

Soutien aux membres de l'entourage
d'une personne vivant ou ayant vécu
un problème de santé mentale.

2024-2025 RAPPORT ANNUEL



Le Cercle Polaire
Aide aux proches | Santé mentale

www.cerclepolaire.com

Le Cercle Polaire

Rapport annuel d'activités
2024-2025



Rédaction, révision et mise en page:

Jean-Paul Huard: Directeur par intérim

Cynthia Labonté: Intervenante sociale

Philippe Tremblay-Brosseau: Intervenant social

Catherine Nadeau: Agente de sensibilisation et de soutien

Jacynthe Gervais: Paire- aidante famille

Mélissa Côté: présidente du conseil d'administration

Doris Gendreau- Rodrigue: Paire- aidante famille

Table des matières

Mot de la présidence.....	p. 1
Mot de la direction.....	p. 2
L'historique de l'organisme.....	p. 3
Notre mission et nos valeurs.....	p. 4
Notre équipe.....	p. 5
La clientèle	p. 6-7
Nos services	p. 8-9
Les groupes	p. 10-11
Le programme <i>Proches et pairs</i>	p. 12
Le programme <i>Aider sans filtre</i>	p. 13-14
Le Cercle Polaire et la technologie	p. 15-16
Les formations reçues	p. 17
La vie associative et lien avec la communauté.....	p. 18
35 ans ça se fête.....	p. 19
La charte des membres.....	p. 20
Nos réalisations avec nos partenaires	p. 21
Les objectifs 2025-2026	p. 22



Mot de la présidence

C'est avec fierté et gratitude que je vous adresse ce mot en tant que présidente du conseil d'administration, un rôle que j'ai l'honneur d'occuper depuis juin 2024, après avoir eu le privilège d'agir à titre de vice-présidente. Cette année a été marquée par de nombreux défis, mais aussi par des avancées significatives qui témoignent de notre engagement collectif envers la mission du Cercle Polaire.

Je tiens d'abord à remercier chaleureusement les membres du conseil d'administration pour leur dévouement, leur esprit de collaboration et leur volonté constante de faire progresser la cause du Cercle Polaire. Leur présence active et leurs réflexions éclairées ont été essentielles pour traverser cette période de transition.

Depuis janvier 2025, nous avons pu compter sur une direction générale par intérim, M. Jean-Paul Huard qui a joué un rôle clé dans la relance et la consolidation des activités du Cercle Polaire. Grâce à son leadership, nous avons pu faire avancer et clore plusieurs dossiers en suspens depuis un moment. M. Huard a également piloté un diagnostic organisationnel qui a jeté les bases de notre planification stratégique. Par conséquent, cela a donné lieu au plan d'action stratégique. Ce travail en profondeur a été non seulement apprécié, mais essentiel pour prendre des décisions structurantes en vue d'assurer la pérennité de notre organisme.

En regardant vers l'avenir, nous avons la volonté de poursuivre sur cette lancée en développant davantage notre service de paire-aidance famille, en accroissant la visibilité de notre organisme ainsi que nos efforts de sensibilisation et de promotion et ce, tout en peaufinant notre cadre d'intervention clinique. Ces objectifs sont au cœur de notre volonté de rejoindre et de soutenir toujours plus efficacement les membres de l'entourage.

Enfin, je souhaite souligner l'engagement exceptionnel de nos personnes intervenantes. Leur souci constant d'offrir un accompagnement de qualité aux membres de l'entourage, jumelé à leur profond attachement envers la mission du Cercle Polaire, constituent une véritable source d'inspiration. Au nom du conseil d'administration, je tiens à vous exprimer toute notre reconnaissance pour la rigueur, la bienveillance et le dévouement que vous mettez au service de notre organisme.

Merci à toutes et à tous pour votre précieuse contribution. Ensemble, nous nous engageons à poursuivre l'amélioration continue de nos pratiques par une approche rigoureuse et humaine et ce, en étant toujours plus à l'écoute des besoins des membres de l'entourage.

Bonne lecture et au plaisir de vous rencontrer lors de notre assemblée générale,



Présidente du conseil d'administration



Mot de la direction générale par intérim

Je me présente, Jean-Paul Huard. J'agis depuis le 6 janvier 2025 comme directeur intérimaire au Cercle Polaire. J'ai œuvré durant 40 années comme gestionnaire dans le réseau de la santé et des services sociaux et dans des organismes communautaires dans le domaine de la santé mentale et des dépendances.

J'aimerais faire le bilan du travail fait depuis le 6 janvier 2025 ainsi que la perspective d'avenir.

