

Rapport d'activités



40 ans
de soutien
en santé mentale



2024-2025

Association des proches de la
personne atteinte de maladie mentale

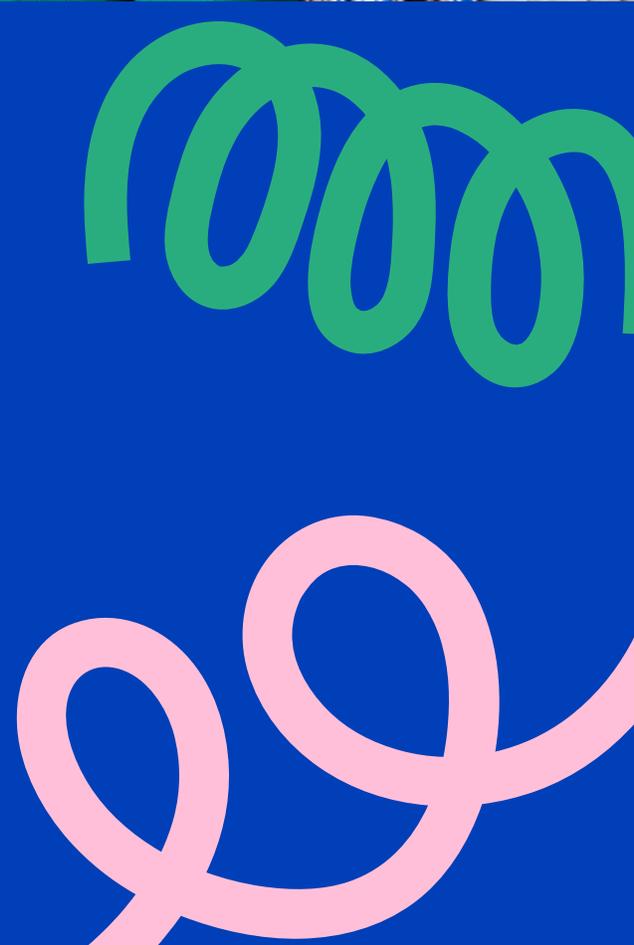
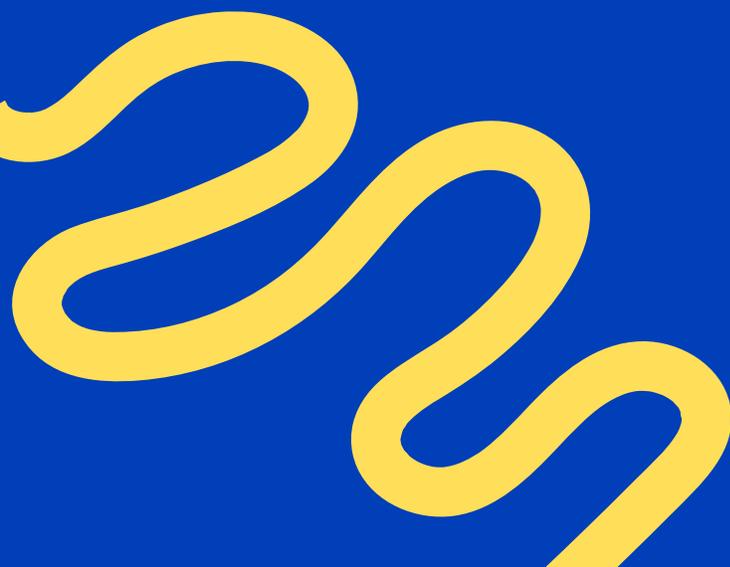
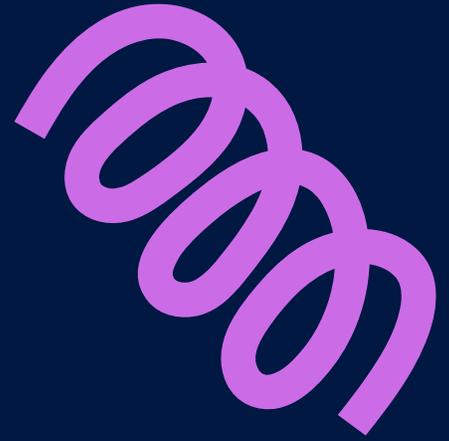


Table des matières



Mot de la présidence

Mot de la direction

Section 1 - L'organisme

p. 4

- Notre mission, notre vision, nos valeurs
- Notre histoire
- La planification stratégique 2023-2028
- La vie associative et démocratique

Section 2 - Les services

p. 12

- 2024-2025 en chiffres
- Les interventions cliniques
 - Interventions psychosociales
 - Volet jeunesse
 - Groupes d'entraide
 - Activités de ressourcement
 - Programme Répit/dépannage
 - Références
- Les activités grand public
 - Activités d'information
 - Publications dans les médias locaux
 - Activités de sensibilisation
- Les activités de formation

Section 3 - La gestion

p. 24

- Une équipe mobilisée
- Les chantiers et priorités 2024-2025
- La formation du personnel
- La concertation et les partenariats
- Les partenariats financiers et remerciements spéciaux

Annexe

p. 31

Tableau statistique 2024-2025



Mot de la présidence



À vous tous et toutes,

L'année qui s'achève a été marquée par des défis importants, mais aussi par de belles réalisations de l'équipe, comme les célébrations du 40^e anniversaire de notre association. Nous pouvons en être fiers!

Malgré les mouvements — qu'il s'agisse d'un départ, d'une absence, d'une retraite, d'une embauche ou même du déménagement —, notre équipe a su faire preuve d'une grande résilience et poursuivre notre mission avec engagement. Notre déménagement vers de nouveaux locaux s'inscrit en ce sens : il permet désormais de vous accueillir dans un environnement mieux adapté à vos besoins et plus favorable au travail de l'ensemble du personnel, à l'intervention et à l'administration.

*Je tiens encore et toujours à saluer votre courage et votre dévouement à accompagner vos proches vivant avec une maladie mentale. **Votre engagement est précieux et inspire l'équipe au quotidien.** Ensemble, continuons à bâtir une communauté solidaire et bienveillante.*

Avec toute ma reconnaissance en tant que mère accompagnant au quotidien sa fille vivant avec une maladie mentale, mère d'un fils dont la sœur affronte ces défis, conjointe partageant la réalité d'un père engagé auprès de son enfant devenu adulte, et grand-maman sensible à l'impact que cela peut avoir sur deux petites filles dont la tante vit avec la maladie mentale. Je vous adresse ce message en tant que présidente du conseil d'administration, mais surtout comme l'une des vôtres, solidaire, engagée et profondément touchée par chaque histoire qui rejoint la nôtre.

Lisette Arel
Présidente

Mot de la direction



Chers membres, partenaires et collègues,

Il y a de ces occasions que l'on ne saurait laisser passer. C'est ainsi que je perçois mon arrivée à la direction de l'APPAMM-Drummond : j'y ai vu une chance de mettre à profit mes expériences antérieures tout en participant à une cause qui rejoint mes valeurs.

Avoir dans son entourage une personne atteinte d'un trouble de la santé mentale, ça bouleverse une vie. Le réflexe humain dans ce cas est de consacrer le plus clair de son temps à cette personne en situation de vulnérabilité. Par contre, trop souvent, on en vient à s'oublier soi-même... et c'est alors que l'épuisement nous guette.

