



**Droits et Recours**  
en **Santé Mentale**  
de la CÔTE-NORD



# Rapport annuel 2023-2024

# Rapport annuel 2023-2024



**Cette publication**  
a été réalisée par :

**Stéphanie Chevarie**

Directrice générale

Avec la collaboration de l'équipe de travail

Et **Annick Beaulieu**

Pour la conception graphique

## Siège Social

625, boulevard Laflèche, Local 1.811  
(Édifice Provencher, 2e étage)  
Baie-Comeau (Québec) G5C 1C5

Téléphone : 418 298-2834

## Point de service

690, boulevard Laure, Local D-222  
(Place Sept-Îles)  
Sept-Îles (Québec) G4R 4N8

Téléphone : 418 968-2778

Courriel : [info@drsmcn.org](mailto:info@drsmcn.org)

Site Web : [www.drsmcn.org](http://www.drsmcn.org)

Sans frais : 1 866 803-2833



\*Note : La forme masculine employée dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

# Rapport annuel

## 2023-2024

### Table des matières

<b>Mot du Président et de la Directrice générale</b>	<b>4</b>
<b>À propos de nous</b>	<b>5</b>
Notre mandat	5
Notre mission	5
Les services offerts	6
Nos valeurs	7
Le portrait de la région	8
Le conseil d'administration	9
L'équipe de travail	10
Formation et perfectionnement	11
<b>La Clientèle</b>	<b>12</b>
Services d'aides	14
Accompagnements	15
Référéncements	15
<b>Activité de promotion des services</b>	<b>16</b>
Présentation d'ateliers	16
Distribution de nos cartons promotionnels	17
Activité régionales	17
Site web et Facebook	17
Implication dans la communauté	18
Rencontre avec les élus	19
<b>Représentation santé mentale Côte-Nord</b>	<b>20</b>
<b>Témoignages</b>	<b>22</b>

# Rapport annuel

## 2023-2024

### Mot du président et de la directrice générale

C'est avec une grande fierté que nous célébrons cette année dix ans d'accompagnement et d'aide au niveau de la défense des droits en santé mentale sur la Côte-Nord.

Au cours de la dernière décennie, Droits et recours en santé mentale de la Côte-Nord a été un phare d'espoir pour de nombreuses personnes, leur offrant une voix et un soutien inestimables dans la navigation des systèmes de santé et de justice souvent complexes.

L'année écoulée a été particulièrement intense pour le DRSM. Des mouvements au niveau de nos ressources humaines ont eu un impact sur notre organisation. Nous avons également constaté une hausse significative de la demande pour nos services d'aide et d'accompagnement. Outre les problématiques liées à la défense des droits et à la santé mentale, les personnes que nous accompagnons font également face à des difficultés financières, de logement et d'autres problèmes socio-économiques qui aggravent considérablement leur détresse.

Face à cette hausse de la demande, nous avons dû mettre en place des listes d'attente pour nos services, ce que nous regrettons profondément. Cependant, nous sommes motivés à déployer tous les efforts nécessaires pour obtenir les ressources financières requises afin d'agrandir notre équipe et de répondre adéquatement aux besoins croissants de la population.

Nous tenons à remercier chaleureusement nos partenaires pour votre soutien et pour votre confiance. Merci à notre conseil d'administration et notre équipe pour leur dévouement et leur engagement indéfectibles envers notre cause. Votre travail acharné et votre passion sont au cœur de notre réussite.

Pour terminer, notre reconnaissance la plus profonde s'adresse à tous ceux qui ont eu le courage de demander de l'aide car vous êtes les personnes qui nous inspirent et nous motivent à poursuivre notre travail en défense des droits.

Bonne lecture !



Stéphanie Chevarie  
Directrice générale



Dany Buckingham  
Président





## À propos de nous

Droits et Recours en Santé Mentale de la Côte-Nord, communément appelé DRSM Côte-Nord, est l'organisme communautaire mandaté par le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) pour promouvoir et défendre les droits des personnes vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale.

Notre équipe est composée de professionnels en accompagnement dûment formés et expérimentés. Elle assure le service dans l'ensemble du territoire.

L'organisme est dirigé par un conseil d'administration. Sa structure et son fonctionnement démocratique assurent l'indépendance de son rôle à l'égard des différentes instances ou organismes du réseau public ou communautaire.

## Notre mandat

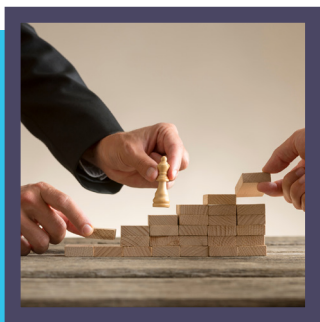
Le mandat des groupes de promotion et de défense des droits en santé mentale est fixé par le Cadre de référence pour la promotion, le respect et la défense des droits en santé mentale (mai 2006).

Ainsi, comme son nom l'indique, Droits et Recours en Santé Mentale de la Côte-Nord existe afin de promouvoir et défendre les droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. Il entend offrir à ces personnes tout le support nécessaire à l'exercice de leurs droits, agir comme porte-parole en vue d'améliorer leur qualité de vie et de sensibiliser la population à leurs problèmes, et, plus généralement, favoriser le développement de meilleures pratiques en santé mentale.



## Notre mission

Nous avons pour mission d'informer, d'aider et d'accompagner les personnes qui font appel à nos services dans la défense et l'exercice de leurs droits, pour les aider à s'approprier le pouvoir sur leur propre vie. L'organisme s'assure que la personne puisse prendre une part active dans les démarches entreprises, participer aux décisions qui la concernent et accroître son autonomie dans la défense de ses droits.



