Nouveau Regard
GASPÉSIE

RAPPORT D'ACTIVITÉS

1er avril 2024 au 31 mars 2025

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	**2**
Notre organisme	**3**
Vie associative et démocratique	**9**
Représentations et partenaires	**10**
Activités, interventions et personnes rejointes	**13**
Perspectives de l'année à venir	**27**
Priorités 2025-2026	**29**

Introduction

Chers membres,
L'année 2024-2025 a été riche en initiatives marquantes, en projets prometteurs, et animée par une volonté ferme de proposer un soutien sur mesure aux proches qui vivent les défis liés à l'accompagnement d'une personne aux prises avec des troubles de santé mentale.

Ce bilan est aussi l'occasion de rendre hommage à l'engagement quotidien des proches qui, avec courage et dévouement, accompagnent ces personnes dans leur parcours.

Ce rôle demande beaucoup : de la patience, de la résilience, et parfois un oubli de soi. À Nouveau Regard Gaspésie, nous croyons profondément qu'accompagner un proche, c'est aussi apprendre à se choisir, à s'écouter et à prendre soin de soi. Votre bien-être est au cœur de notre mission.

Tout au long de l'année, notre équipe s'est efforcée d'offrir un soutien empreint de bienveillance, d'écoute et d'humanité. Nos services visent à offrir des espaces pour souffler, se déposer, se questionner — sans jugement, et toujours dans le respect de votre réalité.

Votre participation active contribue à faire évoluer notre organisme et à renforcer notre capacité à répondre aux besoins bien réels des familles d'ici.

Merci d'être là, de croire en ce que nous portons et de cheminer avec nous.

Mélanie Arsenault
Directrice, Nouveau Regard Gaspésie
Et les membres du conseil d'administration

Les critères de l'action communautaire autonome

- Avoir le statut d'un organisme à but non lucratif;
- Être enraciné dans sa communauté;
- Entretenir une vie associative et démocratique;
- Être libre de déterminer sa mission, ses orientations, ses approches et ses pratiques.
- Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté;
- Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme qui favorise la transformation sociale;
- Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité des situations problématiques abordées;
- Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.

Notre organisme

Nouveau Regard Gaspésie s'adresse aux proches – qu'ils soient membres de la famille, amis, collègues ou autres – de personnes présentant un trouble de santé mentale, et ce, partout en Gaspésie. L'organisme leur offre gratuitement de l'information, de l'écoute et du soutien, dans le but de les aider à prendre du recul, faire des choix éclairés et retrouver un certain équilibre dans leur propre vie.
Les services, confidentiels, sont assurés par une équipe humaine, chaleureuse et compétente. Les rencontres peuvent se dérouler dans les bureaux permanents de New Richmond et de Gaspé, par téléphone ou visioconférence. L'équipe effectue également des déplacements sur l'ensemble du territoire gaspésien, incluant une présence mensuelle dans un local à Sainte-Anne-des-Monts, afin d'aller à la rencontre des proches là où ils sont.

Historique

Né en 1987 de la volonté courageuse de parents vivant l'épreuve de la maladie mentale d'un proche, notre organisme s'est construit sur un besoin fondamental : briser l'isolement, surmonter l'impuissance et retrouver une voix. Soutenus dès les débuts par des intervenants du secteur public en santé mentale, ces familles ont posé les bases de ce qui deviendra un pilier régional en soutien aux proches.

Avec le temps, ce petit regroupement s'est transformé en une ressource incontournable pour les familles d'ici. En 2000, l'octroi d'un mandat régional a marqué un tournant majeur, propulsant l'organisme au service de l'ensemble des MRC de la Gaspésie. Ce changement a permis d'élargir notre portée, de diversifier nos services et d'adapter notre soutien aux réalités vécues sur le territoire.

Depuis 2014, Nouveau Regard Gaspésie est fier de faire partie de CAP Santé Mentale. Ce lien avec la confédération provinciale nous permet de porter plus loin la voix des proches, d'échanger sur les meilleures pratiques et de demeurer solidement enracinés dans un mouvement collectif dédié au mieux-être des familles.

2024-2025

Une année portée sur...

En 2024-2025, nous avons mené plusieurs actions clés pour renforcer notre visibilité et mieux faire connaître notre mission. Parmi celles-ci, la refonte complète de notre site Web, réalisée grâce à la précieuse collaboration de Jonathan Desjarlais et David Langlois, qui ont apporté leur expertise technique et créative. Cette nouvelle plateforme, accompagnée d'une identité visuelle renouvelée, vise à rendre notre mission plus claire, accessible et engageante, reflétant notre engagement à soutenir avec bienveillance les proches de personnes présentant des troubles de santé mentale.

Au cours de l'année, notre équipe a également participé au congrès de CAP Santé Mentale qui s'est tenu à Québec. Ce rassemblement a offert une occasion précieuse de rencontrer d'autres organismes œuvrant dans le même domaine, de tisser et renforcer des liens entre partenaires, de mieux comprendre les réalités propres à chaque territoire, et d'échanger sur des idées innovantes pour développer de nouveaux projets en région.

Par ailleurs, Nouveau Regard Gaspésie fait partie du Mouvement Santé Mentale Québec, où notre directrice est l'une des ambassadrices de la région. Dans ce rôle, elle contribue activement à promouvoir et à mettre en lumière la santé mentale positive, en sensibilisant la population et en soutenant diverses initiatives favorisant le bien-être dans la communauté.

Nouveau Regard

GASPÉSIE

Soutenir les **proches** des personnes présentant des troubles de santé mentale

Notre logo : porteur de valeurs

L'image de deux silhouettes de visages orientés vers la même direction qui démontre le soutien, l'accompagnement, la bienveillance et la solidarité entre les proches de personnes présentant un trouble de santé mentale. Mettant en lumière l'importance de ne pas rester seule dans les moments difficiles.

Les courbes et les contours de la ligne du logo qui mènent jusqu'aux trois feuilles, illustrent que le chemin que nous empruntons n'est pas une ligne droite, mais plutôt une série de hauts et de bas, de virages et de détours.

Les feuilles signifient la croissance, l'évolution, l'équilibre et un message d'espoir. Elles soulignent également l'importance de la croissance personnelle afin de prendre soin de soi et favoriser le bien-être global.

Nos Valeurs

- Respect
- Intégrité et transparence
- Esprit d'équipe
- Professionnalisme

Services

- **Intervention**
- **Ateliers d'information**
- **Activités de sensibilisation**
- **Groupe d'entraide**
- **Accompagnement pour une demande de garde provisoire**
- **Prévention du suicide**
- **Soutien aux personnes endeuillées par le suicide**
- **Et plus encore !**

- **Services Gratuits & bilingues**
- **Pas de liste d'attente**
- **Pas besoin d'un diagnostic d'un.e proche**
- **Sur rendez-vous en personne, par téléphone ou par visioconférence**
- **Point de service à New Richmond et Gaspé**
- **L'équipe peut se déplacer sur le territoire**

Mandats

- Se doter d'objectifs aux fins purement charitables et sans intention pécuniaire pour ses membres.
- Apporter du soutien et de l'information aux familles et amis touchés par la maladie mentale, développer des modes d'entraide et amener chaque famille, parent et ami à découvrir et mieux utiliser leur potentiel.
- Encourager les projets novateurs et le développement d'expertises répondant aux besoins des familles et amis.
- Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles et amis de même qu'à celle de leurs proches atteints de maladie mentale.
- Promouvoir les intérêts des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale auprès des partenaires et des instances décisionnelles.
- Appuyer les recherches sur les maladies mentales.
- Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés à la maladie mentale et aux impacts de ceux-ci sur les familles et amis.
- Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières ou immobilières, administrer tels dons, legs et contributions; organiser des campagnes de souscription dans le but de recueillir des fonds pour des fins charitables et solliciter des dons envers la corporation.