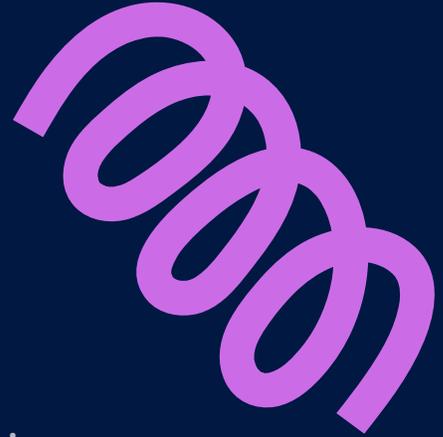
Les proches ont besoin de soutien, et c'est à cela que l'APPAMM-Drummond se consacre au quotidien : à leur donner un lieu pour s'exprimer, pour comprendre la réalité de la personne atteinte, pour refaire le plein d'énergie et redécouvrir leurs talents de façon à regagner du pouvoir sur leur propre vie.

De mon côté, par une gouvernance saine et respectueuse, empreinte de bienveillance et de transparence, j'espère mettre en place un environnement fertile à la pleine réalisation des gens qui soutiennent les membres de leur entourage et les aident à leur redonner espoir en la vie.

*Étienne Marquis
Directeur général*

L'organisme

L'APPAMM-Drummond est le seul organisme dans la MRC de Drummond dont le mandat est de venir en aide aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale âgée de plus de 18 ans.



Notre mission

Accompagner les proches de personnes vivant avec des troubles de santé mentale tout au long de leur cheminement par une gamme de services diversifiées et une vie associative enrichissante, tout en sensibilisant la population aux réalités touchant la maladie mentale.

Notre vision

Une communauté empreinte de bienveillance, mobilisée, qui reconnaît la contribution des proches de la personne vivant avec des troubles de santé mentale tout en veillant à leur mieux-être, à leur équilibre et à l'actualisation de leur potentiel.

Nos valeurs

Nos valeurs visent le bien-être des membres et du personnel de l'APPAMM-Drummond. Ainsi, il est primordial de créer un climat **accueillant** pour tous et toutes afin de favoriser l'**engagement** vers l'action.

Pour les employé(e)s de l'APPAMM, il s'agit de mettre à profit talents et énergies afin de venir en aide efficacement aux gens qui le demandent. Pour les membres et la clientèle, l'engagement se traduit par le pouvoir d'agir et de reprendre le contrôle de leur propre vie.

Enfin, la **collaboration** permet de créer un lieu d'échange et de confiance où tout le monde peut s'épanouir.

**Accueil
bienveillant**

**Engagement
Pouvoir d'agir**

Collaboration

Notre histoire



1980

Alice Millette, travailleuse sociale à l'hôpital Sainte-Croix, met sur pied un organisme pour permettre aux malades de se retrouver dans des activités récréatives. À cette époque, les parents bénévoles se réunissent au sous-sol d'une église pour échanger entre eux et inviter des personnes ressources afin de mieux comprendre la maladie mentale. C'est par une quête à la fin de la soirée qu'ils arrivent à défrayer les coûts.

1984

L'Association des parents et amis du malade émotionnel (APAME) du Centre-du-Québec reçoit son incorporation le 5 octobre. Sa priorité est de demeurer à l'écoute des parents et des proches, de les encourager à se regrouper, d'offrir du soutien et de l'information afin qu'ils préservent leur propre santé mentale.

1989

En juillet, la Régie régionale de la santé et des services sociaux reconnaît officiellement l'APAME du Centre-du-Québec en lui remettant la première subvention récurrente.

1990

L'APAME signe un bail pour louer un local au 1150, rue Goupil, à Drummondville.

2002

À la fin de l'année, l'APAME déménage ses locaux au 1090, rue Lafontaine, afin de mieux desservir sa clientèle.

2008-2009

Nous sommes la première association à recevoir la visite du comité de certification de la FFAPAMM (Cap santé mentale). Le rapport synthèse est un gage de la qualité des services offerts.

2016

L'APAME déménage à nouveau, cette fois au 787, rue St-Pierre, local 7.

2017

En octobre, l'APAME devient officiellement l'Association des proches de la personne atteinte de maladie mentale (APPAMM) - Drummond.

2020

En pleine Covid-19, l'APPAMM-Drummond s'installe au 575, rue des Écoles, bureau 102.

2024

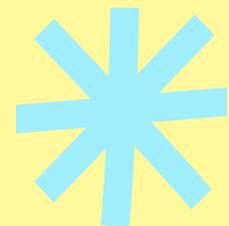
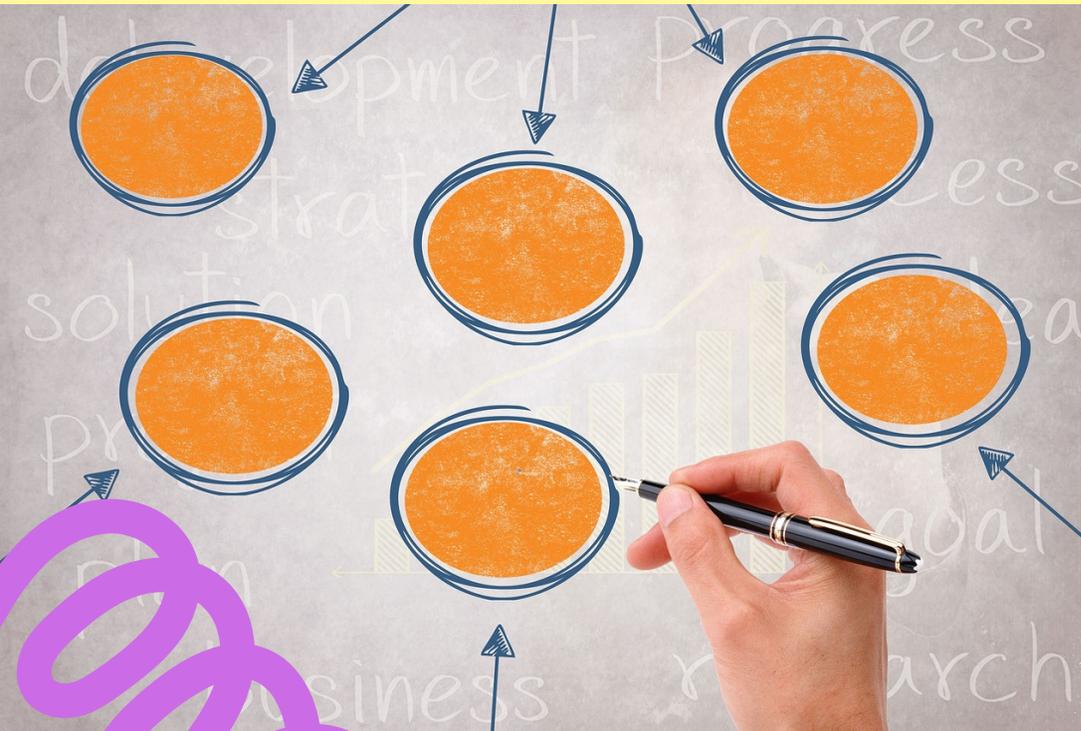
En novembre, l'Association invite ses membres, des partenaires et des élus locaux pour souligner son 40^e anniversaire.

2025

Dans le but de créer un véritable milieu de vie pour ses membres, l'APPAMM-Drummond entreprend un nouveau déménagement, cette fois au 50, rue Dunkin, à Drummondville. Le tout sera officialisé au début de la prochaine année financière.



Notre planification stratégique 2023-2028



Un exercice de planification stratégique a eu lieu en 2022 afin de redéfinir notre vision, nos objectifs à long terme et les actions prioritaires pour les atteindre. Depuis, nous nous efforçons de mettre en œuvre les recommandations qui en ont émané, regroupées en quatre grands axes.

