s’est malheureusement maintenue. Nous avons connu des périodes sans les éléments nécessaires pour grandir, en raison des nombreuses vagues que nous avons traversées. Une année avec de nombreux défis que nous avons traversés courageusement, car les membres du Conseil d’administration et les employés croient en la cause de l’organisme et se sont acharnés pour que celui-ci puisse continuer à grandir. L’organisme est bien enraciné dans le milieu et continue sa vocation.

Le Conseil d'administration 2021-2022

Le Conseil d'administration se compose de 5 membres bénévoles de la communauté tous en provenance de la MRC Manicouagan. Ils sont travailleurs et/ou retraités.

En 2021-2022, les membres ont donné 900 heures de bénévolat afin d'assurer le bon fonctionnement de l'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord, en rapport avec la mission et les objectifs fixés.

Nous avons recruté un nouveau membre en 2022. Une nouvelle relève vient de se joindre aux membres du Conseil d'administration.



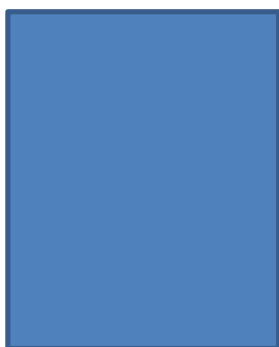
Stéphane Dumas



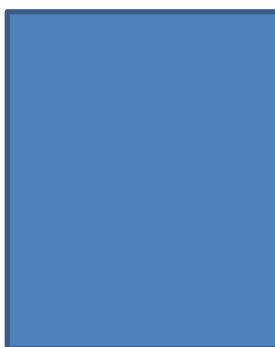
Mona Fortin



Caroline Harrison



Ginette Martel



Dave Hovington

Vie associative

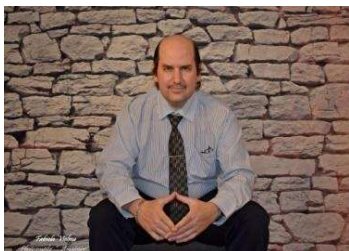
Il y a eu plusieurs réunions du Conseil d'administration, et ce afin d'assurer le suivi de tous les dossiers prioritaires de l'année. La structure et le fonctionnement démocratique de l'organisme assurent une variété d'expertises.

L'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord compte sur la grande collaboration du Conseil d'administration formé de membres qui s'impliquent comme bénévoles. Ce contexte favorise les opportunités d'échange entre les membres du CA, l'équipe de travail, les autres bénévoles, les partenaires, les collaborateurs et aussi nos clients.

L'assemblée générale annuelle a eu lieu le 21 septembre 2021, 5 personnes ont participé à cette rencontre annuelle.

Ce contact encourage une vie associative riche et active qui stimule un processus décisionnel démocratique et rapproché de la réalité de notre clientèle. Les administrateurs proviennent de la communauté.

Mot du président



Chers membres,

Bienvenue à l'assemblée générale annuelle de l'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord.

“Sur les sols décharnés poussent les plus acharnés”, cette pensée résume bien la dernière année qui vient de s'écouler. C'est en travaillant dur, sans relâche malgré les embuches, les temps difficiles que nous vivons. Nous n'avons qu'à penser à la COVID-19 et son lot de problèmes pour rejoindre les gens.

La résilience, l'abnégation, la patience et l'écoute! Oui, l'écoute des besoins des gens qui se sentent dépassés, parfois même déprimés et ont besoin d'aide pour mieux y voir clair. Nous sommes passés au travers tous ensemble en se serrant les coudes. Comme le corps humain à besoin de sa tête, ses deux bras, ses jambes et son cœur pour bien fonctionner. Nous de l'ATACN, avons besoin de l'apport de tous les membres et des gens qui viennent demander de l'aide.

Votre organisme, l'ATACN est un arbre qui grandit dans un milieu plus difficile, mais qui va chercher les éléments essentiels pour mieux se développer et vous aider. Nous accompagnons les personnes pour avancer si elles le veulent bien. Nous aidons les gens de notre communauté et parfois même des gens de l'extérieur de la Côte-Nord qui communiquent avec nous. La participation de tous est importante pour apporter leurs expériences ou leurs idées pour faire grandir l'organisme.

Dans ce rapport, vous trouverez des témoignages de personnes qui ont reçu notre aide au cours de la dernière année.

L'année 2021-2022 a été teintée par la pandémie qui est venue assombrir la vie de nombreuses personnes. Par contre, il y a eu des opportunités pour le bien-être de la communauté, soit de l'argent récurrent et non récurrent pour permettre de continuer d'accompagner les gens. L'équipe de travail s'est agrandie en cours d'année afin de mieux répondre aux besoins existants.

Je profite de cette tribune pour remercier nos bénévoles qui se sont adaptés aux changements entraînés par la pandémie et qui répondent présents par les moyens de communication que nous utilisons. J'en profite également pour remercier les personnes qui travaillent pour le mieux-être de la communauté, ils n'ont pas chômé. Chers membres, joignez-vous à moi, afin de leur témoigner toute notre gratitude.

Je sais que pour vous, les membres et la communauté, ça n'a pas été facile de vous adapter aux chamboulements apportés par la pandémie.

Un grand merci du fond du cœur à tous les membres du Conseil d'administration, vous êtes précieux, c'est un plaisir de vous côtoyer pour échanger des idées. N'oublions pas également les trois employés que nous avons eu au courant de l'année. Elles sont mesdames Annie Dumas, Johanne Blanchette et Jany Potvin (étudiante été 2021).

En conclusion ne nous assoyons pas sur nos progrès ou avancées, mais comme des bûcherons, continuons à bûcher !

Bonne lecture de ce rapport d'activités !