D'entrée de jeu, j'ai proposé au conseil d'administration de poser un diagnostic organisationnel. Sans vous nommer l'ensemble des éléments du diagnostic, disons que le plus important était le faible taux de référence de la clientèle vers le Cercle Polaire. Ceci est dû à différents problèmes organisationnels qui sont en voie d'ajustements et de règlements. Le Cercle Polaire a été certifié en 2012. Nous étions plus que dûs de se recertifier. Nous avons donc débuté cette démarche exigeante en terme de temps et d'énergie et nous avons déposé un document à la fin avril 2025 auprès de Cap santé mentale et l'évaluation de la certification est prévue pour la fin mai, début juin 2025. La démarche de certification nous a permis de mettre à jour certains dossiers tels que : la politique des conditions de travail des employés, les règlements généraux et les multiples documents de fonctionnement interne.

En février, un nouveau membre s'est joint à notre équipe soit Mme Jacynthe Gervais à titre de paire-aidante famille.

Je tiens à remercier le conseil d'administration pour la confiance à mon égard durant ces derniers mois et un immense merci à l'équipe pour m'avoir guidé dans la connaissance de l'organisme.

Sur ce, je souhaite longue vie au Cercle Polaire.

Directeur général par intérim



L'historique de l'organisme

Il y a 35 ans, une étudiante à la maîtrise en service social du nom d'Hélène Boulianne imaginait la création d'un groupe de soutien pour les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble bipolaire. Le Cercle Polaire voyait le jour. L'organisme a obtenu son incorporation à titre d'organisme à but non lucratif en 1992. Cinq ans plus tard, en 1997, le Cercle Polaire devenait officiellement membre de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM), aujourd'hui connue sous l'appellation CAP santé mentale qui regroupe une cinquantaine d'associations comme la nôtre, à travers le Québec.

En 2006, 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 demandaient de l'aide auprès du Cercle Polaire sans connaître le diagnostic précis de leurs proches. Ainsi, avec l'élargissement de sa mission, tout membre de l'entourage d'une personne vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale, avec ou sans diagnostic, peut recevoir des services au Cercle Polaire. Fort du cheminement fait au cours des 35 dernières années, l'avenir s'annonce encourageant pour le Cercle Polaire.



NOTRE MISSION

Au Cercle Polaire, l'engagement est d'accueillir les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale.

NOS VALEURS

Le sens éthique par la confidentialité, le respect, la bienveillance et l'intégrité .

Le professionnalisme: utiliser les bonnes pratiques d'intervention pour amener le membre de l'entourage tant à maintenir son équilibre qu'à accompagner son proche vers un mieux-être.

L'inclusivité dans l'accueil inconditionnel sans distinction de culture, de couleur, etc. et ce, par une présence active, un accueil chaleureux, humain et compatissant.

NOTRE VISION

Être l'organisme d'excellence en matière d'accompagnement et de soutien auprès des membres de l'entourage de la personne vivant avec un trouble de santé mentale.

