



**Le Cercle Polaire**  
Aide aux proches | Santé mentale  
Depuis 1989, dévoué au service des proches

5000, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest, bureau 202  
Québec (Qc) G1H 7J1  
Téléphone : 418-623-4636  
Télécopieur : 418-623-7800  
[info@cerclepolaire.com](mailto:info@cerclepolaire.com)  
[www.cerclepolaire.com](http://www.cerclepolaire.com)

## **Rapport annuel des activités du Cercle Polaire 2015-2016**

**Québec, le 6 juin 2016**

## Table des matières

« Parer au plus pressant tout en s’investissant en prévention! ».....	3
La Mission du Cercle Polaire.....	4
Clientèle et démonstration de la réponse aux besoins du milieu.....	4
Actif depuis 1989.....	4
Prix et distinctions.....	4
1. Nos services confidentiels.....	5
1.1. Par téléphone.....	5
1.2. En rencontre.....	5
2. Nos groupes de soutien et psychoéducatifs.....	6
2.1. «Un vent d’espoir».....	6
2.2. «Vivre avec une personne qui a une maladie affective bipolaire».....	6
2.3. «Des outils pour faire face aux défis».....	6
2.4. «Aimer et aider quelqu’un qui souffre d’un trouble de la personnalité limite : un défi de taille, un objectif réalisable!».....	6
2.5. «Transformation des pensées et pleine conscience : la thérapie cognitivo- comportementale appliquée aux proches».....	6
3. Notre vie associative.....	7
3.1. Nos membres.....	7
3.2. Nos membres impliqués bénévolement.....	7
3.3. Nos liens associatifs.....	7
Candidature au Prix «Gruman-Poirier».....	8
4. Nos initiatives de promotion.....	9
4.1. Nos conférences et ateliers de sensibilisation.....	9
4.2. Nos présentations de services.....	10
4.3. Nos entrevues avec les médias.....	11
5. Nos partenariats.....	11
5.1. Nos collaborateurs.....	11
5.2. Nos bailleurs de fonds.....	13
5.3. Notre Guide des médicaments les plus utilisés en psychiatrie.....	14
Formations du personnel.....	15
Objectifs 2016-2017.....	15
Remerciements.....	16

Équipe ayant collaboré à la préparation et à la rédaction :

Angéline André, Étienne Boudou-Laforce, Julie Desrosiers et Jean-François Tremblay.

## « Parer au plus pressant tout en s’investissant en prévention! »

Notre bilan annuel nous permet de faire le point quant aux réalisations du Cercle Polaire entre le 1<sup>er</sup> avril 2015 et le 31 mars 2016. Il est aussi l’occasion d’évaluer les défis auxquels fait face notre organisation.

L’année 2015-2016 a été marquée par un travail de fonds visant à accroître la capacité d’action du Cercle Polaire au sein de sa communauté. Ce travail, au moment d’écrire ces lignes, a déjà porté ses fruits, des fruits qui sont de bon augure pour le développement de notre organisme. Comme convenu, nous avons mis des efforts particuliers pour les programmes aînés et enfance-jeunesse. Le projet « Santé-vous bien! », qui a fait l’objet d’une préparation minutieuse tout au long de l’année, a commencé à être dispensé en avril, au début de notre nouvelle année financière. Des concrétisations d’appuis pour les projets « S’outiller pour moins d’anxiété » et « Aider sans s’oublier » nous sont quant à elles parvenues sur la fin de l’année financière.

Ces bonnes nouvelles sont encourageantes. L’apport de nouvelles ressources pour l’amélioration des conditions de vie est primordial : les besoins sont nombreux, les solutions sont à tailler sur mesure, les défis sont quotidiens et constamment, de nouvelles personnes ont à composer avec le fait d’avoir un proche atteint de maladie mentale. Beaucoup reste à faire, à organiser et à inventer pour se prémunir des maladies mentales et de la détresse qui y est associée.

Nos actions sont rendues possibles grâce à la confiance des personnes qui ont un membre de leur entourage atteint de maladie mentale, à l’implication de nos membres bénévoles, au professionnalisme de nos employés et avec l’appui de nos partenaires du milieu. Nous leur adressons chacun nos remerciements les plus sincères.

