



# RAPPORT ANNUEL

2023 - 2024



OASIS



SANTÉ MENTALE  
GRANBY ET RÉGION



# TABLE DES MATIÈRES

Présentation de l'équipe.....	2
Mot de la présidente.....	3
Mot du directeur général .....	4
1. Être un organisme à but non lucratif.....	5
2. Être enraciné dans sa communauté.....	6
<i>Activités de représentation et implications.....</i>	<i>6</i>
<i>Membership.....</i>	<i>7</i>
3. Entretenir une vie associative et démocratique.....	7
<i>Outils de visibilité.....</i>	<i>8</i>
4. Être libre de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et ses orientations .....	9
<i>Mission.....</i>	<i>9</i>
<i>Problématiques reconnues.....</i>	<i>9</i>
<i>Clientèle.....</i>	<i>9</i>
<i>Approches et pratiques.....</i>	<i>12</i>
<i>Intervenante de garde.....</i>	<i>13</i>
<i>Processus d'accompagnement.....</i>	<i>15</i>
<i>Services d'OASIS.....</i>	<i>16</i>
<i>Volet Jeunesse.....</i>	<i>27</i>
5. Avoir été constitué à l'initiative de la communauté .....	34
6. Poursuivre une mission qui lui soit propre et qui favorise la transformation sociale .....	34
7. Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges, axées sur la globalité de la problématique abordée .....	35
8. Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public .....	35
Activités d'autofinancement et donateurs 2023-2024 .....	36
Les commentaires de la communauté .....	44
Orientations 2024-2025.....	46



# NOTRE ÉQUIPE

---

Forte de plusieurs années d'expérience, l'équipe permanente d'OASIS santé mentale composée d'un directeur général, d'une adjointe à la direction, d'une coordonnatrice aux communications et aux événements, d'une coordonnatrice clinique et de quatre intervenantes sociales, cumule une solide expertise en santé mentale ce qui fait d'OASIS un pilier dans son secteur.

Un conseil d'administration composé de sept membres représentant les deux territoires desservis par OASIS, veille à assurer la qualité et la bonne administration des services de l'organisme.





# MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

---

Suite à plusieurs années de croissance, OASIS santé mentale a reconnu l'importance de consolider ses acquis tout en restant fidèle à sa mission principale : soutenir les membres de l'entourage confrontés à des problématiques en santé mentale. L'année 2023-2024 a été caractérisée par des efforts soutenus de consolidation des acquis et de renforcement des liens avec divers organismes. OASIS a également entrepris une révision approfondie de ses politiques et procédures, mettant en avant ses valeurs fondamentales d'humanisme et de bienveillance.

Cette révision, menée avec l'assistance de firmes externes, visait à garantir le bien-être, la mobilisation et la rétention des membres de l'équipe, tout en offrant un soutien optimal aux familles et aux proches rencontrés quotidiennement. L'équipe d'OASIS, animée par un profond dévouement envers la cause et l'organisme, a travaillé sans relâche pour aider les individus à découvrir et à exploiter leur propre potentiel, tout en offrant un soutien solide et compatissant.

Parallèlement à cette démarche de consolidation, OASIS a renoué avec les principes de l'action communautaire autonome. Le conseil d'administration a exprimé le souhait que l'équipe s'enracine davantage dans sa communauté locale et établisse des liens solides avec divers organismes régionaux. L'arrivée d'un nouveau directeur général a offert une opportunité parfaite pour présenter OASIS et développer de nouveaux partenariats, renforçant ainsi l'engagement de l'organisme envers sa communauté et élargissant son impact.

À travers ces initiatives, OASIS a maintenu son engagement envers ses valeurs fondamentales telles que la bienveillance, le professionnalisme et l'accessibilité, incarnées par chaque membre de son équipe permanente. Après 13 années de service au sein du conseil d'administration, ce chapitre se clôture pour moi avec un sentiment de fierté et de gratitude pour les réalisations accomplies. OASIS a démontré son engagement indéfectible envers la cause de la santé mentale.

Je vous encourage à garder dans votre cœur la cause de la maladie mentale. Vous ne savez jamais quand elle pourra vous toucher, mais une chose est sûre : dans votre région, vous avez un organisme hautement qualifié prêt à vous guider.



Stéphanie Brouillette  
Présidente du conseil d'administration





# MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

---

Au-delà des fonctions qui m'ont été attribuées, dès mon entrée en poste à la direction générale, j'ai tenu à porter une attention particulière à la dimension humaine de l'organisation. En tant que gestionnaire, j'ai à cœur de créer un environnement de travail positif, inclusif et motivant, où chaque employé se sent valorisé, soutenu, écouté et encouragé à atteindre son plein potentiel, pour le grand bénéfice des personnes que nous accueillons.

Dans cette optique, grâce à une subvention de la Croix rouge canadienne, nous avons fait appel à Dynamo et à Via Conseil pour nous appuyer dans nos démarches de consolidation d'équipe.

Tout au long de l'année, l'équipe de Dynamo a accompagné les employés dans un processus pour rétablir les liens collaboratifs et de confiance au sein de l'équipe. Une clarification des rôles et responsabilités et du processus décisionnel interne a également été faite afin de permettre à tous les employés de mieux connaître le travail accompli par les différents membres de l'équipe d'intervention et de l'équipe administrative.

Avec l'appui de Via Conseil, une nouvelle politique salariale ainsi que l'élaboration d'un nouveau manuel de l'employé ont été complétées et approuvées par le conseil d'administration.

Je dois souligner que nous avons pu mettre en place un environnement et un cadre de travail équitable et mobilisant grâce à l'implication et la participation de tous les employés dans ce processus. Je tiens à les remercier pour leur dynamisme et leur dévouement dans ces démarches.

J'ai le privilège d'être entouré d'une équipe professionnelle et humaine et de travailler avec un conseil d'administration formé de personnes passionnées, ouvertes et disponibles. Leur travail indéfectible a grandement contribué au bon fonctionnement de l'organisme et je les remercie chaleureusement.

OASIS santé mentale est bien enraciné dans la communauté. Nos statistiques le démontrent, nous répondons à un réel besoin en santé mentale auprès des jeunes et de la clientèle adulte. De plus, grâce à la collaboration avec nos nombreux partenaires, nous assurons un continuum de services sur les deux territoires de MRC que nous desservons.

Je tiens à souligner l'appui de nos bailleurs de fonds, commanditaires, donateurs, administrateurs et participants à nos activités de financement. Sans eux, nous ne pourrions accomplir notre mission. Leur soutien est indispensable et nous en sommes très reconnaissants.

Je vous invite à consulter notre rapport annuel et bonne lecture !



Nicholas Gildersleeve  
Directeur général

# OASIS SANTÉ MENTALE,

## un organisme d'action communautaire autonome

Les orientations et les actions de notre organisme prennent ancrage en fonction des 8 critères qui déterminent l'action communautaire autonome soit :

1. Être un organisme à but non lucratif;
2. Être enraciné dans sa communauté;
3. Entretenir une vie associative et démocratique;
4. Être libre de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et ses orientations;
5. Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté;
6. Poursuivre une mission sociale qui lui soit propre favorise la transformation sociale;
7. Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges, axées sur la globalité de la problématique abordée;
8. Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.

### **1. Être un organisme à but non lucratif**

OASIS santé mentale Granby et région est un organisme à but non lucratif reconnu et financé par le ministère de la Santé et des services sociaux via le CIUSSS de l'Estrie-CHUS qui en est le principal bailleur de fonds. Le statut d'organisme de charité permet également de recevoir des contributions en dons et d'émettre des reçus aux différents donateurs tels que publié à la page 36.

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke*

Québec 



## 2. Être enraciné dans la communauté

L'enracinement de notre organisme se manifeste particulièrement par les différentes activités de représentation et ainsi que par les différentes implications sur des comités ayant un effet direct sur la mission de OASIS. Le fait que nous soyons membres de différentes organisations nous permet également d'assurer un rayonnement de l'organisme à différents niveaux.

### **ACTIVITÉS DE REPRÉSENTATION ET IMPLICATION**

#### ***Au niveau local (Haute-Yamaska)***

- CDC de la Haute-Yamaska
- Table de concertation jeunesse de la Haute-Yamaska
- Table santé mentale Haute-Yamaska
- Comité sur la santé mentale étudiante du Cégep de Granby
- Projet Appui
- Comité itinérance GASP
- Comité santé mentale - Immigration

#### ***Au niveau local (Brome-Missisquoi)***

- Table de concertation jeunesse de Brome-Missisquoi
- Comité santé mentale/suicide de Brome-Missisquoi
- Réseau Local en santé mentale La Pommeraie
- CDC de Brome-Missisquoi
- Comité pilotage jeunes adultes & Le Phare, source d'entraide
- Table dépendances Brome-Missisquoi
- Comité itinérance
- Conseil d'administration cellules jeunes familles Brome-Missisquoi

#### ***Au niveau régional***

- Regroupement des Ressources Communautaires en Santé Mentale de l'Estrie (RRCSME)
- Regroupement des Organismes Communautaires de l'Estrie (ROC)
- Rencontre co-construction Anxiété et détresse Volet Jeunesse (Projet Hors-Piste)

#### ***Au niveau provincial***

- Comité jeunesse sensibilisation en santé mentale du Réseau Avant de Craquer (Aider sans filtre)
- Table des directeurs et des présidents du Réseau Avant de Craquer



## MEMBERSHIP

### L'organisme est membre de :

- Corporation de développement communautaire de la Haute-Yamaska (CDC);
- Corporation de développement communautaire de Brome-Missisquoi (CDC);
- Réseau Avant de Craquer ;
- ROC (Regroupement des organismes communautaires) de l'Estrie ;
- RRCSME (Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie) ;
- Chambre de commerce Haute-Yamaska;



### 3. Entretenir une vie associative et démocratique

Les personnes utilisatrices des services de OASIS santé mentale Granby et région, peuvent, à tout moment, devenir membre de l'organisme en échange d'une contribution volontaire minimum de 25 \$. Leur statut de membre actif leur permet entre autres d'avoir un droit de vote lors de l'Assemblée générale annuelle ainsi que de s'impliquer au sein du conseil d'administration.