NOTRE ÉQUIPE

Les membres du conseil d'administration

Mélissa Côté: Présidente

Audrey Bouchard: Vice-présidente

France Poirier: Trésorière

Victoria Hicks: Secrétaire

Isabelle Fillion: Administratrice

Renée Levaque: Administratrice

L'équipe de travail

Geneviève Beaudoin: Directrice générale

Jean-Paul Huard: Directeur par intérim

Cynthia Labonté: Intervenante sociale

Philippe Tremblay-Brosseau: Intervenant social

Catherine Nadeau: Agente de sensibilisation et de soutien

Jacynthe Gervais: Paire-aidante famille

Léa Bernier: Stagiaire en intervention en délinquance

Sincères remerciements pour l'aide apportée

Océanne Bérubé: Intervenante sociale

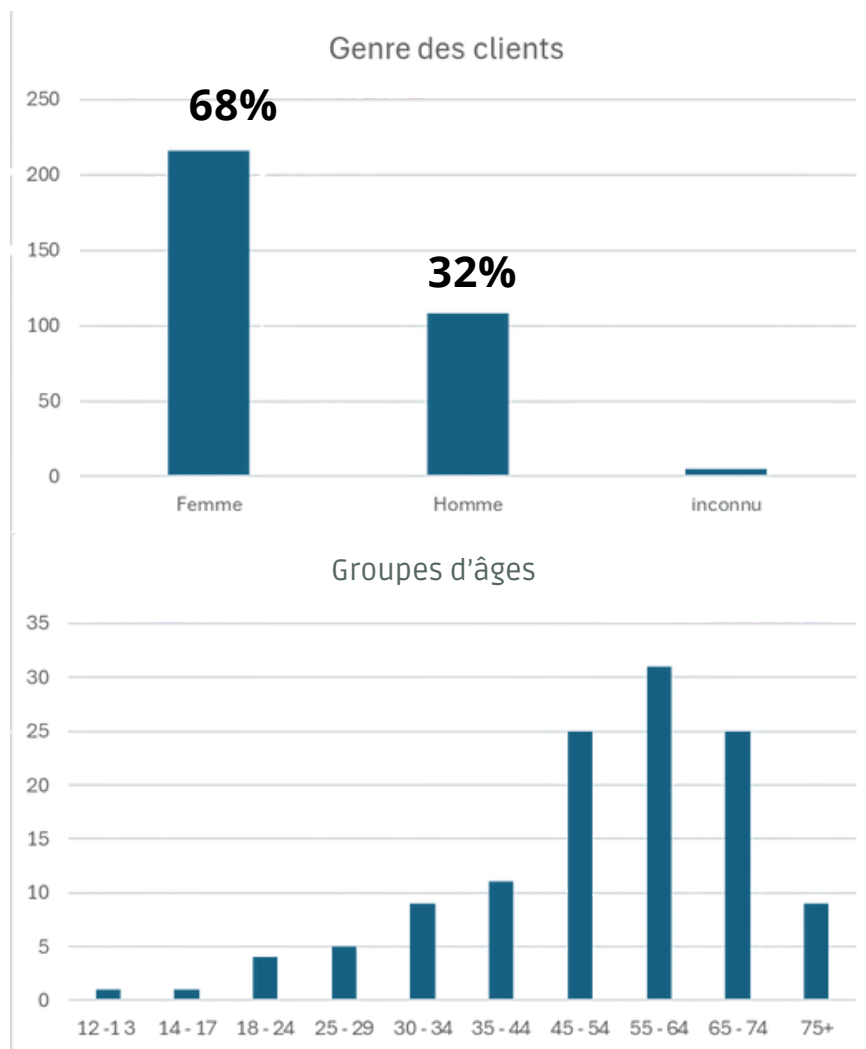
Christine Caron: Paire-aidante famille

Ève Lachance: Mentore clinique

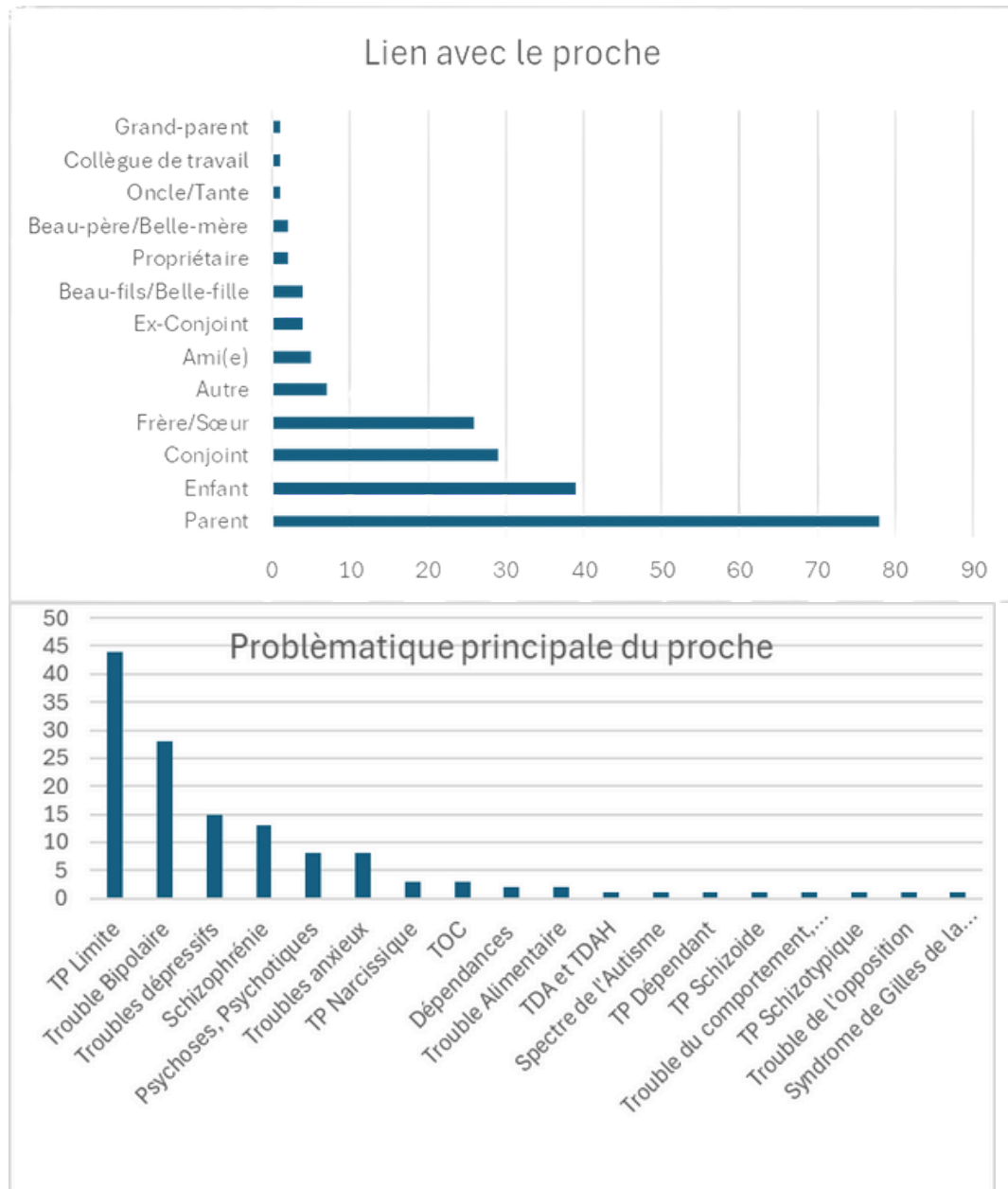
Annie Lavoie: Ex-Administratrice

LA CLIENTÈLE

Au **Cercle Polaire**, nous offrons aux membres de l'entourage un lieu de soutien, d'échange et d'apprentissages stimulants, lesquels nous permettent de répondre aux différents besoins de nos clients. De plus, nous travaillons en collaboration auprès des différents établissements tant dans le réseau des services de santé qu'avec les différents organismes communautaires. Avant tout, les services sont mis de l'avant dans la perspective de protéger l'équilibre des membres de l'entourage, leur permettant ainsi de contribuer au rétablissement de leurs proches vivant des difficultés de santé mentale. Voici, dans les graphiques suivants, le genre et l'âge de nos clients.



LA CLIENTÈLE (SUITE)



Nos services

Cette année, nous avons aidé et soutenu 331 personnes différentes. Nous avons 152 membres.

Différents types d'interventions sont offerts aux membres de l'entourage concernant le problème de santé mentale de l'un de leurs proches. Il peut s'agir d'interventions téléphoniques, de rencontres individuelles, conjugales ou familiales, de groupes de soutien et de groupes éducatifs. Ces services sur mesure sont personnalisés en fonction des besoins exprimés par les membres de l'entourage. De plus, nous offrons également de l'accompagnement pour du soutien lors des demandes d'ordonnance de garde provisoire en vue d'un examen psychiatrique.

Les interventions téléphoniques

Ce service permet aux membres de l'entourage de briser l'isolement, de verbaliser les émotions ressenties, de s'informer sur le trouble de santé mentale, de valider leurs attitudes et comportements et de repérer d'autres ressources pour les besoins spécifiques de leurs proches ou pour eux-mêmes. Toutes nos interventions téléphoniques sont assurées par notre équipe en place.