Pour ma part, voilà déjà un peu plus d’un an que j’occupe le poste de coordonnateur. Les résultats concrets, le renouvellement de nos pratiques, le partage des expériences et l’implication à trouver des solutions, sont une source de motivation constante. Malgré les difficultés et les embûches, il faut pouvoir se concentrer sur la qualité de nos interactions, la primauté de la santé et la valorisation du potentiel de chacun.

Dans cette perspective, nous ne relâcherons pas nos efforts : la prévention, le rétablissement ainsi que les rapports que nous entretenons avec nos proches, ont encore beaucoup à nous apprendre. Il nous faut réussir à dégager l’espace, le temps et toutes les ressources dont nous avons besoin pour faire face aux défis posés par les maladies mentales. Avec humilité, respect et persévérance, nous devrions parvenir à accroître nos impacts significatifs avec des interventions qui, de plus en plus, feront une différence dans la vie de nos membres et des personnes à qui ils viennent en aide au quotidien.

Jean-François Tremblay, coordonnateur

## La mission du Cercle Polaire

Le Cercle Polaire est un organisme communautaire qui a pour mission d'offrir des mesures de soutien, d'information et d'accompagnement aux personnes dont un membre de l'entourage vit ou a vécu un problème de santé mentale, avec ou sans diagnostic médical. Il a aussi pour rôle de sensibiliser la population aux conditions de vie des proches-aidants en santé mentale. L'organisme a le statut d'organisme de bienfaisance et d'organisme à but non lucratif.

## Clientèle et démonstration de la réponse aux besoins du milieu

Toute personne dont un membre de l'entourage vit ou a vécu un trouble de santé mentale, diagnostiqué ou non, peut recevoir les services du Cercle Polaire. L'organisme est ouvert 12 mois par année du lundi au vendredi, de 8h00 à 16h30. De plus, les services de groupes sont dispensés de 2 à 4 soirs par semaine, de 18h30 à 21h30.

## Actif depuis 1989

Le Cercle Polaire a été fondé en 1989 par Madame Hélène Boulianne, Ph.D., dans le cadre de son projet de maîtrise. L'organisme offrait, à l'origine, des services aux membres de l'entourage de personnes atteintes de maladie affective bipolaire. Depuis 2006, tout membre de l'entourage d'une personne vivant ou ayant vécu avec la maladie mentale, avec ou sans diagnostic médical, peut recevoir les services du Cercle Polaire. Le Cercle Polaire a actualisé sa mission afin de s'adapter aux besoins de sa clientèle. En effet, de plus en plus de membres de l'entourage demandent de l'aide auprès d'un professionnel et intervenant du Cercle Polaire sans connaître le diagnostic précis du proche. Les diagnostics psychiatriques dans plusieurs cas sont tardifs allant jusqu'à 10 à 15 ans après l'apparition des premiers symptômes. Il n'est pas rare non plus qu'un changement de diagnostic au fil des mois ou des années ait lieu.

En 1992, le Cercle Polaire a obtenu son incorporation à titre d'organisme à but non lucratif. En 1997, il est devenu officiellement membre de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM), qui regroupe une quarantaine d'associations comme la nôtre à travers le Québec, accessible avec la ligne 1 855 272-7837 (1 855 CRAQUER).

## Prix et distinctions

En 1994, le Cercle Polaire reçoit le prix Persillier-Lachapelle du ministère de la Santé et des Services sociaux. Ce prix d'excellence a permis de consolider notre organisation. En 2013, le Cercle Polaire obtient un prix Hommage à l'initiative de la FFAPAMM en reconnaissance de la mise sur pied d'un groupe psychoéducatif dédié aux hommes « Des outils pour faire face aux défis ». L'année suivante, un autre prix Hommage à l'initiative lui est décerné, cette fois-ci pour le groupe psychoéducatif « Transformation des pensées et pleine conscience : la thérapie cognitivo-comportementale appliquée aux proches ». Cette même année 2014, les élèves de secondaire 4 de l'École secondaire des Sentiers lui confère le 3<sup>e</sup> prix lors de leur concours Youth and Philanthropy Initiative.

## 1. Nos services confidentiels

Les membres de l'entourage ont accès à du soutien, à de l'information et à de l'accompagnement par téléphone ou en rencontre individuelle, conjugale ou familiale.