Stéphane Dumas,
Président

Hommage aux bénévoles

Il y a des gens, dans la vie, qui savent comment rendre les autres heureux.

On dirait que cela fait partie d'eux. Ils sont toujours prêts à aider sans même qu'on ait à le leur demander...

Ce sont des êtres d'une telle générosité qu'il suffit de les connaître pour tout de suite les aimer...

Source : Nicole Charest – www.lapetitedouceur.org



Mot de la coordonnatrice



Chers membres,

Tout en ayant développé la capacité de résilience, en suivant de nombreuses formations dans le but de non seulement m'occuper de la gestion de l'organisme mais d'être présente afin de vous aider conséquemment avec tous les chamboulements que vous vivez en lien avec la pandémie, a été très stimulant pour moi.

Tout être vivant va connaître un jour ou l'autre de l'anxiété, mais ce ne sont pas toutes les personnes qui développeront des troubles anxieux, que ce soit de l'anxiété normale ou non. Je n'ai pas les solutions pour résoudre les problèmes qui peuvent être déclencheurs de votre anxiété. Je vous écoute, vous et moi travaillons à trouver des solutions pour aider à diminuer votre anxiété et améliorer votre bien-être.

Pendant l'été 2021, une étudiante est venue m'aider à répondre à toutes les demandes. Heureusement l'organisme a pu compter sur des projets récurrents et non récurrents, ce qui a fait que vous n'avez pas eu de fermeture de services.

Nous avons développé un protocole que tous les membres doivent signer, qui vient baliser les services offerts et ce qui est attendu pour les actions des membres.

Vous êtes nombreux à nous contacter par les divers moyens accessibles. En 2021 l'organisme a fêté ses 30 années, enfin il peut compter sur un meilleur budget mais pas encore à la hauteur de d'autres organismes communautaires en santé mentale. Nous avons connu une augmentation qui permet de sécuriser les services et de s'assurer de la stabilité de la main-d'œuvre dans un contexte de rareté.

Au plaisir de vous aider !

Annie Dumas,
Coordonnatrice



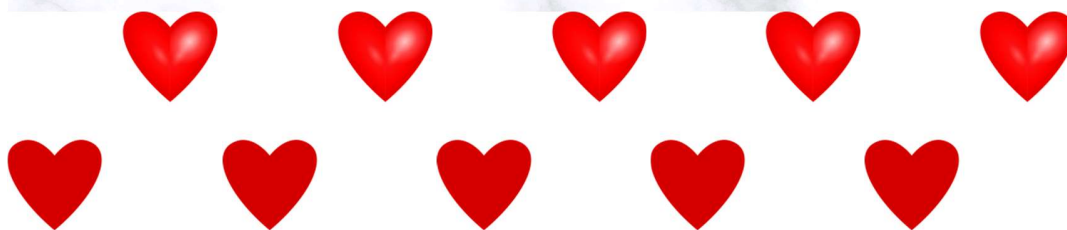
Saviez-vous que ?

Les organismes communautaires contribuent au renforcement du tissu social et à l'amélioration des conditions de vie de leurs communautés respectives. Leurs services sont complémentaires à ceux assurés par les établissements publics de santé et de services sociaux et les services municipaux. De par leur présence sur le terrain, ils sont les instances de première ligne pour comprendre les besoins de la communauté. (Source rapport les impacts de la pandémie...)



Association des
Troubles Anxieux
de la Côte-Nord

30ième ATACN souvenir en photos



30^{ième} Anniversaire

Concours ‘Un animal peut aider à diminuer l’anxiété’ - 23 juin 2021

Lancement d’une vidéo pour les 30 ans de l’organisme le 17 novembre 2021.

Party musical 27 novembre 2021 – 48 personnes en ligne et 4 personnes en présence

Partie de quilles – 11 décembre 2021 - 8 personnes

Souper clôture du 30 ième – 16 décembre 2021 – 10 personnes

Conférences de madame Carole Miville qui parle des thématiques suivantes :

1. Gérer ses émotions sans devenir fou – 17 août 2021 à 18h30 - 6 personnes
2. Faire face au changement est resté zen – 22 septembre 2021 à 19 h – 7 personnes
3. Bas les pattes même si c’est pour rire – 12 octobre 2021 à 13h30 – 3 personnes
4. Aider un proche malade sans le devenir soi-même – 22 novembre 2021 – 8 personnes

Remerciements

Salon d’esthétique Liane
Tupperware Nathalie Bourassa
Compagnie Monat
Animalerie Ladry Ném’O



Constats

Si nous regardons les 30 dernières années, ce n'était pas toujours facile en raison de plusieurs facteurs de même que du contexte du sous-financement dont l'organisme a souffert pendant de nombreuses décennies. Toutes les personnes qui ont fait partie du Conseil d'administration depuis le tout début jusqu'à maintenant, méritent notre admiration. Ce sont des personnes acharnées qui ont crus à la mission de l'organisme et qui ont fait des pieds et des mains pour qu'il puisse grandir, tout comme des arbres peuvent s'épanouir sur des rochers sans sol.

Heureusement en 2021-2022, nous avons eu une augmentation de financement et des projets dont le budget n'est pas récurrent. Depuis toujours, nous sommes assurés que les services offerts sont essentiels, nous le constatons constamment sur le terrain.

Depuis quelques années le Ministère de la Santé et des Services sociaux fait des publicités de sensibilisation sur la santé mentale, qui encore aujourd'hui est plus ou moins tabou dans notre société.

Nous utilisons tous les moyens à notre disposition pour augmenter notre visibilité et augmenter la connaissance des membres en leur communiquant des informations utiles. Nos employés sont formés également pour mieux répondre aux besoins de la clientèle. Nous accompagnons la personne à l'endroit où elle vit beaucoup de stress et d'anxiété afin de lui donner le support nécessaire. Nous tentons de lui apprendre à mieux gérer ce stress ou cette anxiété au moment où il se présente et à en comprendre le pourquoi. Parfois c'est un travail qui demande beaucoup de temps et d'énergie par la personne aidée, de même que l'intervenant mais cela en vaut la peine et améliore la qualité de vie d'une ou de plusieurs personnes.