**AU 31 MARS 2023, L'ORGANISME COMPTE**

**69 MEMBRES**

# OUTILS DE VISIBILITÉ

OASIS santé mentale Granby et région entretient également sa vie associative et démocratique par différents outils de visibilité soit :

AU 31 MARS 2023,



2 339 abonnés;



681 abonnés;



45 abonnés;



[oasissantementale.org](http://oasissantementale.org)

6819 utilisateurs

17 818 pages vues



Revue de presse l'étincelle

1 802 abonnés

## 4. Être libre de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et ses orientations

### MISSION

---

OASIS santé mentale Granby et région a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble de santé mentale, de leur offrir une gamme de services, de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

### PROBLÉMATIQUES RECONNUES

---

**Les problématiques reconnues par l'organisme font référence aux manifestations cliniques et/ou aux troubles de santé mentale suivants :**

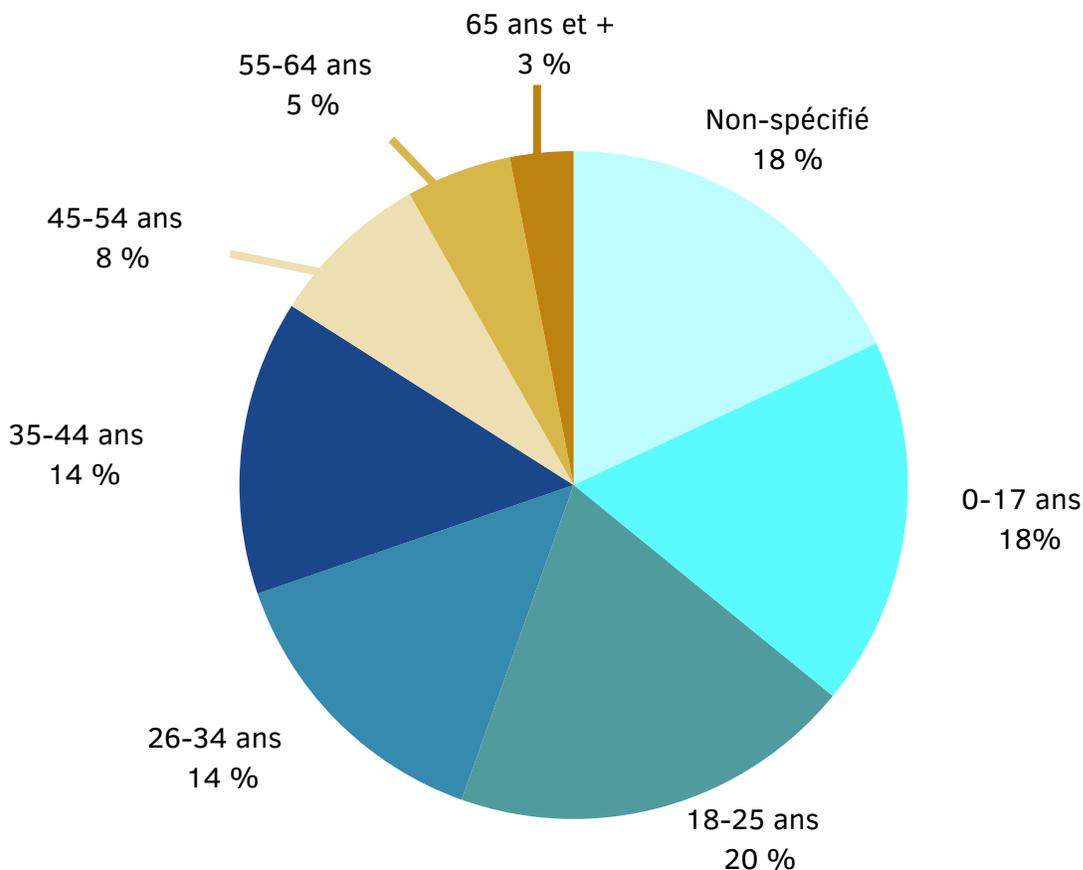
- La schizophrénie;
- La psychose;
- Les troubles bipolaires;
- Les troubles obsessionnels compulsif;
- La dépression;
- Les troubles anxieux;
- Les troubles de la personnalité;
- Les troubles alimentaires;
- Le TDA/H;
- Le syndrome de Gilles de la Tourette (SGT);
- La cyberdépendance.

### CLIENTÈLE

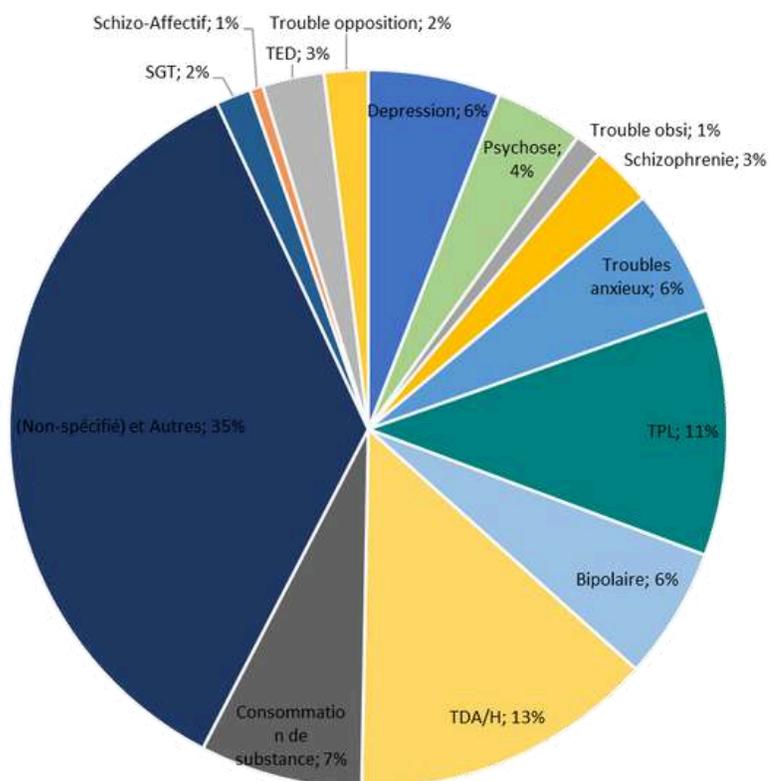
---

Les services de l'organisme s'adressent aux membres de l'entourage d'une personne présentant un trouble de santé mentale âgée de 5 à 100 ans. Par membre de l'entourage nous entendons : père, mère, membre de la fratrie, enfant, autre membre de la famille, ami ou toute personne navigant dans l'environnement de la personne ayant des manifestations cliniques diagnostiquées ou non.

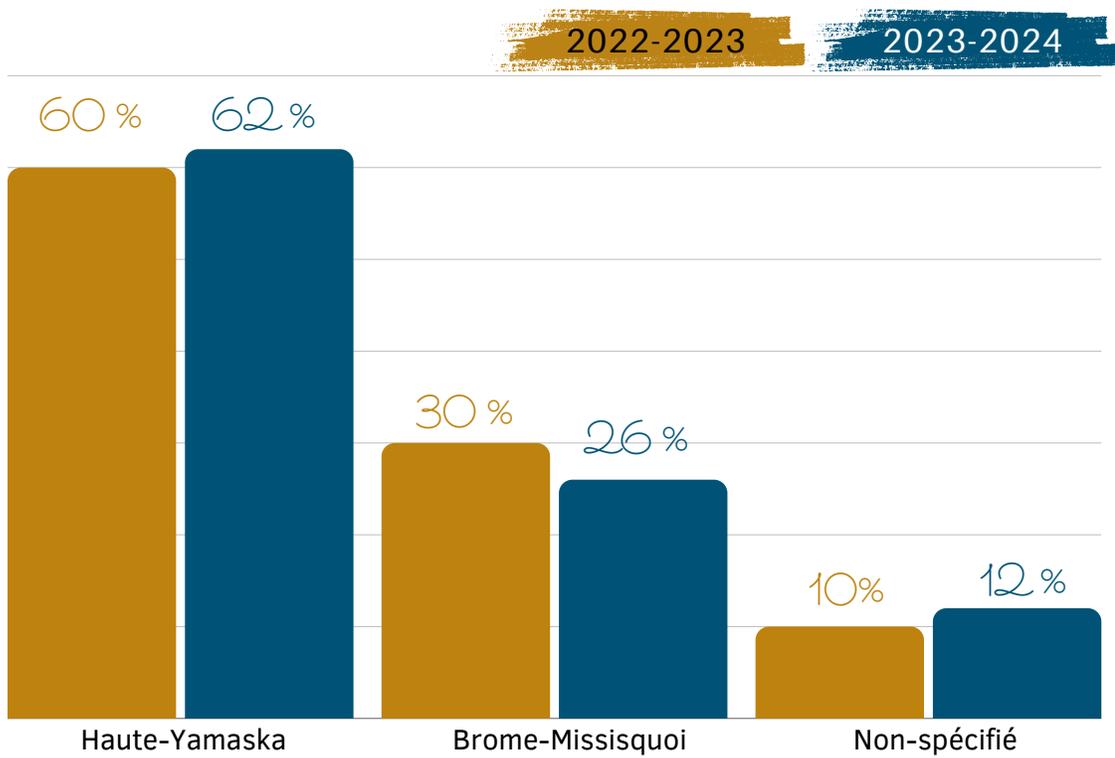
## Groupe d'âge de la personne atteinte 2023-2024