### 1.1. Par téléphone

Cette année, nos professionnels ont traité 2098 appels, dont 1377 (hausse de 4%) relatifs à nos services de soutien confidentiels directement pour les membres de l'entourage. Les contacts téléphoniques permettent à la personne de briser l'isolement, de «ventiler» ses émotions ressenties, de s'informer sur la maladie, de valider ses attitudes et comportements, de repérer d'autres ressources pour des besoins spécifiques de leur proche ou pour elle-même : hébergement, dépannage alimentaire et budgétaire, solidarité sociale, parcours scolaire, conseils relatifs à leurs droits, etc. La balance des appels (721) concerne surtout le partenariat, ce qui nous permet aussi de mieux structurer nos interventions ou encore de mieux faire connaître notre offre de services. Les appels téléphoniques au total sont en baisse de 8% par rapport à l'an dernier.

Tableau 1 – Évolution du nombre d'appels		
2013-2014	2014-2015	2015-2016
2065	2270	2098

### 1.2. En rencontre

Les rencontres individuelles, conjugales et familiales se déroulent le plus souvent à nos bureaux. Elles permettent aux personnes d'être reçues dans un lieu accueillant, sécuritaire et confidentiel par un professionnel qui les écoutera et les appuiera. Tout comme au téléphone, le point sur la situation sera effectué, des objectifs pourront être déterminés, de même qu'un plan réaliste pour les atteindre, selon ce qui est souhaité par le membre de l'entourage. Nos intervenants peuvent aussi se déplacer, notamment pour les jeunes en milieu scolaire. Cette année, nous avons effectué 553 rencontres, parmi lesquelles 379 (hausse de 25%) étaient des rencontres impliquant directement les membres de l'entourage. Les 184 autres rencontres concernaient notre partenariat. Les rencontres sont en hausse de 4% au total par rapport à 2014-2015.

Tableau 2 – Évolution du nombre de rencontres		
2013-2014	2014-2015	2015-2016
585	543	563

Au total, 295 personnes ont recouru à nos services confidentiels (niveau similaire à 2014-2015).

## 2. Nos groupes de soutien et psychoéducatifs

Nos groupes de soutien et psychoéducatifs permettent aux membres de discuter, de s'informer et d'apprendre avec des personnes qui vivent des situations quasi-similaires aux leurs.

### 2.1. Groupe de soutien «Un vent d'espoir»

Le groupe de soutien «Un vent d'espoir» offre l'opportunité aux personnes de côtoyer d'autres membres de l'entourage, tout en ayant la liberté de venir aux rencontres selon leurs besoins (groupe «ouvert»). Cette année, il y a eu 14 rencontres (une à deux rencontres par mois excepté en juillet et en août).

Trente-cinq personnes ont pris part aux rencontres du groupe de soutien pour un total de 101 présences. Les présences ont augmenté de 37% par rapport à l'an dernier et le nombre de personnes différentes est en hausse de 67%.

### 2.2. «Vivre avec une personne qui a une maladie affective bipolaire»

Ce groupe psychoéducatif de 6 rencontres n'a pas été dispensé cette année.

### 2.3. «Des outils pour faire face aux défis»

Le groupe «Des outils pour faire face aux défis» a été mis sur pied spécifiquement pour tenir compte de la réalité des hommes qui sont membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale. Il n'a pas été dispensé cette année.

### 2.4. «Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de la personnalité limite : un défi de taille, un objectif réalisable!»

Le programme «Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de la personnalité limite : un défi de taille, un objectif réalisable!» est conçu pour durer 15 rencontres. Le groupe a débuté en octobre 2015 avec 9 personnes. Il s'est terminé en mars 2016. Au total, il y a eu 65 présences.

### 2.5. «Transformation des pensées et pleine conscience : la thérapie cognitivo-comportementale appliquée aux proches»

Une première cohorte du groupe «Transformation des pensées et pleine conscience : la thérapie cognitivo-comportementale appliquée aux proches» s'est réunie de septembre à novembre 2015. De janvier à mars 2016, un deuxième groupe s'est rencontré. Les 16 inscrits ont cumulé 110 présences.

En somme, 70 personnes ont participé à nos 45 rencontres de groupes de soutien et psychoéducatifs 2015-2016 pour un total de 276 présences.

## 3. Notre vie associative

Notre vie associative est animée par nos membres, par leur implication bénévole et par leur volonté de s'entraider.

### 3.1. Nos membres

Toute personne qui recourt aux services du Cercle Polaire et qui remplit une fiche d'adhésion devient membre du Cercle Polaire. Il n'y a pas de frais d'adhésion. Au 31 mars 2016, notre organisme comptait 387 membres. De ce nombre, il y a eu 99 nouvelles adhésions. Il s'agit d'une augmentation de 34% en comparaison avec l'année dernière.

