



**Association des  
Troubles Anxieux**  
*de la Côte-Nord*

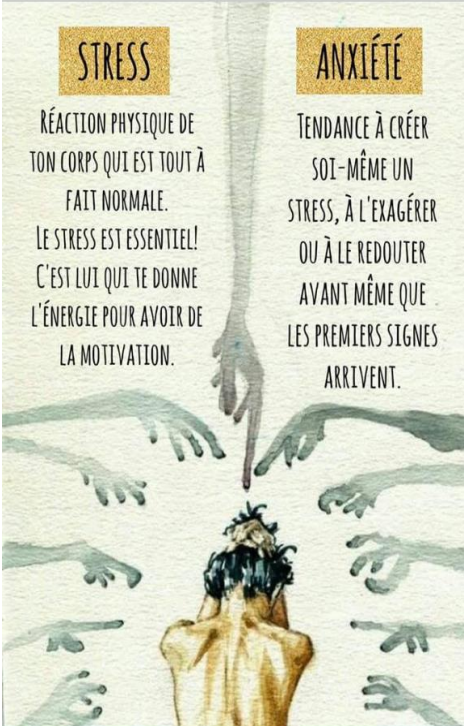
# RAPPORT ACTIVITÉS

## STRESS

RÉACTION PHYSIQUE DE  
TON CORPS QUI EST TOUT À  
FAIT NORMALE.  
LE STRESS EST ESSENTIEL!  
C'EST LUI QUI TE DONNE  
L'ÉNERGIE POUR AVOIR DE  
LA MOTIVATION.

## ANXIÉTÉ

TENDANCE À CRÉER  
SOI-MÊME UN  
STRESS, À L'EXAGÉRER  
OU À LE REDOUTER  
AVANT MÊME QUE  
LES PREMIERS SIGNES  
ARRIVENT.



2022-2023



## Les 8 critères d'action communautaire autonome



**ÊTRE UN ORGANISME À BUT  
NONLUCRATIF**

**ÊTRE ENRACINÉ DANS LA  
COMMUNAUTÉ**

**ENTREtenir UNE VIE ASSOCIATIVE ET  
DÉMOCRATIQUE**

**ÊTRE LIBRE DE DÉTERMINER NOTRE MISSION, NOS  
APPROCHES, NOS PRATIQUES ET NOS  
ORIENTATIONS**

**AVOIR ÉTÉ CONSTITUÉ À L'INITIATIVE DES GENS  
DE LA COMMUNAUTÉ**

**POURsuivre UNE MISSION SOCIALE PROPRE À  
NOUS ET QUI FAVORISE LA TRANSFORMATION  
SOCIALE**

**FAIRE PREUVE DE PRATIQUES CITOYENNES ET  
D'APPROCHES AXÉE SUR LA GLOBALITÉ DES  
PROBLÉMATIQUES ABORDÉES**

**ÊTRE DIRIGÉ PAR UN CONSEIL D'ADMINISTRATION  
INDÉPENDANT DU RÉSEAU PUBLIC**

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

Café communautaire et programme Pair : 863, rue Puyjalon

Téléphone : 418 298-1457

Courriel : [info.atacn@gmail.com](mailto:info.atacn@gmail.com)

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

## Table des matières

Mot du président .....	4
À propos .....	5
Bref historique .....	5
Les défis qui se présentent en 2023-2024 .....	5
Notre mission.....	6
Nos objectifs .....	6
Nos valeurs.....	6
Nos services .....	7
Notre territoire .....	7
Mot de la coordonnatrice .....	8
L'équipe de travail .....	9
Formation et perfectionnement.....	9
Conseil d'administration .....	10
Assemblée générale annuelle.....	11
Bénévolat .....	11
Nos membres.....	11
Quelques données sur l'année 2022-2023 .....	12
Ressources financières.....	13
Nous sommes membres de... ..	13
Cadre du PAISM .....	14
Constats pour l'année 2022-2023 .....	15
Communications et publicité.....	16
Campagnes de sensibilisation.....	18
Témoignages.....	19
Café et local communautaire.....	20
Activités grand public .....	21
Activités régionales.....	21
Activité de présentation .....	22
Services aux membres .....	22
Activités sociales.....	23
Conférences et formations pour les membres.....	25
Programme Pair .....	25
Contributions de la communauté.....	26
Nos partenaires et collaborateurs communautaires.....	26