Accessibilité et territoire

En 2024-2025, Nouveau Regard Gaspésie a renforcé sa présence sur l'ensemble du territoire, couvrant les cinq MRC de la Gaspésie, avec une attention particulière à la MRC Rocher-Percé.

Nos services sont offerts à partir du siège social de New Richmond, du point de service de Gaspé et, chaque mois, à Sainte-Anne-des-Monts.

Pour faire connaître nos services et nos activités, nous diffusons de l'information par divers canaux. Nous utilisons les médias locaux comme CHNC, CIEU-FM, Radio Gaspésie et Bleu-FM pour sensibiliser et informer. Nous sommes aussi présents sur Facebook et Instagram, et nous envoyons régulièrement une infolettre à nos membres par courriel.

Nous collaborons également avec des médias comme Télévag, l'agenda de CHAU-TV et l'émission La Vitrine. Des dépliants sont distribués dans les organismes communautaires, les établissements du CISSS de la Gaspésie et auprès de nos membres.

Nous remercions sincèrement nos partenaires communautaires et ceux du réseau de la santé et des services sociaux, qui nous offrent parfois gracieusement l'accès à leurs locaux. Leur soutien est essentiel à notre action.

Horaire

Horaire : Lundi au jeudi, 9h à 16h ; vendredi sur rendez-vous.

Disponibilité : Toute l'année, présence constante.

Services supplémentaires / ateliers ou évènements : Soirées et week-end sur demande.

Emplacements : New Richmond, Gaspé : en personne, en visioconférence ou par téléphone.

Déplacements : Sur le territoire selon les besoins.

Présence mensuelle : Saint-Anne-des-Monts.

Objectif : Services de qualité, accessibles et flexibles pour la population gaspésienne.

Membres de l'équipe

Mélanie Arsenault
Directrice

Mélanie Goulet
Intervenante sociale

Annie Arsenault
Agente au soutien administratif et au développement

Audrée Dubé
Intervenante sociale

Anabel Cyr
Travailleuse sociale
Consultante en santé mentale

Joanie Rivière
Intervenante jeunesse

Jérôme Gagnon
Intervenant social

Dominic Cyr
Intervenant social

Formations suivies

La formation continue est au coeur du perfectionnement professionnel de notre équipe. Que ce soit en intervention ou en gestion, la formation nous permet d'acquérir des compétences transférables dans l'équipe à l'intention de notre clientèle et de nos membres qui en bénéficient de manière directe ou indirecte.

EN INTERVENTION

INTERVENTION ADULTE

- Congrès de CAP santé mentale (18 et 19 octobre 2024)
- Lutte à la pauvreté par Droits Devant (3 h)
- Proche aidant avec l'APPUI et témoignage (1 h)
- Formation de formateurs RECAPS avec CAP santé mentale pour le projet de recherche sur les proches aidants en santé mentale (13 h)
- Formation en prévention du suicide du CPS-BSL (3h)
- Demande de garde provisoire avec CJP-GÎM (2,5 h)
- L'entretien motivationnel en santé mentale (6 h)
- Violence conjugale en milieu de travail par L'Émergence

Projet Jeunesse AIDER SANS FILTRE

- Conférence Connexion WABI SABI : Jeunes et santé mentale positive (1 journée, 5 conférences)
- Journée d'orientation du projet Aider sans filtre (7h)
- Aider les hommes à se relever, changer et être heureux par Brigitte Lavoie (14 h)

ADMINISTRATION ET GESTION

- Formation sur la plateforme logicielle LIXI (> 5 h)
- La gestion efficace des priorités (1 h)
- Secoursime en milieu de travail (14 h)

PAR LA DIRECTION

- Colloque en ressources humaines SADC BDC
- Formation avec La planificatrice "Planifier pour se réaliser"
- Formation de Mouvement santé mentale Québec (2 jours)
- Conférence Santé mentale positive avec MSMQC

Vie associative et démocratique

Notre conseil d'administration 2024-2025

Avant l'Assemblée générale annuelle du 25 septembre 2024,

le conseil d'administration de Nouveau Regard Gaspésie était composé de :

- Mme Audrey Gagnon-Caron, présidente
- Mme Julie Babin, vice-présidente
- Mme Noémie Lévesque, secrétaire-trésorière
- Mme Monique Morrison, administratrice
- Mme Dany Cayouette, administratrice
- Deux postes vacants :
  - Anciennement occupés par Mme Huguette Arsenault et Mme Colette Goyette

À la suite de l'AGA, M. Roger Bourque, Mme Valérie Leblanc, M. Jonathan Desjarlais et Mme Anne Dégarie ont rejoint le conseil d'administration, remplaçant Mme Julie Babin et Mme Monique Morrison, et comblant les deux postes vacants.

Le conseil d'administration s'est rencontré 6 fois en rencontre régulière et 5 fois en rencontre spécial durant la période du 1er avril 2024 au 31 mars 2025.

Durant la période du 1er avril 2024 au 31 mars 2025, le conseil d'administration s'est réuni à 6 reprises en rencontres régulières et a tenu 5 rencontres spéciales.

L'Assemblée générale annuelle 2023-2024 s'est tenue le 25 septembre 2024 en mode hybride. Les membres avaient le choix d'y assister :

- en présence aux locaux de Nouveau Regard Gaspésie à New Richmond (189, boul. Perron Ouest)
- au point de service de Gaspé (230-B, rue Wayman)
- ou encore par visioconférence via Teams

Un total de 12 personnes ont participé à l'assemblée, assurant ainsi l'atteinte du quorum.

Membres

Au 31 mars 2025, notre organisme compte **165 membres.**

Représentation et partenaires

(Associations et regroupements)

Régional

Sur la photo : trois des neuf membres représentant le ROCASM-GIM, accompagnés de Joanie Rivière, intervenante jeunesse aux Îles-de-la-Madeleine (octobre 2024)

ROCGÎM-CDC

L'organisme fait partie du regroupement et participe activement aux campagnes de mobilisation. Plusieurs rencontres, appels et courriels vers les membres ont été faits afin de favoriser leur mobilisation.

Mélanie Arsenault s'implique au titre d'administratrice pour le ROCGÎM-CDC où elle a participé à **4 rencontres** du conseil d'administration et l'**AGA** du 26 septembre 2024.

ROCASM-GÎM

Regroupement d'organismes communautaires alternatifs en santé mentale, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine. La présence à ce regroupement est importante afin de recevoir de l'information sur les dossiers concernant la santé mentale.

La direction occupe le rôle de vice-présidente de l'organisme. Au cours de l'exercice, **6 rencontres** ont eu lieu, incluant les CA et l'**AGA**.

RDS-GÎM

Le réseau de développement social de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine est une formule de réseautage entourant plusieurs acteurs sur le territoire gaspésien et les Îles-de-la-Madeleine. L'objectif de ce réseau est de créer des partenariats pour de futurs projets en développement social afin de répondre au besoin de la communauté. Pour l'année 2024-2025, la direction était présente à la **Grande Assemblée annuelle**.