Nous avons saisi les portes qui se sont ouvertes en 2021-2022 à cause de la pandémie et cela a permis de prendre un nouveau virage en termes de développement de services accessibles à la population.

Qui sommes-nous ?

Nous sommes un organisme communautaire issu de notre milieu. En novembre 1987, une personne agoraphobe de Baie-Comeau a entrepris des démarches auprès du CLSC de l'Aquilon afin de former un groupe d'entraide pour les personnes aux prises avec ce problème. Le 17 avril 1989, il y eut la formation du Conseil d'administration. L'organisme s'est incorporé sous le nom officiel de " Regroupement des agoraphobes de Baie-Comeau". L'organisme a vu le jour le 19 mars 1991.

Au fil des années, des changements ont été effectués dans les lettres patentes. En 2011, l'organisme similaire au nôtre à Sept-Îles a fermé ses portes. Pour répondre aux différentes demandes des membres, nous avons effectué des changements pour le territoire de service et le changement de nom pour devenir l'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord.

Notre mission

Offrir du soutien dans les domaines suivants :

- Troubles anxieux
- Trouble de panique avec ou sans agoraphobie
- Phobie spécifique
- Phobie sociale
- Trouble obsessionnel compulsif (TOC)
- Stress post-traumatique
- Anxiété généralisée
- Etc.



Intervention

L'intervention de groupe est privilégiée pour briser l'isolement et favoriser l'entraide. Toutefois, la majorité du temps, des interventions individuelles sont nécessaires afin d'aider la personne qui a des troubles anxieux à sortir de chez-elle ou l'aider à améliorer des sphères de sa vie.

Il est primordial d'établir un climat de confiance avec la personne avec qui nous travaillons. Nous faisons preuve de respect, d'écoute et d'empathie. Nous respectons l'autonomie de la personne et acceptons que cette dernière agisse selon sa volonté et ses capacités. Nous l'accompagnons tout au long de son cheminement et, d'une certaine manière, nous devenons comme une sorte de coach de vie.

Depuis 31 ans, nous savons que les besoins de la population sont grandissants et se complexifient. Il est important de porter une attention particulière aux personnes plus vulnérables de notre société afin de les soutenir et répondre à leurs besoins. Il est important également d'aller à eux; parfois les gens hésitent à demander de l'aide pour toutes sortes de raisons. Il est important de les rencontrer à l'endroit de leur choix. Il faut les sensibiliser à ce qu'est l'anxiété, plusieurs nient en faire, tous nous en faisons un peu mais elle ne devient pas forcément un trouble.



Témoignages et citation

La citation célèbre la plus courte est : **“Le bonheur est parfois caché dans l’inconnu.”** Victor Hugo

Témoignage : Jean-Pierre – “J’ai découvert l’Association des troubles anxieux de la Côte-Nord par le biais d’une amie et je suis passé voir leur nouvelle vitrine. Leur intervenant m’a écouté, m’a remis une brochure et m’a expliqué les services disponibles ici, car je suis très anxieux et je songe à revenir en région.”

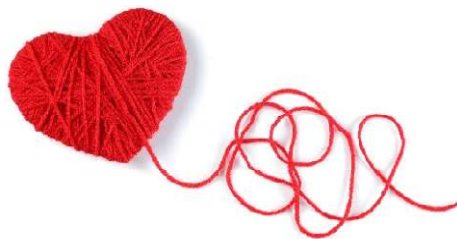
Témoignage : Kate – “ Depuis que j’ai trouvé le local communautaire de l’Association des troubles anxieux de la Côte-Nord, près de chez-moi, cet endroit est devenu très important pour moi. Ce fut un endroit où je pouvais aller verbaliser sans jugement. Je n’ai pas hésité à prendre ma carte de membre. J’ai l’impression que je suis chez-moi. Pour briser l’isolement votre organisme est important pour moi et pour les autres personnes anxieuses qui viennent vous rencontrer. Merci d’être là étant donné les circonstances depuis un an et demi. Bonne continuation.”

Témoignage : Sarah – “Je suis satisfaite des services de l’Association des troubles anxieux de la Côte-Nord, on m’accueille toujours avec un bon café, afin de jaser et m’écouter. On s’exprime librement, on me réfère soit à mon médecin, 811, etc....

L’activité de Spa nous a appris à prendre soin de notre visage, on nous a enseigné les étapes pour bien faire, on nous a remis des informations qui proviennent d’un guide de formation sur internet. Le but était de m’expliquer la technique du miroir, de se voir et de se dire je m’aime et je suis une bonne personne. Le but était aussi de nous sensibiliser à entretenir notre visage, ce qui nous aide à avoir une bonne estime de soi.”

Témoignage : Jeannette – ‘‘En tant que bénéficiaire des services offerts par l’Association des troubles anxieux de la Côte-Nord. Je déclare être très satisfaite de l’aide de votre organisme offert par votre employée madame Annie Dumas, et ce pour ma fille, dans le cadre des AVQ et PS.’’

Témoignage : Angèle – ‘‘J’ai de la difficulté avec certains problèmes qui reviennent constamment alimenter mon anxiété. Ma T.S. m’a parlé de l’Association des troubles anxieux de la Côte-Nord, alors j’ai pris contact avec l’organisme. L’intervenant est venu me rencontrer à domicile en respectant les distanciations sociales, m’a écouté et le voir même s’il avait un masque, cela m’a fait du bien.’’