Le DRSM Côte-Nord acquiert et maintient les compétences voulues pour faciliter aux personnes qui le lui demandent, l'accès à des recours en cas de litige. Il joint également sa voix aux efforts déployés par les autres groupes de défense des droits et organismes communautaires afin de favoriser l'autonomie des personnes fragilisées par une problématique en santé mentale.



# Rapport annuel

## 2023-2024

### Les services offerts

Le DRSM Côte-Nord offre une vaste gamme de services personnalisés :



**Analyse** : notre personnel s'entretient avec la personne afin de cibler ses besoins pour lui apporter un soutien pertinent et offrir l'aide nécessaire.



**Information** : notre personnel renseigne la personne, identifie les droits touchés, les recours possibles et discute des alternatives proposées afin de lui permettre de choisir la solution qui lui convient.



**Référence** : notre personnel qualifié aide la personne à faire appel aux ressources appropriées afin de l'outiller efficacement dans l'ensemble de ses besoins.



**Accompagnement** : notre personnel peut, à la demande de la personne visée, l'assister auprès de diverses instances gouvernementales, privées ou communautaires.

Le DRSM Côte-Nord dispense également **des services à la population en général**.  
Par exemple :



**Distribue de l'information** par l'entremise de son site web et de sa page Facebook ;



**Organise des formations** dispensées par des spécialistes invités, sur les sujets reliés aux droits et à la santé mentale ;



**Vulgarise les dispositions juridiques** encadrant les droits des personnes vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale par l'entremise d'ateliers ciblés ;



**Organise**, par le biais du volet **ReprésentAction** santé mentale Côte-Nord, **des rencontres** permettant de s'exprimer sur les enjeux vécus dans notre région en matière de santé mentale dans le but de proposer des solutions et de les soumettre aux instances décisionnelles.



## Nos valeurs

### Le respect

La personne est respectée dans sa dignité, son intégrité et son autonomie. Elle est accueillie dans sa globalité, non stigmatisée comme personne porteuse d'un diagnostic.

### L'autonomie

La personne est encouragée, outillée et soutenue dans la réalisation de ses démarches de défense de droits.

### Justice sociale

Les actions des organismes régionaux de promotion et de défense des droits en santé mentale visent l'abolition des inégalités et de la discrimination.

### Solidarité

L'organisme fait preuve d'un parti pris pour les personnes qui exercent et font reconnaître leurs droits.



## Notre engagement

Le DRSM Côte-Nord s'engage à dispenser ses services avec ouverture, respect et courtoisie, à pratiquer une écoute active, à s'adapter au rythme et aux besoins de chaque personne. Son personnel communique dans un langage simple, clair, concis et traite les demandes d'aide de manière confidentielle et avec diligence. Nous demeurons toujours à l'affût des commentaires et suggestions susceptibles de nous aider à améliorer nos pratiques et à mieux assister ceux et celles qui en expriment le besoin.

# Rapport annuel

## 2023-2024

### Le portrait de la région

Située au nord-est du Québec, la Côte-Nord s'étend sur **1 280 km de littoral de Tadoussac à Blanc-Sablon, en passant par l'île d'Anticosti et les villes nordiques de Fermont et Schefferville**. La Côte-Nord occupe, à elle seule, le cinquième du territoire québécois (21,08 %) et se situe au deuxième rang provincial pour son étendue.

Selon les plus récentes données recueillies en 2022 de l'Institut de la Statistique du Québec (ISQ), la Côte-Nord compte **90 405 habitants**. À elle seule, les villes de Baie-Comeau et de Sept-Îles regroupent la moitié de la population.

Une quarantaine de municipalités, dont certaines ne sont pas reliées par voie terrestre, sont disséminées sur le territoire qui s'étale sur **236 665 km<sup>2</sup>**. La Côte-Nord est l'une des régions du Québec où la population autochtone est bien présente, totalisant ainsi neuf communautés, soit huit communautés innues et une Naskapie. D'après les données du recensement de 2016, la région compte **16 455 autochtones**, soit environ 17 % de la population régionale.

Les statistiques de 2022 révèlent que 20,8 % des citoyens de la région sont âgés de 0 à 19 ans, 57,5 % sont âgés de 20 à 64 ans. La population âgée de 65 ans et plus représente quant à elle 21,7 %.

Les résidents de la Côte-Nord sont majoritairement francophones, sauf en Basse-Côte-Nord où 66 % de la population locale déclare parler uniquement l'anglais comme étant leur première langue officielle, soit environ 3 000 personnes.



### Les membres

Au 31 mars 2024, le DRSM Côte-Nord comptait 206 membres provenant des six MRC de notre région. Être membre de l'organisme donne plusieurs avantages, par exemple: recevoir les documents administratifs liés aux assemblées générales, être informé des activités tenues par l'organisme et recevoir des informations sur les modifications législatives.

Il est possible de s'inscrire gratuitement en se rendant sur notre site web au [www.drsmcn.org](http://www.drsmcn.org) dans la section **devenir membre**.





## Le conseil d'administration

Notre conseil d'administration est composé majoritairement de personnes touchées par une problématique en santé mentale comme le prévoit le cadre de références pour la promotion, le respect et la défense des droits en santé mentale du Québec.

Les membres se sont investis dans divers comités tels que le comité d'évaluation de la direction, le comité d'embauche et le comité de mise en candidature. Cette année, [quatre rencontres](#) ont été réalisées au niveau des divers comités.

Du 1er avril 2023 au 31 mars 2024, le conseil d'administration s'est réuni à [neufs reprises](#).