2013-2014	2014-2015	2015-2016
205	288	387

### 3.2. Nos membres impliqués bénévolement

En 2015-2016, une vingtaine de nos membres se sont impliqués bénévolement pour le Cercle Polaire. Tout d'abord, 9 d'entre eux siègent au conseil d'administration. Les membres du conseil se sont réunis à 4 reprises durant l'année, en plus de leur participation à l'assemblée générale annuelle. Avec les autres bénévoles, ils cumulent en tout 198 heures, temps de préparation et de déplacement en sus.

Les heures de bénévolat effectuées au profit du Cercle Polaire sont considérables et font la différence dans le maintien et le développement de notre offre de services. Nous en sommes à réviser notre approche aux plans du financement complémentaire et de la promotion de nos services : il y a un potentiel important pour valoriser l'implication bénévole en ces matières.

### 3.3. Nos liens associatifs

Dans le but de remercier nos membres et de les tenir bien informés, nous organisons des événements rassembleurs; nous publions notre journal l'Étoile filante et nous sommes présents sur la toile avec notre site Internet et notre page Facebook.

*Le 5 à 7 précédant l'Assemblée générale du 9 juin 2015*

Ce 5 à 7 nous permet de remercier nos membres pour leur confiance et leur implication. Il a précédé notre Assemblée générale annuelle à laquelle 22 personnes ont pris part.

## *La fête de Noël du 9 décembre 2015*

Cet événement a permis de se réunir dans ce temps de l'année plus intense au plan des relations familiales avec 23 de nos membres, bénévoles et employés.

## *Notre journal l'Étoile filante, notre site Internet et notre page Facebook*

Notre journal l'Étoile filante a été publié à 2 reprises : un numéro à l'automne 2015 et un pour l'hiver 2016. Notre site Internet [www.cerclepolaire.com](http://www.cerclepolaire.com) recèle une mine d'informations sur la santé mentale, les maladies mentales, nos activités ainsi que sur notre organisation. Cette année, il y a eu 9808 accès sur notre site Internet, soit une moyenne de 817 par mois (3 fois plus que l'an dernier). Notre page Facebook est un autre moyen pour garder contact avec nos membres. Au 31 mars 2016, 300 personnes étaient «amies» du Cercle Polaire sur Facebook (en hausse de 26 par rapport à l'an dernier). De plus, il est à noter que nous maintenons les liens par courrier postal auprès du quart de nos membres environ, puisque ceux-ci privilégient ce moyen de communication.

## Candidature au Prix «Gruman-Poirier»

La candidate du Cercle Polaire pour le prix «Gruman-Poirier» 2015, décerné par la FFAPAMM, en reconnaissance de son engagement bénévole exceptionnel est Mme Gaétane Vachon. L'implication de Mme Vachon est remarquable au sein de notre organisation. Elle contribue notamment au conseil d'administration depuis juin 2008.



Mme Gaétane Vachon (4<sup>e</sup> à partir de la gauche), avec 16 de ses pairs des autres associations, lors de la remise de leur certificat en reconnaissance de leur engagement bénévole (photo gracieuseté de la FFAPAMM).

## 4. Nos initiatives de promotion

Afin de sensibiliser les gens et de leur faire connaître nos services, nous offrons des conférences et des présentations que nous organisons de notre propre chef ou sur demande.

### 4.1. Nos conférences et ateliers de sensibilisation

Les conférences de cette année nous ont fait découvrir des personnes engagées à transformer positivement les conditions de vie des personnes ayant un membre de leur entourage aux prises avec un trouble de santé mentale.