1. Mobiliser nos ressources humaines pour la gestion et le développement de l'organisation

2. Valoriser notre offre de service, nos experts et nos réalisations

3. Accroître notre visibilité et notre rayonnement par des communications structurées

4. Adopter une posture agile, créative et collaborative afin d'optimiser notre impact social

La vie associative et démocratique

Initié par les gens de la communauté, le mouvement de l'action communautaire autonome (ACA) constitue l'une des formes de participation citoyenne la plus importante, la mieux organisée et la plus engagée pour la justice sociale au Québec. L'APPAMM-Drummond souscrit aux critères de l'ACA et agit de façon à satisfaire à chacun de ses huit critères d'admissibilité.

HUIT CRITÈRES DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME

Pour un milieu communautaire **UNI** et **FORT**

troc cqm

ÊTRE UN ORGANISME À BUT NON LUCRATIF

[Loi sur les compagnies partie III](#) (page 5)



ÊTRE ENRACINÉ DANS LA COMMUNAUTÉ

Faire preuve d'ouverture sur la communauté, être actif au sein de celle-ci et chercher à être partie prenante de son développement et de l'amélioration de son tissu social.

(page 7)

ENTREtenir UNE VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

L'organisme recherche activement l'engagement de ses membres ou des personnes qui bénéficient de ses services ou de son intervention. L'organisme favorise la participation de ses membres et leur permet de se faire entendre et de s'exprimer.

(page 9)



ÊTRE LIBRE DE DÉTERMINER SA MISSION, SES APPROCHES, SES PRATIQUES ET SES ORIENTATIONS

La définition de la mission et des orientations de l'organisme résulte de la volonté de ses membres et de ses administrateurs qui prennent leurs décisions au sein d'instances démocratiques. Les politiques relatives aux approches et aux pratiques de l'organisme sont déterminées par l'organisme lui-même et sont le fruit de son expertise. (page 14)



AVOIR ÊTE CONSTITUÉ À L'INITIATIVE DES GENS DE LA COMMUNAUTÉ

L'organisme doit émaner de la volonté d'une communauté ou d'un groupe de citoyennes ou de citoyens de s'organiser autour d'une problématique donnée. (page 16)



POURsuivre UNE MISSION SOCIALE PROPRE À L'ORGANISME ET QUI FAVORISE LA TRANSFORMATION SOCIALE

Les modes d'intervention favorisés visent à développer la capacité individuelle et collective d'agir et à déclencher un processus d'appropriation, de reprise du pouvoir et de prise en charge par rapport à une situation problématique.

La **transformation sociale** est le résultat recherché de ce processus qui fait largement appel à la sensibilisation, à l'information, à l'éducation populaire et à la défense collective des droits. (page 19)

FAIRE PREUVE DE PRATIQUES CITOYENNES ET D'APPROCHES LARGES AXÉES SUR LA GLOBALITÉ DES PROBLÉMATIQUES ABORDÉES

L'approche de l'organisme comporte une dimension collective. Il met en pratique une approche globale d'intervention.

L'organisme travaille en collaboration et en solidarité avec d'autres ressources du milieu, en vue de réaliser son approche globale. (page 21)



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

L'organisme, par sa mission et ses documents constitutifs, est libre de déterminer la composition de son conseil d'administration.

Celui-ci, comme le prévoient les règlements de l'organisme, est indépendant du réseau public et des autres bailleurs de fonds. (page 23)

Événements à souligner

Une vie associative stimulante est au cœur de tout organisme communautaire vivant et accueillant. Elle favorise le sentiment d'appartenance et permet de briser l'isolement. En participant aux activités et en côtoyant d'autres personnes vivant des réalités similaires, on découvre du soutien, de l'écoute et des ressources précieuses.

Soirée du 40^e anniversaire

42 personnes présentes, dont des membres, des partenaires et des décideurs locaux



La soirée du 40^e anniversaire aura aussi été l'occasion de souligner l'apport de Mme Hélène Maltais (2^e en partant de la gauche) comme intervenante à l'APPAMM-Drummond.



Au cours de la soirée, nous avons eu l'honneur de recevoir des certificats commémoratifs de la part de Martin Champoux, député fédéral de Drummond, et de Sébastien Schneeberger, député provincial de Drummond-Bois-Francis.

Assemblée générale annuelle

16 personnes présentes

Brunch annuel

29 personnes présentes

Nombre de membres :

83

Bénévolat

Les bénévoles permettent à notre équipe de consolider l'effort vers l'atteinte de notre mission.

**Total de
276 heures**

**Stage :
107,25 h**

L'APPAMM-Drummond soutient le développement des compétences des futur(e)s intervenant(e)s psychosociales. Stagiaire du DEC-BAC en travail social de l'Université du Québec à Trois-Rivières, campus de Drummondville, Liane Morin avait commencé son stage de 420 heures à l'hiver 2024. Elle l'a conclu, avec succès, le 25 avril 2024.

**Activités
des membres :
39,5 h**

Le **comité d'écriture** a poursuivi ses travaux en début d'année, avec des rencontres totalisant 26 heures de bénévolat.

Le 27 mars 2025, nous avons aussi tenu le tout premier **Café-idées**. 7 membres y ont exprimé leurs attentes et ont proposé des projets. Ces échanges informels représentent 10,5 heures de bénévolat.

Le total des heures de bénévolat inclut également des **contributions diverses** en temps (3 heures).

**C. A. :
129,25 h**

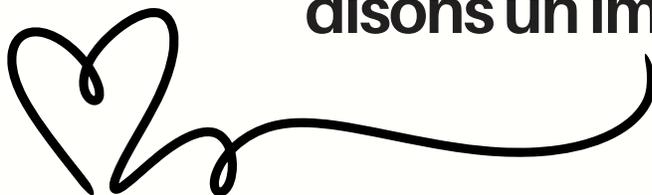


Le conseil d'administration (de gauche à droite) : Julie Bourgeois, trésorière (public); Lisette Arel, présidente (privé); Myriam Deraps, administratrice (public); Guillaume Desmarais, secrétaire (OBNL); Valérie Bourret, vice-présidente (public); Nancy Lizotte, administratrice (public); Anne-Marie Deschênes, administratrice (public).

Le conseil d'administration s'est penché sur de nombreux et importants dossiers au cours de l'année 2024-2025, de la mise à jour de la documentation interne à la régularisation de la situation locative de l'Association. En tout, 9 rencontres du C. A. ont été rendues nécessaires, pour un total de 93,25 heures. Il faut ajouter à cela la participation de deux de nos membres à la formation Rôles et responsabilités des administrateurs (total de 8 heures), la rédaction de divers textes, la relecture des procès-verbaux (16 heures), le travail du comité des ressources humaines (2 heures) et le souper de Noël (10 heures).

Des dons exceptionnels

À tous et à toutes, nous vous disons un immense merci!



2024-2025 aura été une année exceptionnelle... qu'il faut remettre en perspective. Notre emménagement dans les locaux de la rue des Écoles, il y a cinq ans, a entraîné des coûts importants. Le dossier a finalement été réglé au début de 2025. Un don couvrant une partie des améliorations locatives nous a été remis par M. Roger Dubois (Roger Dubois inc.).

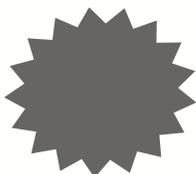
Par ailleurs, nous avons eu le bonheur de recevoir 5 000 \$ de la part d'André Vachon, ancien propriétaire du Funérarium Vachon. Cette somme nous aura aidé à orchestrer notre déménagement dans nos nouveaux locaux et à aménager notre milieu de vie pour le plus grand bénéfice de nos utilisatrices et utilisateurs de services.