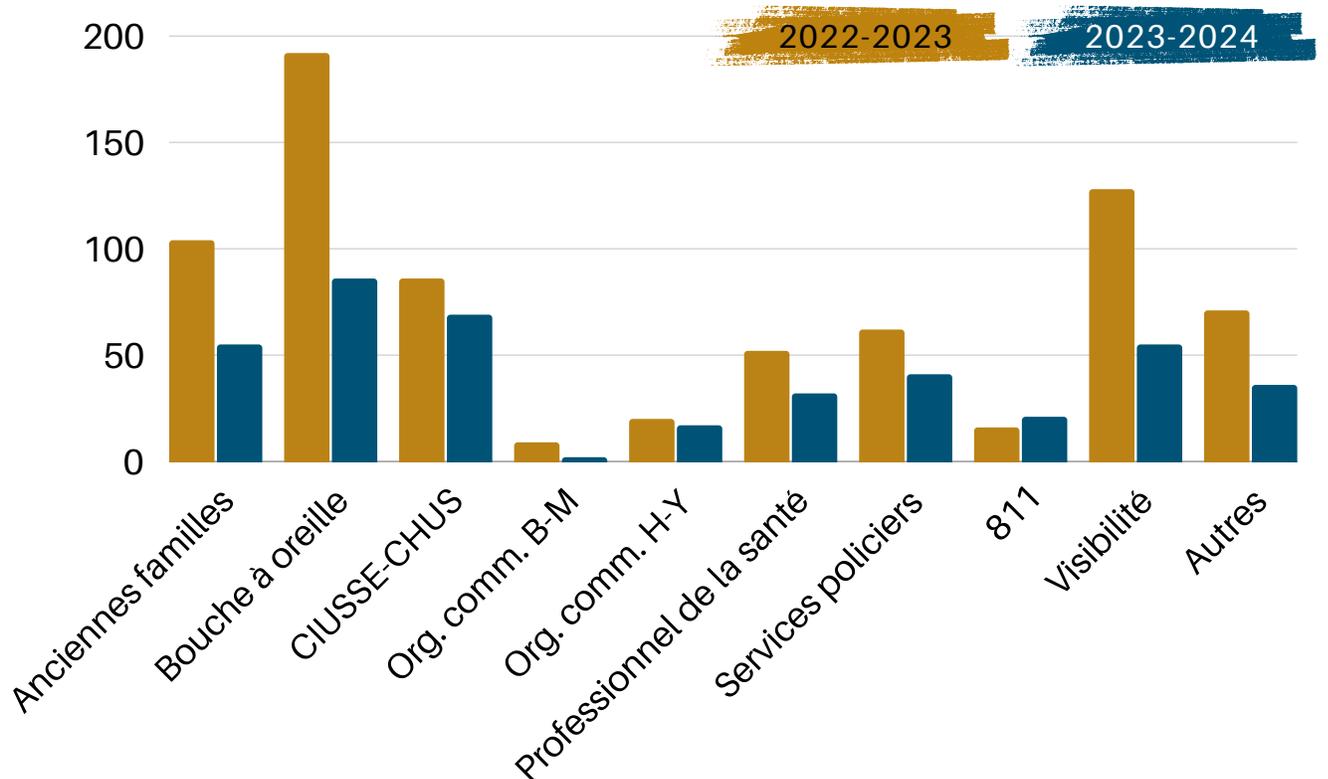
## Problématique de la personne atteinte 2023-2024



# Territoires desservis



# Provenance des références



# APPROCHES ET PRATIQUES

## FORMATIONS REÇUES EN 2023-2024

L'équipe d'OASIS a suivi plusieurs formations dans le cadre des activités « À la rencontre des savoirs » du CAP santé mentale. Le contenu avait pour objectif de bonifier nos connaissances au sujet des différentes pathologies et de nous mettre à jour sur les ressources, les traitements et les interventions en santé mentale.

Les intervenantes jeunes ont aussi bénéficiées de formations dans le cadre du projet Aider sans filtre permettant d'impliquer les jeunes 14-29 ans dans leur communauté et d'agir autour de la santé mentale de leur entourage.

Les membres de l'équipe ont accès à une banque de formations leur permettant une mise à jour de leurs connaissances.

### MAI 2023

- Mesure d'assistance

### JUIN 2023

- Mieux comprendre la réalité des personnes qui entendent des voix

### SEPTEMBRE 2023

- Formation provinciale sur l'intervention de crise dans le milieu 24/7
- Adopter et encourager des comportements alimentaires favorables à la santé
- Anxiété chez les jeunes

### NOVEMBRE 2023

- Alternatives à la P-38

### FÉVRIER 2024

- Lien et distance thérapeutique
- Ceux qui entendent des voix
- Santé mentale positive

### MARS 2024

- TUS et psychose toxique

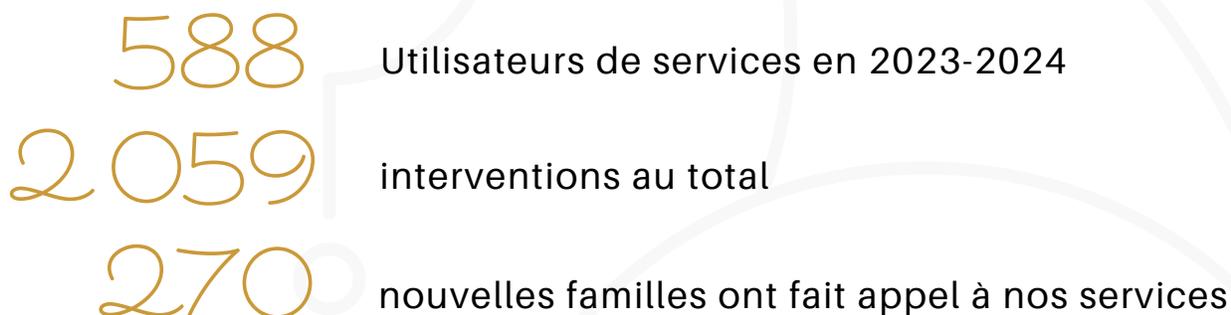


# INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES



Ce service fait référence à des interventions individuelles et/ou familiales, où l'aide est reliée au soutien, à la communication, à la résolution de problèmes ou à la référence.

Notre approche met l'accent sur l'actualisation du potentiel, le développement des compétences, l'appropriation du pouvoir et le rétablissement. Celle-ci est basée sur le respect du rythme et des valeurs de chacun.

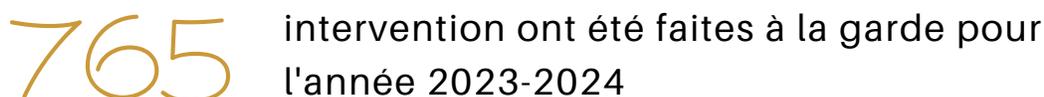


Notre approche dans le cadre du volet d'interventions psychosociales vise entre autre à avoir un minimum de **4 à 6 contacts** avec la personne. Nous avons ainsi évalué que ce nombre permettait minimalement d'établir un lien, de travailler sur la compréhension de la problématique, les émotions vécues ainsi que sur différents objectifs souhaités par la famille.

## INTERVENANTE DE GARDE

Une intervenante assure des périodes de garde durant nos heures d'ouverture, soit du lundi au vendredi, de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h. Pour faire suite à un premier contact, un retour d'appel ou un courriel est réalisé dans les 48 h ouvrables.

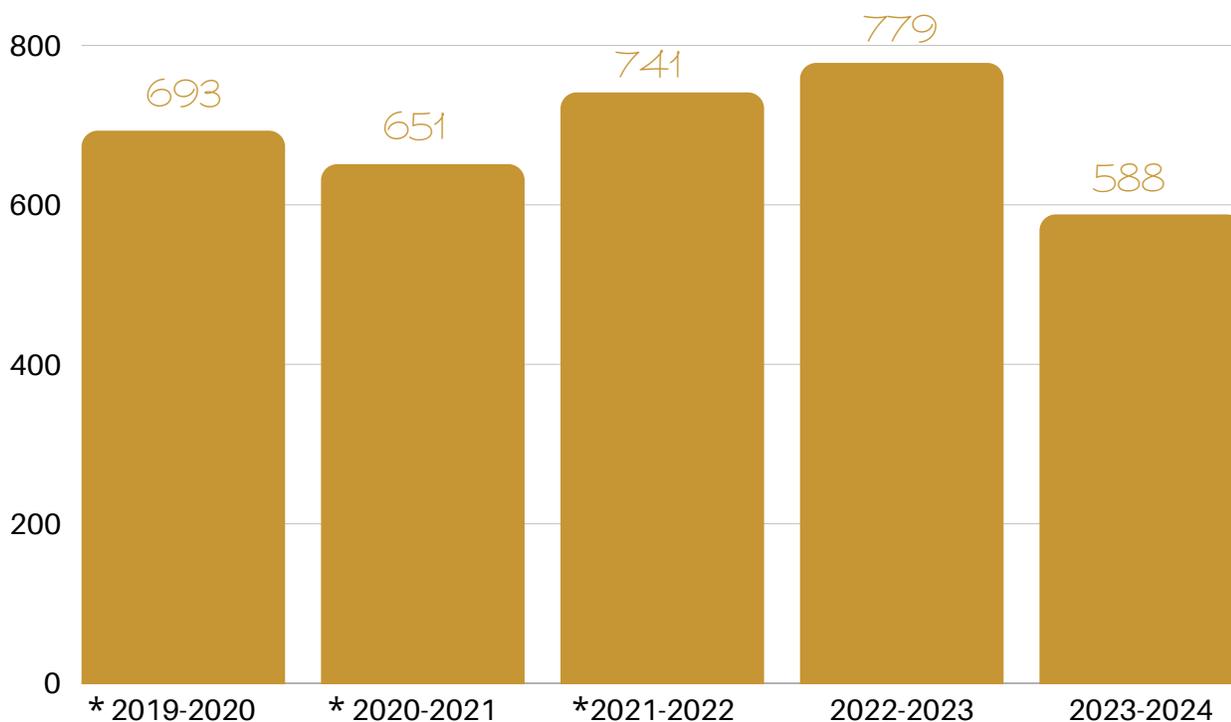
L'intervention de garde consiste à évaluer la demande de service et à orienter le besoin vers notre équipe. Aussi, la garde permet un espace d'écoute ponctuel et une occasion de référencement vers la ressource appropriée.