Nos objectifs

- Permettre aux personnes souffrant de troubles anxieux de recevoir des outils adaptés à leurs besoins
- Développer des ressources et des services afin de répondre aux besoins spécifiques de la clientèle
- Informer la population sur les troubles anxieux.



Nos valeurs

Cette citation ‘‘Un organisme sans valeurs est un organisme sans âme et sans guide moral pour influencer ses actions.’’ Nous avons passé à l’action afin de se doter de valeurs qui sont propres à l’organisme. En raison de toutes les activités et rencontres, nous avons dû reporter l’exercice de réflexion avec les bénévoles et les membres, afin de déterminer les valeurs qui caractérisent l’organisme. Celui-ci se fera dans l’année 2022-2023.

Notre territoire

Nous couvrons, avec la subvention du PSOC le territoire de Baie-Trinité à la Haute-Côte-Nord. Nous n’avons pas les ressources financières pour desservir toutes les municipalités. Notre ligne sans frais permet à des gens de la Côte-Nord de nous rejoindre et nous les redirigeons vers d’autres ressources. Il y a quelques années l’organisme de Sept-Îles, qui était notre pendant, a fermé ses portes. Nous sommes situés au 858, rue de Puyjalon, local 302. Les heures d’ouverture sont variées pour répondre aux besoins de la clientèle.

Communication et promotion

Nous utilisons tous les moyens possibles pour faire connaître l'organisme. Nous avons une **page Facebook qui a 443** personnes abonnées et un groupe privé Facebook de discussions pour les membres. **Nouveauté depuis juin 2021, nous avons une page Instagram et avons 54 abonnés.**

Site internet

Le site internet, est d'assurer notre présence sur le Web et de rejoindre les personnes anxieuses et leur entourage.

Voici notre adresse : <https://www.associationtroublesanxieuxcotenord.com/>

Nous avons rejoint **480** personnes dans la dernière année grâce à notre site internet et avons aussi reçu des demandes d'aide. Ce qui représente **330** personnes de plus que l'année dernière.

Nouveauté Blog

Discussion en ligne sur Facebook ou Instagram voici les dates des Blogs :

26 juillet 2021

21 août 2021

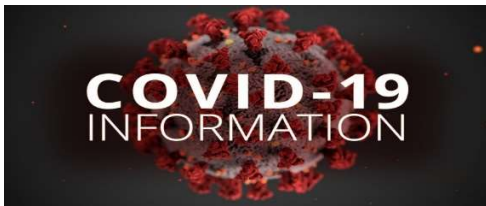
Sensibilisation aux maladies mentales - du 3 au 9 octobre 4 octobre 2021 -

L'écoute est-ce un art ? - 22 janvier 2022 -

COVID-19

La pandémie du COVID-19 a entraîné une augmentation de problèmes de santé mentale et a transformé les façons de fournir et soutenir les personnes qui ont des difficultés en santé mentale et leurs proches. Les organismes communautaires ont joué un rôle important pour briser l'isolement, sensibiliser et expliquer les consignes de la Santé publique, en s'assurant que les mesures mises en place ne laissent personne de côté. Les travailleurs communautaires sont des personnes dévouées pour le mieux-être de la population. Les organismes communautaires ont dû s'adapter durant la crise.

Nous avons participé aux nombreuses réunions par zoom avec le CISSS CN et les organismes communautaires. Nous avons vérifié auprès de notre assureur la couverture de certains services que nous offrons afin de continuer à les donner.



Services aux membres

En plus de faire partie d'une association ayant à cœur le bien-être des personnes ayant des troubles anxieux et à contribuer à la force du nombre, les membres de l'ATACN bénéficient de plusieurs avantages. Les membres ont accès à de l'information privilégiée sur le groupe privé Facebook et les possibilités de réécouter des ateliers et des conférences quand ils le souhaitent.

L'optimisation des services aux membres est une priorité pour l'ATACN. Nous offrons des activités de partage d'expériences, un local communautaire pour venir prendre un café et jaser, venir écouter un film et en jaser, afin de briser leur isolement et pour les aider sur une thématique particulière adaptée à chacun.

De multiples demandes de subvention ont été déposées afin de permettre la stabilité des services et la bonification de ceux-ci.

Les services offerts

- Accompagnement
- Écoute téléphonique
- Consultations (écoute des besoins, aide, référencement, etc.)
- Activités de sensibilisation
- Documentation
- Activités sociales
- Conférences
- Suivi individuel
- Réunions d'entraide
- Groupes d'entraide

Les services offerts (suite)

- Épicerie
- Art-Thérapie
- Programme Pair
- Programme Revivre
- Etc.

Définition des services

Nous vous expliquons certains services pour vous aider à mieux comprendre leur utilité.

Accessibilité

Les heures d'ouverture sont flexibles ce qui permet des rencontres, de l'écoute, des activités sur semaine, de soir ou de fin de semaine. C'est pourquoi nous demandons de prendre rendez-vous. Nous disposons d'un renvoi des messages par courriel. Pour le local communautaire, par contre, il y a un horaire précis, car le financement ne permet pas l'embauche d'une ressource à temps plein.

Accompagnement

Il s'agit d'un accompagnement physique ou en ligne qui permet de préparer la personne anxieuse à poser des actions pour améliorer sa situation. Nous ne le faisons pas à sa place, mais l'aidons à dédramatiser la cause en utilisant certains moyens. Nous accompagnons les personnes anxieuses pour des rencontres qui la rendent dans cette étape, toutefois nous avons préparé celle-ci avant son rendez-vous. De plus, elle se sent moins seule pour affronter la personne avec qui elle doit parler, car elle est accompagnée de quelqu'un qui connaît son dossier et qui est neutre.