**Dany Buckingham**, [président](#), MRC Manicouagan

Retraité, secteur des Forces armées canadiennes

**Joannie Cardin Gagnon**, [vice-présidente](#), MRC Manicouagan

Travailleuse, secteur de la santé

**Sylvie Gareau**, [trésorière](#), MRC Manicouagan

Travailleuse, secteur de l'enseignement

**Jean-Guy Langelier**, [administrateur](#), MRC Manicouagan

Retraité, secteur industriel

**Francine Marceau**, [administratrice](#), MRC Manicouagan

Retraîtée, secteur coopératif



# Rapport annuel

## 2023-2024



### L'équipe de travail

En 2023-2024, l'équipe de travail est composée de :

**Mme Stéphanie Chevarie**, directrice générale

**Mme Marie-Pier Labrie**, agente d'accueil et de soutien administratif

**Mme Cindy Boivin Fortin**, conseillère en défense des droits

**M. Guillaume Caron**, conseiller en défense des droits (départ en mars 2024)

**Mme Marlène Dionne**, chargée de projet ReprésentAction

**Mme Annick Beaulieu**, chargée de projet ReprésentAction (intérim)

*Les heures d'ouverture pour la clientèle sont les suivantes :  
Du lundi au jeudi de 8 h à 16h30 et le vendredi, de 8h à 12h.*

### Les ressources financières

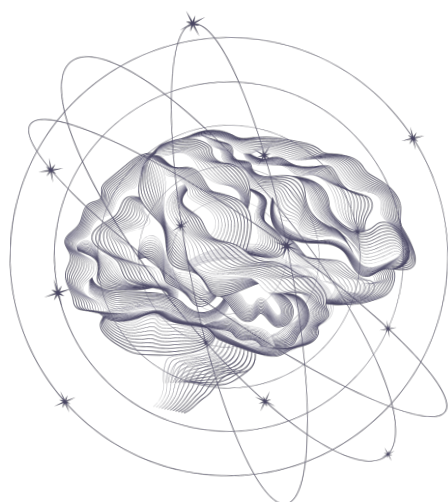
Pour l'année 2023-2024, le DRSM Côte-Nord disposait d'une subvention de **325 615\$** du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) pour actualiser le mandat régional de promotion et de défense des droits en santé mentale.





## Formation et perfectionnement

Droits et Recours en Santé Mentale offre de la formation à l'ensemble du personnel afin d'optimiser leurs compétences dans le but d'offrir et de maintenir un service de qualité. Certaines formations sont également accessibles à nos membres.



L'équipe de travail bénéficie également de rencontres hebdomadaires sous forme d'accompagnement et de formation au niveau du marketing numérique afin de bonifier l'image et la visibilité de l'organisme. Ces formations sont dispensées par la firme Raise Solution.

**13 avril 2023**

### **Atelier sur le sommeil**

Santé publique volet prévention et promotion de la santé

**23 mai 2023**

### **Masquage diagnostic**

ReprésentAction santé mentale Québec

**6 juin 2023**

### **Formation en droits des locataires**

Regroupement des comités logement et association des locataires du Québec

**20 juin 2023**

### **Formation sur les enjeux de la diversité culturelle**

Centre Émersion

**20-22 juin 2023**

### **Approche interculturelle**

Service d'éducation et d'intégration interculturelle de Montréal

**19-20 octobre 2023**

### **Colloque sur les personnes vivants avec un trouble de la personnalité**

Université de Sherbrooke

**14-15 novembre 2023**

### **Formation l'autre côté de la pilule**

AGIDD-SMQ

**2 février 2024**

### **Colloque sur la protection des personnes vulnérables**

Le Barreau du Québec

**27 février 2024**

### **Intervenir auprès des personnes ayant un trouble de l'utilisation de substances**

Marie-Josée Michaud (B.A. psychologie)