1. Le 6 juin 2015, **Angéline André, travailleuse sociale et Jean-François Tremblay, coordonnateur**, ont présenté l'atelier «**Se prémunir du mauvais stress**», auquel 52 personnes se sont jointes lors du 22<sup>e</sup> congrès de la FFAPAMM «**Les préjugés n'ont aucune emprise sur moi... J'élève ma voix!** ».
2. Le 2 septembre 2015, **Julie Desrosiers, travailleuse sociale**, a sensibilisé une dizaine de jeunes adultes au Carrefour Jeunesse Emploi Montmorency, avec sa présentation «**Branche-toi sur toi** ».
3. Le 20 octobre 2015, **Jean-François Tremblay, coordonnateur**, a présenté «**Se prémunir du mauvais stress** » à la demande de la Maison de la Famille de St-Ambroise. Six personnes y étaient.
4. Le 28 octobre 2015, 15 personnes ont pris part à la présentation «**Branche-toi sur toi** » de **Julie Desrosiers, travailleuse sociale et de Étienne Boudou-Laforce, intervenant social**, au Centre de formation professionnelle Fierbourg.
5. Le 29 octobre 2015, **Julie Vincelette, auteure et conférencière**, a exposé son plaidoyer «**Soutenir l'enfant d'un parent atteint de maladie mentale : l'affaire de tous!** ». L'événement a réuni 26 personnes.
6. Le 16 novembre 2015, **Maili Giroix-Dubois, stagiaire en service social et Étienne Boudou-Laforce, intervenant social**, ont effectué une présentation sur l'anxiété et le trouble de la personnalité limite auprès de 9 intervenants de la Maison de la Famille Droit d'Accès de Charlesbourg.
7. Le 26 novembre 2015, 31 personnes ont assisté à la conférence «**Acceptation, pleine conscience et engagement : voies d'avenir pour améliorer la qualité de vie des proches aidants** » effectuée par **Frédéric Dionne, psychologue et professeur de l'Université du Québec à Trois-Rivières**.
8. Le 14 janvier 2016, **Étienne Boudou-Laforce, intervenant social et Jean-François Tremblay, coordonnateur**, ont entretenu 60 intervenants du Régional des Maisons des

Jeunes de Québec avec l'atelier « **Quand les maladies mentales viennent s'interposer** ».

9. Le 3 mars 2016, **Claudia Cormier, infirmière et finissante du baccalauréat en sciences infirmières**, a livré son programme « **Les maladies mentales, s'y retrouver pour ne pas s'y perdre** » devant 16 de nos membres.

Au total, pour les 9 conférences et ateliers d'information, il y a eu 226 présences.

#### 4.2. Nos présentations de services

Les présentations sur les services de notre organisation contribuent à une meilleure connaissance de ceux-ci par un plus grand nombre de gens susceptibles de les utiliser ou de nous donner en référence à des personnes qui en ont besoin.

Au cours de la dernière année, nous avons présenté nos services à 7 stagiaires en service social ainsi qu'à 43 professionnels en santé mentale du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Nous avons reçu 9 élèves de 16 ans (3 équipes) de l'École secondaire des Sentiers dans le cadre de leur concours Youth and Philanthropy Initiative. Ceux-ci ont présenté le Cercle Polaire aux autres élèves de secondaire 4 (environ 150 étudiants).

Nous avons accordé un entretien également à 3 apprentis psychoéducateurs de l'Université Laval. Ces étudiants ont à leur tour fait une description de notre organisation à 90 de leurs pairs de la première année du baccalauréat en psychoéducation.

Trois apprentis agents de sécurité du Centre de formation professionnelle de Québec nous ont aussi rendu visite dans le but de mieux connaître nos services et aussi de les faire découvrir aux autres membres de leur cohorte (environ 15 étudiants).

À cela s'ajoute la tenue d'un kiosque au Sommet scolaire en santé mentale organisé par l'Association québécoise de réadaptation psychosociale (AQRP) à l'École secondaire St-Jean-Eudes, ainsi que 4 visites de milieu : à L'Équilibre, à la Clinique du Faubourg, au Centre d'Entraide Émotions et au CTR de Nemours.

La distribution de notre dépliant contribue également à diffuser notre offre de services. Cette année, nous en avons distribué un peu plus de 800 et ce, dans plus de 20 endroits différents : CLSC Orléans-Beauport, CLSC Jacques-Cartier (Loretteville), Clinique médicale St-Louis, Hôpital Enfant-Jésus, CLSC La Source Nord, Le Contrevent, Hôtel-Dieu du Sacré-Cœur, L'AGIR (regroupement de 37 organismes communautaires en santé mentale), AutonHommie, Clinique Notre-Dame-des-Victoires (premières psychoses – IUSMQ), Collège Mérici, Entraide Jeunesse, Clinique du Faubourg (trouble de la personnalité limite – IUSMQ), École secondaire des Sentiers ainsi que dans 3 communautés religieuses. Cette distribution s'effectue la plupart du temps sur demande de nos partenaires.