La personne anxieuse peut avoir besoin d'accompagnement, soit pour aller à l'épicerie ou à un autre endroit qui l'insécurise. Il peut arriver que cette personne veuille avoir de la compagnie pour la rassurer lors d'un moment de crise. Si la personne anxieuse a un proche aidant, celui-ci peut nous demander de contacter l'Association des Aidants naturels de la Côte-Nord, un des organismes communautaires avec lequel nous collaborons.

Chaque situation est évaluée. Il arrive que l'accompagnement soit facturé à la personne anxieuse si celle-ci demande trop d'heures. ***Nous le faisons pour aider à notre autofinancement.***



Art-thérapie

L'**art-thérapie** est une méthode visant à utiliser le potentiel d'expression artistique et la créativité d'une personne à des fins psychothérapeutiques ou de développement personnel. (Source Wikipédia)

Nous avons utilisé le coloriage pour adulte, ainsi que le mandala à la demande d'un usager. Cela permet à la personne de faire le vide, de se centrer sur l'expression de son talent, de réaliser quelque chose qui la rend heureuse et de se valoriser par cette expression. Cela permet de détendre l'atmosphère et de discuter calmement.

Consultation

La consultation a pour but de connaître la personne anxieuse ainsi que sa situation particulière, ses besoins et d'être à son écoute. Les consultations sont gratuites et les conversations sont confidentielles.

Conférences ou formations

L'organisation de conférences permet de sensibiliser la population sur une problématique donnée. Une conférence peut nous permettre de :

- Mobiliser la population, les personnes anxieuses et/ou l'entourage pour atteindre un objectif précis
- Mobiliser ses pairs autour d'une nouvelle stratégie
- Faire émerger des idées (remue-méninges)
- Échanger sur des questions d'actualité
- Stimuler le changement
- Etc...

Activités sociales

Le partage qui se fait entre les membres et non membres est au cœur de nos activités sociales. En effet, c'est le moment idéal pour faire la connaissance des personnes présentes, de se renseigner, de briser l'isolement et d'être compris par ses pairs et de se faire des amis.

Parfois, ce sont des cafés-rencontres avec thématique ou non, des ateliers de formation sur un thème pour travailler sur soi et améliorer la qualité de vie des personnes anxieuses.

Accueil, écoute et références

Le service consiste à offrir un temps d'écoute aux personnes dans le but de mieux saisir leurs besoins et les orienter vers les ressources appropriées. Le service peut s'offrir au téléphone, par notre boîte de message sur Facebook ou par le groupe privé sur Facebook ou en personne de façon formelle ou informelle.

Nous dirigeons les usagers vers de nombreuses ressources : CLSC, 811, ressources en aide-ménagère, organismes de dépannage alimentaire, ressources pour les aidants naturels, ressources pour les hommes ou les femmes, etc.

Conférences et formations pour les membres

MAINTENIR L'ÉQUILIBRE, CONNAÎTRE ET RÉPONDRE À MES BESOINS. 11 MAI 2021

Le trouble obsessionnel compulsif – 5 mai 2021

La santé mentale, un défi en temps de pandémie, vous en préoccuper est une nécessité

Gérer ses émotions sans devenir fou – 17 août 2021 - 6 personnes

Partager les 5 capsules réalisées par la Télévision Régionale Haute-Côte-Nord dans le cadre du soutien financier de la MRC de la Haute-Côte-Nord sur la légalisation du cannabis sur Facebook. - En septembre 2021

Outils pour regarder en avant et s'efforcer de vivre au présent – 21 mars 2022

Local communautaire

Il nous permet d'y donner des ateliers, des activités, prendre un café jasette, regarder la projection d'un atelier zoom pour ceux qui ne sont pas équipés d'ordinateur. Il est possible de venir prendre un café et de briser l'isolement en écoutant également un film. Nous sommes encore plus visibles avec ce nouveau local, il y a de plus en plus de gens qui y viennent.



Café communautaire

Notre café communautaire permet à nos usagers de se créer un sentiment d'appartenance à l'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord et à la communauté. Elle permet de créer un endroit neutre pour les membres pouvant ainsi partager et briser l'isolement. Nous profitons du temps d'un café, pour jaser de tout, de rien.

Nous accompagnons les gens hebdomadairement dans leur reprise de pouvoir sur leur vie afin de favoriser l'estime de soi et le développement des habilités sociales.



Nous y avons accueilli **200** personnes



Ateliers d'autogestion Relief

Ce sont des ateliers qui adoptent tous la même approche, celle de l'autogestion pour apprendre à vivre avec l'anxiété. L'atelier d'autogestion est une intervention psycho-éducative de groupe. Chaque atelier d'autogestion est composé de 10 à 15 participants et dure de 10 à 12 semaines avec une rencontre de 2 h 30 par semaine. On propose aux participants des exercices et réflexions à faire à la maison, des échanges en groupe et des ressources divisées par thème.

Les thèmes abordés :

- Améliorer l'observation et la connaissance de soi et de son anxiété
- Identifier ses déclencheurs et les facteurs de maintien de l'anxiété
- S'initier à des techniques pour diminuer l'intensité de l'anxiété
- Comprendre le rôle de l'évitement et de l'exposition
- Se familiariser avec l'acceptation et se remettre en action
- Aborder les filtres de nos perceptions et leur influence sur l'anxiété
- S'interroger sur le rapport entre soi-même, l'anxiété et les autres
- Viser une reprise du pouvoir sur sa situation et sur son anxiété

Il nous faut engager un intervenant supplémentaire pour s'occuper de ces ateliers et cela demande un budget particulier. Nous avons travaillé sur la tenue d'ateliers de groupe pour répondre à la demande des différentes personnes qui nous ont contactées.