À ces montants s'ajoutent les dons reçus de la part de nos membres, très généreux en 2024-2025.



Remise par Roger Dubois inc.

40 000,00 \$



Don d'André Vachon

5 000,00 \$



Autres dons de nos membres

1 197,89 \$

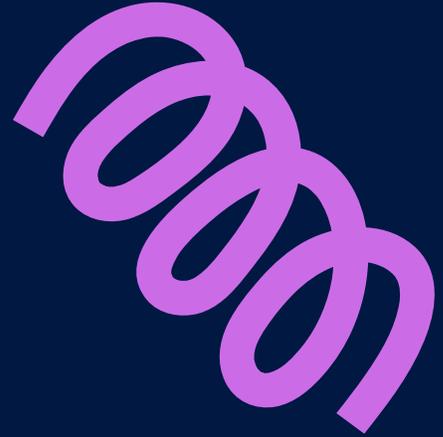


Nous recevons des dons par virement bancaire, en argent comptant ou via les plateformes [CanaDons](#) et [Zeffy](#).



Les services

« Avec le temps, j'ai appris à me déculpabiliser, à lâcher-prise et à me donner le droit de vivre ma vie en ne prenant pas tout sur mes épaules, mais en restant présente pour accompagner. Ce n'est pas toujours facile, mais je suis convaincue que l'APPAMM sauve des familles. »



L'APPAMM-Drummond dessert l'ensemble des citoyens de la MRC de Drummond

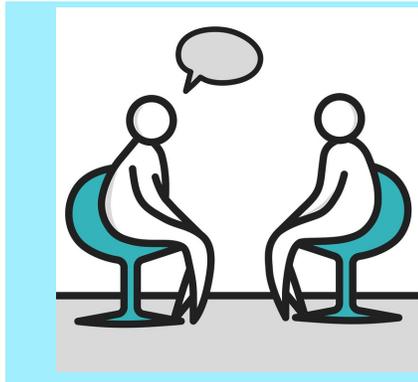


- Drummondville
- Saint-Eugène
- Durham-Sud
- Saint-Félix-de-Kingsey
- L'Avenir
- Saint-Germain-de-Grantham
- Lefebvre
- Saint-Guillaume
- Notre-Dame-du-Bon-Conseil (Paroisse, Village)
- Saint-Lucien
- Saint-Bonaventure
- Saint-Majorique-de-Grantham
- Saint-Cyrille-de-Wendover
- Saint-Pie-de-Guire
- Sainte-Brigitte-des-Saults
- Wickham
- Saint-Edmond-de-Grantham

2024-2025 en chiffres

88 %

Taux de satisfaction globale*



Interventions cliniques

Interventions psychosociales	582
Bénéficiaires de mesures de répit-dépannage	5
Personnes différentes** rejointes	237



Activités pour les membres

Nombre de membres	83
Nouveaux membres	21
Participations aux groupes d'entraide et ressourcement	163
Participations aux activités de formation	30



Activités grand public

Participations aux activités d'information	28
Participations aux activités de sensibilisation	548

* Sondage de satisfaction mené en mars et avril 2025.

** Personnes comptées une seule fois, même si elles ont utilisé le ou les services plusieurs fois.

Les services cliniques

Interventions psychosociales

Notre mission est d'accompagner les proches de personnes atteintes d'un trouble de la santé mentale tout au long de leur cheminement. Et cet accompagnement commence par le travail de nos intervenantes lors de rencontres psychosociales individuelles.



Premiers appels reçus	75
Entrevues d'accueil	68
Suivis individuels	345
Suivis individuels jeunesse	29
Accompagnement	3
Démarches post-intervention	53
Demandes d'évaluation psychiatriques	9

Nous sommes fiers de compter sur des professionnelles dévouées pour venir en aide aux proches. Au cours de l'année, elles ont réalisé pas moins de 582 interventions, un nombre similaire à celui de 2023-2024 (584). Avec les changements dans le personnel de l'APPAMM et le déploiement de la stratégie de communication, nous avons réalisé 60 % de toutes les interventions au cours des six derniers mois de l'année. Ce résultat remarquable nous laisse croire que nos efforts de réorganisation ont porté fruit.

Volet jeunesse

Après avoir lancé nos services jeunesse, nous avons reçu une bien mauvaise nouvelle : le départ de notre intervenant spécialisé. Il nous a fallu quelque temps pour relancer nos services à cet égard, ce qui a été fait lentement mais sûrement, avec beaucoup d'énergies consacrées à divers projets et à des rencontres publiques dans les écoles drummondvilloises.

Le résultat nous rend très fiers. En effet, le nombre de rencontres individuelles demeure relativement stable par rapport à l'année précédente, et nous aurons réussi en plus à sensibiliser un grand nombre de jeunes de la MRC de Drummond.

Plan d'action pour personnes proches aidantes - Mesure 38



La mesure 38 du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes nous aide à soutenir des proches aidants âgés de 5 à 29 ans en offrant des services d'aide psychosociale individuels, familiaux et de groupe, en présentiel ou à distance.

Au cours de l'année, nous avons travaillé à mettre en place des rencontres pour les jeunes et peaufiné nos réseaux sociaux afin de les y rejoindre plus aisément. Par exemple, notre page Instagram compte près de trois fois plus d'abonnements qu'en début d'année.

Nous avons aussi lancé un projet visant à déconstruire les mythes et fausses informations sur les réseaux sociaux (lancement prévu à l'automne 2025). Jumelé à notre présence sur les réseaux sociaux, il nous donnera la chance d'entrer en contact avec des jeunes et de créer une communauté répondant aux besoins spécifiques des enfants, adolescents et jeunes adultes proches aidants.

Enfin, nous avons commencé à développer des liens avec le Centre de pédiatrie sociale en communauté Les petits Bonheurs.

Le projet Aider sans filtre nous permet de consacrer 10 heures par semaine à des projets mobilisateurs et à des interventions auprès de jeunes âgés de 12 à 29 ans. Concrètement, cela nous permet de déployer un agent ou une agente de sensibilisation dans certains milieux afin d'informer les jeunes concernés et leur entourage, tout en leur offrant du soutien psychosocial.

189 jeunes rejoints lors de 6 activités publiques

Nous sommes donc allés à la rencontre d'élèves du centre de formation professionnelle Paul-Rousseau, d'étudiants du Collège Ellis inscrits au DEC en Techniques d'éducation spécialisée, du Cégep de Drummondville (programmes DEC et AEC en techniques d'éducation spécialisée, DEC en techniques d'intervention en criminologie) et de l'Université du Québec à Trois-Rivières inscrits au programme d'ergothérapie au pavillon de Drummondville.

Nous avons aussi profité des Midis communautaires, une initiative de la CDC Drummond et du Centre de services scolaire des Chênes, pour rencontrer les élèves des écoles secondaires Marie-Rivier et du Bosquet.

12 personnes uniques ont bénéficié de soutien psychosocial en individuel
Total : 40 rencontres*

5 à 11 ans : 3/12 = 25,0 %
12 à 17 ans : 2/12 = 16,7 %
18 à 24 ans : 4/12 = 33,3 %
25 à 29 ans : 3/12 = 25,0 %

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
Québec



* Inclut les suivis, les rencontres d'évaluation, les demandes de répit et les démarches post-intervention.