## 4.3. Nos entrevues avec les médias

Afin de rejoindre un plus grand nombre de personnes pour qui le Cercle Polaire peut être utile, nous avons accordé une entrevue au Charlesbourg Express, proposé un article d'opinion qui a été publié dans la version électronique du Soleil et accepté de collaborer à un dossier spécial de la revue Naître et Grandir.

Dans le Charlesbourg Express, « **Organismes communautaires : plus de chaises vides, malgré les besoins** », le 14 juillet 2015, par Monica Lalancette :

<http://www.charlesbourgexpress.com/Actualites/2015-07-14/article-4213030/Organismes-communautaires-%253A-Plus-de-chaises-vides,-malgre-les-besoins/1>.

Sur lapresse.ca, « **Maladie mentale : l'entourage a aussi besoin d'aide** », le 18 septembre 2015, texte rédigé par nos employés :

<http://www.lapresse.ca/le-soleil/opinions/points-de-vue/201509/17/01-4901442-maladie-mentale-lentourage-a-aussi-besoin-daide.php> .

Dans la revue Naître et Grandir, entrevue réalisée par Nathalie Vallerand :

collaboration au dossier « **La santé mentale en 20 questions** » de mai-juin 2016 : <http://naitreetgrandir.com/fr/magazine/> .

Par nos initiatives de promotion, nous avons contribué à informer, soutenir et accompagner des centaines de personnes issues de milieux diversifiés.

## 5. Nos partenariats

Les réalisations du Cercle Polaire sont facilitées par la collaboration de nombreux partenaires.

### 5.1. Nos collaborateurs

Contribuer à l'amélioration des conditions de vie des familles dont un des leurs a ou a eu un trouble de santé mentale se réalise aussi par de la concertation et par des représentations. Le Cercle Polaire est membre du Centre d'information et de référence (ligne 2-1-1 et répertoire sur Internet), du Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg, du Centre d'action bénévole de Québec, de la Corporation de développement communautaire du Grand Charlesbourg (CDC), de l'Alliance des groupes d'intervention pour le rétablissement (AGIR), du Regroupement des organismes communautaires de la région de Québec (ROC-03) et de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM).

Nous nous impliquons dans une dizaine de comités ou regroupements avec nos partenaires gouvernementaux et communautaires :

- ✓ Membre de la FFAPAMM :
  - Présence à l'Assemblée générale annuelle;

- Participation au Congrès annuel (dispensation d'un atelier);
- Participation aux journées des présidents et des directeurs.
  
- ✓ Membre de l'AGIR :
  - Participation à des journées de réflexion;
  - Présences aux rencontres régulières du Regroupement.
  
- ✓ Membre de la CDC du Grand Charlesbourg :
  - Participation aux rencontres régulières;
  - Présence à l'Assemblée générale annuelle;
  - Participation au conseil d'administration.
  
- ✓ Membre du ROC-03 (Regroupement des organismes communautaires de la région 03 - Québec, Charlevoix, Portneuf).
  
- ✓ Démarche régionale de mobilisation sur le rétablissement et la participation citoyenne :
  - Participation à la 1<sup>ère</sup> rencontre réunissant les nouveaux responsables du CIUSSS et ceux des organismes communautaires en santé mentale.
  
- ✓ Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale :
  - Site de l'Institut universitaire en santé mentale de Québec :
    - Participation au comité Parentalité et Santé mentale;
    - Collaboration à un groupe famille (troubles psychotiques).
  
  - Site du CSSS Vieille-Capitale :
    - Participation à la Table territoriale en santé mentale;
    - Participation au Comité Promotion-Prévention.
  
  - Site du CSSS Québec-Nord :
    - Nous sommes membres de la Table d'Actions Préventives Jeunesse de La Source avec laquelle nous avons développé le programme « Santé-vous bien! » destiné aux jeunes du secondaire (12 à 17 ans).
    - Implication dans l'exécutif de la Table.
  
- ✓ Direction régionale de la santé publique de la Capitale-Nationale :
  - Participation au comité de suivi de la recherche «Prévenir la détresse psychologique chez les aidants dont un proche est atteint d'un trouble mental grave : étude d'évaluation des besoins», avec les 3 autres organismes communautaires spécialisés de la région de Québec (L'Arc-en-ciel, La Boussole, et La Marée) pour s'assurer qu'il y ait des réponses aux besoins soulevés.