Activités sociales

Jasette et dîner – 19 juin 2021 – 22 participants

Écoute du film ‘‘Une femme à la fenêtre’’ en lien avec les troubles anxieux et la phobie sociale -7 juillet 2021

Bingo cadeaux – 24 juillet 2021 - 6 personnes

Mini-putt 3 août 2021 – 5 participants

Activité de plage - 5 août 2021 – 6 participants

Cinéma 14 août 2021 – 7 participants

Activité pyjamas au local - 16 août 2021 – 4 personnes

Écoute d’un film au local - 19 août 2021 –

Marche - 20 août 2021 -

Marche au Parc des Pionniers - 23 août 2021 – 8 participants

Souper pizza – 30 août 2021 – 9 participants

Activité miroir – 6-7 septembre 2021 – 9 personnes

Activité film ‘‘ Maria Chapdelaine’’ – 5 personnes

Quilles et jasette – 17 octobre 2021 – 8 participants

Activité film «Clifford le gros chien» 5 personnes

Film ‘‘Absolument royal’’ – 29 janvier 2022 – 3 personnes

Party de sucre d’érable – Février et mars 2022 - 10 personnes

Activité de quilles – 5 mars 2022

Cinéma et jasette – 11 au 18 mars 2022 - Film “Serge Dehors”

Le documentaire de la productrice Virginie Dubois, présentement en tournée à travers le Québec, sera de la programmation du Festival Cinoche à Baie-Comeau. (11 au 18 mars 2022) Merci aux 10 personnes de l'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord qui va aller le visionner ! Nous y étions 4 pour la présentation du 14 mars 2022 à 15h30. C'est un bon documentaire qui décrit la réalité de quelques personnes que nous avons rencontrées sur le terrain. N'hésitez pas à faire l'effort de sortir pour demander de l'aide. Il y a des ressources à cette fin pour vous aider.



Sensibilisation/promotion

Soulignement de la semaine nationale de l'action communautaire par un vidéo – 18-24 octobre 2021 – 79 vues

La vidéo – “The Fly & Samurai” pour faire réfléchir sur vos pensées et inquiétudes qui vous envahissent. – 2 novembre 2021 - 116 vues

Une vidéo pour souligner la semaine nationale des personnes proches aidantes. – 7-13 novembre 2021 - 98 vues

Promotion pour des rencontres de groupe en mars 2022 - 24 février 2022

Programme Pair

Il en est à sa deuxième année, c'est un service d'appels automatisés GRATUIT pour les usagers.

Pair est un service d'appels quotidiens qui permet aux personnes âgées et aux personnes à risque vivant seules de se sentir davantage en sécurité.

Ces appels quotidiens sont rassurants pour les abonnés et pour leurs familles.

Pair est offert par plusieurs organismes locaux à travers le Québec et a été créé en 1990. Depuis son lancement, ce service a fait des millions d'appels et a secouru des centaines de personnes. Nombreuses vies ont été sauvées!

Un organisme de la Côte-Nord l'a abandonné, nous l'avons repris, car nous ne voulions pas laisser les gens vulnérables inscrits sans services. En plus, nous croyons fortement à ce programme qui est un « must » pour la clientèle vulnérable, peu importe si elle présente des problèmes de santé mentale ou non. D'ailleurs, ce programme nous a permis de sauver la vie d'un usager.

Il nous faut trouver des partenaires, des bénévoles, des partenaires financiers, mais nous croyons en ce programme.

Il y a eu **1460** appels dans la dernière année et **21** suivis pour savoir si le membre est en sécurité.

Motifs de consultation du suivi

Anxiété, expression de la souffrance, symptômes invalidants, abus de substances, traumatismes d'enfance, liens familiaux et affectifs, difficultés avec l'autorité, demandes de références vers d'autres services, soit services juridiques, comptables, suivis communautaires, banques alimentaires, programme de travail ou d'études, logements sociaux.

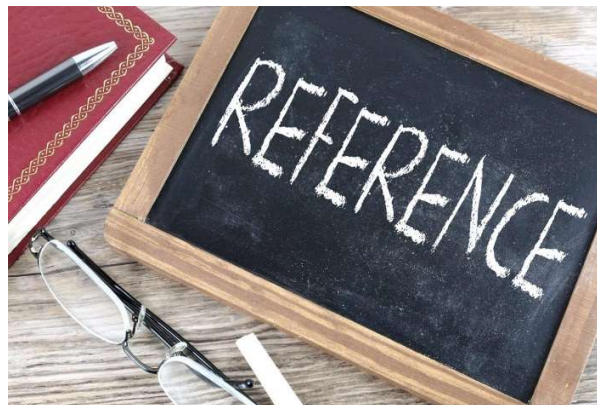
Principales problématiques vécues

Difficultés émotives (impulsivité, colère, tristesse, état dépressif), épuisement professionnel, perfectionnisme, choc post-traumatique, difficultés relationnelles et dépendance affective, anxiété, idées suicidaires, troubles de la personnalité, troubles obsessionnels compulsifs. Difficultés liées à la pandémie, perte d'emploi, difficulté au sein de la famille, etc.

Références

Les références de la clientèle vers notre organisme sont faites par :

Professionnels de la santé	25 %
811	25 %
Organismes communautaires	25 %
Population	25 %



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence

L'équipe de travail

L'équipe est composée de professionnels dument formés et expérimentés, d'une coordonnatrice, 1 étudiant et d'un employé pour le local communautaire, afin d'accompagner la clientèle avec des besoins spécifiques.

Nous avons une nouvelle employée pour le local communautaire depuis avril 2021 (Impossibilité de garantir des heures). Le financement est le nerf de la guerre, aux fins de conserver la stabilité de la main-d'œuvre et de répondre aux besoins.

Merci aux bénévoles qui sont dans l'ombre et qui nous aident par des conseils ou autres !