## Mot du président

« Superhéros de votre vie », cette pensée résume bien la dernière année qui vient de s'écouler. Effectivement, quand une personne contacte l'organisme, elle a parfois besoin d'un superhéros pour l'aider. Nous répondons à la demande et nous devenons un superhéros pour l'aider et la soutenir, afin qu'elle puisse reprendre le contrôle de sa vie en main. En mettant en pratique les outils qui lui sont fournis, chaque personne pourra se transformer en superhéros une fois qu'elle aura réussi à vaincre ou à contrôler son anxiété. Il me fait plaisir de vous présenter le bilan de nos activités pour la période 2022-2023.

Mais tout d'abord, je tiens à souligner le travail de notre équipe. L'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord ne serait pas ce qu'elle est sans la présence des trois personnes qui, cette année encore, ont su contribuer à faire rayonner et grandir l'organisme sur la Côte-Nord.

Je tiens à souligner également le travail des membres du conseil d'administration et des bénévoles qui nous aident dans nos mandats.

Nous savons que la crise de logements touche également les personnes anxieuses, c'est pourquoi nous avons écrit aux instances en leur envoyant une résolution pour la continuité du programme Accès Logis, qui est très important pour les retombées sociales et économiques vitales dans notre milieu, et qui a permis de développer de nombreux projets de logements sociaux partout au Québec.

Vous constaterez, à l'intérieur de ce rapport annuel, que l'année 2022- 2023 a encore permis de répondre aux besoins exprimés par les membres et la population. Vous allez y découvrir les nouvelles valeurs de l'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord.

En 2023-2024, nous avons différents chantiers ; nous pensons notamment à une mise à jour des objectifs et de la mission de l'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord.

Bonne continuité à tous, et surtout, je vous souhaite un bel été où que vous soyez. Venez prendre un bon café ou un breuvage et venez jaser au local communautaire.

**Stéphane Dumas, Président**

## À propos

L'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord est un organisme à but non lucratif membre du Regroupement des organismes alternatifs en santé mentale de la Côte-Nord (ROCASM) et de la Table des regroupements des organismes communautaires de la Côte-Nord. Il est dirigé par un conseil d'administration bénévole dont les membres proviennent de la communauté.

## Bref historique

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'Aiglon 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 ans, des changements ont été effectués dans les lettres patentes. En 2011, l'organisme La percée, similaire au nôtre mais situé 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 pour le nom de l'organisme afin de devenir l'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord.

## Les défis qui se présentent en 2023-2024

**Sans contredit, 2023-2024 sera une année d'adaptation :**

- Consultation des membres ;
- Ajustement de la mission et des objectifs ;
- Sondage aux membres et à la population en général ;
- Continuer à développer des alliances et des partenariats ;
- Maintenir la pérennité financière de l'organisme ;
- Se conformer à la Loi 25.

## 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.

## 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 ;
- Aider les personnes qui souffrent d'agoraphobie.

## Nos valeurs

Soulignons cette belle citation : « Un organisme sans valeur est un organisme sans âme et sans guide moral pour influencer ses actions. » Nous avons consulté les membres, qui ont établi les valeurs qui caractérisent l'organisme.

Les valeurs de l'ATACN sont :

- **L'appartenance**, qui procure le sentiment de faire partie de quelque chose de plus grand que nous. S'identifier à un groupe qui nous accepte, qui nous comprend et qui nous fait une place pour que l'on ressente l'esprit de corps.
- **Le respect**, sous toutes ses formes, est une valeur inconditionnelle. Que l'on aime ou que l'on n'aime pas une personne ou une opinion, on s'assure de donner de la considération aux autres.
- **L'ouverture aux différences**, à la diversité et à la pluralité des possibilités, afin d'offrir à tous et à toutes la chance de se faire valoir.

- **Le bien-être**, que l'on peut associer à la bienveillance, nous amène à prendre soin les uns des autres. Être à l'écoute, se montrer soutenant et rester vigilant par rapport au vécu des autres.