**18 au 21 mars 2024**

### **Formation en gestion des ressources humaines pour les organismes communautaires**

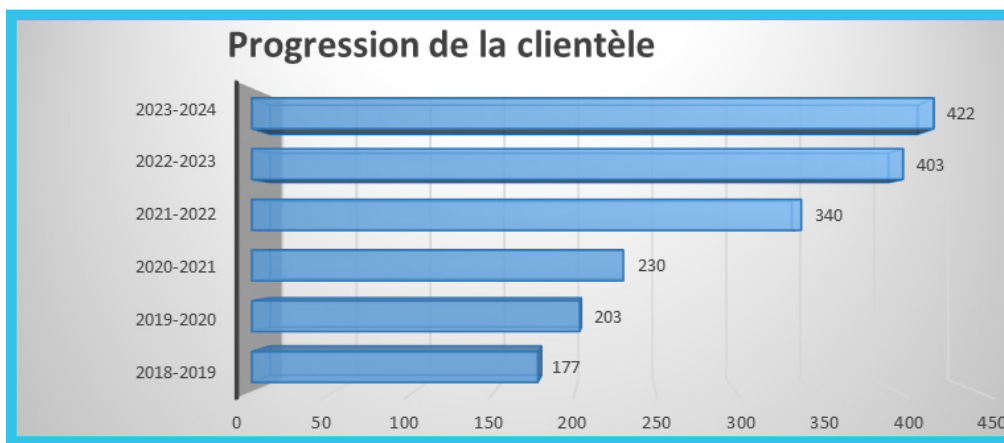
UQAR / UQAC

# Rapport annuel 2023-2024

## La Clientèle

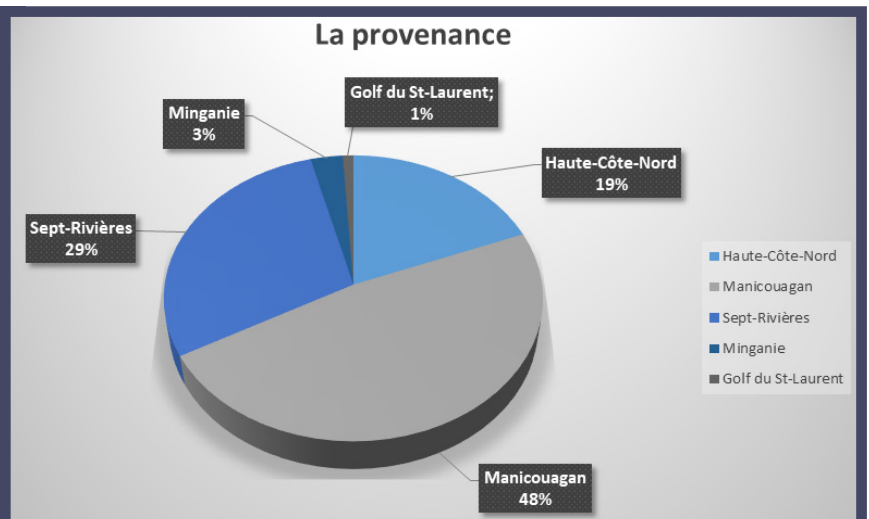
### La progression de la clientèle

Du 1er avril 2023 au 31 mars 2024, **422 personnes** ont eu recours aux services de l'organisme de façon individuelle. Nous pouvons ainsi constater une **augmentation de 5 %** de la clientèle comparativement à l'an dernier.



### La clientèle par MRC

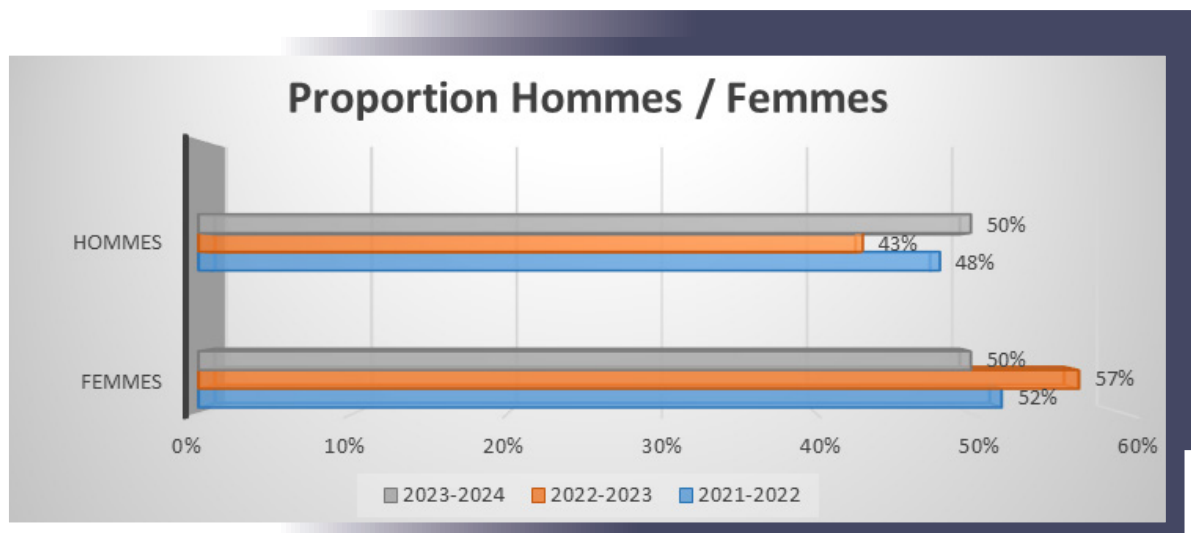
Dans la MRC de la **Haute-Côte-Nord**, une **hausse de 10 %** a été enregistrée par rapport à l'année dernière. En revanche, une **baisse de 9 %** a été constatée à **Sept-Rivières**, en raison du poste vacant au point de service de Sept-Îles.





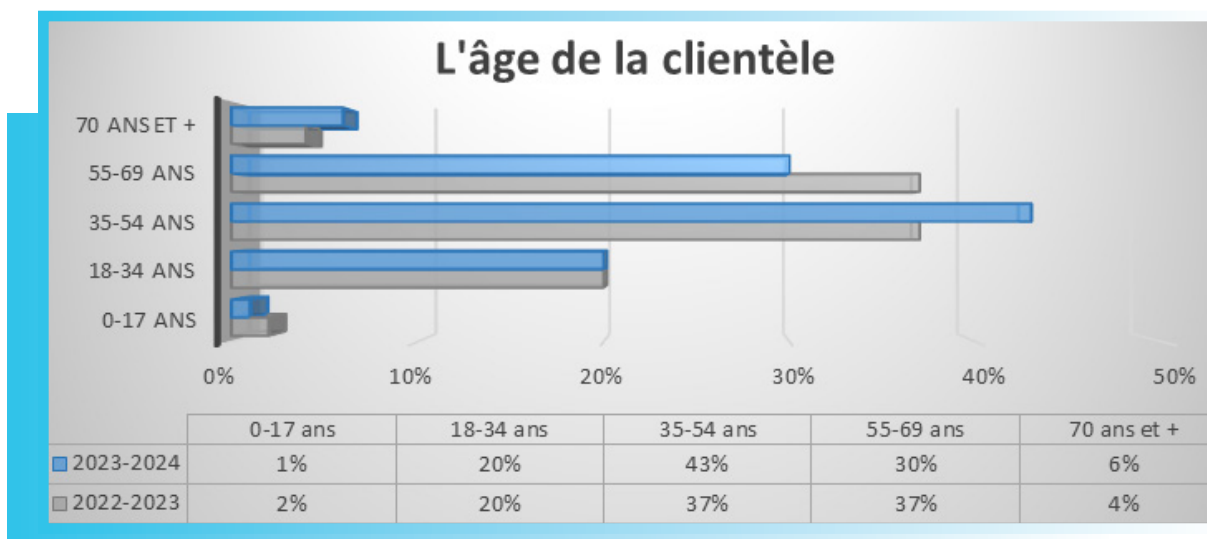
## Genre de la clientèle

Un fait très intéressant, cette année, notre clientèle est composée à **part égale d'hommes et de femmes**.