Les membres

Au 31 mars 2022, l'ATACN comptait plusieurs membres provenant de la MRC Manicouagan et 1 de la MRC Duplessis. Toutefois nous avons répondu à des demandes en provenance d'autres villes et municipalités de la Côte-Nord.

Être membre donne plusieurs avantages, entre autres recevoir les documents liés aux assemblées générales, les rapports annuels et les mémoires produits par l'organisme s'il y a lieu, être informés des activités organisées par l'organisme. L'Assemblée générale annuelle pour les membres a eu lieu le 21 septembre 2021.

Les ressources financières

Pour 2021-2022, l'ATACN disposait d'une subvention du CISSS de la Côte-Nord dans le cadre du programme PSOC pour mener à bien ses activités et sa mission. Nous les remercions pour l'augmentation de la subvention, ce qui a permis de rattraper un peu le financement des autres organismes en santé mentale. Celle-ci a permis également l'ajustement des salaires, le nouveau local café-communautaire et des équipements pour mieux répondre aux besoins.

Pour l'année 2022-2023, l'ATACN fera des démarches afin d'augmenter les subventions, ceci pour mieux répondre aux nouvelles demandes et solidifier notre équipe d'employés qui répond aux nombreuses demandes.

Nous avons participé à la campagne #Haussez le financement#.



Bénévolat

L'ATACN est reconnaissante envers tous les bénévoles, qu'ils siègent sur le Conseil d'administration ou pas, sans vous, nous ne pourrions exister. Souvent vous êtes dans l'ombre, les membres ne connaissent pas toute votre implication et le cœur que vous mettez à la tâche pour leur bien-être.

Nous reconnaissons vos efforts, votre temps, l'énergie que vous consacrez pour l'avancement de l'organisme. Vous avez aidé votre communauté, soyez-en fiers chers bénévoles, vous êtes une denrée rare.



Formation et perfectionnement

Suivi par l'intervenant, et/ou des contractuels, et/ou l'animateur et bénévoles

Formation administrative du Régime de retraite des groupes communautaires et de femmes - 4 mai 2021, 30 août 2021

Comment favoriser la proximité psychologique de votre équipe à distance – 20 mai 2021

Gestion participative dans les organismes communautaires.

La formation est donnée par le Centre de formation populaire.
27 mai 2021

Oser réinventer son financement... tout en préservant son ADN

19 au 21 octobre 2021

Milieus de travail alliés contre la violence conjugale

13 janvier 2022

Série découverte - Présentation de plateforme de promotion et de gestion pour OBNL Yapla - 12 novembre 2021

Formation Hestia

18 janvier 2022

Violence conjugale: reconnaître et agir comme employeur @ En

virtuel le 13 janvier 2022 à 12:00

Bien communiquer

Zen pro Formation

17 février 2022

Webinaires

‘Pas chicane dans ma cabane’

– 20 avril 2021

‘Le signal d’alarme du trop plein’

– 12 mai 2021

**NEUROPSYCHOLOGIE, NEUROSCIENCES & NEUROFEEDBACK
EEGQ - 16 JANVIER 2022**

Projet de communauté de pratique en contexte de deuil

- 7 février 2022

Comment rendre votre culture plus humaine et performante ?

Les organisations se transforment. Et c’est une bonne nouvelle !

- 17 février 2022

La télé pratique à l’épreuve du deuil

- 10 mars 2022



Participation aux événements de partenaires

- Suivi de toutes les rencontres du CISSS CN aux fins de nous tenir au courant de l'évolution et des services offerts en temps de COVID-19.
- Suivi de toutes les rencontres de la TROC aux fins de nous tenir au courant de différents sujets, de subventions possibles et répondre à nos questions en temps de COVID-19.
- 25^e anniversaire de la TROC – 8 Avril 2021
- Assemblée générale annuelle Centraide Manicouagan Haute-Côte-Nord - 12 mai 2021
- 30^e anniversaire de Relief (Santé mentale) - 19 mai 2021

Lecture

Comment gérer les tâches multiples en gardant le cap.

Activité grand public

En raison de la pandémie, il n'y en a pas eu.

Activité de présentation

Rencontre d'équipes d'employés du CISSS CN par la plateforme Teams.

Activités sociales

Un souper pour souligner le 30 anniversaire de l'organisme au restaurant chez Gréco. - 13 personnes y ont participé.

Un party de sucre a été organisé sur plusieurs jours pour les membres, afin de respecter la quantité de personnes permises dans notre local.
- 10 personnes y ont participé.

Activités régionales

Il est essentiel de demeurer actif sur les différentes tables locales et régionales qui touchent la santé mentale pour se tenir au fait de ce qui se passe dans la région, afin d'améliorer les services et de faire part des changements que nous remarquons sur le terrain. Il est important de faire entendre vos voix, chers membres ou personnes anxieuses, auprès des agents de changement.

Instances	Nombre de rencontres
Table de concertation en santé mentale de Baie-Comeau (CISSS CN)	Une
Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale de la Côte-Nord (ROCASM)	Plusieurs
Manicouagan on s'attache version 2.0 en développement social et des communautés	Plusieurs
Table de partenaires en développement social des Sept-Rivières	Plusieurs

Activités

N. B. Il est possible qu'il manque des activités, des conférences et formations ou des réalisations; nous avons mis les plus pertinents.

Consultations des membres et personnes anxieuses

Nous avons consulté sur les sujets suivants :

- ✓ Programme Pair
- ✓ Qu'est-ce qu'un pervers narcissique?
- ✓ Votre déclencheur d'anxiété
- ✓ Test : Souffrez-vous d'anxiété sociale? (psychomedia.qc.ca)
- ✓ Peur du changement
- ✓ Augmenter sa confiance en soi
- ✓ Croire en soi
- ✓ La peine d'amitié – 54 vues
- ✓ On vous parle du mindset, changer le négatif pour positif – 125 vues
- ✓ Comment sortir de sa zone de confort
- ✓ Peur de réussir
- ✓ Anxiété nocturne
- ✓ Bipolaire
- ✓ Respect de la vie privée
- ✓ Éco-anxiété vous connaissez

Statistiques

Nous rejoignons la population ciblée par les différents moyens suivants :

- Page Facebook
- Compte Instagram
- Conférences offertes aux membres d'organismes communautaires
- Tournée de logements communautaires pour faire connaître les services



Nous constatons une percée accrue de l'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord sur le territoire. Toutefois le financement ne permet pas d'être partout.