Groupes d'entraide

Les groupes d'entraide réunissent des personnes qui partagent une similarité d'expérience et essaient de trouver des solutions à leur situation en s'aidant mutuellement. C'est un endroit où les membres peuvent s'exprimer, parler de leur réalité, de leurs épreuves, de leurs réussites et des outils qu'ils ont appris à développer ou à mettre en pratique.

Après avoir pris une pause en début d'année, les groupes d'entraide ont été relancés à partir de l'automne 2024.

7

Activités

50

Participants

Cafés-partage

Le contenu des rencontres est parfois libre, parfois inspiré par une thématique proposée par l'animatrice. À tour de rôle, selon le besoin, chacun des participants s'exprime dans son vécu actuel avec ses proches atteints. Autour d'un bon café et d'une petite bouchée, les témoignages laissent place à de la rétroaction et à la recherche de solutions.

5 rencontres | Total de 30 présences

Code de procédure

- Accueil et écoute active;
- Respect sans jugement sur les situations, les propos et les moyens utilisés pour faire face aux problèmes existants;
- Entraide entre les participants. Par exemple, des pairs peuvent s'accompagner dans une ressource communautaire, au CLSC ou au poste de police, etc.



Atelier d'écriture « Les 3 plumes »

L'écriture peut se transformer en un puissant outil thérapeutique. Les participants aux trois plumes ont poursuivi leurs créations en début d'année, et il reste maintenant à déterminer la forme finale du projet.

2 rencontres | total de 20 présences

Activités de ressourcement

Les activités de ressourcement permettent à nos membres de lâcher prise sur leurs activités quotidiennes afin de se donner un moment de répit.

Club de marche et marche canine

Avec ou sans compagnon à quatre pattes, l'APPAMM adore ces promenades qui donnent l'occasion aux gens de parler dans un contexte décontracté.

Ciné *Feel*

La projection de films et de documentaires nous permet de passer un moment agréable en groupe, puis de discuter des émotions ressenties. Nouveauté cette année : on a emmené notre monde au cinéma!

À la recherche de sa flèche perdue

Cet atelier de ressourcement de deux jours permet de se reconnecter à soi en prenant conscience de qui je suis au fond de moi et de ce que je ressens face à mon proche atteint. Une deuxième partie, intitulée Au centre de ma cible, permet de continuer d'avancer sur le chemin avec de nouveaux outils.

Relaxation

Parmi nos activités de relaxation, l'acupression est une technique d'automassage traditionnelle permettant un mieux-être autant physiologique que psychique. Nous avons aussi proposé une initiation à la méditation.

113

participants

20

activités

La participation aux activités de ressourcement a presque doublé en un an!

40^e anniversaire de l'APPAMM-Drummond

Cette soirée nous aura permis de rencontrer des membres de la communauté et de donner un second souffle à notre vie associative. En seconde partie, nous avons convié nos membres à l'atelier-conférence d'Yves Bélanger, intitulé « S'entraîner à prendre soin de soi ».

Brunch annuel 2025

Moment fort de l'année! Les membres, collègues et invités ont apprécié grandement la présentation « Qui prend soin de qui prend soin? », animée par Rebecca Wigfield.



Activités artistiques

À la redécouverte de ses talents, par les mandalas, la décoration de Noël, ou la céramique à l'Artistique Café (photo ci-dessus).

Programme répit/dépannage

Si vous prenez soin d'une personne aux prises avec un trouble majeur de santé mentale répertorié par nos services et que vous éprouvez diverses difficultés reliées à votre rôle, le programme de répit pourrait vous aider à compenser le stress vécu et à retrouver un équilibre en prenant du temps de qualité pour vous.

14

entrevues

5

bénéficiaires
du programme

4 563 \$

somme
distribuée



Critères d'admissibilité

Le répit est un versement financier non récurrent destiné aux membres de l'entourage qui prennent soin sur une base régulière d'un proche atteint d'un problème de santé mentale.

Nos critères d'admissibilité sont :

- Être un proche qui accompagne, sur une base régulière, une personne adulte présentant un trouble majeur de santé mentale;
- Habiter la MRC de Drummond;
- Avoir eu un minimum de trois suivis individuels dans les 12 derniers mois;
- Avoir fait l'objet d'une évaluation de ses besoins afin de déterminer l'admissibilité à une allocation individuelle.

Après avoir profité du programme, la personne devrait avoir pris l'habitude d'intégrer à son horaire des moments pour se ressourcer et avoir eu la possibilité de développer des stratégies d'adaptation pour mieux vivre la situation.

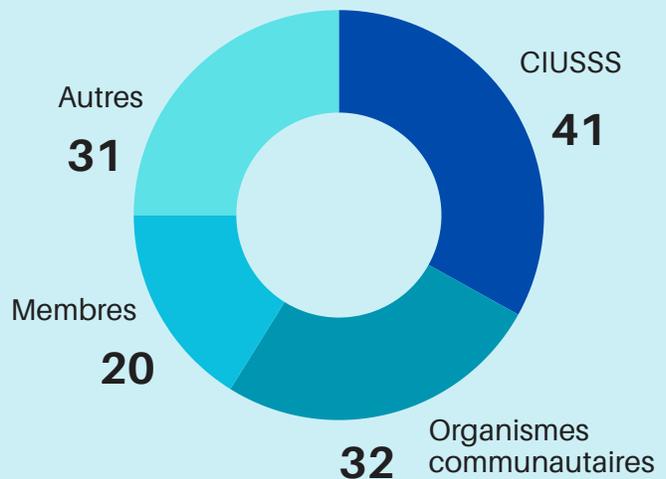
Références

Les services sociaux agissent en complémentarité les uns envers les autres. De cette façon, il est fréquent que nous invitons une personne à consulter d'autres services lorsque nous croyons qu'elle y sera mieux servie. Inversement, plusieurs organismes nous réfèrent des clients.

En 2024-2025, nous avons reçu un grand total de **124** références.

- 41 via les ressources combinées du CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec, incluant les services qui en découlent (Clinique PPEP, CLSC, psychiatres, etc.)
- 32 par les ressources communautaires locales (Le Tremplin, CEPS, CALACS, CAVAC et autres)
- 20 par nos membres
- Autres références : service d'urgence 811, services policiers, Réseau Avant de craquer, etc.

Provenance des références



99 personnes nous ont signalé avoir découvert nos services à la suite de nos participations à des activités publiques ou via notre site Internet

Vous prenez soin de vos proches.

Et vous, qui prend soin de vous?



Association des proches de la personne atteinte de maladie mentale

Nous comprenons vos défis!

- Briser l'isolement
- Approfondir vos connaissances sur la problématique et vous aider à mieux faire face à la maladie
- Identifier vos émotions
- Vous outiller sur vos propres besoins
- Reprendre le contrôle de votre vie
- Apprendre à mettre vos limites
- Travailler à trouver des solutions

819 478-1216

www.appamm-drummond.org



Distribution de dépliants

Quelque 495 dépliants de l'APPAMM-Drummond ont été distribués lors d'événements ou auprès des partenaires : Hôpital Ste-Croix (psychiatrie), Centre d'Action Bénévole, Centre de ressources pour hommes Drummond, APPAD, Halte Saint-Joseph, Programme pour premiers épisodes psychotiques (PEPP), Université du Québec à Trois-Rivières (campus de Drummondville), Emballage Mitchel-Lincoln, Festival de la santé mentale, Salon de l'emploi et des stages en Techniques d'éducation spécialisée et Techniques d'intervention en criminologie, Résidence du Quartier, Centre médical Saint-François.