CISSS Gaspésie & la direction de la Santé Publique

Des rencontres avec le département de santé mentale et la direction de santé publique ont permis aux intervenantes de créer des liens avec divers professionnels, favorisant le référencement et une meilleure compréhension des missions respectives. Des ententes de collaboration ont aussi été conclues, incluant un soutien financier pour la prévention du suicide et l'accompagnement des personnes endeuillées.
Au cours de l'année 2024-2025, **4 rencontres** ont eu lieu.

TABLES D'ORGANISMES COMMUNAUTAIRES (TOC)

Les Tables d'organismes communautaires (TOC) visent à favoriser la collaboration, le partage d'expertise, la concertation et la solidarité entre les organismes communautaires autonomes, le ROCGÎM-CDC, et divers partenaires régionaux.

Nouveau Regard Gaspésie n'est pas membre de la TOC Rocher-Percé, puisqu'une présence physique sur ce territoire est exigée pour l'adhésion. Toutefois, notre présence mensuelle à Sainte-Anne-des-Monts nous a permis d'intégrer la TOC de la Haute-Gaspésie.

NOMBRE DE RENCONTRES

TOC Avignon : 6 **TOC Bonaventure : 1**

TOC Côte-de-Gaspé : 4 **TOC haute-Gaspésie : 3**

TABLES DE CONCERTATION EN SANTÉ MENTALE

Ce réseau de collaboration regroupe des organismes communautaires, des représentants du réseau de la santé et des services sociaux, la Sûreté du Québec et les centres de services scolaires. Ensemble, nous unissons nos forces pour mieux cerner les enjeux liés à la santé mentale et y répondre de façon concertée.

En croisant nos expertises et en partageant nos ressources, nous favorisons une approche cohérente, inclusive et efficace, afin de mieux soutenir les personnes touchées et d'apporter des solutions durables au sein du territoire.

Baie-des-Chaleurs : 5. **Rocher-Percé : 2** **La Côte-de-Gaspé : 1**

Table Jeunesse BDC : 1 **Mental Health Advisory council (CASA) : 1**

L'organisme a aussi participé à une (1) rencontre de la Table sur les Réalités Masculines GîM, ainsi que la Démarche Intégrée en Développement Social de la MRC de la Côte-de-Gapsé (1).

National

Mouvement santé mentale Québec

Regroupement québecois d'organisme communautaire voué spécifiquement à la promotion et la prévention.

AQPS

L'association québécoise de prévention du suicide

CAP Santé mentale

La confédération des associations de proches en santé mentale du Québec.

Autres représentations

CCIBDC

La chambre de commerce et d'industrie de la Baie-des-Chaleurs

Gala Reconnaissance CCIBDC - Nouveau Regard Gaspésie Finaliste 2024 OBNL 23 novembre 2024
Noémie Lévesque membre du CA , Mélanie Arsenault directrice avec Mélanie Goulet et Joanie Rivière, intervenantes.

SADC-BDC

Société d'aide au développement de la collectivité Baie-des-Chaleurs

Colloque RH SADC-BDC 6 novembre 2024
Mélanie Arsenault, directrice, était présente avec Mélanie Goulet et Joanie Rivière, intervenantes.

Activités, interventions et personnes rejointes

Nouveau Regard Gaspésie est un organisme régional dédié au soutien des proches de personnes atteintes de troubles de santé mentale. Nous offrons une gamme complète de services gratuits, incluant des interventions personnalisées, du soutien émotionnel, des conseils pratiques, des ateliers ainsi que des sessions d'informations pour aider les familles à mieux comprendre et gérer les défis liés à la santé mentale.

Nous rejoignons des personnes de tous âges et de tous horizons, en leur fournissant les outils et les ressources nécessaires pour naviguer dans des situations souvent difficiles, tout en favorisant une meilleure compréhension et une réduction de la stigmatisation.

- Interventions
- Activités d'information et de sensibilisation
- Activités de l'année : Thèmes abordés
- Présentation des services et des lieux de diffusion
- Services complémentaires
- Projets porteurs et ententes de collaboration
- Communications et présence dans les médias

Interventions

Nous offrons un accompagnement personnalisé pour soutenir les proches de personnes vivant avec des enjeux de santé mentale. Grâce à l'écoute bienveillante de nos intervenants qualifiés, les familles peuvent bénéficier d'un soutien émotionnel, de conseils concrets et d'outils pratiques pour mieux faire face aux situations parfois complexes du quotidien. Chaque démarche est adaptée aux réalités et aux besoins spécifiques de chaque personne ou famille accompagnée.

Nombre de personnes rejointes

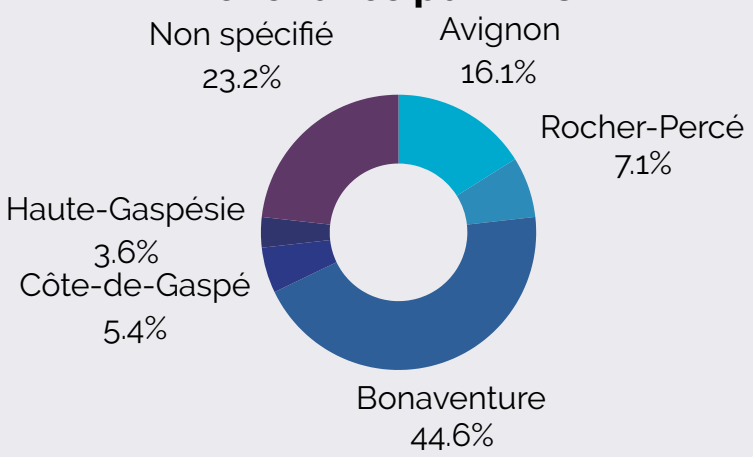
65

Nombre d'interventions

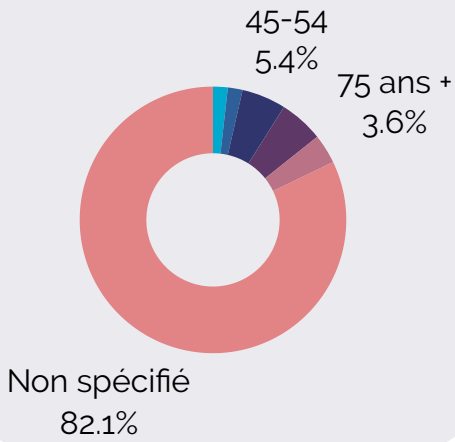
99

Représentations des personnes rejointes en intervention

Provenance par MRC



Groupes d'âge

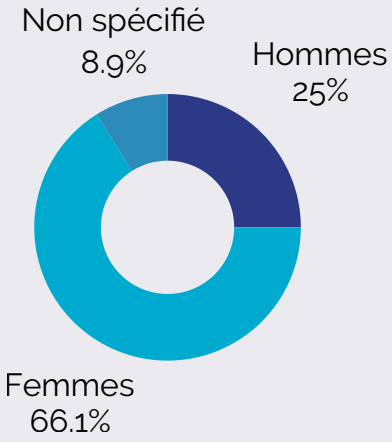


Troubles ou diagnostics des proches

Les symptômes ou les troubles de l'entourage rapportés par les proches sont diversifiés. Ils touchent l'anxiété, la dépression, la schizophrénie, le stress post-traumatique, les troubles bipolaires, alimentaires, obsessionnels-compulsifs, de la personnalité, l'entente de voix ou les idées suicidaires.