## Nos services

### 1. Accompagnement

- Écoute téléphonique
- Consultation (écoute des besoins, aide, référencement)
- Suivi individuel
- Épicerie – autofinancement
- Art-thérapie
- Programme Pair

### 2. Activités de sensibilisation

- Conférences
- Formations

### 3. Activités sociales

- Groupes privés de discussion sur Facebook
- Repas jasette
- Café jasette
- Ciné-jasette
- Quilles jasette

## 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 si nous ne pouvons pas les aider. Il y a quelques années, l'organisme de Sept-Îles, qui était notre pendant, a fermé ses portes.





## Mot de la coordonnatrice

Chers membres,

Durant l'année 2022-2023, nous avons également tourné nos énergies vers le changement tous et chacun. Une personne, pour devenir un superhéros, s'entraîne pour le devenir et apprend des techniques pour grandir.

Vous savez, l'agoraphobie (avec ou sans trouble panique) fait partie de la grande famille des troubles anxieux. Sachez que tout être vivant va connaître un jour ou l'autre de l'anxiété, car c'est dans la nature humaine, mais ce ne sont pas toutes les personnes qui développeront des troubles anxieux. Que ce soit juste de l'anxiété normale ou pas. Je n'ai pas de baguette pour faire disparaître vos problèmes qui peuvent être un déclencheur de votre anxiété. Je vous écoute, vous et moi travaillons à trouver des solutions à vos problèmes qui augmentent votre anxiété, votre agoraphobie et votre mal-être.

J'ai rencontré de nouvelles personnes qui utilisent les services régulièrement ou selon leurs besoins. Lors de la dernière année, nous avons connu une augmentation de la participation des hommes et nous avons eu une augmentation de membres en Haute-Côte-Nord et dans Duplessis.

Vous êtes nombreux à nous contacter par les divers moyens accessibles. Enfin, l'organisme peut compter sur un meilleur budget, mais pas encore à la hauteur qui permettrait d'avoir d'autres employés à temps plein.

Je remercie les membres, les collègues, les membres du conseil d'administration, les bénévoles et les partenaires !

Au plaisir de vous aider !

Annie



## L'équipe de travail

**Notre équipe de travail en 2022-2023 : 3 personnes**



Notre équipe de travail s'est transformée en cours d'année : madame Johanne Blanchette a quitté ses fonctions en septembre 2022 pour de nouveaux défis. Nous avons procédé à l'embauche et à l'accueil de madame Micheline Villeneuve, qui a débuté son mandat en février 2023.

### **Envie de savoir qui nous sommes ?**

Nous avons une vision avant-gardiste et souhaitons être au goût du jour, non seulement par nos innovations au sein des médias sociaux, mais aussi en nous tenant informées sur les sujets préoccupant les membres.

## Formation et perfectionnement

Toujours dans le désir de parfaire ses compétences et connaissances pour le bon fonctionnement de l'organisme, l'équipe de l'ATACN participe à des formations professionnelles chaque année, au besoin.

En 2022-2023, nous pensons :

- Plan d'intervention
- Formation de secourisme en milieu de travail (CNESST)
- Programme Soyons la solution
- Journée conférence jeunes et santé mentale
- Colloque – Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes
- Gestion de projets

Nous avons également effectué des lectures sur *La personne avant tout*.



## Conseil d'administration

Au cours de l'année 2022-2023, 12 réunions du conseil d'administration (C.A.) ont eu lieu. On rajoute une assemblée générale annuelle, ainsi qu'une assemblée générale spéciale.

Tous nos administrateurs sont issus de la communauté et siègent à titre individuel, bénévole et indépendant. En plus de suivre l'évolution des affaires courantes, le C.A. s'est préoccupé de politiques à mettre en place, dont la politique salariale qui sera mise en place en 2023-2024.

### Les membres du C.A.

- Stéphane Dumas
- Mona Fortin
- Caroline Harrison
- Dave Hovington
- Ginette Martel

### Leur implication

- Assemblées et réunions
- Comités
- Activités
- Consultations
- Gestion

## Assemblée générale annuelle

La dernière assemblée générale annuelle (A.G.A) s'est tenue en présentiel et sur Zoom, le 30 juin 2022. Six personnes ont répondu à notre invitation.

Une assemblée générale spéciale a eu lieu le 20 septembre 2023 et 7 personnes ont répondu à notre invitation.

## Bénévolat

L'ATACN est reconnaissante envers tous les bénévoles, qu'ils siègent au 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.



