

SPÉCIAL
TEMPS
DES
FÊTES

INFO-DAO

HORAIRE POUR LE TEMPS DES FÊTES

L'ORGANISME FERMERA SES PORTES POUR UNE PÉRIODE DE DEUX SEMAINES DURANT LE TEMPS DES FÊTES, SOIT DU 23 DÉCEMBRE 2022 AU 6 JANVIER 2023. IL N'Y AURA DONC PAS DE RAPPEL POUR LES NOUVELLES DEMANDES D'AIDE AVANT LE 09 JANVIER 2023. TOUTEFOIS, UN(E) CONSEILLER(ÈRE) EN DÉFENSE DES DROITS SERA SUR APPEL POUR LES URGENCES CONCERNANT LES MÉCANISMES D'EXCEPTION (GARDES, AUTORISATIONS JUDICIAIRES DE SOIN, CONTENTION ET ISOLEMENT) ET RAPPELLERA LES PERSONNES DANS UN DÉLAI DE 24 HEURES OUVRABLES. POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LA FERMETURE, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC NOUS AU BUREAU.
L'ÉQUIPE DAO

ÉQUIPE 2022-2023

Bonjour à tous nos membres,

Nous avons accueilli dans notre équipe permanente plusieurs nouvelles recrues. Laissez-moi vous les présenter.

Nous avons la chance d'avoir à nos côtés madame Annick Bernier qui occupe le poste d'adjointe administrative, madame Claudie Lyrette-Thibeault et Mélodie Pelletier au poste de conseillère. Madame Rebecca Labelle assume maintenant le poste de coordonnatrice, Monsieur Simon Chartrand-Paquette reste conseiller mobile et chargé de ReprésentACTION et finalement notre doyen monsieur Serge Bigras, conseiller en défense des droits.

Tout ce changement peut sembler difficile à suivre, je vous comprends. Par contre, je vous mets au défi de venir rencontrer en personne notre équipe de feu dans les merveilleux locaux de DAO!

À Bientôt,

Rebecca



INFO DAO

Nouvelles en image



Retraite 2022



FORMATION DU BARREAU

Salon du mieux être



Midi jeu à DAO



SOUVENIR D'ÉTÉ



INFO DAO

Orientés et rassemblés

TEXTE PAR REBECCA LABELLE COORDONNATRICE

CHERS MEMBRES ET COLLÈGUES DE DAO,

JE PRENDS UN INSTANT POUR VOUS REMERCIER DE VOTRE IMPLICATION ET FAIS APPEL À VOTRE FOUGUE EN DÉFENSES DES DROITS.

LA MISSION DE L'ORGANISME FAIT ACTE DE CHIEN DE GARDE DANS NOTRE RÉGION DEPUIS PLUS DE 30 ANS. À DAO FORCE EST DE CONSTATER QUE LA BATAILLE N'EST PAS TERMINÉE. LA SOCIÉTÉ À LAQUELLE NOUS FAISONS FACE AUJOURD'HUI EST EN PLEINE TRANSFORMATION EN CE QUI A TRAIT AU RESPECT DES DROITS DES PERSONNES FRAGILISÉES PAR UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE. LES CITOYENS SE RECONNAISSENT D'AVANTAGE DANS LE SPECTRE DE LA SANTÉ MENTALE, ET VEULENT SE LEVER DEBOUT CONTRE L'INJUSTICE QU'ILS VIVENT OU SONT TÉMOINS. À DAO NOUS AVONS TOUJOURS UNE PORTE OUVERTE POUR LAISSER ENTRER LES PERSONNES QUI DÉSIRENT DÉFENDRE LEURS DROITS.

À DAO, NOUS CHOISSISSONS D'ÉCOUTER LES BESOINS DES CITOYENS. DÈS JANVIER, PLUSIEURS ACTIONS SERONT PRISES POUR REPRENDRE LES TRAVAUX COLLECTIFS ET SYSTÉMIQUES. NOUS SOUHAITONS RASSEMBLER LES GENS QUI ONT SUBI DE L'INJUSTICE OU DE MAUVAIS TRAITEMENTS LORS DE LEUR PASSAGE DANS LES HÔPITAUX SUR LES UNITÉS PSYCHIATRIQUES AFIN DE DÉNONCER CES SITUATIONS AU GOUVERNEMENT. NOUS SOUHAITONS AGIR EN TRANSFORMATION SOCIALE POUR LES DROITS DES CITOYENS DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ.

SI VOUS AUSSI AVEZ ENVIE DE FAIRE UNE DIFFÉRENCE ET D'ENTREPRENDRE DES ACTIONS QUI OBLIGERONT NOS GOUVERNEMENTS À AGIR POUR LES SOINS DE SANTÉ MENTALE, JE VOUS INVITE À COMMUNIQUER AVEC NOUS À DAO.