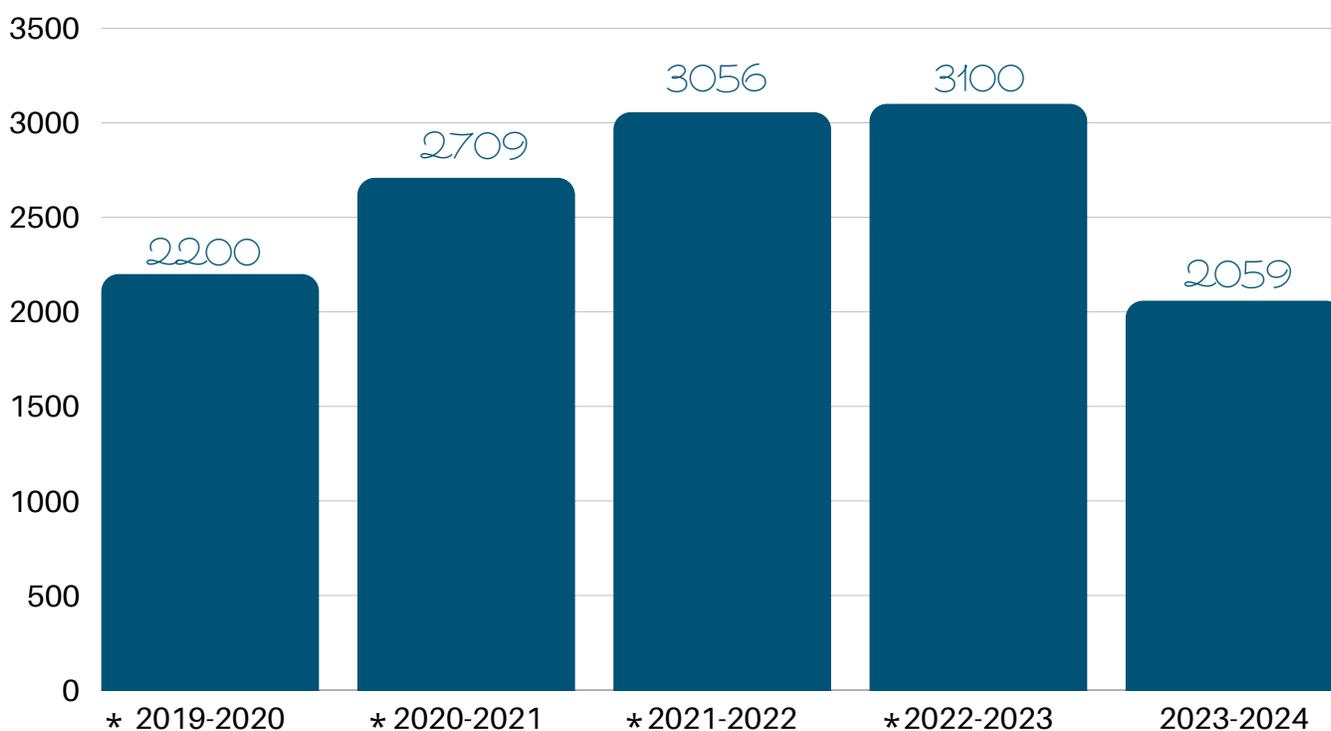




## Utilisateurs de services



## Nombre total d'interventions

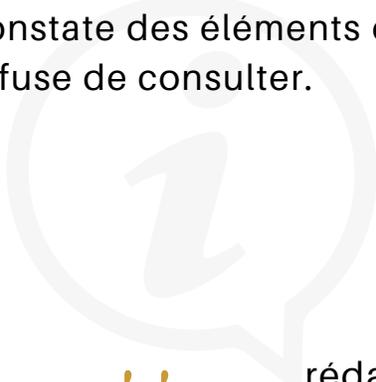


\*La données est corrigée



# PROCESSUS D'ACCOMPAGNEMENT

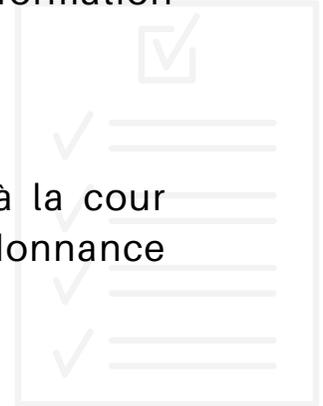
Le processus d'accompagnement vise principalement à soutenir la famille dans toutes les démarches menant à la présentation d'une requête à la Cour pour demander une évaluation psychiatrique pour un de leur proche. Ce processus est applicable uniquement si la famille constate des éléments de dangerosité pour son proche et que ce dernier refuse de consulter.



100 demandes d'information

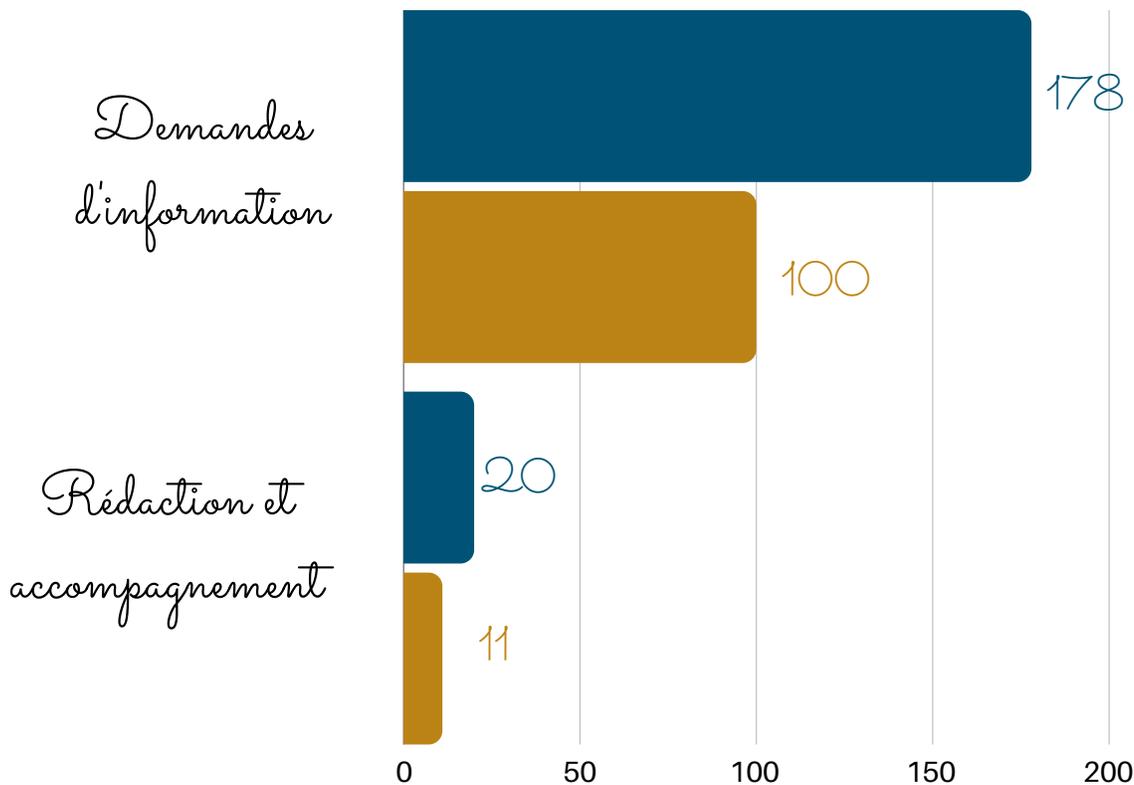
11

rédictions et accompagnements à la cour pour une requête en vue d'une ordonnance d'évaluation psychiatrique.



2022-2023

2023-2024





OASIS santé mentale offre des formations, des activités de sensibilisation et des groupes d'entraide sur les différentes problématiques reliées à un trouble de santé mentale. Aussi, des activités de ressourcement.

## Les activités de formation

---

Celles-ci permettent aux participants d'acquérir certaines connaissances, habiletés et /ou attitudes en lien avec les stratégies d'adaptation individuelles et familiales.

Elles s'adressent aux membres de l'entourage de personnes ayant un problème de santé mentale qui désirent s'investir dans une démarche de groupe afin d'acquérir des connaissances et de développer leurs compétences.

## Les groupes d'entraide

---

Ce sont des groupes qui consistent en des moments d'entraide entre pairs. Ceux-ci ont pour but de briser l'isolement des parents et amis de la personne atteinte d'un trouble de santé mentale, de permettre d'échanger avec d'autres personnes qui vivent la même situation, de répondre aux questions que les proches de la personne atteinte peuvent se poser et de partager les peurs, les inquiétudes ainsi que le vécu des proches.

Ce service vise à apporter le soutien dont les proches ont besoin pour surmonter les épreuves qu'entraîne un trouble de santé mentale. En effet, ces rencontres d'échange amènent les personnes du groupe à s'entraider et à se soutenir mutuellement.

## Les activités de ressourcement

---

Le but de ce programme est d'offrir un répit à la famille afin de :

- Prévenir l'épuisement et la détérioration de la dynamique familiale;
- Favoriser la réorganisation de la famille et assurer l'épanouissement de ses membres;
- Soutenir les parents, le conjoint et les proches dans les activités quotidiennes auprès de la personne en difficulté.