✓ Universités et collèges :

- Accueil d'un étudiant en médecine de l'Université Laval pour son stage d'observation (session hiver 2015).
- Accueil d'une stagiaire du baccalauréat en orientation & counseling de l'Université Laval (session été 2015).
- Accueil d'une stagiaire du baccalauréat en service social de l'Université Laval (session automne 2015).
- Accueil d'une stagiaire du baccalauréat en sciences infirmières de l'Université du Québec à Rimouski – Campus de Lévis (automne et hiver 2015).
- Accueil d'une stagiaire en techniques d'éducation spécialisée du Collège Mérici (session hiver 2015).

## 5.2. Nos bailleurs de fonds

Le Cercle Polaire reçoit la majeure partie de son financement du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec par l'entremise du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.



Le soutien de Service Canada par le biais du programme Carrière-Été permet au Cercle Polaire d'engager un étudiant pendant l'été.

Nous avons aussi eu des aides financières du député provincial de Charlesbourg, Monsieur François Blais, de la ministre de la Famille et des Aînés, Madame Francine Charbonneau et du ministre de la Santé et des Services sociaux, Monsieur Gaétan Barrette.



Les dons privés constituent aussi une source de revenus importante pour le Cercle Polaire. Nous tenons à remercier la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg pour son don relatif à l'actualisation de notre site Internet. Nous exprimons aussi notre gratitude aux communautés religieuses. Plus spécifiquement nous remercions les Augustines de la Miséricorde de Jésus, les Sœurs de la Charité de Québec, les Sœurs de St-Joseph de St-Vallier et les Servantes du Saint-Cœur de Marie pour leur généreuse contribution à l'organisme. Nos membres ont effectué 41 dons (en plus des dons anonymes) en argent et en biens (notamment un portable et 1400 dépliant), nous leur en sommes d'ailleurs très reconnaissants également.

Nous adressons aussi nos remerciements à Ameublements Tanguay qui nous a donné un nouveau réfrigérateur dont nous avons bien besoin !



Nous tenons à remercier particulièrement l'Alliance Otsuka Lundbeck qui, par son don, nous permet



d'accélérer la réédition de notre programme psychoéducatif au sujet du trouble de la personnalité limite.

Merci à la Coopérative de câblodistribution de l'Arrière-Pays (CCAP) pour son soutien à nos deux conférences d'experts.



Les appuis financiers que nous avons reçus de la



Fondation Québec Philanthrope et de la Table d'Actions Préventives Jeunesse de La Source ont eu un impact significatif pour le développement de notre programme enfance-jeunesse.



Enfin, l'aide financière de l'Appui pour les proches aidants d'âinés de la Capitale-Nationale, confirmée en mars, sera déterminante pour la réalisation de notre projet « Aider sans s'oublier ».

INFO-AIDANT **1 855 852-7784**  
[www.lappuicapitalenationale.org](http://www.lappuicapitalenationale.org)

Cette année, les revenus du Cercle Polaire ont été de 163 802\$. Ils sont relativement stables par rapport à 2014-2015.

### 5.3. Notre Guide des médicaments les plus utilisés en psychiatrie

Nous distribuons les 1000 guides des médicaments les plus utilisés en psychiatrie reçus de messieurs Martin Guilbert et Dominique Charest, de la pharmacie Brunet du 5000, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest à Québec, en collaboration avec la Fondation Groupe Fleury et Associés. Ceci nous permet d'accroître notre autofinancement.



Nos partenaires contribuent à notre financement et travaillent souvent dans le même sens que nous en se concertant pour améliorer l'organisation des services. Ils sont nombreux à distribuer notre dépliant, à promouvoir nos services et à référer des personnes vers le Cercle Polaire.

## Formations du personnel

La formation continue de notre personnel demeure un aspect clé qui contribue à l'enrichissement des compétences de nos ressources humaines de même qu'à la santé et à la sécurité au travail. Nos professionnels ont participé à 5 formations (63 heures) :

Titres	Fournisseurs
Journée Annuelles de Santé Mentale « Faire ensemble et autrement » 5 et 6 mai 2015 (14 heures)	Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec
« Communication consciente en action » 12 mai 2015 (7 heures)	Table Actions Préventives Jeunesse de La Source
« Parler la langue de la pleine conscience : comment mener des interactions verbales expérientielles et transformatrices de 3 <sup>e</sup> vague » 11 et 12 juin 2015 (14 heures)	Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive
« Prise de notes et tenue de dossiers » 25 et 26 janvier 2016 (14 heures)	Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec
« Trouble de la personnalité limite, dynamique familiale et intervention systémique » 18 et 19 mars 2016 (14 heures)	Caroline Lafond, M.Sc., travailleuse sociale Formations Porte-Voix