## L'âge de la clientèle

Comparativement à l'an dernier, nous pouvons constater un léger mouvement dans l'âge de la clientèle. La **majeure partie de notre clientèle**, soit 43 % se situe encore cette année dans la tranche d'âge **entre 35-54 ans**.



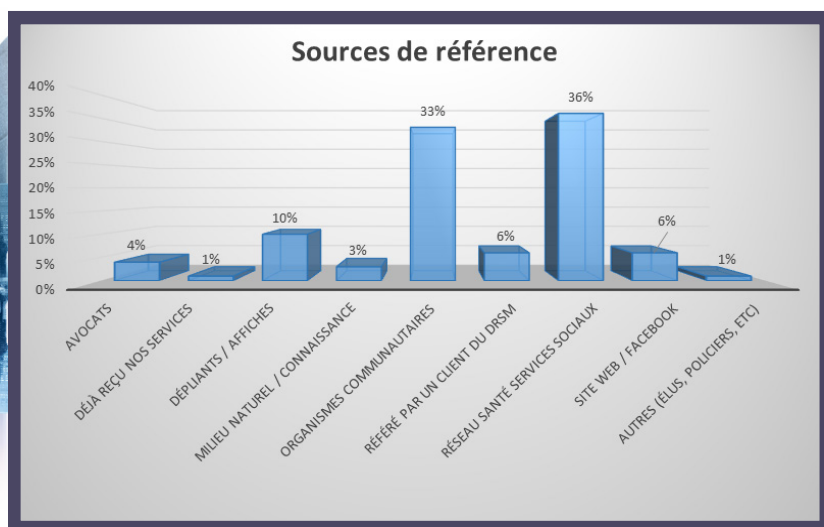


# Rapport annuel

## 2023-2024

### Les sources de références

La majeure partie de nos références proviennent du **réseau de la santé et des services sociaux**, soit **36 % des sources de référence** de la clientèle.



### Les Services

#### Services d'aides

**Les services d'aides** font référence à des **démarches et interventions en lien avec la défense des droits, lesquels sont adaptés aux besoins et aux capacités de chaque personne.**

Concrètement, cela peut consister à effectuer des demandes de révision ou de contestation de décisions, des rédactions de plaintes, à signaler des situations où des droits sont lésés auprès des instances concernées, demander un changement d'intervenant au dossier, etc.

Cette année, l'organisme dénombre **698 services d'aides**, ce qui représente une hausse de 76 % comparativement à l'an dernier.

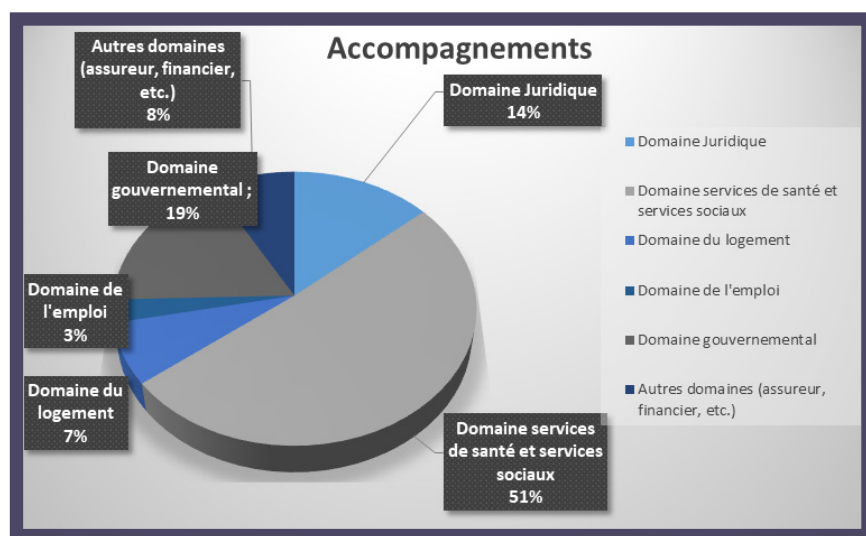




## Accompagnements

Tel que le prévoit le cadre de référence pour la promotion, le respect et la défense des droits en santé mentale, le DRSM Côte-Nord a pour mandat d'**accompagner les personnes qui en ont besoin dans certaines de leurs démarches**, particulièrement lorsque celles-ci doivent faire face à des tiers dans l'exercice de leurs droits.