## Les activités de sensibilisation

---

Celles-ci sensibilisent la population sur la situation des membres de l'entourage et préviennent l'épuisement des accompagnateurs et sensibilisent aux troubles de santé mentale.



# ACTIVITÉS DE FORMATION

## FORMATION TPL

---

Octobre et novembre 2023 - 8 participants



- Reconnaître la problématique;
- Comprendre son origine et son intensité, la dynamique relationnelle, la crise suicidaire;
- Réfléchir sur le changement ou le statut et la mise en place du changement.

## La formation TPL et ses avantages :

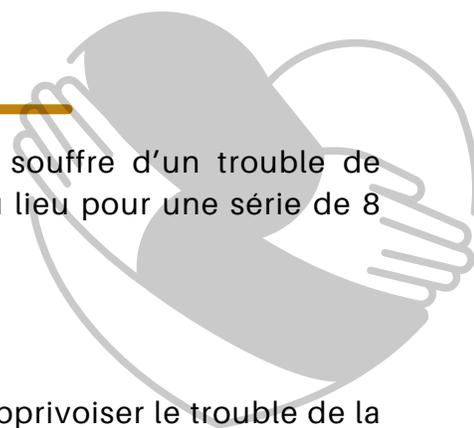
---

La formation psychoéducative « Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de personnalité limite, un défi de taille, un objectif réalisable! » a eu lieu pour une série de 8 rencontres hebdomadaires en soirée.

Les intervenantes ont pu coanimer ce programme enrichissant.

Nous avons pu observer les familles tisser des liens entre eux et apprivoiser le trouble de la personnalité limite de leur proche avec curiosité et bienveillance.

Nos usagers cherchent continuellement à approfondir leurs connaissances et à avoir un lieu sécurisant pour s'entraider. Cette formation demeure ainsi un service essentiel et apprécié.

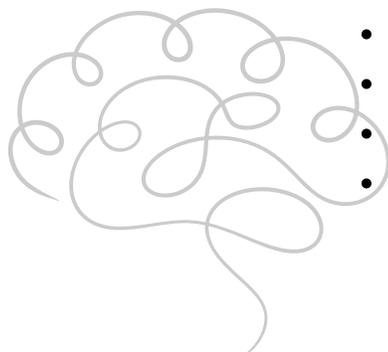


# ACTIVITÉS DE FORMATION

## FORMATION PSYCHOSE

---

Février 2024 - 6 participants



- la communication
- les rechutes
- le refus de la prise médicale
- les lois et ressources possible dans la région

## La formation psychose et ses avantages :

---

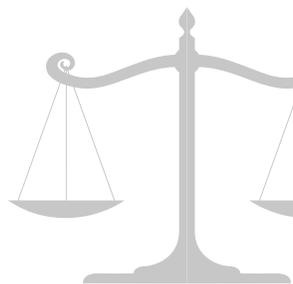
Cette formation de 4 rencontres s'adresse exclusivement aux proches. Vous êtes des alliés dans le cadre du traitement. Cette formation vise à vous donner de l'information sur les différents types de la psychose, les phases et son traitement.

# ACTIVITÉS DE FORMATION

## ALLIANCE - VOLET 2

---

Septembre à octobre 2023 - 6 participants



- La communication;
- Les attentes réalistes;
- Prendre soin de soi et développer un réseau de soutien.

## Qu'est-ce qu'Alliance?

---

Celle-ci s'étend sur douze rencontres et explore six thématiques permettant de mieux vivre avec soi-même, en lien avec la santé mentale d'un proche.

La formation est divisée en deux parties et trois chapitres ont été abordés :

- Les émotions;
- Explorer les préjugés sur la santé mentale et la santé en général;
- L'estime de soi.

# ACTIVITÉS DE FORMATION

## GROUPE BÂTIR

---

13 mars au 12 avril 2024 - 12 participants



- Prioriser son bien-être
- Les montagnes russes de la proche aidance
- La codépendance
- Le lâcher prise
- Composer avec le stress

## Une collaboration au premier plan

---

Le groupe de formation Bâtir découle d'une collaboration entre La Maison soutien aux aidants et OASIS santé mentale Granby et région.

Nos missions ont pour point commun la proche aidance et nous reconnaissons l'importance du rôle que peut jouer l'entourage auprès d'individus vivant des vulnérabilités bio-psycho-sociale.

## Quels sont les objectifs de ce programme?

---

Les objectifs visent à prévenir l'épuisement chez le proche aidant et à maximiser son potentiel de mieux-être. Le tout, au travers de sujets portant sur le développement personnel.

C'est avec bienveillance que nous avons guidé les participants pour **bâtir** un espace leur permettant de prendre soin d'eux-même.



# GROUPES D'ENTRAIDE

## CAF'ÉCHANGE

---

12 participants

- La stigmatisation et les préjugés;
- 2024, nous voilà!;
- Renouer avec le plaisir.



## Les Caf'Échange qu'est-ce que c'est ...?

---

Les Caf-Échanges sont des occasions pour nos membres de briser l'isolement et d'échanger sur divers sujets dans une ambiance conviviale de partage et de soutien.

Les intervenantes ont eu l'occasion de guider des proches aidants, au travers des thèmes suggérés, en leur permettant des occasions d'échange et de ventilation.



# GROUPES D'ENTRAIDE

## TPL 101

---

Une soirée réservée pour les participants des derniers groupes de formation TPL (10 participants)



- Faire alliance avec mon proche TPL;
- L'autodestruction chez mon proche présentant un TPL;
- Mes freins comme proche aidant.

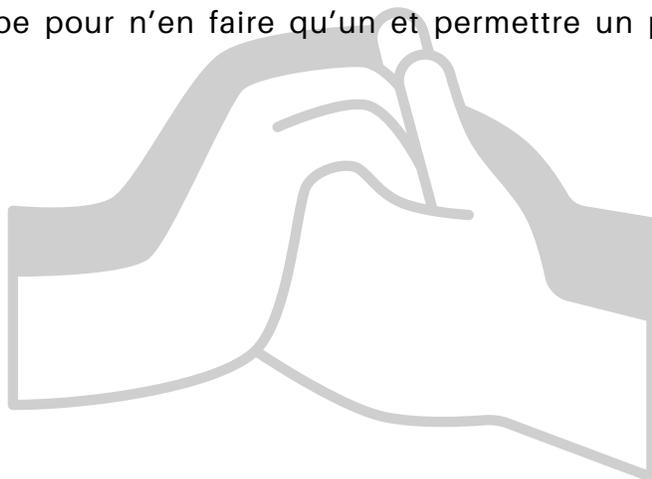
## Les bienfaits du groupe soutien TPL 101

---

Ce groupe permet aux participants de la formation psychoéducatrice TPL de se réunir et de continuer de s'entraider à raison de 6 fois par année en soirée.

Un moment pour soi, le groupe de partage permet aux membres de l'entourage de cheminer vers un mieux-être personnel en partageant leur histoire avec un petit groupe de personnes confrontées à une réalité similaire.

Les participants de la cohorte de formation TPL hiver 2022, automne 2022 et automne 2023 ont accepté de réunir leur groupe pour n'en faire qu'un et permettre un plus grand rassemblement de soutien.



# CONFÉRENCES

## CONFÉRENCE TPL

10 mai 2023 - 27 participants



**CONFÉRENCE**  
**TROUBLE DE LA**  
**PERSONNALITÉ LIMITE**

**10 MAI 2023**  
**19H00**

**Gratuit**

LA MAISON SOUTIEN AUX AIDANTS  
197, RUE PARÉ, GRANBY (QC) J2G 5E4

La conférence portera sur le soutien aux personnes qui supportent les personnes vivant avec un TPL. Les points abordés seront les suivants:

- Bref récapitulatif sur le TPL (comment on peut le comprendre, ce que ça implique, comment on devient TPL, quels sont les traitements, etc)
- Facteurs contributifs qui proviennent de l'environnement (comment aider nos proches, ce qu'on peut contrôler vs ce qu'on ne peut contrôler)
- Attitudes et comportements aidant avec nos proches vs qui peuvent potentiellement nuire à nos proches (Exemples concrets)
- Vivre avec l'impuissance et l'imprévisibilité
- Période de questions-réponses
- Ressources et recommandations

**Dre Béatrice Filion, psychologue**  
et coordonnatrice professionnelle  
Clinique externe de psychiatrie pour adultes  
Hôpital Charles-Lemoyne  
CISSS Montérégie centre



**INSCRIPTION**

[info@oasissantementale.org](mailto:info@oasissantementale.org)

# ACTIVITÉS DE RÉPIT

## YOGA DOUX ET MÉDITATION

---

7 séances - 10 inscriptions



- Écoute de soi;
- Pratique des postures et l'équilibre;
- Techniques respiratoires;
- Travailler la souplesse;
- Renforcer les articulations.

## Pourquoi faire du yoga?

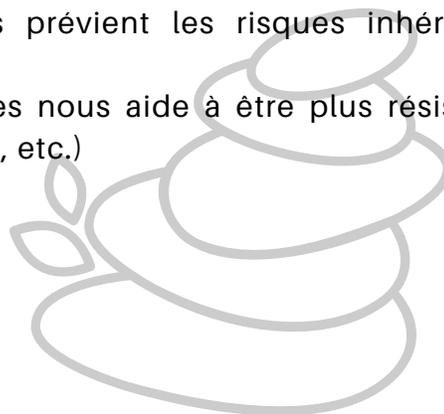
---

Le yoga est une pratique millénaire reconnue pour détendre les tensions musculaires, amener une souplesse au corps mais aussi à l'esprit! Avec ses postures et ses techniques respiratoires, le yoga agit comme un frein à notre organisme qui est trop souvent sollicité. Ce n'est donc pas un hasard si le yoga en entreprise connaît de plus en plus de succès.