## Nos membres

Au 31 mars 2023, l'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord comptait **37 membres qui proviennent de la Côte-Nord.**

- MRC Haute-Côte-Nord : 3 membres
- MRC Manicouagan : 29 membres
- MRC Duplessis : 5 membres

**Données statistiques sur les membres**

	Nombre de membres
<b>Sexe</b>	
Femmes	30
Hommes	7
<b>Identité culturelle</b>	
Autochtones	3
Allochtones	34
<b>Groupe d'âge</b>	
6-12 ans	1
13-17 ans	2
18-34 ans	4
35-59 ans	24
60 ans et plus	6
<b>Total de membres</b>	<b>37</b>

## Quelques données sur l'année 2022-2023

### Rencontres et suivis

En 2022-2023, nous avons rencontré 504 personnes. Nous avons également reçu 1 200 courriels et assuré un suivi sur 200 courriels.

### Problématiques de l'année 2022-2023

Les principales problématiques vécues en 2022-2023 sont les suivantes : difficultés émotives (impulsivité, colère, tristesse, état anxieux), choc post-traumatique, anxiété, troubles de la personnalité, troubles obsessionnels compulsifs.

### Références reçues

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

- Professionnels de la santé
- 811
- Organismes communautaires
- Population
- Ligne info-aidant
- 211

Merci également aux travailleurs sociaux qui nous réfèrent des usagers et qui nous aident dans des dossiers urgents pour aider certains usagers à sortir de leur zone de confort ! En santé mentale, il faudrait un médecin disponible à domicile pour certains cas. Nous pensons à des cas qui sont agoraphobes et qui ne peuvent pas sortir de chez eux parce qu'ils n'ont plus

de médecin et plus de médicaments pour les aider à fonctionner. Nous sommes plus forts ensemble !

### **Sujets de consultation auprès des membres**

Cette année, nous avons consulté nos membres concernant les sujets suivants :

- Sur des nouvelles mesures d'assistance ;
- Sur les activités ;
- Sur les conférences ;
- Sur l'autosabotage ;
- Sur la grossophobie ;
- Sur un journal de gratitude, d'affirmations positives et un journal d'inquiétudes ;
- Sur la phobie des longicornes noirs ;
- Etc.

### **Ressources financières**

Pour 2022-2023, 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 de l'augmentation de la subvention qui a permis de rattraper un peu le financement des autres organismes en santé mentale.

Merci également à Centraide Manicouagan/Haute-Côte-Nord et Centraide Duplessis qui nous aident à agir auprès des membres !

Vous nous aidez à améliorer la vie des gens qui côtoient l'organisme et utilisent les services.

### **Nous sommes membres de...**

Nous sommes membres en règle des organismes suivants :

- ROCASM
- TROC
- Proche aideance Québec

## Cadre du PAISM

Nous avons reçu la somme de 11 631 \$ dans le cadre du Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 (PAISM).

Cela nous a permis de favoriser l'accès aux services en santé mentale de notre organisme, ainsi que d'offrir de l'accompagnement aux personnes agoraphobes et anxieuses, qui ont pu recevoir de l'aide dans les moments nécessaires. Nous avons instauré la possibilité pour les personnes de nous envoyer des messages sur Messenger, et la personne qui le gère peut répondre le soir et le jour. De plus, les personnes savent que quand la responsable n'est pas disponible, ils se réfèrent à la ligne info sociale 811.

De la publicité a également été faite lors des thématiques sur la santé mentale pour rejoindre le plus de personnes et les sensibiliser.

Nous avons d'ailleurs participé aux rencontres pour prendre connaissance du PAISM.

Outre l'investissement en publicité, l'argent a servi à payer les employés qui s'occupent des personnes et à offrir les services de l'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord.

Nous avons fait des recherches et nous avons également répondu au gros questionnaire reçu du consultant engagé par le ROCASM pour leur démarche de planification stratégique. Ce questionnaire très complet a permis de dresser un état de situation à partir d'un ensemble de questions touchant plusieurs aspects de la réalité du ROCASM09 et ses organismes membres. Ces travaux ont permis de rédiger, en juin 2022, une plateforme d'orientations du ROCASM09 dont les aspects majeurs sont les suivants :

- L'accès aux services en santé mentale sur l'ensemble du territoire de la Côte-Nord.
- Le financement de la structure de permanence du ROCASM09.
- Le réinvestissement dans les ressources communautaires et alternatives qui sont bien ancrées dans le milieu de vie des personnes vivant avec des problèmes de santé mentale.
- L'amélioration réelle de la collaboration entre le CISSSCN et le ROCASM09, mais aussi avec les autres acteurs pour une plus grande efficacité.
- L'offre de services diversifiée, disponible aux moments opportuns et sur l'ensemble du territoire de la Côte-Nord.
- La bonification, notamment à la suite des effets de la pandémie, de l'ensemble des services de proximité sur la Côte-Nord.
- La reconnaissance et l'inclusion de l'approche communautaire et alternative parmi l'éventail de réponses aux besoins des personnes vivant avec des problèmes de santé mentale.