En 2024-2025

Notre équipe a répondu à plus de

358

appels téléphoniques pour des demandes d'aide, de soutien ou de référencement.

Rencontres individuelles, conjugales ou familiales

Les rencontres permettent à chacun de faire le point sur leur situation et d'obtenir du soutien et de l'information par une personne intervenante qui les écouterait et les appuiera. Dans les bureaux, au téléphone ou en ligne, le point sur la situation est effectué, des objectifs sont déterminés, de même qu'un plan réaliste pour les atteindre selon ce qui est souhaité par le membre de l'entourage.

Nous dénombrons un total de

475

rencontres individuelles, conjugales ou familiales.

Nos services

Voici les répartitions des différents suivis d'intervention en 2024-2025



Les interventions individuelles: 388

Par téléphone: 74
En bureau: 264
Visioconférence: 24
Par courriel: 26



Les interventions familiales: 37

Par téléphone: 0
En bureau: 27
Par visioconférence: 10



Les interventions de couples: 50

Par téléphone: 1
En bureau: 36
Par visioconférence: 13

De l'accompagnement est également offert pour les demandes d'ordonnance de garde provisoire en vue d'un examen psychiatrique. Au cours de la dernière année, **nous avons accompagné les proches dans ce processus à 26 reprises**, en plus de répondre à plusieurs demandes d'information au sujet de ce service.

N.B. Il est à noter que les chiffres indiqués ont été affectés par différentes situations hors de notre contrôle. Le changement en cours d'année 2024-2025 du nouveau logiciel (Lixi version 3.0) de collecte de données a provoqué des enjeux sur la comptabilisation des données.

Les groupes

Tous les groupes de soutien et groupes éducatifs sont animés par l'équipe du Cercle Polaire. Au total, en 2024-2025, nous comptons 28 activités de groupe, avec 111 participations.



Les groupes de soutien (ouverts à tous les membres)

Le groupe de soutien consiste en un espace libre d'expression où chaque membre présent prend le temps d'aborder sa situation, ses difficultés, ses peines, mais aussi ses joies, ses succès et ses espoirs. Ces rencontres n'ont pas de thématiques prédéterminées. Les objectifs sont de permettre à chaque personne présentes de partager son vécu, sortir de l'isolement et d'aller chercher du soutien et des conseils auprès des autres personnes participantes et des personnes intervenantes sur une base régulière.