En 2022, nous avons célébré les 30 ans de l'organisme. Nous constatons que la santé mentale est toujours un enjeu d'actualité.

Selon les statistiques recueillies, nous pouvons constater que c'est mission accomplie pour informer la population sur les troubles anxieux.

Données recueillies sur notre page Facebook pour 2021-2022

La couverture de la page Facebook pour la dernière année a permis de rejoindre 8 229 personnes soit 303.2 % d'augmentation. Il y a 402 personnes qui suivent régulièrement notre page Facebook. Il faut dire qu'elle est régulièrement alimentée d'informations utiles aux membres et de sensibilisation à la population.

79.5 % sont des **femmes** et 20.5 % des **hommes**

Les tranches d'âge les plus actives sont de 18-24 ans, 25-34 ans, 35-44 ans, 45-54 ans, 55-64 ans, 65 ans et plus.

Données

Voici les statistiques des heures de services offertes au cours des 3 dernières années :

1 ^{er} avril au 31 décembre 2019	Nb heures de service	1 ^{er} janvier au 31 mars 2020	Nb heures de service
	663 h		148 h
1 ^{er} avril au 31 décembre 2020	1062 h	1 ^{er} janvier au 31 mars 2021	1091 h
1 ^{er} avril au 31 décembre 2021	1788 h	1 ^{er} janvier au 31 mars 2022	891 h

La pandémie a occasionné des délais supplémentaires autorisés pour la reddition de compte.

Informations données & courriels adressés

Informations	Courriels
400 Personnes rencontrées	400



Nous avons un groupe Facebook privé pour que les membres puissent jaser entre eux, animé par la coordonnatrice. – 20 personnes sont sur ce groupe.



Un groupe Facebook privé pour l'écoute des ateliers, des conférences et vidéos. - 20 personnes sont sur ce groupe.

Centraide Haute-Côte-Nord Manicouagan

Assurer l'essentiel : 1 accompagnement d'une personne en situation de vulnérabilité

Briser l'isolement : Atelier – 10 personnes

Café-causerie : 20 personnes

Aidants soutenus : 2

Type de clientèle :

27 femmes

4 hommes

Total : 31 personnes

Groupe d'âge :

6-12 ans : 1 personne

13-17 ans : 1 personne

18-34 ans : 4 personnes

35-59 ans : 20 personnes

60 ans et plus : 5 personnes

Total : 31 personnes

Provenance de la clientèle :

Local : 27

MRC : 3

Extérieur de la région : 1



Écoute téléphonique

Les heures des écoutes par téléphone sont de **465** heures.

Accompagnement

84 accompagnements

Concertation

Nous participons aux rencontres de concertation. On nous consulte davantage et il nous fait plaisir d'y participer.

- Rencontres TROC
- Rencontres ROCASM
- Table des partenaires en développement social des Sept-Rivières

Nos partenaires et nos collaborateurs communautaires

L'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord tient à remercier ses différents collaborateurs et partenaires, lesquels ont permis à l'organisme de pouvoir continuer sa mission par différents moyens.

CISSS CN

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord est un partenaire important en organisant les tables de santé mentale et en nous recommandant des usagers. De plus, l'organisme nous verse la subvention provenant du Programme de soutien aux organismes communautaires afin de poursuivre notre mission.

ROCASM



Regroupement des organismes
communautaires et alternatifs
en santé mentale de la Côte-Nord

Nous tenons à remercier ROCASM de nous informer des enjeux qui touchent la santé mentale, c'est un regroupement indispensable pour notre partenariat avec eux.

TROC



La TROC est un agent de transformation sociale qui a pour mission la lutte à toutes formes de discrimination et dont la volonté commune est de faire face aux problèmes de désintégration économique et sociale de notre milieu.

C'est un partenaire important pour nous aider dans nos dossiers auprès du CISSS de la Côte-Nord. Un gros merci de votre collaboration!

Remerciements particuliers à tous les organismes suivants :

- Tous les organismes qui sont membres du ROCASM
 - TROC
 - Centraide Manicouagan HCN
 - Députée de Manicouagan – Madame Marilène Gill
-
- Ville de Baie-Comeau
 - Dépannage de l’Anse
 - Député de René-Lévesque, monsieur Martin Ouellet
 - Relief – le chemin de la santé mentale

Remerciements également aux personnes et entreprises suivantes :

- Monsieur Sébastien Bouffard
- Animalerie Ladry Ném’O
- Compagnie Monat
- Salon d’esthétique Liane
- Tupperware Nathalie Bourassa

Médias

[Santé mentale | Trop de personnes sont encore oubliées et exclues ! | La Presse](#)

[Attente en santé mentale | Québec rate sa propre cible | La Presse](#)

[Des enfants aux prises avec des troubles mentaux sans soutien | Le Devoir](#)

[Explosion du nombre de jeunes en détresse à l'urgence | JDQ \(journaldequebec.com\)](#)

[Santé mentale | Un nouveau « coffre à outils » pour aider les hommes | La Presse](#)

[Psychose : un diagnostic rapide peut sauver des vies | L'actualité \(lactualite.com\)](#)

[Un an plus tard, la liste d'attente en santé mentale ne raccourcit pas | Le Devoir](#)