## Constats pour l'année 2022-2023

Si nous regardons les 31 dernières années, cela n'a pas toujours été facile pour l'Association, en raison de plusieurs facteurs et du contexte de sous-financement. Notre 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, nous pouvons dire que ce sont des **superhéros** qui ont cru à la mission de l'organisme et qui ont fait des pieds et des mains pour qu'il puisse grandir, **devenir fort**.

Heureusement en 2022-2023, nous avons eu un rehaussement de financement et des projets pour lesquels le financement n'est pas récurrent.

Nous sommes assurés que les services offerts sont essentiels, nous le constatons constamment sur le terrain. Le mot anxiété est sur toutes les lèvres, tous et chacun travaillent à faire de la prévention et de la sensibilisation, mais il subsiste toujours de la confusion au sein de la population. Chaque organisme a ses propres forces et champs d'expertise.

Nous avons aidé une dame qui a vécu des traumatismes en raison de la violence faite par des hommes. Elle a été prise en charge par un organisme d'aide pour les femmes violentées. Cet organisme travaille à les aider à devenir autonome, à pouvoir aller vivre seule dans un logement, etc. Cet organisme et le nôtre sont complémentaires, car nous avons travaillé sur l'anxiété causée par tous les traumatismes que la personne a vécus. Nous l'avons accompagnée au CLSC et ailleurs pour vaincre son agoraphobie de tomber sur un de ses ex-conjoints. Nous travaillons avec elle et de concert avec le réseau de la santé pour qu'elle puisse améliorer sa qualité de vie.

Nous aidons les personnes anxieuses, pas seulement avec une conférence ou un atelier comme d'autres le font : nous l'aidons à pouvoir améliorer sa vie. Parfois, notre accompagnement permet d'éviter que les personnes ne développent un trouble anxieux. Sur le terrain, nous avons rencontré un homme qui a suivi des ateliers sur les troubles anxieux. Il a dit qu'il y avait deux organismes pour l'aide aux personnes anxieuses ; nous lui avons expliqué que ce n'est pas le mandat de l'autre organisme en question, et que nous sommes le seul organisme sur la Côte-Nord pour la grande famille des troubles anxieux.

Nous utilisons tous les moyens à notre disposition pour augmenter notre visibilité et augmenter la connaissance des membres en leur donnant des informations utiles. Nos employées sont formées 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 pour lui donner le support nécessaire. Nous tentons de lui apprendre à mieux gérer ce stress ou cette anxiété au moment où cela se présente et à en comprendre le pourquoi. Parfois, c'est un travail qui demande beaucoup de temps et d'énergie de la part de la personne aidée et de l'intervenant, mais cela en vaut la peine et améliore la qualité de vie d'une ou plusieurs personnes.

Nous avons aidé **5 personnes agoraphobes** dans la dernière année. Comme elles vivent également de l'anxiété, nous avons travaillé avec elles, et pour certaines, nous avons eu l'aide du réseau de la santé pour donner le coup de pouce nécessaire pour faire une grande différence dans leur vie.

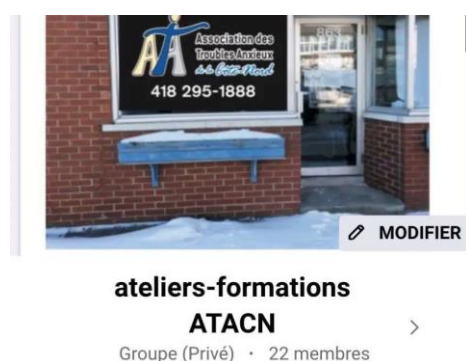
Nous avons saisi les opportunités qui se sont présentées en 2022-2023 pour le développement de services accessibles pour la population.