Les groupes de soutien ont lieu environ 1 à 2 fois par mois, sauf l'été et pendant les fêtes de fin d'année. Voici quelques données:

- 9 rencontres de groupe de soutien
- 17 personnes différentes soit 14 femmes et 3 hommes
- Une moyenne de 3.8 personnes participantes par soir
- Total de 35 participations



Les groupes éducatifs (groupes ouverts, selon la thématique abordée)

Cette année, les groupes éducatifs ouverts ont eu comme thématiques: la communication, les limites, le "prendre soin de soi" ainsi que le lâcher-prise.

- 4 rencontres
- 15 personnes différentes soit 13 femmes et 2 hommes
- Une moyenne de 4.8 personnes participantes par soir
- Total de 24 participations



Les groupes éducatifs (groupes fermés, selon la thématique abordée).

Apaiser et prévenir des situations de crise 2024-2025


- 5 rencontres
- 7 personnes différentes soit 6 femmes et 1 homme
- Une moyenne de 5 personnes participantes par soir
- Total de 25 participations



Des nouveaux groupes cette année

 Première édition du programme RECAPS pour les proches de personne ayant un trouble psychotique et d'utilisation de substance (PTP-TUS).

- 4 rencontres
- 5 personnes différentes soit 4 femmes et 1 homme
- 4,5 Une moyenne de personnes participantes par soir
- Total de 18 participations

 Première édition en collaboration avec GRIS-Québec
Le Cercle des jeunes : groupe d'activités et de discussion pour les jeunes.

- 1 rencontre
- 5 personnes intervenantes ou bénévoles de GRIS-Québec
- 19 jeunes proches de 12 à 25 ans
- Activité de henné et discussion sur la santé mentale

 Première édition en collaboration avec l'IUSMQ
Le groupe famille: abordant les thèmes des trouble de santé mentale, les statuts légaux, les stratégies d'adaptation et les ressources.

- 5 rencontres
- 3 personnes différentes soit 2 femmes et 1 homme
- 1,8 Une moyenne de personne participante par soir
- Total de 9 participations

LE PROJET PAIR-AIDANT FAMILLE



Le projet pair-aidant famille est une initiative régionale du Comité régional des organismes de proches (CROP) qui réunit les quatre associations de membres de l'entourage de la Capitale-Nationale (l'Arc-En-Ciel, La Boussole, le Cercle Polaire et la Marée). Le projet vise à favoriser l'intégration de pairs-aidants familles (PAF) dans la région et dans nos services. Le projet reconnaît le savoir expérientiel des membres de l'entourage en santé mentale.

Notre pair-aidant famille a rencontré des membres de l'entourage du Cercle Polaire .

Nbrs de personnes accompagnées : 92

Nbrs de rencontres d'accompagnement : 64

Merci à notre ancienne
paire - aidante famille,
Christine Caron pour sa
présence chaleureuse et
pour son soutien pour
nos membres.

BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

Nos pairs aidants famille sont là pour vous!

LIGNE PAIRS AIDANTS FAMILLE

Pour les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale



1 800 349-9915

HORAIRE

Lundi	13 h à 18 h
Mardi	13 h à 18 h
Jeudi	13 h à 18 h
Samedi	13 h à 18 h



Jacynthe Gervais est notre nouvelle paire-aidante famille. Elle a terminé sa formation Pair-aidant famille à l'AQRP. Elle participe actuellement aux groupes de soutien en co-intervention. Jacynthe fait également partie de la ligne d'écoute des pairs-aidants famille. Elle est aussi disponible pour des rencontres individuelles, conjugales ou familiales.

PROJET AIDER SANS FILTRE

Dans le cadre du plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026, le Réseau Avant de Craquer, maintenant appelé CAP santé mentale, a été mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) pour la mise en œuvre du projet Aider sans filtre: pour les jeunes, avec les jeunes. Cette initiative vise à créer des conditions favorables au mieux-être des jeunes touchés par les troubles de santé mentale, notamment les jeunes ayant un proche vivant avec une problématique de santé mentale.

Selon des estimations, un jeune sur cinq a un parent vivant avec une problématique de santé mentale. De plus, les troubles de santé mentale sont en progression chez les jeunes de 15 à 29 ans. De nombreux jeunes côtoient donc un parent, un frère, une sœur, des amis ou des collègues d'étude ou de travail vivant avec des difficultés de santé mentale. Bien que des sentiments d'inquiétude, de stress, d'impuissance, de culpabilité et de honte puissent être vécus, peu viennent chercher l'aide nécessaire.