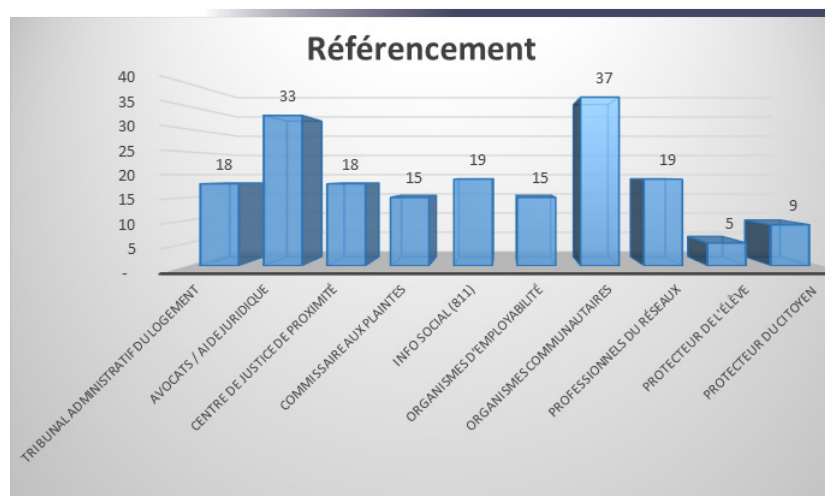
**Le principal domaine d'accompagnement est au niveau des services du réseau de la santé et des services sociaux.**



## Référencements

L'organisation du DRSM Côte-Nord tient à travailler en collaboration avec l'ensemble des ressources et institutions de la région, prônant l'expertise de chacun et assurant ainsi à sa clientèle d'avoir tous les outils nécessaires pour favoriser le mieux-être.

Pour 2023-2024, nous avons répertorié **188 références** auprès des partenaires de la région et autres ressources.



### Activités de promotion *des services*



Des activités d'information sur nos services sont offertes aux organismes communautaires et aux établissements qui le demandent. Ces activités s'adressent à tous ceux qui se sentent concernés par la santé mentale et qui désirent promouvoir le respect des droits de la personne.

### *Présentation des services et tenue de kiosques*

➤ Centre des femmes, Forestville	18 personnes
➤ Salon des familles, Havre-Saint-Pierre	200 personnes
➤ Nitipatshimun - Semaine nationale en santé mentale 2023, Pessamit	12 personnes
➤ Équipe SAPA, CISSS Côte-Nord	25 personnes
➤ Comité des usagers, CISSS Côte-Nord	10 personnes
➤ Centre d'action bénévole «Le Nordest», Forestville	20 personnes
➤ Étudiants travail social, UQAR	22 personnes
➤ Table régionale des aînés de la Haute-Côte-Nord, Les Escoumins	42 personnes

### *Atelier P-38*

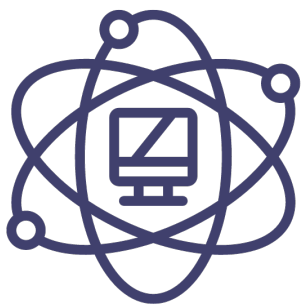
➤ Technique policière, Cégep de Baie-Comeau	25 personnes
➤ Équipe intervenants Mani-Innuat, Minganie et Basse-Côte-Nord	25 personnes



## Distribution de nos cartons promotionnels

Cette année, **1 500 dépliants** version française et **100 dépliants version anglaise** ont été distribués. Une vérification en continu est réalisée auprès de nos partenaires et collaborateurs afin de valider l'accès à nos dépliants promotionnels pour leur clientèle.

Au total, nous avons donc distribué 1600 dépliants ainsi que 157 articles promotionnels tels que des stylos, crayons, porte-cartes et autres.



## Site web et Facebook

Au 31 mars 2024, la page Facebook de Droits et Recours en Santé Mentale de la Côte-Nord compte **829 abonnés**, représentant une **augmentation de 12 %** comparativement à l'an dernier.

Notre site web est disponible en français et en anglais sur écran fixe ou en version mobile

## Activité régionale

### Formation offerte | L'autre côté de la pilule



AGIDD-SMQ  
ASSOCIATION DES GROUPES D'INTERVENTION  
EN DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE  
DU QUÉBEC

C'est en collaboration avec l'**Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ)** que nous avons offert la formation «L'autre côté de la pilule» les 14 et 15 novembre 2023 à Baie-Comeau. Ce sont 25 personnes qui ont reçu une formation visant l'acquisition de connaissances sur les médicaments psychotropes et la compréhension de leurs effets. Connaître, comprendre et contrôler sa médication sont des étapes importantes de la prise de pouvoir sur sa vie.

La formation permet aussi de développer une vision critique, ce qui signifie, selon l'AGIDD-SMQ : avoir envie de savoir, s'interroger sur la réalité des faits, avoir accès à de l'information provenant de plusieurs sources afin de pouvoir se faire sa propre idée, vérifier l'indépendance des sources d'information et faire preuve d'ouverture afin de remettre en question une solution qui a été valable durant un certain temps (AGIDD-SMQ).

### Implication dans la communauté

Notre implication sur les différentes tables locales et régionales touchant la santé mentale est essentielle pour bien encadrer la défense des droits. Nous avons le privilège et le devoir envers nos membres de faire valoir et entendre leurs voix auprès des agents de changement. Grâce à ces implications, nous devenons, nous aussi, ces agents de changements. D'année en année, nous sommes de plus en plus sollicités pour faire partie des tables et comités, ce qui signifie que notre expertise est pleinement reconnue et considérée.

**Le DRSM Côte-Nord est membre et participe activement aux rencontres de ces organismes et/ou instances :**

Instance	Nombre de rencontre
Table de concertation en santé mentale, dépendance, itinérance de Baie-Comeau.	1
Table de concertation en santé mentale, dépendance, itinérance de Sept-Îles et Port-Cartier.	2
Table des partenaires en haute-Côte-Nord.	2
Journée « Luttons contre la pauvreté » en haute-Côte-Nord.	1
Comité de concertation régional contre la maltraitance.	2
Conseil d'administration - Les habitations Prévost-Desrosby	2
Regroupement des organismes communautaires alternatifs en santé mentale de la Côte-Nord (ROCASM)	6
ROCASM - Comité aviseur	2
Table régionale des organismes communautaires de la Côte-Nord (TROC)	2
Réseau communautaire en santé mentale	1

### Contribution de ressources matérielles

En 2023-2024, le DRSM Côte-Nord a également fait un prêt de son local de Sept-Îles au centre de prévention suicide de la Côte-Nord





## Rencontre avec les élus

L'équipe du DRSM Côte-Nord a eu l'opportunité de s'entretenir avec deux représentants du gouvernement du Québec afin de discuter des enjeux cruciaux en matière de santé mentale dans la région.