Les activités grand public

information

Réseaux sociaux

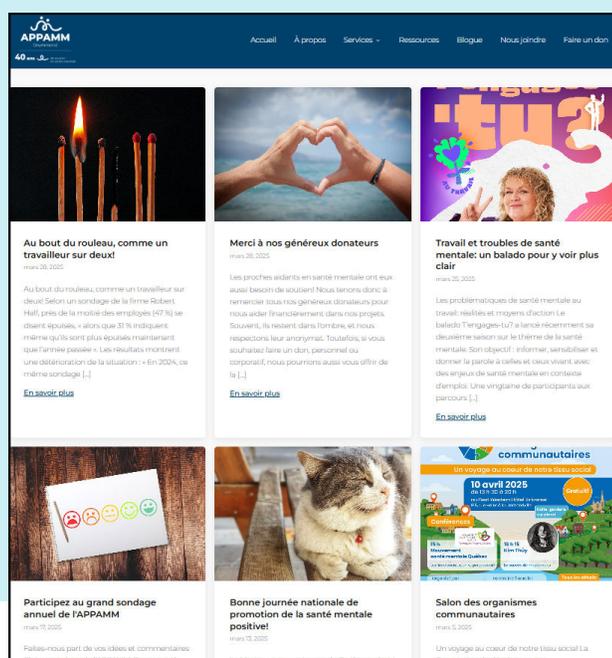
Nous publions chaque semaine des informations relatives à la maladie mentale sur notre page **Facebook**. Nous avons 869 abonnées (+ 8 %) et y avons rejoint 3 739 personnes (+9,9 %). Nos utilisateurs sont majoritairement des femmes (80 %) et près des deux tiers sont âgées de 25 à 54 ans.

Nous avons aussi consacré de l'énergie pour mettre de l'avant notre réseau social **Instagram**. Nos efforts, à compter de janvier 2025, ont porté fruit alors que nous avons presque triplé le nombre d'abonnés, passant de 19 à 55 (+36).

Afin de rejoindre un large public, nous avons aussi commencé à publier sur le réseau professionnel **LinkedIn** (45 abonnés) et **BlueSky** (18 abonnés).



Le communiqué de l'APPAMM-Drummond est un petit journal des activités et des services offerts par l'Association. Cette année, nous avons publié trois éditions : printemps 2024, automne 2024 et hiver 2025. Il est offert aux membres en version PDF.



Site web

Notre nouvelle page Blogue nous permet de publier du contenu pertinent pour nos membres et le grand public. Notre site Internet a ainsi attiré 1 574 visiteurs, dont 560 personnes habitant le territoire de Drummondville. Il s'agit de hausses de 9,5 % et de 13,5 % respectivement par rapport à 2023-2024, selon les données disponibles via Google Analytics. Nous avons aussi constaté que 9 personnes ont fait une demande de service à partir du formulaire disponible en ligne.

Publications dans les médias locaux

Nous n'hésitons pas à informer le public de nos initiatives et de nouvelles d'intérêt général. Ainsi, l'entrée en poste de notre nouveau directeur général, la soirée du 40^e anniversaire et notre participation au Festival de la santé mentale ont tous été publiés dans les médias locaux. Nous avons aussi été présents dans le cahier spécial de *L'Express* lors de la Semaine nationale des personnes proches aidantes (31 octobre 2024).



Revue de presse

- [Un nouveau directeur général pour l'APPAMM-Drummond - L'Express](#)
- [Le Festival de la santé mentale déménage au parc Woodyatt - L'Express](#)
- [L'APPAMM-Drummond : 40 ans de soutien en santé mentale - L'Express](#)
- [L'APPAMM-Drummond célèbre 40 ans de succès tournée vers l'avenir et avec une nouvelle image - Vingt55](#)
- [L'APPAMM-Drummond célèbre ses 40 ans - L'Express](#)

Autres activités d'information à souligner

L'**assemblée générale annuelle** a réuni 16 participants à l'Espace Mandeville, en juin. Après une présentation des principaux résultats de 2023-2024, il a notamment été question des priorités d'action pour l'année en cours.

Un **premier épisode psychotique** est un événement traumatisant en soi. Quoi faire lorsque cela se produit chez un de nos proches? Les intervenants du CIUSSS sont venus en discuter avec nous au mois de janvier. 2 membres de l'APPAMM-Drummond ont participé à l'activité.

10 personnes sont venues échanger avec M^e Kelly Robidoux, avocate de l'aide juridique, au sujet du **droit en santé mentale**. L'activité s'est tenue en février et a permis à plusieurs d'y voir plus clair sur le processus d'évaluation psychiatrique.



Activités de sensibilisation

Avril

- Activité du COSSMD au centre de formation professionnelle Paul-Rousseau

Mai

- Journée des intervenants du COSSMD

Juin

- Rencontre des employés de l'entreprise Mitchel-Lincoln

Août

- Rencontre du personnel de l'entreprise Zone Course

Septembre

- Festival de la santé mentale, au parc Woodyatt
- Présentation aux étudiants en ergothérapie de l'UQTR

Octobre

- Présentation à la Halte Saint-Joseph
- Présentation au personnel du Programme pour Premiers Épisodes psychotiques (PPEP)
- Présentation au personnel du service de psychiatrie externe de l'Hôpital Sainte-Croix

Novembre

- 40^e anniversaire de l'APPAMM-Drummond, avec la présence de partenaires et décideurs locaux

Janvier

- Présentation au personnel du Centre de ressources pour hommes
- Présentation auprès de l'entreprise Canimex

Février

- Participation au midi communautaire à l'école secondaire Marie-Rivier
- Participation au midi communautaire à l'école secondaire du Bosquet
- Présentation aux étudiants en travail social du Collège Ellis

Mars

- Salon de l'emploi et des stages en Techniques d'éducation spécialisée et Techniques d'intervention en criminologie du Cégep de Drummondville

Les activités de sensibilisation ont pour but de faire connaître les services de l'APPAMM-Drummond et le programme répit/dépannage. Nous avons également parlé de l'impact, pour les membres de l'entourage, de vivre avec un adulte atteint de maladie mentale.



16

activités



548

personnes
rejointes

Les activités de formation

Que se passe-t-il lorsqu'on apprend qu'un de nos proches est atteint d'un trouble de santé mentale? L'incompréhension prend souvent le dessus, et les émotions négatives nous heurtent de plein fouet!



Pour ne pas rester dans le flou, nous avons mis au point une série de boîtes à outils, qui permettent de mieux comprendre ce qui se passe chez la personne atteinte tout en aidant le proche à mieux gérer la situation. Ces formations offertes à nos membres ont pour objectifs d'améliorer les connaissances sur différents sujets, de favoriser la croissance personnelle, de sortir de l'isolement et de rencontrer de nouvelles personnes.

4
Activités

30
Participants

Thèmes des boîtes à outils 2024-2025

Prise de conscience

Comment être à l'écoute de mes besoins afin de faire des choix éclairés, en utilisant mon potentiel de conscience.

6 participants (mai)

Ennéagramme

Ce modèle propose neuf configurations de la personnalité qui nous donnent des repères pour mieux nous connaître et comprendre les autres.

9 participants (octobre)

Lâcher-prise

Il y a ce qu'on contrôle, puis tout le reste, dont on peut se détacher sans culpabilité afin de laisser à l'autre ce qui lui appartient.