Depuis son embauche en mai 2023, l'agente de sensibilisation et de soutien au projet **Aider sans filtre** du Cercle Polaire, est allée à la rencontre de plusieurs jeunes et de différents milieux. Elle a également rencontré plusieurs personnes jouant un rôle significatif auprès de la clientèle jeunesse (12-29 ans) afin de renforcer le filet social en santé mentale.



Différents milieux visités par l'agente de sensibilisation:

Ateliers de sensibilisation :

Atout-Lire

9 personnes intervenantes

Au trait d'union

26 personnes

18 personnes intervenantes

Centre d'amitié Autochtone

1 personne

3 personnes intervenantes

L'Évasion St-Pie X

7 personnes

1 personne intervenante

GRIS-Québec

56 personnes

10 personnes intervenantes

Maison de la famille de Charlesbourg

5 personnes

2 personnes intervenantes

MDJ L'Ancienne-Lorette

15 personnes

7 personnes intervenantes

MDJ l'Envol

32 personnes

7 personnes intervenantes

MDJ l'Évasion

29 personnes

10 personnes intervenantes

MDJ la Symbiose

41 personnes

9 personnes intervenantes

SQUAT Basse-Ville

10 personnes intervenantes

Kiosques et promotion :

Académie Saint-Louis

58 personnes

6 personnes intervenantes

Carrefour d'action territoriale

103 personnes

4 personnes intervenantes

Collectif Diapason (JSimardesing)

40 personnes

35 personnes intervenantes

École le Sommet

29 personnes

CFP de Québec

103 personnes

10 personnes intervenantes

Autres :

Aire ouverte (porte ouverte)

27 personnes intervenantes

Maison l'Éclaircie (porte ouverte)

21 personnes intervenantes

Cégep Limoilou (rencontre de

collaboration)

2 personnes intervenantes

École de Cirque de Québec (rencontre de

collaboration)

4 personnes intervenantes

Rencontre de collaborations et

entente d'aller dans les milieux suivants en 2025-2026 (en vue d'animer un atelier ou de sensibiliser les jeunes et personnes intervenantes du milieu) :

DPJ (équipe de coordination de la région de Québec)

2 personnes intervenantes

CJE de la Capitale-Nationale

1 personne intervenante

Coalition Inter Jeunes

1 personne intervenante

TAPJ de l'Ouest

1 personne intervenante

Gîte Jeunesse

2 personnes intervenantes

Maison Richelieu

1 personne intervenante

PIPQ

1 personne intervenante

Un grand total de:

545 personnes (jeunes ou adultes significatifs pour les jeunes de 12-29 ans)

204 personnes intervenantes ou dans une position professionnelle

27 milieux différents

ÉVÉNEMENT - LE CERCLE DES JEUNES

Le Cercle des jeunes, parlons santé mentale positive - Un événement en nature pour et par les jeunes.

Objectif principal de l'événement :

Faire un portrait des besoins des jeunes en lien avec la santé mentale afin de prendre en compte leurs expériences et de mettre des services en place adaptés aux besoins qui sont exprimés.

Lieu : Hôtel-Musée Premières Nations

Date : Le 21 septembre 2024

Membres de l'équipe du Cercle Polaire présent.es :

Geneviève - Directrice
Cynthia - Intervenante sociale
Catherine - Agente de sensibilisation et de soutien
Christine - Paire-aidante famille
Philippe - Pair-aidant famille

Participant.es :

Nous avons rassemblé des jeunes de tous les milieux souhaitant échanger quant aux enjeux entourant la santé mentale et faire entendre leur voix.

- 16 personnes de 13 à 32 ans dont 4 personnes intervenantes
- Appartenance ethnoculturelle diversifiée
- Diversité dans l'identité de genre

Analyse des résultats de l'évaluation participative :

- Toutes les personnes participantes ont apprécié l'événement «Le Cercle des jeunes», les différentes activités, les échanges, les discussions, les espaces de réflexion et en connaître plus sur les différents troubles de santé mentale .
- Toutes les personnes participantes ont nommé se sentir mieux outillées grâce aux différents ateliers et souhaiteraient faire des activités en nature sur une base régulière.
- Toutes les personnes participantes sont « totalement en accord » avec le fait que les organismes communautaires sont nécessaires pour répondre aux besoins de la communauté.
- Toutes les personnes participantes sont « totalement en désaccord » avec le fait que le système de santé est suffisant pour répondre à leurs besoins



Retour sur l'événement :

Les données résultant du questionnaire statistiques démontrent également qu'au moins 1 jeune sur 2, présent à l'événement, a ou a eu des enjeux au niveau de la santé mentale et que près de 60% des jeunes ont une personne proche atteinte d'un trouble de santé mentale, soulignant l'importance des projets de sensibilisation et de soutien pour les jeunes en santé mentale.