Nous avons débuté une collaboration avec LIXI et CAP santé mentale dans l'implantation d'une nouvelle plateforme logicielle sécurisée qui nous renseignera davantage sur les symptômes, troubles ou diagnostics discutés lors de la prochaine année financière Elle nous permettra de plus de mieux documenter les données socio-démographiques..

Identité de genre



Activités d'information et de sensibilisation

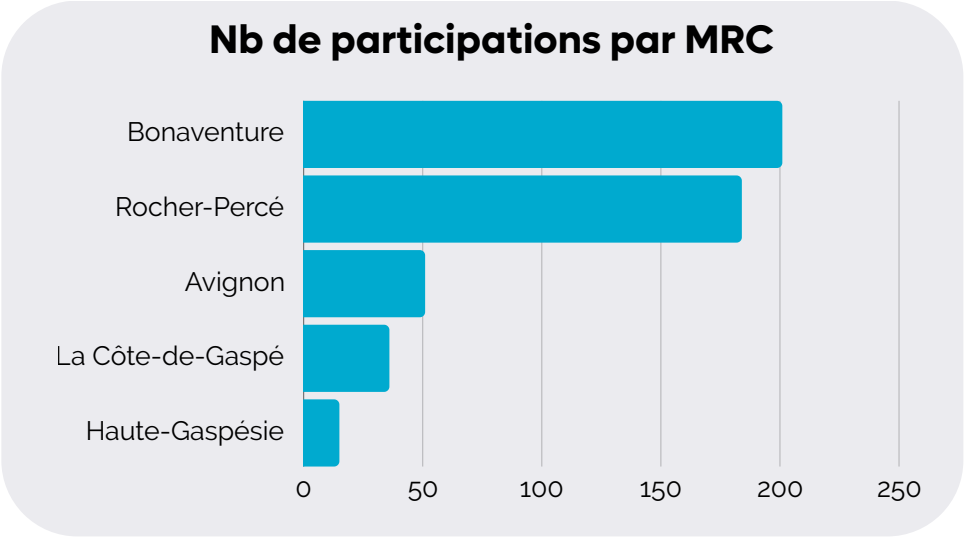
Nous organisons régulièrement des activités de sensibilisation et des séances d'information pour mieux faire connaître les enjeux liés à la santé mentale et leurs impacts sur les proches. Ces initiatives permettent d'aborder différents aspects de la santé mentale, dans une perspective accessible et humaine.

Notre objectif : briser les tabous, encourager une compréhension plus juste et offrir aux familles et aux proches des repères concrets ainsi que des ressources utiles pour les accompagner.

L'intervenante jeunesse Joanie Riviere au Kiosque de la Place du havre de Chandler.

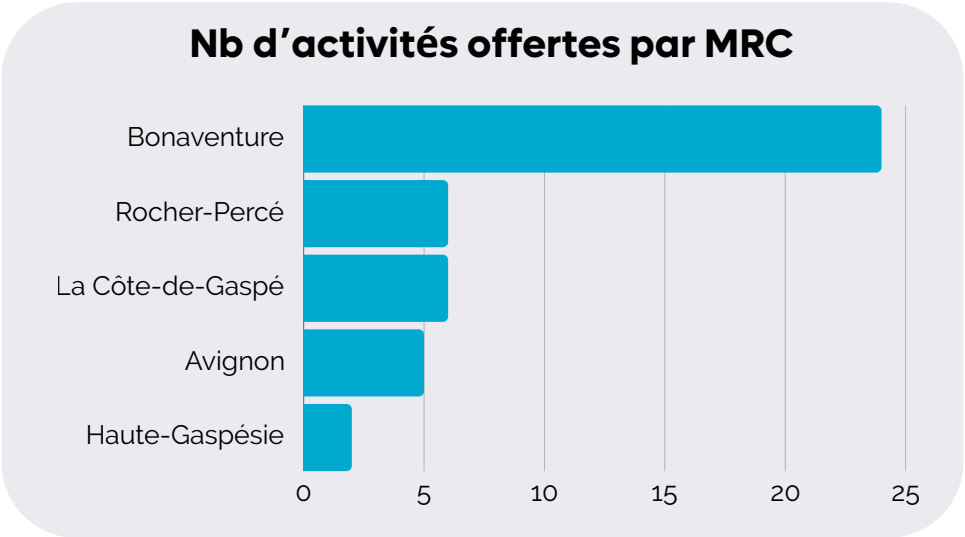
Nombre de participations

487



Nombre d'activités offertes

43



Activités de l'année
Thémes abordés

Atelier sur la santé mentale positive
28 novembre 2024 - 66 participants - Centre d'éducation des adultes de Chandler

Atelier sur les préjugés en santé mentale
11 février 2025 - 24 participants - Polyvalente de la Matapédia

Atelier sur les troubles de santé mentale
11 novembre 2024 - 7 participants - Maison d'aide et d'hébergement Centr'Elles

Atelier S'épanouir en tant que maman
29 avril 2024 – 10 participants

Un moment en toute simplicité pour échanger en petit groupe autour de la maternité, sans jugement ni tabou. On y a parlé de la charge mentale, du post-partum, du besoin de se retrouver comme femme, et de l'équilibre parfois précaire entre tous nos rôles.

Chacune a pu livrer un bout de son histoire, et repartir avec des pistes concrètes pour alléger le quotidien et prendre soin de soi.

D'autres initiatives locales et collaborations

Atelier sur le stress et l'anxiété
17 avril 2024

Plcnic et jasette sur la santé mentale
9 mai et 9 juillet 2024

Atelier sur le lâcher-prise
29 mai 2025

Atelier sur la culpabilité
19 juin 2025

Portes ouvertes à New Richmond
25 juin 2025

Marches locales avec les proches
24 juillet et 21 août 2024

Café-jasette sur la prévention du suicide
10 septembre 2024

Conférence de David Philippe
18 décembre 2024

Merci à nos partenaires !

Conférences et ateliers

Conférence et six ateliers Porter le stress autrement avec Dannie Cormier

Septembre, octobre et novembre 2024 - 92 participations totales

Durant la conférence elle a présenté sa méthode, la Basic Body Awareness Therapy (BBAT), découverte en 2015, qui utilise des mouvements simples et sécuritaires pour réguler le système nerveux, réduire le stress et retrouver sa vitalité. Cette approche est accessible à tous et aide à mieux comprendre et gérer le stress. Les bienfaits incluent une respiration plus détendue, une meilleure conscience corporelle, et une perception accrue des signaux du corps.

Suite à la conférence, 12 participants on eut la chance de s'inscrire à 6 ateliers pour apprendre à porter le stress autrement avec l'approche BBAT. La conférence et les ateliers ont eu un énorme succès par rapport à nos membres. Plusieurs en redemandent encore.

Nous tenons à remercier sincèrement la MRC Avignon ainsi qu'Innergex pour leur généreuse contribution financière qui a grandement facilité la réalisation de notre projet. Grâce à leur soutien, nous avons pu organiser une conférence enrichissante suivie d'une série de six ateliers pratiques animés par la physiothérapeute expérimentée Dannie Cormier. Ces ateliers ont offert aux participants l'opportunité d'approfondir leurs connaissances et d'acquérir des outils pratiques pour améliorer leur bien-être.

Dannie Cormier, physiothérapeute,lors de sa conférence "Porter le stress autrement" du 9 septembre 2024 dans les locaux de Nouveau Regard Gaspésie à New Richmond.