## Communications et publicité

Nous utilisons tous les moyens possibles pour faire connaître l'organisme, notamment :



notre page Facebook (à gauche) et notre page Instagram (à droite) ;



des groupes privés sur Facebook pour des ateliers et formations (à gauche) et pour discuter entre membres (à droite).

Sur nos réseaux sociaux, nous avons effectué des publications sur les thèmes suivants :

- 2 au 8 mai 2022 – Semaine santé mentale ;
- Septembre 2022 – Semaine sensibilisation aux maladies mentales ;

- 6 au 12 novembre 2022 – « Ensemble cultivons l'humain » pour souligner l'implication des proches aidants ;
- 5 au 11 février 2023 – « Mieux vaut prévenir que mourir » ;
- 13 mars 2023 – Journée nationale de promotion de la santé mentale positive.

## Publicités

*Go média pub* – Campagne d'affichage extérieur pour la Semaine de santé mentale du 2 au 8 mai 2022 : achalandage routier de plus de 20 000 véhicules quotidiennement à l'intersection de Bretagne/La flèche. Les 25-45 ans sont les plus ciblés.



Une publicité a également été faite dans les journaux.

## Publications dans les journaux

- En avril, pour la semaine de l'action bénévole pour remercier une bénévole. (Journal *Le Manic*)
- En septembre, pour la semaine de sensibilisation aux maladies mentales. (Journal *Le Manic* et *Haute-Côte-Nord*)



## Site Internet

Notre site Internet nous permet d'assurer notre présence sur le Web et de rejoindre les personnes anxieuses et leur entourage. Il a été refait à l'automne 2022 pour présenter une section en français et en anglais afin de répondre aux besoins.

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

Nous avons rejoint plusieurs personnes dans la dernière année grâce à notre site Internet et avons aussi reçu des demandes d'aide. Merci à un bénévole qui effectue un suivi sur notre site.

## Campagnes de sensibilisation

En mars 2023, nous avons envoyé une résolution concernant la poursuite du Programme Accès Logis Québec. En effet, les investissements en habitation sociale permettent d'atteindre un triple objectif, soit de venir en aide aux ménages les plus vulnérables, de générer des retombées économiques importantes et de consolider un patrimoine collectif durable, indispensable pour affronter les futures crises. Les personnes anxieuses, les personnes avec des problèmes de santé mentale et les familles qui utilisent nos services ont déjà de la difficulté à trouver un logement abordable.

Nous venons de recevoir, le 20 juin 2023, une lettre de félicitations pour notre implication afin d'améliorer la qualité de vie de nos citoyens.

Ce ne sont que quelques campagnes ou dossiers que nous appuyons, qui peuvent avoir un impact sur la clientèle.

Une agence de production située en France nous a contactée pour discuter avec nous du syndrome de Noé et à notre connaissance, il n'y a pas de personnes avec ce problème sur la Côte-Nord.

## Témoignages

Angela (MRC Manicouagan): « Je fais de l'anxiété généralisée, suite à des chocs post-traumatiques que j'ai vécus dans mon parcours de vie. Violence conjugale, séquestration, viol, battue à plusieurs reprises par mes ex-conjoints. La dernière fois que j'ai été battue, j'avais 51 bleus sur le corps... Suite à mes blessures, j'ai développé la fibromyalgie chronique aiguë, généralisée. Je suis restée avec un narcissique, bref j'en ai vu de toutes les couleurs.

Annie Dumas de l'organisme des troubles anxieux m'accompagne dans tous mes rendez-vous, chez le médecin, au CLSC en santé mentale pour mes suivis avec la travailleuse sociale, car j'ai peur de sortir seule. Je suis satisfaite des services donnés par l'Association des troubles anxieux de la Côte-Nord. »

---

Jolianne (MRC Duplessis) : « Je vous ai écrit sur votre chat Messenger, une personne a été à mon écoute et j'ai découvert que vous étiez présents à Sept-Îles au même moment où j'étais en besoin et à bout. Je suis venue vous rencontrer au kiosque, vous m'avez écoutée, m'avez donné des trucs pour calmer mon anxiété, ainsi que des pistes de solutions pour m'aider en tant que proche aidante avec mes parents. Votre présence m'a fait grandement du bien, je me sentais comprise. Merci d'avoir été là pour moi ! »

---

Liette (MRC Manicouagan) : « Merci à votre bénévole et à ce programme qui a permis de me porter assistance et que je puisse être transportée à l'hôpital ! »

---

Activité pizza-jasette du 24 septembre 2022. Il y a eu 10 personnes qui y ont participé. Le témoignage d'un membre : « C'était vraiment le fun de pouvoir jaser et d'être en belle compagnie. »



## Café et local 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 où les membres peuvent partager et briser l'isolement. Nous profitons le temps d'un café pour jaser de tout et de rien, et cela aussi permet de briser l'isolement.