Parmi les jeunes ayant répondu aux questions « J'ai des enjeux au niveau de ma santé mentale » et « J'ai un proche avec un trouble de santé mentale » par l'affirmative ou la négative, 100% des jeunes ont répondu « Oui » aux deux questions. Cela démontre une certaine corrélation entre le fait d'avoir un trouble de santé mentale et d'avoir dans son entourage, un proche ayant une problématique en santé mentale.

Lien vers le rapport de l'événement





Le Cercle Polaire et les réseaux sociaux 2024- 2025



Un site web met de l'avant la mission de l'entreprise et nos activités. De plus, il permet aux membres de l'entourage de nous rejoindre facilement. Il est à noter que le site web du Cercle Polaire sort dans les premiers sur Google et ce dans la grande région de Québec.



La brochure et la bannière sont utilisées lors d'événements. L'objectif est de faire connaître nos services, notre mission et la procédure pour nous rejoindre. Elles arborent le logo et les couleurs de l'organisme afin d'avoir une identité visuelle distincte qui permet d'être reconnue facilement par le public.



Nous sommes à découvrir la version 3.0 LIXI qui semble être améliorée. Nous devrions voir de belles améliorations dans le système et voir nos statistiques plus aisément. Lixi assure une protection importante quant à la saisie et confidentialité des données et permet de faire des statistiques.



Notre page Facebook demeure notre principal lieu d'échange avec nos 1289 abonnés, pour transmettre rapidement les informations sur nos activités et sur nos bons coups.



Instagram

2 comptes sont accessibles sur Instagram: Cercle des jeunes et Cercle Polaire. Instagram est utilisé pour attirer une clientèle plus jeune et elle se démarque par un contenu plus épuré et minimaliste. Nous y mettons nos bons coups, nos réalisations et la santé mentale positive est mise de l'avant.



Le code QR permettant aux gens d'atteindre facilement notre lien Linktree est visible sur nos brochures et dans nos documents publicitaires. Un clic et le Cercle Polaire est au bout des doigts!



Le Cercle Polaire et les réseaux sociaux 2024- 2025



Une infolettre est envoyée tous les mois avec assiduité. L'infolettre a un bon taux d'ouverture qui tourne autour de 40% sur 510 envois par mois. Il permet aux personnes abonnées de recevoir les nouveautés et activités du mois.



Un service de messagerie via les réseaux sociaux est en place et permet de nous contacter facilement.



Le projet de PODCASTS - Une nouveauté en 2024. Un beau projet initié par la directrice Geneviève Beaudoin grâce à l'appui financier de la caisse Desjardins et La Ville de Québec. À ce jour, 7 podcasts portant sur différents sujets ont vu le jour. Tenir compte que 2 ont été retirés en date du 9 avril 2025.

- Dans l'entourage du Cercle Polaire: Épisode 1 – Les Services
Publié le 4 août 2024 Durée : 16:19
- Dans l'entourage du Cercle Polaire: Épisode 2 – La santé mentale chez les hommes.
Publié le 12 août 2024 Durée : 19:33
- Dans l'entourage du Cercle Polaire: Épisode 3 – Témoignage d'Estelle
Publié le 17 août 2024 Durée : 22:43
- Dans l'entourage du Cercle Polaire: Épisode 5 – La pair-aidance
Publié le 13 septembre 2024 Durée : 35:13
- Dans l'entourage du Cercle Polaire: Épisode 6 – Vivre dans une tornade émotionnelle.
Publié le 10 octobre 2024 Durée : 26:52

FORMATIONS

Cette année, l'équipe a participé à plusieurs formations, de même qu'à plusieurs rencontres de communauté de pratique. Elles sont énumérées ci-dessous :

- Formation « S'adapter et s'outiller pour mieux rebondir » (UQTR)
- Formation « RECAPS » (U. Sherbrooke)
- Formation « approche par les forces » (U. Laval)
- Formation « La schizophrénie sans préjugés, comprendre l'humain avant la maladie » (UQTR)
- Programme de formation en santé mentale et applications pour l'intervention psychosociale. (UQAR)
- Formation « Accueillir sans recueillir : un pouvoir d'agir sur nos émotions » (Projet Départ)
- Formation « pair-aidant famille » (AQRP)
- Lancement de Cap Mieux-Être.ca
- Lancement de Kare (AMI-Québec)
- Formation web « Psychose et rétablissement » (Alphabem)
- Formation web « le trouble de la personnalité limite » (Alphabem)
- Formation web « La codépendance et le TPL » (Alphabem)
- 35e web-midi avec Guillaume Morin
- Webinaire « Intervenir auprès des personnes trans et non-binaires » (AQIISM)
- Communauté de pratique « Intervention » (CAP santé mentale)
- Communauté de pratique « Apaiser et prévenir les situations de crise » (CAP santé mentale)
- Communauté de pratique « RECAPS » (CAP santé mentale)
- Formation « Aiguiser son sens critique quant à la culture des diètes : connaître ses propres biais pour mieux intervenir » (maison l'Éclaircie)
- Formation « Prévenir le suicide chez les personnes de 14 ans et plus : susciter l'espoir et estimer le danger » (CPS)
- Formations « Les jeux de hasard et d'argent (JHA) et cyberdépendance » (CASA)
- Formation « Résoudre des situations éthiques en intervention » (U. Laval)
- Formation « Famille choisie » (Fondation émergence)
- S'émanciper de la stigmatisation et accroître son estime de soi (UQTR)