8 participants (novembre)

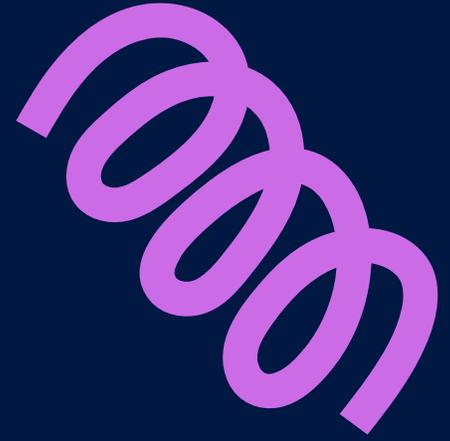
Bipolarité

Quel est mon rôle en tant que membre de l'entourage d'une personne bipolaire?

7 participants (février)

La gestion

Pour l'APPAMM-Drummond, le travail d'équipe et la collaboration sont essentiels à des services de qualité. Ensemble, on va plus loin! Personnel, membres du conseil d'administration et bénévoles, soyons tous et toutes très fiers du travail accompli en 2024-2025.



Une équipe mobilisée



De gauche à droite : Andréanne Blanchard, Guylaine Manseau, Étienne Marquis, Eve Lachapelle Bonnier et Line Picard (absente : Céline Jappain)

Au cours de l'année, nous avons tenu pas moins de 37 rencontres d'équipe. Nous y avons discuté de nos bons et moins bons coups, mais surtout des moyens à mettre en place pour que chaque membre de l'équipe puisse prendre le relai d'un ou d'une collègue sur un projet en particulier. Le fait de ne plus travailler en silo permet d'éviter les annulations de rendez-vous ou d'activités, et ce sont nos clients qui en sortent grands gagnants!

Céline Jappain avec Eve Lachapelle Bonnier lors d'une très sérieuse réunion d'équipe!



Les chantiers et priorités 2024-2025

Les priorités de la dernière année ont pris forme à partir de la planification stratégique 2023-2028. Un besoin s'est imposé naturellement : remettre l'organisation en mouvement. Il fallait d'abord solidifier notre base — c'est-à-dire miser sur nos précieux employés — et mieux structurer nos façons de faire. Ce travail de fond, parfois discret mais essentiel, nous a donné l'élan pour repartir du bon pied.

1. Accompagner la clientèle dans les interventions cliniques

- Répondre à la demande (interventions individuelles)
 - Redéfinir l'offre pour les activités de groupe (cafés-partage, club de marche, etc.)
- 

2. Informer et sensibiliser la population aux enjeux de santé mentale

- Communiquer, mieux faire connaître nos services, hausser la participation
 - Répétition / dépannage
- 

3. Élaborer et diffuser des activités de formation

4. Développer les partenariats et la concertation

- Participer activement aux tables de concertation
 - Explorer de nouvelles sources de revenus (diminuer notre dépendance au PSOC)
- 
- 

5. Assurer une saine gestion en lien avec les valeurs et la mission de l'organisme

- Réviser des procédures internes (accueil des nouveaux employés, intervention)
 - Implanter ou mettre à jour des politiques, obligations légales (ex. : Loi 25, Politique de prévention et de prise en charge des situations de harcèlement psychologique)
- 

La formation du personnel

Faits saillants

Qui dit nouvelle équipe dit inévitablement formation. Ce fut le cas en 2024-2025, alors que l'APPAMM a totalisé 249 heures de formation, soit près du triple de l'année précédente. Notons que toutes les intervenantes de l'APPAMM ont suivi une formation sur les premiers secours et l'évaluation du risque suicidaire.

42

Nombre de formations
auxquelles nous avons participé

Formations en gestion

- Les normes du travail à votre portée
- Rôles et responsabilités des administrateurs
- Journées régionales de la Table régionale des organismes communautaires
- Accueil des nouvelles directions générales
- Programme de formation en gestion des ressources humaines pour les organismes communautaires

57,5
heures

Formations sur les outils de travail

13,5
heures

57
heures

Formations en santé et sécurité au travail

- Premiers secours

Formations en intervention psychosociale

- Cellule Komodo
- Trouble d'accumulation compulsif
- Troubles concomitants
- Les troubles alimentaires
- Apaiser et prévenir les situations de crise
- Prévenir le suicide chez les personnes de 14 ans et +
- Développer des stratégies pour prévenir l'homicide
- Les dynamiques relationnelles
- Bipolarité
- Psychose et rétablissement
- Préserver un équilibre et éviter l'usure de compassion

121
heures

La concertation et les partenariats

Notre présence auprès de partenaires locaux et régionaux revêt une grande importance afin de permettre à l'APPAMM-Drummond de bien faire connaître nos services et les impacts d'avoir un membre de son entourage atteint d'un trouble de la santé mentale. Qui plus est, la collaboration entre les partenaires augmente les capacités de soutien à la communauté.



Le Comité local des organismes communautaires en santé mentale (CLOC) Drummond est composé de l'APPAMM-Drummond, de Pivot Centre-du-Québec, du Centre d'écoute et de prévention du suicide Drummond, du Réseau d'aide Le Tremplin et de TDA/H Mauricie/Centre-du-Québec. Accompagné de la CDC Drummond, il offre des services complémentaires destinés à la population et organise des activités de sensibilisation visant à contrer la stigmatisation.

Le CLOC a tenu 6 rencontres au cours de l'année afin de réaliser la 2^e édition du festival de la santé mentale de Drummondville, le 21 septembre 2024.



Stéphanie Lacoste, mairesse de Drummondville (à gauche), est venue rencontrer les exposants du Festival de la santé mentale.



Le **Comité organisateur de la Semaine de la santé mentale Drummond (COSSMD)** a pour mission la prévention et la sensibilisation à une bonne santé mentale. Chaque année depuis 1988, il organise une journée de ressourcement et de formation pour les intervenants et intervenantes de la région de Drummondville. Une occasion de réseauter, de se former et de prendre un moment pour soi. L'APPAMM-Drummond a participé à 6 rencontres en 2024-2025, en collaboration avec la CDC Drummond, le Réseau d'aide Le Tremplin, le Centre d'écoute et de prévention du suicide Drummond et le CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

Cinq étudiantes au BAC en ergothérapie de l'**Université du Québec à Trois-Rivières, campus de Drummondville**, ont travaillé de concert avec l'équipe afin de créer un outil d'intervention dédié aux membres de l'APPAMM-Drummond.

Tout au long de l'année, nous avons tissé des liens avec nos partenaires communautaires locaux, car nous croyons que la mise en commun de nos expertises permettra à un plus grand nombre de personnes d'accéder aux services dont elles ont besoin. Nous avons ainsi assisté à **5 assemblées générales annuelles** et rencontré 7 organisations différentes lors de **présentations de services**.

Bouger dans Le quotidien: À quoi ça ressemble?

Comment? Quand?