Vivre et laisser vivre

QU'EST QUE SIGNIFIE POUR MOI VIVRE ET LAISSER VIVRE : MA SANTÉ MENTALE.

TROP SOUVENT, LES PERSONNES FAISANT FACE À DES DIFFICULTÉS EN SANTÉ MENTALE FONT L'OBJET DE JUGEMENTS MULTIPLES DE LA PART DE LEUR ENTOURAGE ET DE LA SOCIÉTÉ. CES PRÉJUGÉS CONTRIBUENT AUX SENTIMENTS D'ISOLEMENT, DE DÉTRESSE ET DE STIGMATISATION EXPÉRIMENTÉS FRÉQUEMMENT PAR CES PERSONNES.

POURTANT IL EST IMPORTANT D'ACCUEILLIR CES PERSONNES DANS LEUR ENTIÈRETÉ ET DE PRIVILÉGIER UNE DÉMARCHÉ QUI VISE UN ACCOMPAGNEMENT OU LA PERSONNE EST AU CŒUR MÊME DE SON CHEMINEMENT. TANT DANS MA VIE PERSONNELLE ET DANS MON RÔLE DE CONSEILLER À DROITS-ACCÈS, J'AI ÉTÉ TÉMOIN DES EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ÉCOUTE ET DU SUPPORT LORSQUE QUELQU'UN PASSE À TRAVERS DES MOMENTS DIFFICILES. J'AI ACCOMPAGNÉ DES GENS QUI ONT TRANSFORMÉ LEURS ÉPREUVES EN RÉUSSITE. QUAND LES GENS ONT LES BONS OUTILS, ILS SONT CAPABLES D'AVANCER POUR ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS. JE SUIS HEUREUX EN TANT QUE CONSEILLER À DAO DE POUVOIR LES SUPPORTER DANS LEURS DÉMARCHES.

JOYEUX TEMPS DES FÊTES

SERGE BIGRAS

MA santé mentale

INFO DAO

LA PAROLE EST À VOUS

J'AI DE LA DIFFICULTÉ À IMAGINER LE CHEMIN MENANT À MON RÉTABLISSEMENT SANS DAO. EN EFFET, SUITE À UNE HOSPITALISATION EN SANTÉ MENTALE, ET AYANT ÉTÉ À LA FOIS LE TÉMOIN ET LE SUJET DE PLUSIEURS FAILLES DANS LE SYSTÈME, J'AI EU LE RÉFLEXE IMMÉDIAT DE CONTACTER L'ORGANISME. JE VOULAIS EN FAIT M'IMPLIQUER AFIN D'AIDER LES GENS VIVANT OU AYANT VÉCU UNE FRAGILITÉ EN SANTÉ MENTALE ET TRAVAILLER CONCRÈTEMENT À UNE AMÉLIORATION DES SOINS. C'EST EXACTEMENT CE QUE J'AI TROUVÉ À DAO.

JE CROIS QUE C'EST EN AIDANT LES AUTRES QU'ON PEUT CONNECTER AVEC LA PARTIE LA PLUS AUTHENTIQUE DE NOUS-MÊME. J'AI VU ET EXPÉRIMENTÉ LA PUISSANCE ET L'APAISEMENT DU SUPPORT, DE L'ÉCOUTE ET D'UNE MAIN TENDUE. JE ME DISAIS QUE SI JE POUVAIS M'EN SORTIR, LES AUTRES LE POUVAIENT ÉGALEMENT ET QUE PEUT ÊTRE JE POUVAIS AIDER À MA FAÇON.

MON COMBAT CONTRE LA DÉPRESSION N'A PAS ÉTÉ DE TOUT REPOS. IL M'AURA FALLU QUELQUES ANNÉES POUR M'EN SORTIR. J'AI VÉCU LES DÉBOIRES DU SYSTÈME, LE MANQUE DE SOUTIEN DES PROFESSIONNELS, LA SURMÉDICALISATION, ET LE DÉSESPOIR. JE NE CROYAIS JAMAIS M'EN SORTIR. POUR MOI, LA DÉPRESSION C'EST UNE PARAPLÉGIE. UNE PARAPLÉGIE DU CORPS, MAIS AVANT TOUT DE L'ÂME.

AUJOURD'HUI, JE VAIS BIEN, TRÈS BIEN MÊME. A DAO, J'Y AI TROUVÉ UNE ÉQUIPE BIENVEILLANTE ET ACCUEILLANTE. J'AI JOINS LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ORGANISME ET J'AI CRÉÉ DES AMITIÉS.

AYANT ÉTÉ EN CONGÉ DE MALADIE POUR UNE BONNE PÉRIODE, JE NE SAVAIS PAS COMMENT FAIRE LA TRANSITION ENTRE ÊTRE À LA MAISON À TEMPS PLEIN ET RÉINTÉGRER LE MARCHÉ DU TRAVAIL.