Nous tenons à remercier la MRC Avignon et Innergex pour leur généreuse contribution financière ayant permis la réalisation d'une conférence ainsi que d'une série de 6 ateliers animés par la physiothérapeute Dannie Cormier.

Présentations des services et des lieux de diffusion

Présentations de services

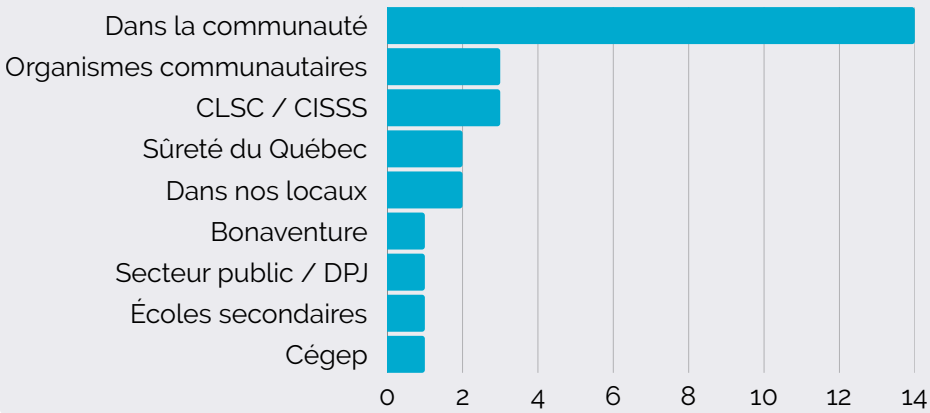
28

Nous organisons régulièrement des présentations pour faire découvrir nos services aux nouvelles familles et aux proches.

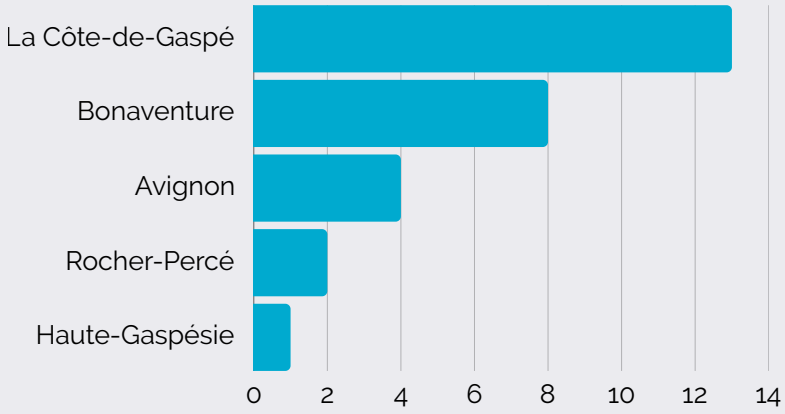
Ces rencontres d'information – en personne, en ligne ou à travers des kiosques dans des lieux publics – permettent de mieux faire connaître les ressources offertes et de répondre concrètement aux questions. Elles visent à clarifier comment accéder à nos services et à illustrer de façon simple et concrète les différentes façons dont nous pouvons soutenir les personnes confrontées à des enjeux de santé mentale.

Nous estimons que nos présentations de services nous ont permis de rejoindre plus de 300 personnes directement.

Endroits où ont lieux les présentations



Nb de présentations offertes par MRC



Nos intervenantes dans la communauté

La présence de nos intervenants dans les lieux publics permet d'adopter une approche proactive, axée sur la proximité et l'accessibilité. Aller à la rencontre des gens, faire connaître nos services et ouvrir le dialogue autour de la santé mentale : voilà l'objectif de ces actions de terrain.

Au fil de l'année, plus d'une centaine de personnes ont été rencontrées grâce à ces activités. Pour plusieurs, ce premier contact a été une porte d'entrée vers un accompagnement individuel, adapté à leurs besoins.

Images de quelques-unes de nos présentations de services dans la communauté.