### Madame Élisabeth Prass, porte-parole de l'opposition officielle en matière de santé mentale



Lors d'une rencontre avec Mme Élisabeth Prass, députée de Maskinongé et porte-parole de l'opposition officielle en matière de santé mentale, l'équipe du DRSM Côte-Nord a pu partager ses observations et ses nombreuses préoccupations. Cette rencontre a permis d'ouvrir un dialogue important sur les besoins urgents et les solutions potentielles pour améliorer l'accès aux services et aux ressources en santé mentale.

### Monsieur Yves Montigny, député de René-Lévesque

Le 16 mai 2023, nous avons également eu la chance de rencontrer M. Yves Montigny, député de René-Lévesque, afin de lui présenter le volet "ReprésentAction santé mentale Côte-Nord". La rencontre a également permis d'aborder les besoins de l'organisme considérant l'étendu de notre territoire et les enjeux particuliers en matière de santé mentale auxquels la Côte-Nord est confrontée.



Ces rencontres avec des représentants du gouvernement ont été des occasions précieuses pour le DRSM Côte-Nord de faire connaître les réalités vécues par les personnes vivants ou ayants vécus avec des problèmes de santé mentale et de plaider pour des améliorations concrètes des services et des ressources disponibles. L'équipe du DRSM Côte-Nord est reconnaissante de l'engagement de Mme Prass et de M. Montigny à faire progresser la cause de la santé mentale. Conséquemment l'équipe s'engage à poursuivre son travail de sensibilisation et de défense des droits pour que tous les habitants de la Côte-Nord puissent avoir accès à un soutien adéquat en matière de santé mentale.

## ReprésentAction santé mentale Côte-Nord

Relativement à l'objectif 3.2 du Plan d'action Interministériel en santé mentale (PAISM) 2022-2026 qui est de **Soutenir la prise en compte de la parole collective et du savoir expérientiel dans la planification et l'organisation des services en santé mentale**, Droits et recours en santé mentale de la Côte-Nord reçoit un financement afin de mettre en place dans le modèle de participation citoyenne.

### Mission :

La mission de ReprésentACTION santé mentale Côte-Nord est de répondre aux enjeux prioritaires en santé mentale dans notre région.

### Objectifs du projet :

Permettre la participation citoyenne des personnes directement concernées dans les décisions, les prises de position et les orientations locales et régionales.

### Les personnes ciblées :

Les personnes utilisatrices des services sociaux qui ont le goût de s'impliquer au-delà de leur situation personnelle;

Des gens qui souhaitent faire partie de la solution là où ça compte dans le but d'avoir un impact, pas seulement pour soi-même, mais pour l'ensemble de la collectivité.

### Les moyens ciblés :

Tenue de rencontres citoyennes sous forme d'ateliers d'information, afin de recruter, de former et d'outiller des personnes qui auront l'opportunité de porter la parole collective auprès de différentes instances décisionnelles;

Réaliser ces rencontres dans chacune des MRC de la région afin de porter la parole collective de l'ensemble du territoire nord-côtier.

## Faits saillants en bref ...



14

Rencontre de chargés de projet



1

Rencontre nationale les 12 et 13 avril 2023



6

Présentation du volet



463

Personnes rejointes

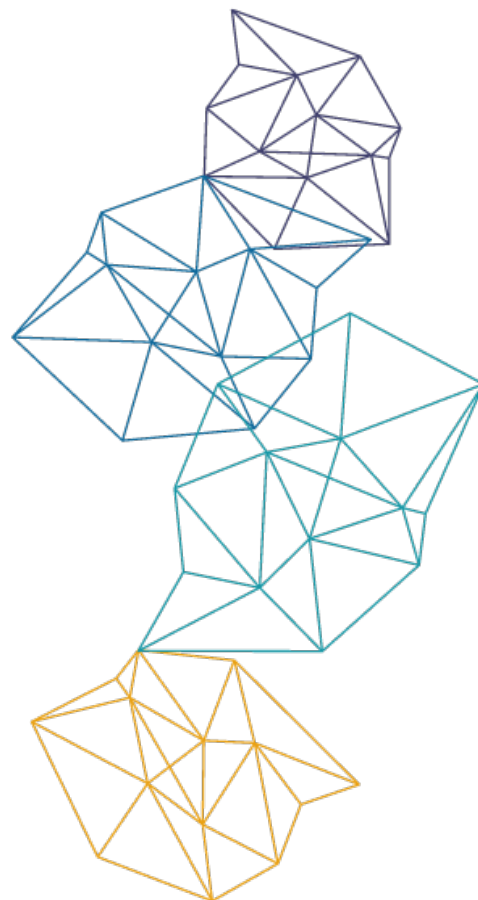


2

Atelier sur le «Masquage diagnostique»

01 juin 2023 / 8 personnes

27 mars 2023 / 8 personnes



**2 délégués** ont été élus lors de la rencontre du 27 mars 2024. **Madame Jenny Caron** ainsi que **Monsieur Gilles Babin** ont levé la main pour être porteur de la parole collective. Ils souhaitent, par leur implication, favoriser des services de qualités en santé mentale dans notre région.