La vie associative et liens avec la communauté

Notre vie associative est animée par nos membres, par leur implication bénévole et par leur volonté de s'entraider. Cette année, nous avons eu **152 adhésions de** membres au Cercle Polaire.

Il est important de souligner l'apport généreux de 6 personnes qui ont siégé au conseil d'administration. Ce dernier s'est réuni à 6 reprises officiellement, en plus de nombreuses autres implications tout au long de l'année. Voici la liste des membres très dévoués du conseil d'administration :

Mélissa Côté: Présidente
Audrey Bouchard: Vice-présidente
France Poirier: Trésorière
Victoria Hicks: Secrétaire
Isabelle Fillion: Administratrice
Renée Levaque: Administratrice

L'apport de nos bénévoles est précieux. Nous tenons à remercier chacun et chacune du fond du cœur. Saluons leur engagement envers le Cercle Polaire et la cause des membres de l'entourage.

Témoignage

“ Le fait de se savoir écouter et nommer ce qui nous paraît insurmontable pour accompagner un proche avec sa condition a été bénéfique pour moi. L'échange m'a permis aussi de trouver des solutions à long terme. ”



35 ans ça se fête

Pour célébrer nos 35 ans d'existence, nous avons tenu un événement portes ouvertes, dans le cadre de la Semaine de la santé mentale ce fût un grand succès!

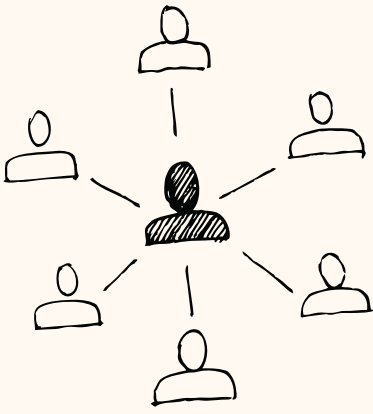
Plusieurs membres et partenaires du Cercle Polaire ont été présents.

Encore une fois, un grand merci à nos partenaires- Julie Vignola députée Beauport-Limoilou, Floralties Jouvence, Grenadine Atelier, Les Cupcakes de Coquelicot & Restaurant Normandin, sans qui cet événement n'aurait pas été possible.

LA CHARTE DES MEMBRES

Dans l'objectif d'augmenter le membership et de favoriser l'implication des membres, nous avons mis en place la présente charte des membres:

- Le membre a droit de participer à l'assemblée générale annuelle et à l'assemblée générale spéciale.*
- Le membre a droit de vote lors des assemblées générales (spéciales et annuelles).*
- Le membre peut se proposer comme membre du conseil d'administration dans la mesure que sa proposition soit secondée par un autre membre en règle.*
- Le membre est invité à participer aux activités pour lesquelles il est convié.*
- Le membre reçoit des publications d'intérêt touchant différents sujets liés à la santé mentale.*
- Le membre, de par sa cotisation annuelle fixée à 5\$, bénéficie d'une réduction du coût de certaines activités au cours de l'année (dîner de Noël, conférences, cabane à sucre, etc.).*
- Le membre est responsable de renouveler sa participation et sa cotisation à chaque année.*
- Le membre a accès au centre de documentation du Cercle Polaire, à un prêt de livres ou de revues s'y trouvant.*



Nos bailleurs de fonds et nos partenariats

Le Cercle Polaire reçoit la majeure partie de son financement du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) par le biais du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), régionalement administré par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS-CN).

Le Cercle Polaire possède également d'autres partenaires financiers, entre autres, la Ville de Québec (programme de soutien dynamisant) ainsi que Canadian Tire (programme bon départ, pour de l'équipement de cuisine), lesquels programmes ont permis l'atteinte de nos objectifs. Nous avons également reçu des dons de particuliers, de certains organismes et de nos membres.



Nous sommes membres des associations suivantes;



Alliance des Groupes d'intervention pour le Rétablissement en Santé Mentale / Québec, Qc, Ca



Les objectifs 2025-2026



Au cours de l'année qui vient, nous comptons:



Réaliser le plan d'actions stratégiques.



Élaborer un cadre d'intervention clinique.



Consolider les services du volet adultes, jeunesse et de la paire-aidance famille.



Accroître la visibilité, la sensibilisation et la promotion de l'organisme.