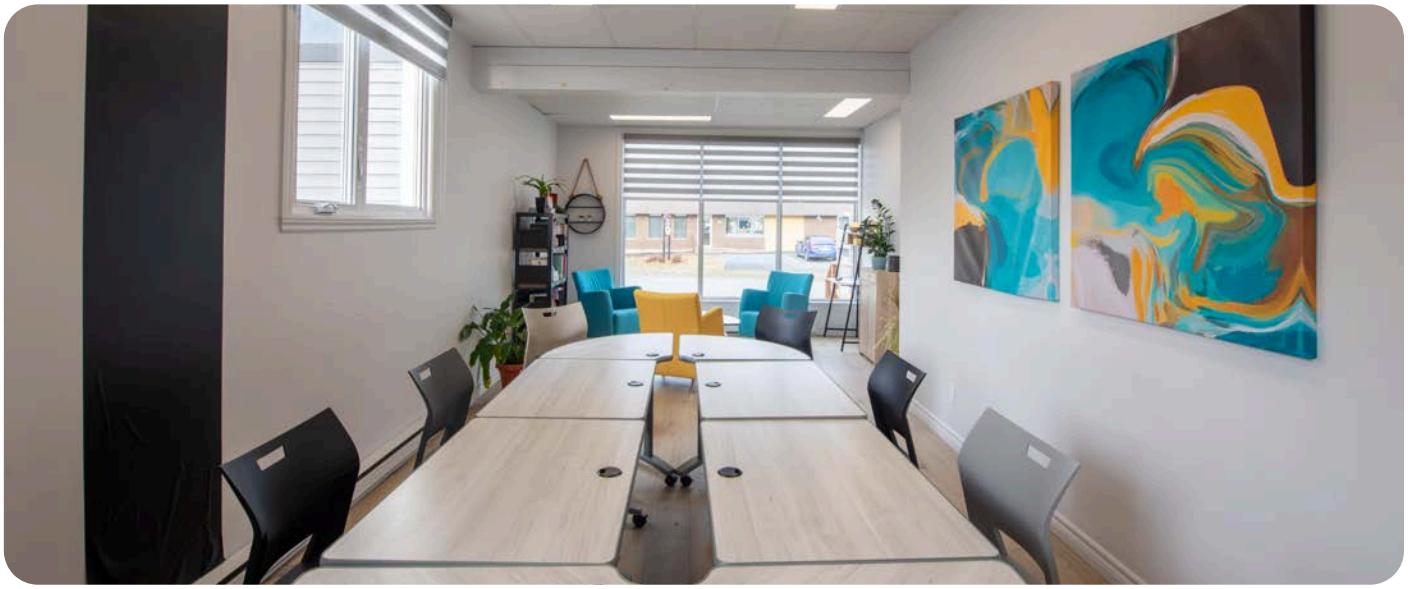
Services complémentaires

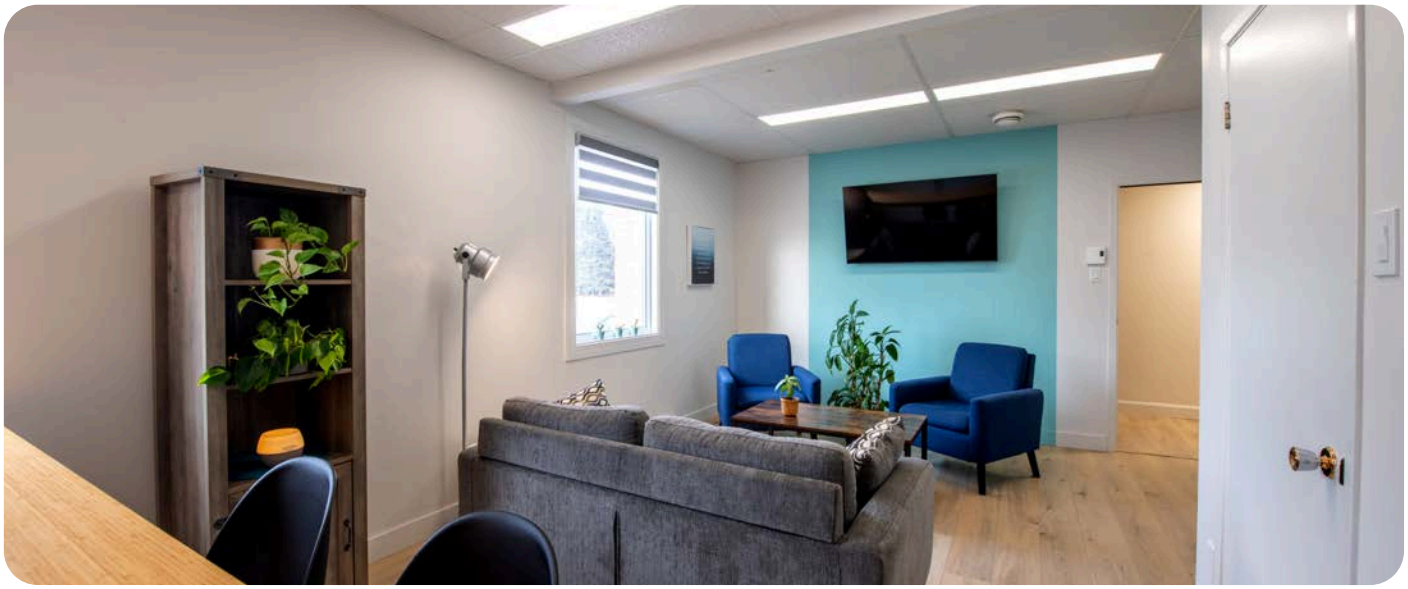
Accompagnement pour une Demande de Garde Provisoire (3)

Notre équipe est dédiée à fournir un soutien et un accompagnement qui est essentiels aux familles qui envisagent une demande de garde provisoire pour un proche présentant un trouble de santé mentale. Nous comprenons les défis complexes auxquels les proches sont confrontés et nous sommes là pour les guider à chaque étape du processus, tout en préservant la confidentialité de leur situation personnelle.

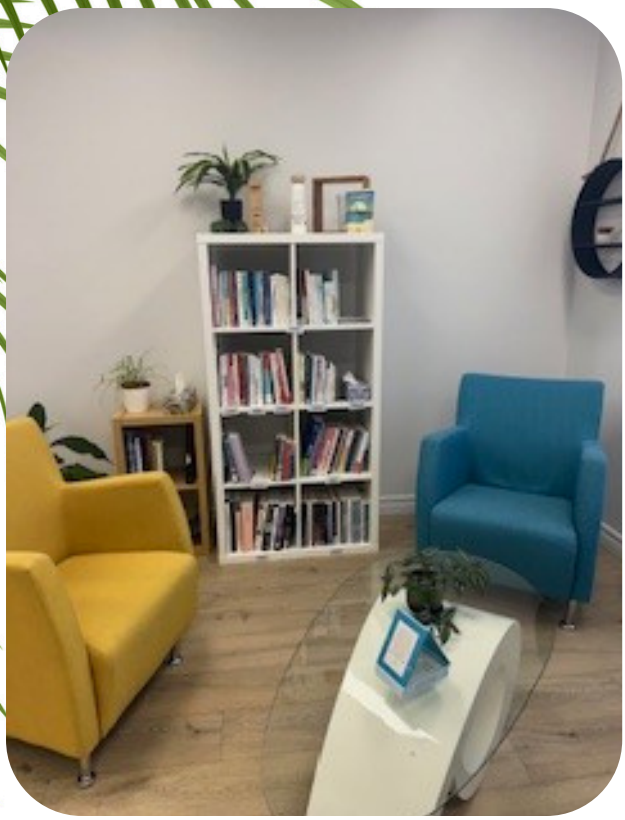
Prêt de nos locaux

Dans une volonté de soutien concret au milieu communautaire, nous offrons gracieusement nos locaux à des organismes pour leurs besoins ponctuels : réunions d'équipe, conseils d'administration ou rencontres de comités. Cet accueil vise à favoriser un climat propice à la concertation, à la planification stratégique et au renforcement des liens entre partenaires, dans un environnement accueillant, sécuritaire et professionnel.





Bibliothèques spécialisées



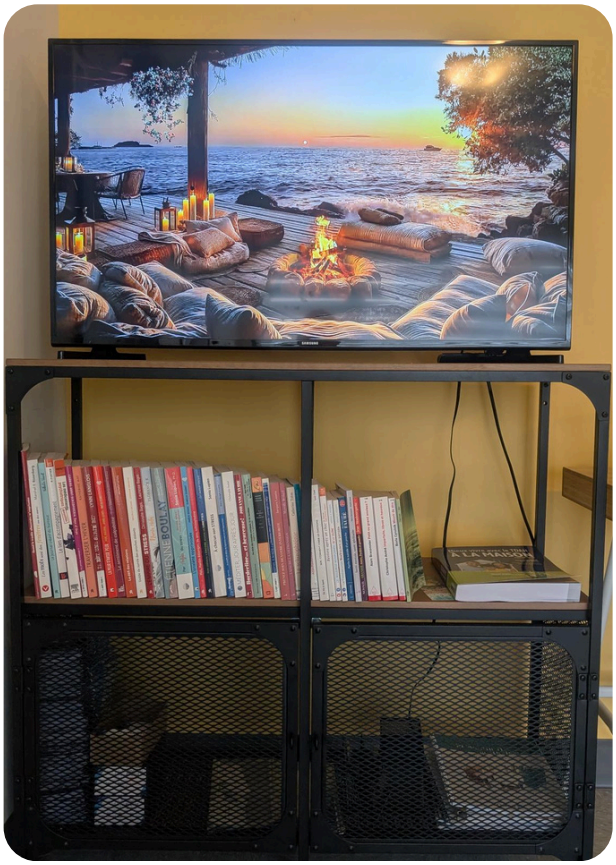
Notre bibliothèque de New Richmond.

Des livres sur la santé mentale et le mieux-être à New Richmond et Gaspé

Nous offrons à nos membres l'accès à deux bibliothèques spécialisées, riches en ressources documentaires sur la santé mentale.

Cette collection comprend des ouvrages pratiques sur la gestion du stress, la communication, ainsi que des témoignages inspirants de familles ayant vécu des expériences similaires.

En empruntant ces livres, les usagers peuvent nourrir leur réflexion, développer leurs compétences et découvrir des outils concrets pour mieux comprendre et traverser les défis liés à la santé mentale.



Notre collections de livres à New Richmond et à Gaspé peuvent être empruntés ou lu sur place.

Projets porteurs et ententes de collaboration

1 Projet jeunesse financé par CAP Santé mentale et Nouveau Regard Gaspésie (2022-2026)

Joanie Rivière
Intervenante jeunesse Gaspésie

Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) est un partenaire essentiel du Cap Santé Mentale, contribuant activement à la promotion de la santé mentale et au soutien à la proche aidance.