## Les bienfaits du yoga

---

- Une détente physique et mentale contribue à la diminution du stress;
- Une concentration améliorée contribue à une meilleure efficacité dans nos actions;
- Une diminution des tensions musculaires prévient les risques inhérents aux mouvements répétitifs;
- Une amélioration des défenses immunitaires nous aide à être plus résistant aux maladies infectieuses (rhume, grippe, gastro, etc.)



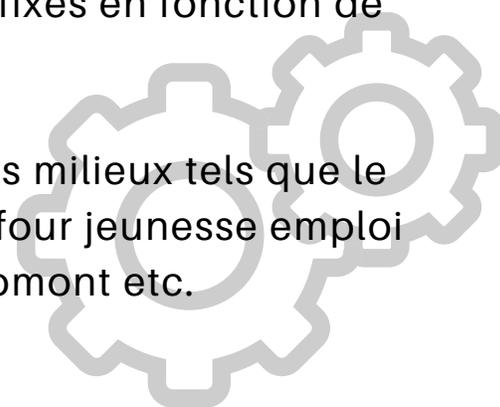
## FORMATION EN ENTREPRISE

OASIS santé mentale offre des séances de formation pour des groupes communautaires et des entreprises.

En général, le contenu des formations aborde les critères et caractéristiques des différents troubles de santé mentale, les signes de détresse, les conduites aidantes à adopter comme membre de l'entourage et les ressources.

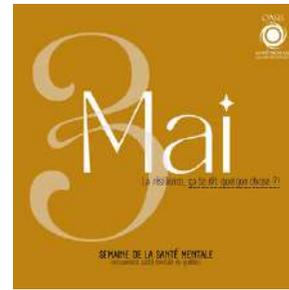
Étant une formule sur mesure, des tarifs sont fixés en fonction de chaque type d'organisation.

Ces formations ont été offertes dans différents milieux tels que le Club Optimiste, le Cégep de Granby, le Carrefour jeunesse emploi des Cantons de l'Est, les Éclaireurs, ABB à Bromont etc.



## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE 2023

Lors de la semaine de la santé mentale qui s'est déroulé du 2 au 8 mai 2023, plusieurs publications sur nos différents réseaux ont été partagé en lien avec le thème « Parler pour vrai ».



## SEMAINE DE LA SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES 2023

La semaine de la sensibilisation aux maladies mentales s'est déroulé du 1 au 7 octobre 2023, sous le thème « Change ton regard ». Plusieurs publications sur nos différents réseaux ont été partagé en lien avec le thème.



## VOLET JEUNESSE



## VOLET JEUNESSE

Depuis plus deux ans, nous avons un volet jeunesse. Il s'avère important pour notre organisme de répondre aux besoins grandissants de notre communauté en offrant un service de qualité peu importe le groupe d'âge sur le territoire de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi.

Nous sommes fiers d'offrir une gamme de services adaptés aux besoins des jeunes âgés de moins de 25 ans ayant un proche présentant des manifestations cliniques reliées à un trouble de santé mentale. Nous avons des intervenantes spécialisées aux problématiques jeunesse afin d'aider les parents à soutenir leur enfant ou tout autre adulte faisant partie du développement de l'enfant.

## SITE INTERNET



oasissantementale.org

814 utilisateurs

2044 pages vues

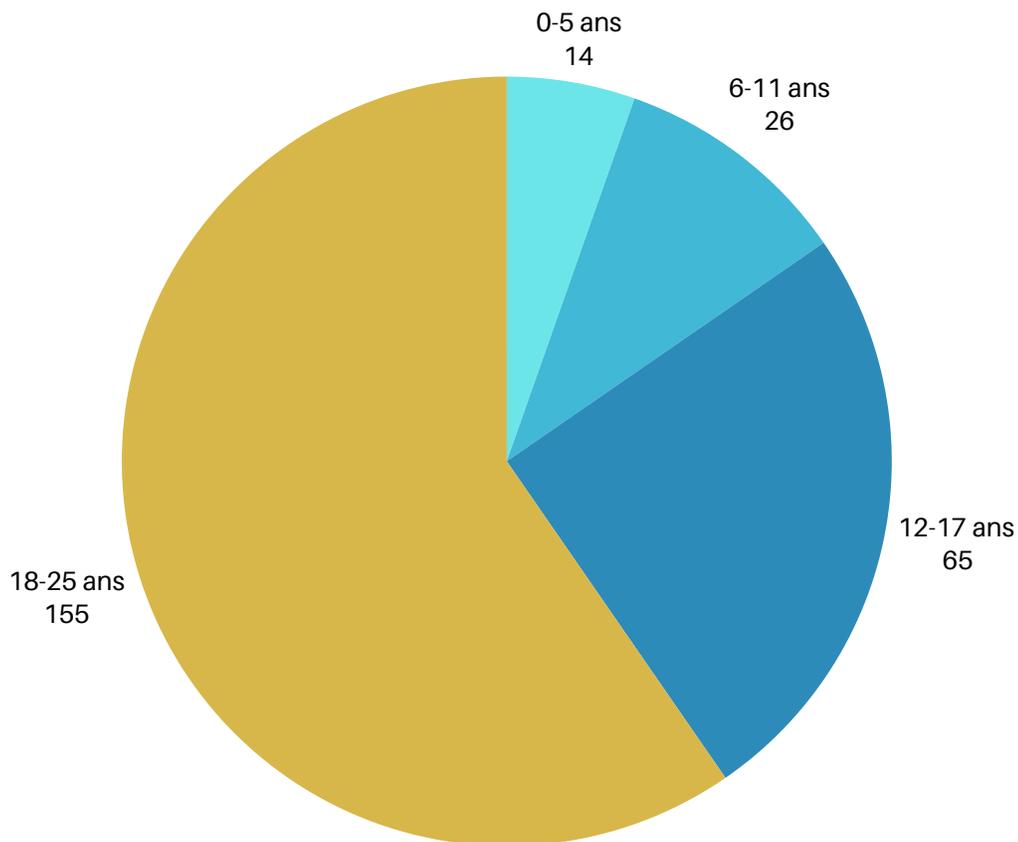
## CLAVARDAGE EN DIRECT

7 conversations traitées en 2023-2024

# PROCHE qui vient pour son jeune

## Groupe d'âge PA

---



## Problématiques reconnues

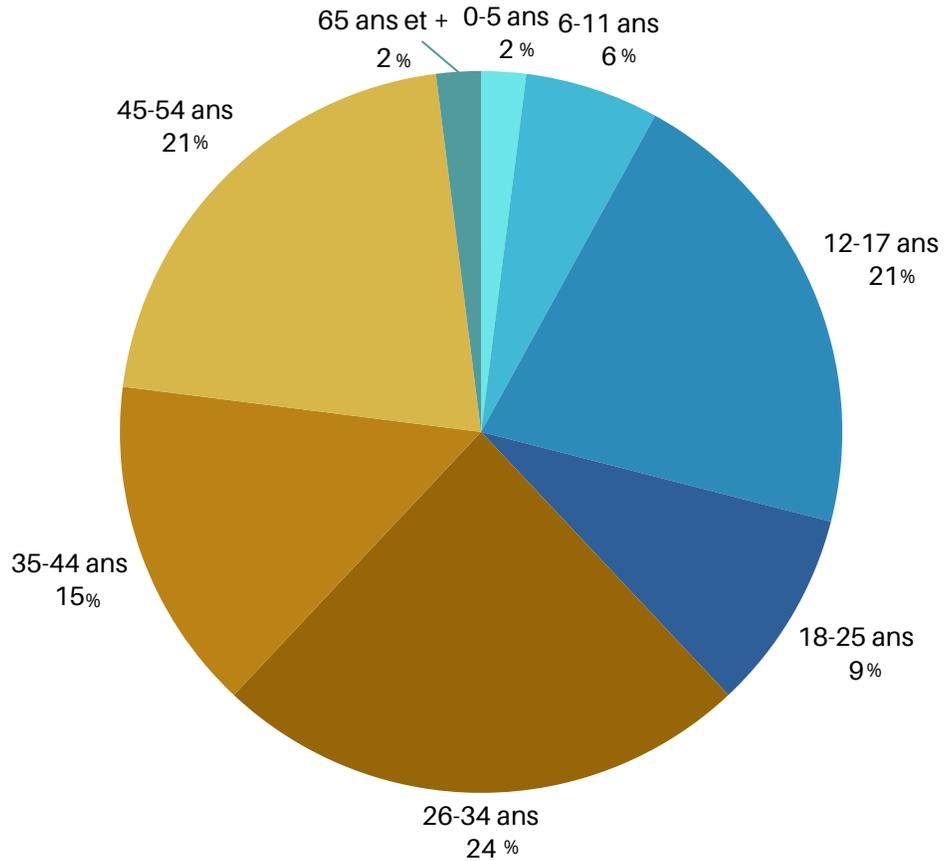
---

- Cyberdépendance
- Dépression
- Psychose
- TDA/H
- Trouble alimentaire
- Trouble anxieux
- Trouble de la personnalité limite