## Objectifs pour l'année 2016-2017

En concordance avec notre plan d'action triennal 2015-2017, pour l'année en cours, nous prévoyons :

- 1- Continuer le projet « Santé-vous bien! » à l'intention des jeunes de 12 à 17 ans. Compléter la réalisation de la première édition et en effectuer le bilan. Enrichir la programmation enfance-jeunesse en finalisant la préparation du projet « S'outiller pour moins d'anxiété ».
- 2- Dispenser les interventions du projet « Aider sans s'oublier » dont l'objectif est de soutenir les personnes qui viennent en aide à un aîné atteint de maladie mentale. De nouveaux groupes de soutien pourront ainsi être mis sur pied, en considération des défis particuliers associés au vieillissement.
- 3- Mobiliser nos ressources bénévoles de façon à améliorer la diffusion et la promotion de nos services. Ceci pourra prendre la forme d'une banque de membres prêts à témoigner de leur expérience avec le Cercle Polaire (par écrit, par vidéo, en conférence ou en entrevue média), de même qu'avec l'organisation d'une activité-bénéfice.

La priorité numéro un pour le Cercle Polaire demeure l'accroissement du financement complémentaire. L'accroissement de notre financement complémentaire nous permet de renforcer notre capacité à répondre à la demande croissante, à proposer des services adéquats et à investir davantage d'efforts en prévention.

## Remerciements

Nos remerciements s'adressent tout d'abord aux personnes qui ont un proche aux prises avec une maladie mentale : merci pour votre confiance et pour le courage dont vous faites preuve.

À nos membres du conseil d'administration, actuels : Andrée Samson, présidente; Gilles Goix, vice-président; France Poirier, trésorière; Gaétane Vachon, secrétaire; Rachel Morin, administratrice; Isabelle Fillion, administratrice; Caroline Fournel, administratrice; anciens : Luc Juneau et Frédéric Beaudoin, administrateurs, et nouveaux : Hélène Caumartin et Sarah Patenaude-Tremblay, administratrices. Merci pour votre intérêt, votre expertise et votre disponibilité.

À nos employés : Angéline André, Julie Desrosiers, Étienne Boudou-Laforce et Jean-François Tremblay. Merci pour votre professionnalisme et votre engagement. À nos stagiaires : Louis Laviolette (médecine), Andrée-Claude Comeau-Lévesque (orientation & counseling), Maili Giroux-Dubois (service social), Claudia Cormier (sciences infirmières) et Roxane Proteau (éducation spécialisée). Merci et bon succès dans votre début de carrière.

À nos conférenciers-invités de l'année : Julie Vincelette et Frédérick Dionne : merci pour vos présentations remplies d'espoir.

Merci à nos bailleurs de fonds : le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, Service Canada, en plus de nombreux autres donateurs corporatifs et privés.

Nous remercions également nos partenaires impliqués dans la dispensation et l'organisation des services : le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, la Table d'Actions Préventives Jeunesse de La Source, l'École secondaire Le Sommet, la Polyvalente de Charlesbourg, le Centre d'information et de référence (2-1-1), le Centre de prévention du suicide de Québec, le Centre de crise de Québec, le Centre de justice de proximité, l'Équilibre, le Centre d'entraide Émotions, PECH, l'APUR, OSMOSE, Phobies-Zéro, la Maison l'Éclaircie, la CDC du Grand Charlesbourg, l'AGIR, l'AQRP, la Direction régionale de la santé publique de Québec, La Boussole, La Marée, L'Arc-en-Ciel, la FFAPAMM et plusieurs autres.

Le Cercle Polaire démontre son service à la communauté et celle-ci le lui rend bien. Aller vers le Cercle Polaire, c'est se donner l'opportunité d'améliorer sa qualité de vie, celle de son proche en rétablissement et ainsi renforcer l'ensemble de notre communauté.



5000, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest, bureau 202  
Québec (Qc) G1H 7J1  
Téléphone : 418-623-4636  
Télécopieur : 418-623-7800  
[info@cerclepolaire.com](mailto:info@cerclepolaire.com)  
[www.cerclepolaire.com](http://www.cerclepolaire.com)