Dans le cadre du projet jeunesse 2022-2026 « Aider sans filtre, pour les jeunes, avec les jeunes », 35 jeunes agents de sensibilisation et d'intervention sont mobilisés à travers le Québec, en collaboration avec des organismes tels que Nouveau Regard Gaspésie.

Notre organisme compte une intervenante jeunesse dédiée à ce projet, couvrant l'ensemble des cinq MRC de la Gaspésie.
Ce projet vise aussi à développer des outils et des approches novatrices pour mieux sensibiliser et accompagner les jeunes qui côtoient des personnes vivant avec des enjeux de santé mentale.

Anabel Cyr
Travailleuse Sociale &
Consultante en Santé Mentale

2 Projet du développement social de la MRC Avignon et la MRC Bonaventure financé par les MRC & développement social et Nouveau Regard Gaspésie (2022-2025)

Le projet a été bonifié pour répondre aux besoins des intervenant·es communautaires des MRC Avignon et Bonaventure, avec des actions concrètes pour favoriser leur bien-être et prévenir l'épuisement professionnel.
Une travailleuse sociale consultante est disponible pour un accompagnement confidentiel, individuel ou en équipe, afin de réfléchir aux situations complexes et poser ses limites comme professionnel·le.

Des ateliers de yoga et un guide pratique sur les interventions ont aussi été développés pour encourager la prise de recul, la gestion du stress et l'autonomie professionnelle.
Ces initiatives visent à briser l'isolement, soutenir la santé mentale des intervenant·es et renforcer leurs capacités à prendre soin d'eux tout en aidant les autres.

3 Nouveau Regard Gaspésie avec la collaboration de l'organisme l'OGPAC financé par l'APPUI proches aidants (2023-2025)

Deux organismes communautaires régionaux unissent leurs forces
Pour mieux soutenir les proches de personnes vivant à la fois avec un trouble de santé mentale et un diagnostic de cancer.

À propos de la conférence
David Philippe livrera un message d'espoir et de résilience, abordant sans tabou les réalités liées à la santé mentale, au cancer, aux pertes, à la thérapie, à la souffrance et à la lumière qui peut émerger de l'épreuve. Il témoignera avec authenticité, humour et bienveillance.
Les thèmes abordés :

- Prendre soin de soi pour mieux soutenir l'autre
- Se reconnaître en tant que personne proche aidante
- L'importance de demander de l'aide et d'en offrir
- Mieux outiller les proches aidants
- Ouvrir la discussion sur les réalités liées à la santé mentale et à la maladie physique
- Briser l'isolement et reconnaître l'importance de demander (et d'offrir) de l'aide

🎧 **Un balado** a également été créé à cette occasion, en collaboration avec **AD Solutions**, afin de prolonger les réflexions et de rendre ces échanges accessibles à un plus large public. Ce projet audio vient enrichir l'offre de soutien en donnant la parole aux personnes concernées, dans un format vivant, humain et engagé.

👉 En plus de cette conférence, des interventions individuelles sont offertes pour les proches aidants en santé mentale, afin de les soutenir concrètement dans leur rôle.

Entente de collaboration avec soutien financier & CISSS-Santé publique Gaspésie

Soutien aux proches endeuillées par suicide et prévention du suicide (2023-2027)

- Sensibiliser et outiller les intervenants des organismes communautaires aux besoins des proches de la personne qui pense au suicide ou qui a fait une tentative.
- Renforcer le soutien des personnes endeuillées par suicide.
- Prévenir la fatigue de compassion les intervenants des organismes communautaires oeuvrant auprès de personnes qui pensent au suicide.
- Sensibiliser la population générale sur le suicide et sur les moyens de le prévenir.
- Sensibiliser et outiller les intervenants des organismes communautaires aux besoins des proches de la personne qui pense au suicide ou qui a fait une tentative.
- Renforcer le soutien des personnes endeuillées par suicide

Ce projet vise à soutenir la population générale, les personnes à risque suicidaire, et les proches endeuillés par suicide.

Les objectifs incluent :

- Renforcement des activités existantes : distribution de matériel de promotion, prévention et information sur les ressources.
- Formation des intervenants : offrir une formation en suivi de deuil après suicide pour les intervenants qui soutiennent les proches endeuillés.
- Identification et soutien : identifier les organismes et intervenants nécessitant cette formation et leur fournir un soutien.
- Sensibilisation : outiller les intervenants aux besoins spécifiques des proches de personnes à risque ou ayant tenté de se suicider.

Allumez une chandelle le 10 septembre à 20h

Chaque année, le 10 septembre, à 20h, nous vous invitons à allumer une chandelle pour montrer votre soutien et votre engagement à garder vivante la flamme de la vie.

Nous publierons également des messages de sensibilisation sur nos réseaux sociaux pour encourager la participation. De plus, nous offrirons une activité spéciale à nos membres pour marquer cette journée importante.

Moyens de communication et présence dans les médias

Réseaux sociaux

Facebook

1044 abonné.e.s

au 31 mars 2025
comparé à 955 au 31 mars 2024

En croissance de 9,3 %

Nombres de publications au cours de l'année : 285

Instagram

151 abonné.e.s

au 31 mars 2025
comparé à 143 au 31 mars 2024

En croissance de 5,6 %

Nombres de publications au cours de l'année : 52

Abonnés à notre infolettre

Nos infolettres contiennent :

- des suggestions de lecture;
- des informations sur nos activités;
- des informations sur l'organisme;
- des liens utiles;
- des trucs et conseils;
- et plus encore !

204 abonnés au 31 mars 2025

Nombre d'infolettres envoyées : 4
Taux moyen d'ouverture : 46 %

Médias traditionnels (radio et télé)

Grâce à l'envoi de communiqués de presse lors d'événements spéciaux, nous avons pu bénéficier de plusieurs apparitions dans les médias traditionnels. De plus, un partenariat avec Télévag a permis de diffuser notre programmation d'activités tout au long de l'année. Ces actions ont contribué à accroître notre visibilité et ont suscité un vif intérêt autour de notre organisation.

Nombre de présence dans les différents médias :
Émission LaVitrine TVA CIMT : 2
TVA-CHAU : 2
Télévag : 2
Radio-Services : 1
CHNC : 1
Radio Gaspésie : 1
Tournage Balados Proches aidants : 1

Entrevue Radio CHNC
Mélanie Arsenault, directrice Nouveau Regard Gaspésie
et Anie Cayouette, directrice OGPAC
Projet avec l'APPUI proches aidants.

Mélanie Goulet, intervenante en entrevue à Télévag.

Ouvrons le dialogue pour créer un avenir meilleur avec CAP santé mentale le 18 octobre 2024.

Perspectives de l'année à venir

1

Soutien bonifié aux proches aidants – jeunes et adultes :

Nous souhaitons intensifier notre accompagnement auprès des proches aidants en santé mentale, peu importe leur âge. À travers un élargissement de notre offre de services psychosociaux, d'information et d'ateliers, nous visons à répondre de manière encore plus ciblée à leurs réalités. Des groupes de discussion, des activités de formation sur la santé mentale, ainsi que des outils pour mieux gérer les situations de crise feront partie intégrante de nos actions.

2

Rendre nos services plus accessibles – pour tous, partout en Gaspésie

L'accessibilité reste au cœur de nos priorités. En plus de notre siège social à New Richmond, nous sommes maintenant présents à Gaspé et partageons des locaux avec l'OGPAC à Sainte-Anne-des-Monts. Nous souhaitons ouvrir un nouveau point de service à Chandler afin de mieux couvrir l'ensemble du territoire. En parallèle, nos services à distance (en ligne et par téléphone) continueront d'être développés pour rejoindre les proches aidants, peu importe leur lieu de résidence.