Travailler le cardio

1. Monter les escaliers
2. Prendre des marches
3. Faire des *Jumping jacks*

- Au travail
- À la place de l'ascenseur
- Chercher son courrier
- En réalisant les commissions

Faire des étirements

4. S'étirer les bras
5. S'étirer le dos
6. S'étirer les jambes

- Dans son lit (soir et matin)
- Pendant la pause
- En écoutant la télévision

Faire des abdominaux

7. Faire des redressements
8. Faire des rotations du tronc
9. Élever les genoux

- Sur une chaise
- Avant de manger
- Devant la télévision
- Avant de sortir du lit le matin

Travailler les cuisses

10. Faire la chaise
11. Faire des squats
12. Faire des fentes

- En se brossant les dents
- En faisant la vaisselle
- Pendant qu'on plie le linge



APPAMM
Drummond

(819) 478-1216
reception@appamm-drummond.org
575, rue des Écoles, B-102 Drummondville, J2B 1J6
https://www.appamm-drummond.org/
APPAMMDrummond
appamm_drummond_insta

Affiche réalisée par:
Janiève B., Laura-Kim B., Noémie C.-P.,
Anabel D., Juliette H.
Novembre 2024

troc cqm

La direction de l'APPAMM-Drummond a su profiter des précieux conseils de la **Table régionale des organisme communautaires du Centre-du-Québec-et-de-la-Mauricie**. Nous avons notamment participé à une rencontre visant à mieux comprendre le PSOC, à une rencontre de planification stratégique et à l'assemblée générale annuelle. Nous avons aussi mis à profit les formations mises à notre disposition en participant à un programme de développement des ressources humaines et à deux webinaires.

robsm
04-17

Le **Regroupement des organismes de base en santé mentale** permet à l'APPAMM-Drummond de compter sur des appuis de taille dans son développement. Avec d'autres organismes communautaires en santé mentale établis sur le territoire de la Mauricie et du Centre-du-Québec, nous formons la Table des associations membres de l'entourage (TAME). Nous avons participé à 3 rencontres en 2024-2025, et celles-ci nous ont notamment permis de réfléchir à l'éventuelle mise en place de notre « milieu de vie ».

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec
Québec

Le **CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec** coordonne les efforts locaux en matière d'intervention en santé mentale. Au cours de l'année, nous avons participé à un total de 5 rencontres (réseau local de santé, comité intersectoriel en santé mentale adulte, centre de crise) et pris part à une rencontre téléphonique sur la mesure 38.



Lancées lors du Grand rendez-vous stratégique territorial, les activités du Phare favorisent la concertation des organismes, entreprises, décideurs et citoyens de la MRC de Drummond, dans le but d'harmoniser les services offerts et d'en améliorer l'efficacité. L'APPAMM-Drummond était présente à la rencontre, qui a réuni plus de 100 personnes en octobre 2024.

Les partenariats financiers et remerciements spéciaux

L'APPAMM-Drummond tient à remercier ses partenaires financiers, grâce auxquels nous sommes en mesure de vous offrir des services de qualité.



Mandaté par le ministère de la Santé et des services sociaux pour gérer le Programme de soutien des organismes communautaires (PSOC), le **CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec** a octroyé une somme totale de 296 064 \$ au **financement à la mission** de l'APPAMM-Drummond en 2024-2025, ce qui représente une hausse de 12 652 \$ par rapport à l'année précédente.

Nous remercions également le CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec de nous avoir accordé la somme de 26 200 \$ dans le cadre de la **mesure 38 du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes**. Cette aide financière nous permet de déployer peu à peu une stratégie d'intervention auprès des jeunes proches aidants de la communauté.



Le projet **Aider sans filtre** de Cap Santé mentale nous permet de consacrer 10 heures par semaine à des projets mobilisateurs et à des interventions auprès de jeunes âgés de 12 à 29 ans. Concrètement, cela nous permet de déployer un agent ou une agente de sensibilisation dans les milieux fréquentés par les jeunes dans la MRC de Drummond afin d'informer les jeunes concernés et leur entourage, tout en leur offrant du soutien psychosocial. Nous remercions chaleureusement CAP santé mentale pour son précieux soutien financier, qui a atteint 13 806,90 \$* en 2024-2025.

* Inclut le versement de 1053,63 \$ de mars 2025, à recevoir en avril 2025.

Annexe

Tableau statistique 2024-2025

		Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Total
Interventions psychosociales														
1er contact	Nombre	7	8	3	8	5	3	8	8	6	10	7	5	78
Entrevues d'accueil	Nombre	4	6	3	8	4	0	5	12	8	9	4	5	68
Suivis individuels	Nombre	27	22	19	29	23	22	32	30	24	39	43	35	345
Volet Jeunesse 5-17	Nombre	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	4
Volet Jeunesse 18-29	Nombre	4	5	1	3	1	0	2	1	2	2	2	2	25
Démarches post-intervention	Nombre	2	2	1	6	5	5	5	4	3	3	9	8	53
	Heures	1	0,25	0,25	0,75	0,75	2,25	0,75	1,5	0,5	1	3,5	1	13,5
Demandes d'évaluation psychiatrique	Nombre	1	1	0	0	1	1	1	0	1	2	1	0	9
	Heures	1	3	0	0	1,5	1	2	0	1	1,75	1,25	0	12,5
Accompagnement	Nombre	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	3
	Heures	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	3	0	5
Groupe d'entraide														
Activités diverses	Présences	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
Groupes-partages	Présences	0	0	0	0	0	6	7	6	0	0	6	5	30
Activités de ressourcement														
Toutes les activités	Présences	7	8	2	0	0	14	1	29	9	30	9	4	113
Répit / Dépannage														
Entrevues	Nombre	0	0	1	0	4	0	1	4	0	1	2	1	14
Lettres 1er versement ou unique	Nombre	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	4
Lettres 2e versement	Nombre	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Activités grand public														
Rencontres d'information	Présences	0	0	16	0	0	0	0	0	0	2	10	0	28
Sensibilisation	Nombre activités	0	1	1	0	1	1	3	1	0	2	0	0	10
	Participants	0	67	30	0	1	200	29	21	0	11	0	0	359
Sensibilisation jeunesse	Nombre activités	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	1	6
	Participants	56	0	0	0	0	30	0	0	0	0	79	24	189
Activités de formation														
Formation aux membres	Présences	0	6	0	0	0	0	9	8	0	0	7	0	30
Gestion														
Réunions d'équipe	Nombre	4	4	2	3	2	3	3	3	2	5	4	2	37
Formation du Personnel	Heures	0	8	4	8	12,5	2,5	85	22	26,5	6	36	38,5	249
Concertation / représentation	Nombre	2	7	4	1	1	4	5	7	3	2	3	7	46
Vie associative														
Réunions du C. A.	Nombre	1	1	1	0	0	2	0	0	1	1	1	1	9
Bénévolat	Heures	130,8	23,5	21,25	5,00	0,00	16	10	3	23	3	17,5	23	276

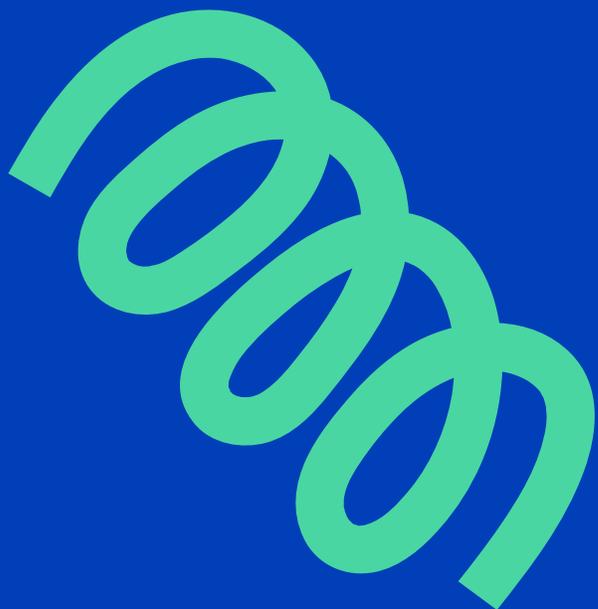


APPAMM

Drummond

40 ans  de soutien
en santé mentale

Merci!



50, rue Dunkin, bureau 303

Drummondville (Québec)

J2B 8B1

819 478-1216

reception@appamm-drummond.org

www.appamm-drummond.org