### Témoignage

*Même avec un problème de santé mentale on a des droits...*

Au départ j'ai eu un diagnostic de choc post traumatique. Ça quand-même été facile à accepter mais quand ma travailleuse sociale m'a dit qu'elle aidait ceux qui vivent avec un problème de santé mentale. Oufffff! Ça été plus difficile à accepter. J'avais une idée mal fondée de ce qu'est une maladie mentale. En parlant avec ma travailleuse sociale de mes droits qui ont été lésés par mon employeur, je ne voyais pas comment je pouvais faire valoir mes droits car toutes formes de stress me faisaient angoisser à un point tel qu'il m'aurait été plus facile de tout simplement laisser tomber et passer à autre chose. C'est là qu'elle m'a proposé une rencontre avec l'organisme Droit et recours en santé mentale. L'organisme m'a permis d'aller au bout de mes procédures et même plus. J'ai eu droit à une écoute et un travail de recherche qu'il m'aurait été impossible de faire seul surtout que ça quand même pris plusieurs mois à se régler, j'aurais abandonné. Ils ont fait 90% du travail donc j'avais moins peur d'y faire face. Ils m'ont encouragé à continuer car le syndrome de l'imposteur venait souvent s'installer en moi. Aujourd'hui, tout a été réglé en ma faveur et c'est vraiment grâce à cette organisation.

Une leçon que j'ai apprise : y'a toujours de l'aide et faut pas hésiter ni avoir peur de demander en tout humilité.

*Jimmy*

Je tenais à vous dire à quel point je suis heureuse d'avoir eu recours aux services de Droits et recours en santé mentale de la Côte-Nord. Je me suis sentie bien accueillie et les conseillères sont à l'écoute de mes besoins. J'ai eu un parcours difficile, mes démarches auprès de différentes organisations étaient difficiles et je vivais beaucoup de préjugés ce qui a fragilisé ma confiance et mon estime. Les conseillères ont su me mettre à l'aise et me faire sentir en sécurité. Elles m'accompagnent dans mes démarches et elles sont une grande aide pour défendre mes droits.

J'apprécie beaucoup tout ce qu'elles font pour moi et je les en remercie énormément.

*Sylvie Miville*

Je tiens à exprimer ma gratitude à la belle équipe de Droits et Recours en Santé Mentale de la Côte-Nord.

Je suis reconnaissante de l'aide et du support que je reçois en cette période des plus difficiles de ma vie. Merci à l'équipe de m'accompagner, m'aider à faire les démarches nécessaires afin d'essayer de faire reconnaître mes droits suite à la maladie et la négligence de certains individus. Votre travail acharné et votre dévouement me permettent de dépasser et réaliser qu'il y a de merveilleux humains bienveillants pour nous aider en période de vulnérabilité. Votre professionnalisme, positiviste et votre détermination ne sont pas passés inaperçus. Je vous remercie sincèrement pour votre merveilleux travail d'accompagnement auprès des gens en besoins de la société.

Merci spécialement à ma conseillère.

Sincèrement

*D'une ancienne travailleuse du domaine de la santé*



Cher partenaire,

Nous tenons à vous exprimer notre profonde gratitude à chacun d'entre vous pour votre soutien continu envers votre mission. En tant qu'organisme dédié à informer, aider et accompagner les personnes touchées par des problèmes de santé mentale, vous vous engagez à œuvrer pour que chacun puisse exercer ses droits et reprendre le contrôle sur sa vie.

Votre engagement et votre soutien sont essentiels pour permettre à notre communauté de s'épanouir et de surmonter les défis auxquels elle est confrontée. Ensemble, nous formons une force collective capable de créer un impact significatif dans la vie de ceux qui en ont le plus besoin.

Nous tenons également à exprimer notre reconnaissance envers votre équipe dévouée, ainsi que vos précieux partenaires, pour leur travail acharné et leur engagement envers notre cause commune.

Ensemble, continuons à faire la différence et à inspirer le changement. Merci pour votre précieuse collaboration et votre soutien indéfectible. Avec toute notre gratitude,

*Dr Stéphanie Thibault*

*Marie-Claude Desbiens, adjointe administrative*

Je suis très satisfaite du service que j'ai reçu de la part de ma conseillère qui travaille pour les Droits et Recours en Santé Mentale de la Côte-Nord. C'est en grande partie grâce à elle que j'ai réussi à me loger et à loger mon bébé qui arrive dans quelques semaines.

J'avais fait une demande de logement et je n'avais jamais eu de réponses positives de leur part. Ma grossesse avançait et j'ai vécu beaucoup d'anxiété, étant diagnostiquée bipolaire de type 2. Cela a été une période de grandes montagnes russes émotionnelles pour moi.

Ma psychiatre m'avait rédigé un billet médical pour ma condition, car elle craignait une rechute durant la période pré et postnatale. Cependant, l'instance que j'ai contactée m'avait répondu qu'il n'y avait pas de priorité pour ce type de condition. Je me suis sentie vraiment délaissée et incomprise, et je devais toujours téléphoner pour avoir des nouvelles de mon dossier, ce qui était toujours compliqué et laborieux.

Je remercie l'organisme Droits et Recours en Santé Mentale de la Côte-Nord et ma conseillère pour leur excellent travail. Merci du fond du cœur de m'avoir aidée à faire avancer les choses et de m'avoir soutenue dans cette épreuve.

Merci,

*Cassandra Guimond-Desrosiers*

La présente est pour vous remercier de votre atelier d'information au centre d'action bénévole le Nordest de Forestville. Le partage d'informations a été bénéfique pour les gens qui fréquentent le centre. Vous avez su répondre aux interrogations.

Merci !

*Anne-Marie, coordonnatrice du centre de jour pour aînés.*





À nos tous nos partenaires et à l'ensemble des  
personnes qui font appel à nos services ...

Merci du fond du cœur !



**Droits et Recours**  
en **Santé Mentale**  
de la CÔTE-NORD