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

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



**Nous avons rencontré 304 personnes dans ce local.**

Les heures d'ouverture du café/local communautaire :

- **Avril à juin 2022** : 15 heures par semaine
- **Juillet 2022 à janvier 2023** : 6 heures par semaine
- **Février à mars 2023** : 22 heures par semaine

Autres disponibilités sur prise de rendez-vous (soir, jour et fin de semaine).

Nous avons pris en charge un homme perdu sur la rue de Puyjalon pour s'assurer de sa sécurité et nous avons contacté les autorités nécessaires.



Photos de notre local

## Activités grand public

### Salon des aînés 2022, organisé par la FADOQ Côte-Nord

Les 21 et 22 octobre 2022, à la place de Ville à Sept-Îles. Nous y avons rencontré 100 personnes, ce qui a permis de nous faire connaître, de faire de la sensibilisation et d'aider une dame sur place qui était en crise.

### 13 mars 2023, organisé par North Shore Community Association

Kiosque pour les écoles anglaises de Sept-Îles. Nous y avons rencontré 100 personnes (jeunes, organismes communautaires et professeurs).

## Activités régionales

Il est essentiel de demeurer actif sur les différentes tables locales et régionales qui touchent la santé mentale pour être 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.

Activité	Nombre de participations
Table de concertation en santé mentale de Baie-Comeau (CISSSCN)	2
Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale de la Côte-Nord (ROCASM)	8
Comité des ressources humaines du ROCASM	2
Manicouagan on s'attache, version 2.0 en développement social et des communautés	2
Table de partenaires en développement social des Sept-Rivières	2
TROC	4
Aire Ouverte Baie-Comeau	2



## Activité de présentation

Rencontre d'équipes d'employés du CISSS CN par la plateforme Teams. Rencontre des membres de l'organisme à Port-Cartier.

## Services aux membres

En plus de faire partie d'une association ayant à cœur le bien-être des personnes vivant avec des troubles anxieux et de 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 la possibilité de réécouter des ateliers et des conférences quand ils le souhaitent.

Il y a des activités de partage d'expériences, un local communautaire pour venir prendre un café et jaser, venir regarder un film et jaser, afin de briser leur isolement et/ou les aider sur une thématique particulière à chacun. L'optimisation des services aux membres est une priorité pour l'ATACN. De multiples demandes de subvention ont été déposées afin de permettre la stabilité des services et la bonification de ceux-ci.

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

### **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 la personne pour des rencontres qui la rendent anxieuse, en l'ayant toutefois préparée 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, 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, ce qui occasionne des dépenses supplémentaires à l'organisme et *nous le faisons pour aider à notre autofinancement.*

**9 personnes accompagnées : 1 homme et 8 femmes**



## **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.

**1 personne accompagnée : 1 femme de 56 ans**

## **Consultation**

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

Motifs de consultation et de suivis en 2022-2023 : anxiété, agoraphobie, traumatismes, liens familiaux et affectifs, demandes de références vers d'autres services (juridiques, comptables). Suivis communautaires, banques alimentaires, programme de travail ou d'études, logements sociaux.

**11 personnes rencontrées : 8 femmes et 3 hommes**

## **Accueil, écoute et référence**

Ce service consiste à offrir un temps d'écoute aux personnes dans le but de mieux saisir leurs besoins et de les orienter vers les ressources appropriées. Le service peut s'offrir au téléphone, par notre boîte de messagerie sur Facebook, 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.

En 2022-2023, nous avons référé :

- 2 personnes vers Droits et recours en santé mentale de la Côte-Nord ;
- 1 personne vers l'Association des proches aidants de la Côte-Nord ;
- 1 personne vers le Centre d'action bénévole de la Manicouagan.

## **Activités sociales**

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

Parfois, ce sont des repas jasette avec les membres pour briser l'isolement, jaser et créer des liens significatifs avec les autres.