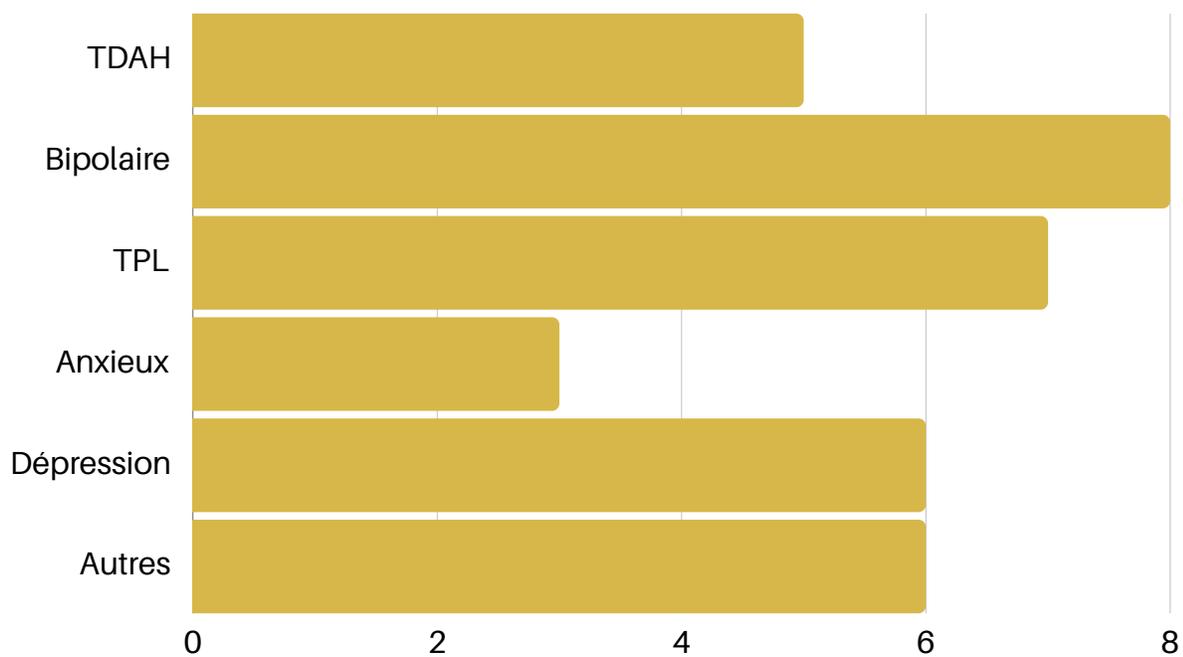


# JEUNE qui vient pour son proche

## Groupe d'âge PA



## Problématique du proche atteint

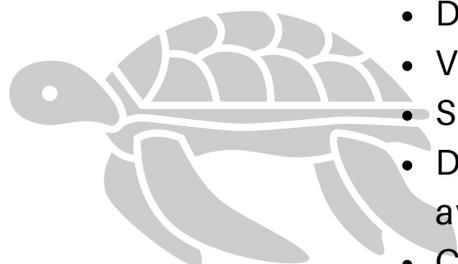




# ACTIVITÉS DE FORMATION

## LES ATELIERS D'ANNA

4 et 6 mars 2024 - 4 participants



- Démystifier les troubles de santé mentale;
- Verbaliser et valider leur vécu;
- Sortir de leur isolement et trouver de l'aide;
- Développer des stratégies pour mieux composer avec leur réalité;
- Continuer leur parcours d'enfance sans prendre sur leurs épaules une charge qui ne leur revient pas.

## Les Ateliers d'Anna c'est...

Les ateliers Anna est un programme d'éducation et d'intervention pour les jeunes de 7 à 12 ans ayant un parent ou un proche atteint d'un trouble de santé mentale. Cette formation est animée par deux intervenantes sociales. Les objectifs des Ateliers Anna sont de favoriser et d'influencer le processus de résilience chez l'enfant.

## Quels impacts Les Ateliers d'Anna ont-ils?

Les enfants des parents atteints d'un trouble en santé mentale peuvent vivre de la confusion en réponse à la dynamique familiale et éprouver des sentiments comme l'impuissance, la tristesse, la honte et la perte. Bien souvent, les jeunes sont les premiers touchés des impacts d'un trouble de santé mentale dans l'entourage. Cependant, leur souffrance est souvent invisibilisée.

D'après la réalité des enfants, les Ateliers d'Anna adaptent leurs modèles d'intervention. Les jeunes ayant un proche atteint d'un trouble de santé mentale possèdent des besoins très spécifiques par rapport aux autres membres de la famille qui ont également besoin de support.

L'intervention et l'éducation sur la santé mentale à un jeune âge permettent aux enfants d'être moins vulnérables aux impacts négatifs reliés à certains troubles.

# CONFÉRENCE

## CONFÉRENCE ANXIÉTÉ

21 février 2024 - 30 participants



**CONFÉRENCE  
ANXIÉTÉ CHEZ  
LES JEUNES**

**21 FÉVRIER 2024  
18H30 À 20H00**

LA MAISON SOUTIEN AUX AIDANTS  
197, RUE PARÉ, GRANBY (QC) J2G 5E4

**Gratuit**

Lors de la conférence, Marc Lecourtois répondra à différentes questions en lien avec l'anxiété chez les jeunes:

- ▶ L'anxiété : est-ce normal ?
- ▶ Comment l'anxiété se manifeste ?
- ▶ Comment, en tant que parent, je peux soutenir mon enfant?
- ▶ Que faire lors d'une « crise » d'anxiété ?

**Marc Lecourtois, psychologue**  
et psychothérapeute  
Institut universitaire en santé mentale Douglas



# ACTIVITÉS DE RÉPIT

## ZOO LA NUIT

---

13 octobre 2023 - 2 participants



Accompagnés d'un naturaliste-interprète, et d'une intervenante de chez OASIS, un groupe de jeune à eu l'opportunité de sillonner les sentiers du Zoo à la tombée de la nuit.

Ils ont eu la chance de dormir dans les nouveaux mini-chalets, entièrement conçus par l'équipe du Zoo.

# KIOSQUES - VOLET JEUNESSE

## POURQUOI FAIRE DES KIOSQUES?

---

Le but ultime derrière notre présence à ces kiosques est, avant tout, la création d'un lien de proximité avec toutes les personnes qui habitent nos régions desservis, soit Haute-Yamaska et Brome-Missisquoi.

C'est aussi une occasion d'échanger en communauté, de tisser des liens entre chaque organisation et de s'entraider afin de soutenir toutes ces personnes qui ont ou auront besoin de cogner à notre porte.

Finalement, l'ambiance festive que procure chaque kiosque fait de ces journées un moment de rassemblement répondant aux besoins de la population.

## LUMIÈRES SUR FARNHAM

---

26 mai 2023

## DÉFI J'EMBARQUE AU LAC BOIVIN

---

26 mai (écoles secondaires)

## COWANVILLE EN COULEUR

---

8 septembre 2023

## ÉCOLE MASSEZ-VANIER

---

25 janvier 2024

## ÉCOLE SECONDAIRE L'ENVOLÉE

---

30 janvier 2024

## CÉGEP GRANBY

---

21 février 2024

## FOIRE COMMUNAUTAIRE CBM

---

28 février 2024

## **5. Avoir été constitué à l'initiative de la communauté**

### **HISTORIQUE**

---

En octobre 1987, un petit noyau de gens se regroupe pour former l'APAMM, (Association des Parents et Amis du Malade mental de Granby et Région) avec la collaboration de la Clinique externe de psychiatrie et le CLSC de la Haute-Yamaska, dans le but d'apporter réconfort et soutien aux personnes ayant eu un jour à affronter une dure réalité : un des leurs souffrait de troubles psychiques. En 1988, l'organisme s'est donc officiellement incorporé et poursuit depuis maintenant 35 ans cette même mission, soit celle de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

## **6. Poursuivre une mission sociale qui lui soit propre et qui favorise la transformation sociale**

### **PROTOCOLE D'ENTENTE**

---

La mesure 1.4 du plan d'action en santé mentale 2015-2020 reconnaît la détresse des membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble mental et fait état de l'importance de favoriser et soutenir leur implication. Ainsi, un travail conjoint a été entrepris avec des membres de l'entourage et la direction des deux associations de familles de l'Estrie ainsi qu'avec la direction santé mentale du CIUSSS de l'Estrie-CHUS. Ce travail a permis la signature d'un protocole d'entente sur le soutien, la reconnaissance et l'implication des membres de l'entourage.

En plus d'assurer la reconnaissance et l'implication des membres de l'entourage dans l'organisation des services, ce protocole assure la transmission d'informations sur notre ressource et permet aux intervenants de recommander systématiquement les familles vers notre association.

## 7. Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges, axées sur la globalité de la problématique abordée

C'est avec rigueur et ouverture que nous demandons aux différents utilisateurs d'évaluer leur satisfaction quant aux services qu'ils ont reçus. Le processus d'appréciation des services se fait tant au niveau des interventions psychosociales que lors des groupes. Les commentaires reçus nous permettent ainsi de pouvoir ajuster nos approches en fonction des besoins des personnes que nous rencontrons.

## 8. Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public

Le conseil d'administration de notre organisme est composé de sept membres. Quatre de ces membres sont des membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale et trois sont des membres de la communauté concernés par notre cause, mais indépendants du réseau public.

### COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024

Mme Stéphanie Brouillette	Présidente
M. Michel Nadeau	Vice-Président
M. Jean Patenaude	Trésorier
Mme Sophie Paré	Secrétaire
Mme Catherine Perreault	Administratrice
Mme Anny Chrétien	Administratrice
Mme Fanny-Isa Breton	Administratrice

Au cours de l'année, le conseil d'administration s'est réuni à 7 reprises.

## DONATEURS 2023-2024

10 000 \$ et plus :

Exxcel Polymers inc.  
Les restaurants McDonald's (Genoa)

2 500 \$ :

La Fondation Jean-Luc Gravel et Brigitte Breton  
Don anonyme

1 500 \$ et plus :

Joli Site 2018 inc.

1 000 \$ et plus :

9071 8503 Québec inc.  
Camping OASIS  
GNR Corbus - Granby  
Jean-François Huot

MERCI DE NOUS AIDER À GARDER L'ÉQUILIBRE DES  
FAMILLES DE NOTRE RÉGION !



# LE BEAU GROS BAND



Les 14 et 15 avril 2023 s'est tenu le tout nouveau spectacle du Beau Gros Band « Le BGB en résidence au Zoo » présenté par Desjardins.