3

Briser les tabous et favoriser l'inclusion

Nous poursuivrons notre travail de sensibilisation afin de lutter contre les préjugés associés aux troubles de santé mentale. Par des actions de communication ciblées et des événements publics, nous voulons créer un environnement plus inclusif et bienveillant pour toutes les personnes concernées, et favoriser un dialogue ouvert dans la population gaspésienne.

4

Renforcer l'expertise de notre équipe d'intervention:

Dans une optique de professionnalisation continue, nous prévoyons offrir des formations régulières à notre personnel afin de soutenir leur développement et d'enrichir leurs bonnes pratiques en interventions. Nous souhaitons également intégrer à notre équipe une ressource professionnelle spécialisée (en supervision), qui pourra soutenir la qualité et la cohérence de nos interventions. Cette expertise contribuera directement à bonifier l'accompagnement offert aux proches et à maintenir nos standards d'excellence.

5

Développement et mobilisation de notre conseil d'administration:

Nous offrirons des formations ciblées pour renforcer les compétences en gouvernance, finances et financement, tout en favorisant une meilleure compréhension des enjeux propres aux organismes communautaires.
Un lac-à-l'épaule aux deux ans permettra d'approfondir la réflexion stratégique et de renforcer la cohésion du conseil.

Formation et développement du conseil d'administration :

Mettre en place des formations régulières et ciblées pour les membres du conseil d'administration afin de renforcer leur compréhension de la mission de l'organisation, des meilleures pratiques en gouvernance, et des compétences nécessaires pour assurer une bonne santé financière.

Inclure des sessions sur la gestion financière responsable, la compréhension des rapports financiers, et les stratégies de collecte de fonds efficaces.
Faciliter des discussions stratégiques pour aligner les décisions du conseil avec les objectifs à long terme de Nouveau Regard Gaspésie et assurer une gouvernance transparente et éclairée.

CONSTATS

Les proches aidants ont besoin de soutien émotionnel, d'information claire et d'outils pour prévenir l'épuisement.
Nos services doivent s'ajuster pour mieux répondre à ces réalités.

APPRENTISSAGES

La flexibilité est essentielle pour adapter nos services aux besoins variés des proches aidants. L'écoute active et la compréhension des dynamiques familiales et sociales nous permettent d'offrir un soutien sur mesure.

Renforcer la collaboration locale pour un impact durable:

Dans la prochaine année, nous mettrons de l'avant la collaboration entre les organismes communautaires de la Gaspésie afin de mieux répondre aux besoins des proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Ce travail collectif permettra de créer des actions concertées, complémentaires et adaptées aux réalités du territoire.

Nous souhaitons également officialiser et consolider des ententes de collaboration avec le CISSS de la Gaspésie et la Direction de la santé publique, incluant un soutien financier. Ces partenariats permettront de renforcer l'arrimage des services, de stabiliser certaines initiatives et d'assurer une réponse cohérente aux enjeux régionaux.

Ensemble, nous pourrons poser des actions concrètes, durables et mieux coordonnées au bénéfice des proches aidants et de leur entourage.

Priorités 2025-2026

Pour renforcer la présence de Nouveau Regard Gaspésie auprès de la population sur tout le territoire gaspésien, voici un plan d'action structuré en **5 étapes :**

1

Renforcer nos actions dans les MRC de la Haute-Gaspésie et du Rocher-Percé :

- Établir un nouveau point de service en Haute-Gaspésie, avec un·e intervenant·e à temps complet ;
- Assurer que ce service soit bien identifié et accessible à la communauté locale ;
- Répondre de manière proactive aux besoins spécifiques des populations de ces deux MRC ;
- Consolider et élargir nos partenariats avec les organismes communautaires, écoles, entreprises et acteurs locaux.
- Cette démarche vise à élargir notre portée et à renforcer notre mission sur l'ensemble du territoire gaspésien.

2

Faire connaître les services de Nouveau Regard Gaspésie à la population et aux partenaires :

- Participer activement aux tables de concertation, comités et regroupements
- Collaborer avec les organismes communautaires pour des campagnes de sensibilisation et de promotion ;
- Augmenter notre visibilité médiatique en misant sur les médias locaux (radio, journaux, web) ;
- Être présents lors des événements de réseautage clés dans la région pour créer des liens durables.

3

Bonification et maintien de l'offre de service

- Maintenir les services offerts à la population anglophone ainsi que les projets actuellement en cours ;
- Pérenniser les services par le biais d'ententes de collaboration incluant un soutien financier durable ;
- Assurer la continuité des deux projets porteurs développés avec Cap Santé Mentale, adaptés aux besoins spécifiques des communautés locales en développement social ;
- Veiller à la qualité, à l'efficacité et à la durabilité des services offerts pour répondre aux besoins réels de la population ;
- Développer et organiser des ateliers thématiques en réponse aux besoins identifiés sur le terrain.

4 Stabilité et croissance de l'équipe

- Consolider l'équipe actuelle, incluant les postes liés aux projets porteurs ;
- Ajouter un·e intervenant·e dans chaque MRC afin d'assurer une couverture régionale complète ;
- Recruter des intervenant·es qualifié·es et aligné·es avec la mission de Nouveau Regard Gaspésie ;
- Favoriser la diversité des compétences pour mieux répondre aux besoins variés des proches ;
- Offrir du soutien, du mentorat et du développement professionnel en continu à l'équipe ;
- Maintenir un environnement de travail axé sur l'engagement, la collaboration et l'excellence.

5 Développement d'outils de promotion

- Créer des balados et des chroniques audio pour aborder les enjeux liés à la santé mentale de façon humaine et accessible ;
- Rédiger des blogues traitant de sujets d'actualité, de témoignages ou de conseils pour les proches ;
- Diffuser ces contenus sur nos plateformes numériques et les réseaux sociaux pour rejoindre un plus large public ;
- Collaborer avec des partenaires locaux pour élargir la portée de ces outils.

Conclusion

Nous vous remercions sincèrement d'avoir pris le temps de consulter notre rapport d'activités 2024-2025. Votre intérêt et votre confiance sont pour nous une source précieuse de motivation, nous incitant à maintenir et à enrichir des services accessibles, humains et de grande qualité.

Nous espérons que ce bilan reflète fidèlement les actions que nous avons accomplies ainsi que l'élan qui nous porte vers l'année 2025-2026. Votre collaboration et votre soutien restent au cœur de notre mission, guidant chacun de nos pas avec constance.

En tant que membre de Nouveau Regard Gaspésie, vous pouvez toujours nous faire part de vos besoins. Grâce à vos commentaires et propositions, nous pouvons porter votre voix et faire entendre vos attentes.

C'est avec bienveillance et détermination que nous continuerons, à vos côtés, ce chemin d'écoute, d'accompagnement et d'engagement.

Mélanie Arsenault
Directrice, Nouveau Regard Gaspésie

Les membres du conseil d'administration au 31 mars 2025

Audrey Gagnon-Caron, Présidente
Jonathan Desjarlais , Vice-Présidente
Noémie Lévesque, Secrétaire-Trésorière
Roger Bourque, administrateur
Valérie Leblanc, administratrice
Anne Dégarie ,administratrice

Nouveau Regard

GASPÉSIE

Rapport d'activités

2024-2025