Le 24 septembre 2022, nous avons organisé une activité pizza jasette au local avec les membres, afin de souligner le départ d'une employée, de briser l'isolement des membres et de pouvoir jaser le reste de l'après-midi. **10 participants : 6 femmes, 3 hommes et un enfant.**

En janvier 2023, souper jasette avec les membres et les accompagnateurs afin de briser l'isolement, de jaser et de créer des liens avec les autres membres. **10 personnes présentes.**



Nous avons également organisé les activités suivantes :

- **6 juin 2022 : Mini-put jasette (plein air)**  
Participants : 4 femmes et 2 hommes
- **4 juillet 2022 : Ciné-jasette**  
Participants : 2 personnes
- **Octobre 2022 : Projection du film *Au-delà des mots : paroles de proches aidants***  
Participants : 3 femmes et 1 homme
- **15 octobre 2022 : Ciné-jasette**  
Participants : 4 femmes et 2 hommes
- **2 janvier 2023 : Ciné-jasette**  
Participants : 3 femmes et 2 hommes
- **21 janvier 2023 : Ciné-jasette**  
Participants : 3 femmes et 2 hommes
- **18 mars 2023 Ciné-jasette**

Participants : 5 femmes et 2 hommes



## Conférences et formations pour les membres

Le 15 mars 2023, nous avons organisé un café rencontre sur le thème « Démystifier les mythes alimentaires pour avoir une saine relation avec son alimentation », présenté en collaboration avec Éki-Lib santé Côte-Nord, en présentiel et par Zoom (participation de 3 personnes).

Nous avons également présenté une conférence achetée intitulée « Un funambule dans ma tête » de Lian Boily et Yannick Michaud (participation de 2 personnes).

Enfin, nous avons présenté 9 vidéos sur le désencombrement mental et de sa vie sur le groupe privé Facebook, ce qui nous a permis de rejoindre 8 personnes.

## Programme Pair

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. Il en est à sa troisième année, c'est un service d'appels automatisés GRATUIT pour les usagers. Ces appels quotidiens sont rassurants pour les abonnés et pour leur famille.

Le programme Pair a été créé en 1990 et est offert par plusieurs organismes locaux à travers le Québec. Depuis son lancement, ce service a fait des millions d'appels et a secouru des centaines de personnes. De 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. De plus, nous croyons fortement en ce programme, qui est indispensable 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 **1 900 appels placés** dans la dernière année et **10 suivis** pour savoir si le membre est en sécurité. Nous avons sauvé la vie d'une personne en 2022-2023.

## Contributions de la communauté

- Contribution par le biais d'un réseau de distribution de dépliants par d'autres organismes.
- Une compagnie nous a fait le prêt d'un logiciel et d'un employé, afin de nous aider dans notre autofinancement.
- Contribution par le biais de références provenant d'autres organismes.
- Collaboration avec l'organisme communautaire Éki-Lib santé Côte- Nord pour un café rencontre sur le thème « Démystifier les mythes alimentaires pour avoir une saine relation avec son alimentation ».

## Nos partenaires et collaborateurs communautaires

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

### CISSSCN

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord est un partenaire important, notamment pour son implication dans l'organisation de tables de concertation en santé mentale et pour le référencement d'usagers. De plus, l'organisme nous verse une subvention provenant du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) afin de poursuivre notre mission.



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

### ROCASM

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 contre toute forme de discrimination et dont l'objectif est de faire face aux problèmes de désintégration économique et sociale de notre milieu. C'est un partenaire important qui nous aide à faire avancer nos dossiers auprès du CISSS de la Côte-Nord. Un gros merci pour votre collaboration.

### **Merci aussi à tous les organismes suivants :**

- Tous les organismes qui sont membres du ROCASM
- Centraide Manicouagan HCN
- Centraide Duplessis
- Proche aideance Québec
- North Shore Community Association

### **Merci également à :**

- Ville de Baie-Comeau
- Dépannage de l'Anse
- Sébastien Bouffard
- Jean-Guy Cimon
- Nathalie Ouellet, organisatrice communautaire – Direction de santé publique
- Simon Philibert pour les dons de billets pour le spectacle *Baie-Comeau : D'aventure et culture* du samedi 30 juillet 2022. Huit personnes membres en ont bénéficié.