Qu'est-ce que le Beau gros band? En fait, ce sont quatre collègues de la Maison Blanche qui décident d'apprendre à jouer de la musique dans le but d'amasser des fonds pour des organismes caritatifs québécois. Cette année, les profits sont amassés pour OASIS santé mentale Granby et région.

Plus de 600 personnes ont assister au grand talent des membres du groupe, le spectacle-bénéfice a permis d'amasser **34 431 \$**



Merci au Beau Gros Band d'avoir pensé à nous à titre d'organisme bénéficiaire de cet événement, à Desjardins, présentateur des spectacles-bénéfices du Beau Gros Band, Électrotech Automatisation Industrielle, Show Devant, au Zoo de Granby et à toutes les personnes qui se sont procuré un billet.





La 32e édition du Brunch-bénéfice d'OASIS santé mentale, a eu lieu dans le pavillon corporatif du Zoo de Granby le dimanche 30 avril 2023, sous la présidence d'honneur de M. Éric Fradette, président de Exxel Polymers. Lors de cette édition, nous avons eu la chance d'entendre une conférence de M. Sylvain Marcel, acteur adoré du grand public ayant pour titre "Aidez-moi"

Plus de 290 participants se sont rassemblés lors de cette matinée qui a été un véritable succès et qui a permis d'amassée un profit de **31 425 \$!**



# ACTIVITÉS DE FINANCEMENT AU PROFIT D'OASIS SANTÉ MENTALE



## LE GRAND MCDON



Le 10 mai 2023, dans le cadre du GRAND MCDON pour chaque boisson et produit alimentaire vendus dans les restaurants McDonald's de Granby et de Bromont, une partie des bénéfices a été remis à OASIS santé mentale Granby et région.

Nous sommes très heureux et surtout reconnaissants que la propriétaire ces restaurants nous ait offert cette opportunité.

L'équipe d'OASIS accompagnée de nombreux bénévoles étaient présents dans les 3 restaurants de 7 h à 20 h pour l'occasion.

Pour faire suite à cette journée, la propriétaire des restaurants a remis un montant de **14 476\$** à notre organisme.



# 3<sup>E</sup> CLASSIQUE DE GOLF

Le 24 août 2023 a eu lieu la 3e édition de la classique de golf organisé par l'entreprise Exxel polymers inc. Cet événement rassembleur a débuté sous la formule d'un 18 trous de golf, sur le parcours le plus spectaculaire de la région offrant un décor à couper le souffle, le Golf Château Bromont. À la suite de la partie, les convives étaient invités à se diriger au Restaurant Le Roux, à Bromont où tous étaient rassemblés sur la terrasse panoramique pour le cocktail ainsi que la remise des prix, pour faire place au souper et à la soirée animée.



Exxel Polymers est manufacturier et distributeur de plastiques postindustriel sous forme de pièces, granules et de billes. Leur expertise en plasturgie assure la qualité des produits reçus, développés et expédiés. Ils redonnent ainsi de la valeur aux polymères. Ils vendent leurs produits de qualité supérieure comme matière première aux mouleurs.

Une fois de plus l'entreprise a choisi de verser les profits amassés à OASIS santé mentale Granby et région.

Le tournoi de golf a été un franc succès et a permis d'amasser plus de 17 265 \$ !



Le 19 et 20 août 2023, pour une deuxième année consécutive, un tournoi de balle, ayant 8 équipes, a été organisé par Madame Marianne Bergeron, à Saint-Joachim-de-Shefford.

Avec la vente de breuvage, de nourriture ainsi qu'un moitié-moitié, le tournoi a permis d'amasser **500 \$**



Les propriétaires du JoliSite Réception, Kathy Lavallée et Joany Laplante, ont organisé des soirées d'humour et chansonnier au profit d'OASIS santé mentale :

Ces soirées ont permis d'amasser **1895 \$ !**



L'équipe administrative de GNR Corbus a eu l'occasion d'aider la cause d'OASIS santé mentale.

Celle-ci organise chaque mois une activité ayant un thème différent. Le mois de mars était la santé mentale.



Tout au long du mois de mars, l'équipe a participé à un tirage moitié-moitié. La personne gagnante s'est mérité un certificat cadeau au spa. Les profits ont été remis à OASIS santé mentale, soit plus de **1300 \$ !**





**1** En collaboration avec la fromagerie St-Benoit du Lac, nous sommes très heureux de vous inviter à participer à notre campagne de financement.

Commandez dès maintenant un de nos **3** coffrets fromages.



**DÉLANCE**  
30\$

(Mont St-Benoit, Fontina, Frère Jacques, Le Moine, St-Augustin)



**DÉGUSTATION**  
35\$

(Mont St-Benoit, Fontina, Frère Jacques, Le Moine, St-Augustin, Fontina Fumé)



**PRESTIGE**  
40\$

(Mont St-Benoit, Fontina Fumé, Frère Jacques, Le Moine, St-Augustin, Le Moutier (chèvre), Bleu Bénédicte)

De septembre à novembre 2023 s'est tenu une campagne de financement en collaboration avec la fromagerie Saint-Benoit-du-lac.



En plus de soutenir les organismes de la région avec des campagnes de financement, la Fromagerie Saint-Benoit-du-Lac s'approvisionne avec du lait entier à 100 % provenant uniquement des fermes laitières locales.

Un profit de **2 188 \$** a été amassé



### Contribuez

à notre campagne de financement qui vous permet de faire un **don**

En achetant des cartes-cadeaux pour vos achats quotidiens

**100 \$ = 100 \$** un % sera remis à notre organisme par le détaillant



**Commandez vos cartes cadeaux dès maintenant afin de les offrir à votre proche!** [info@oasissantementale.org](mailto:info@oasissantementale.org)



Dans le but de poursuivre notre mission et d'offrir des services GRATUITS aux familles de notre région, nous avons la campagne de financement « Fundscrip » qui vous permet de faire un don simplement en achetant des cartes cadeaux de nos nombreux détaillants.

Vos dons ne vous coûtent rien, vous n'avez qu'à changer votre mode de paiement! Un pourcentage sera versé à notre campagne de financement par le détaillant.

Une ristourne de **1 324 \$** nous a été versée.





**AU NOM DE TOUTE L'ÉQUIPE D'OASIS  
SANTÉ MENTALE, NOUS VOULONS  
REMERCIER SINCÈREMENT TOUS NOS  
DONATEURS.**

**VOTRE INITIATIVE DE NOUS CHOISIR  
NOUS TOUCHE PROFONDÉMENT.**

**VOUS CONTRIBUEZ À SOUTENIR LES  
FAMILLES DE LA RÉGION ET À FAIRE  
UNE RÉELLE DIFFÉRENCE DANS NOTRE  
COMMUNAUTÉ.**



# COMMENTAIRES DE LA COMMUNAUTÉ

## COMMENTAIRES (sic)

Dans le but d'améliorer nos services, nous avons fait un sondage afin d'avoir des suggestions ou des recommandations. À noter que le sondage est anonyme.

Voici quelques réponses que nous avons reçues :

*« Grâce à mes rencontres individuelles avec une intervenante d'Oasis, j'ai pu mieux comprendre ce qu'est la maladie TPL et ainsi améliorer d'une manière incroyable ma relation avec ma fille, qui elle de son côté a également des rencontres individuelles avec une intervenante depuis des années. Nous avons réussi à bien définir nos limites, nos besoins, notre écoute. Notre relation est beaucoup plus harmonieuse et enrichissante. Il demeure qu'il y a encore des petites crises, mais qui sont courtes mais nous sommes mieux outillées pour les désamorcer rapidement. Merci à Oasis.»*

*« En période de crise , j'ai eu le support nécessaire pour m'orienter vers des solutions immédiates. »*

*« Les rencontres avec notre intervenante nous ont permis de mieux nous orienter face à notre proche qui est malade. Ça nous a beaucoup éclairé comment mieux aider notre proche. Ça nous a aussi permis de nous rendre compte qu'il est important de s'occuper de nous pour être un meilleur proche-aidant. »*

## SUITE

---

*« Cela m'aide beaucoup surtout en cas de crise car je ressens beaucoup de support. Grâce à cet organisme que j'ai été capable de passer à travers mes épreuves. »*

*« Mes rencontres m'aident à mieux comprendre la maladie mentale auquel le mon conjoint est atteint, ça me permet de parler des différents obstacles auxquels on fait face et aussi de voir qu'on est pas les seuls...aussi, les formations de groupes sont super intéressantes et encourageantes, merci »*

*« Oasis santé mental m'a aider à passer au travers les moments difficiles et m'ont donnés des outils et conseils à pratiquer dans mon quotidien pour vivre plus sereinement avec un proche atteint de problème de santé mental »*



## ORIENTATIONS 2024-2025

Optimiser nos services d'interventions psychosociales pour répondre aux plus grands nombres de familles possibles.

Sensibiliser davantage la population au niveau régional et provincial pour faire rayonner notre cause.

Renforcer le lien avec les membres afin de favoriser l'engagement et le sentiment d'appartenance.

Prioriser la consolidation de nos acquis et le partenariat avec les différents organismes.



## **SIÈGE SOCIAL**

177, rue Denison Est  
Granby (Québec) J2G 4C4

## **TÉLÉPHONE**

(450) 777-7131

## **COURRIEL**

[info@oasissantementale.org](mailto:info@oasissantementale.org)

## **SITE INTERNET**

[oasissantementale.org](http://oasissantementale.org)

## **HEURES D'OUVERTURE**

Du lundi au vendredi  
de 8 h 30 à 16 h

## **POINT DE SERVICE**

CLSC DE COWANVILLE  
397 rue Rivière, bureau 229  
Cowansville



SANTÉ MENTALE  
GRANBY ET RÉGION