INFO DAO

LA PAROLE EST À VOUS, SUITE..

A DAO, ON M'A ACCUEILLIE DANS L'ÉQUIPE ET J'Y AI TROUVÉ UN SENTIMENT D'APPARTENANCE. ON M'A AUSSI PERMIS DE M'INTÉGRER À MON RYTHME, CE QUI A FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE.

SUR LE CHEMIN DE MON RÉTABLISSEMENT, J'AI ÉTÉ CHERCHÉ TOUT LE SUPPORT POSSIBLE QUI M'ÉTAIT OFFERT. DIVERSES FORMES DE THÉRAPIE, DES GROUPES D'ENTRAIDE, DU BÉNÉVOLAT, L'IMMERSION DANS LA NATURE ET LE PLEIN AIR, LA FAMILLE ET LE SPORT ONT TOUS ÉTÉ DES INGRÉDIENTS INCORPORÉS À MA RECETTE DU SUCCÈS. LA DÉCISION ET LES EFFORTS PERSONNELS DÉPLOYÉS FACE À NOTRE RÉTABLISSEMENT NOUS APPARTIENNENT. JE CROIS PAR CONTRE QUE LE RÉTABLISSEMENT EST IMPOSSIBLE SANS LA PRÉSENCE DE PERSONNES, D'EXPÉRIENCES ET D'ACTIVITÉS SIGNIFICATIVES DANS NOTRE VIE.

MON ÉPISODE DE SANTÉ MENTALE FRAGILE A PERMIS DE ME FAIRE PRENDRE CONSCIENCE QUE, MALGRÉ LA SOUFFRANCE, LA VIE N'EST JAMAIS VIDE DE SENS. QUAND TOUT SEMBLE S'ÉCROULER, C'EST L'OCCASION DE REDÉFINIR SES OBJECTIFS ET PRIORITÉS DE VIE POUR S'ALIGNER AVEC NOTRE ESSENCE MÊME. JE CROIS QUE LE BONHEUR N'EST PAS UNE FIN EN SOI, MAIS BIEN QUELQUE CHOSE QUE NOUS CRÉONS ET RECRÉONS JOURS APRÈS JOURS.

APRÈS TOUT, JE CROIS SINCÈREMENT QUE CHAQUE JOUR EST UN CADEAU. IL AURA FALLU MA DÉPRESSION POUR ME FAIRE GRANDIR ET DÉVELOPPER DES FACETTES DE MA PERSONNALITÉ AUPARAVANT INEXPLOITÉES. JE SUIS EXTRÊMEMENT FIÈRE DE MON PASSAGE DANS LES ABYSSES DE LA DÉPRESSION. JE L'AI COMBATTUE ET AMADOUÉE. ELLE M'A CHANGÉ, M'A FAIT CHEMINÉ VERS LA PERSONNE QUE J'AVAIS TOUJOURS VOULU ÊTRE.

MEMBRE ANONYME DE DAO

MERCI À LA VIE ET MERCI À DAO.
JOYEUX TEMPS DES FÊTES!

INFO DAO

Voici des citations que nos membres trouvent inspirantes

**LE BONHEUR EST UN ÉTAT D'ESPRIT.
IL S'AGIT DE LA FAÇON DONT VOUS
REGARDEZ LES CHOSES.**

**S'AIMER SOI-MÊME
EST LE DÉBUT D'UNE
HISTOIRE D'AMOUR
QUI DURERA TOUTE
UNE VIE.**

**LA JOIE EST DANS
TOUT CE QUI NOUS ENTOURE,
IL SUFFIT DE S'AVOIR L'EXTRAIRE.**

**LE SEUL FAIT D'EXISTER EST
UN VÉRITABLE BONHEUR.**

**VIE CHAQUE JOUR COMME SI C'ÉTAIT LE
DERNIER.**

**SOIS HEUREUX AVEC RIEN ET
TU SERAS HEUREUX AVEC TOUT.**



INFO DAO



REPRÉSENTATION SANTÉ MENTALE OUTAOUAIS EST EN MARCHÉ DEPUIS LE PRINTEMPS DERNIER. VOS DÉLÉGUÉES, JULIE ET MANON, CONTINUENT LEUR TRAVAIL POUR AMASSER LA PAROLE COLLECTIVE DES PERSONNES UTILISATRICES DE SERVICES EN SANTÉ MENTALE DE LA RÉGION. D'AILLEURS, LE 9 NOVEMBRE DERNIER NOUS AVONS TENU UNE RENCONTRE OUVERTE PORTANT SUR L'ACCESSIBILITÉ AUX SERVICES EN SANTÉ MENTALE. CELLE-CI FUT ANIMÉE PAR NULLE AUTRE QUE KATHARINE LAROSE-HÉBERT, PROFESSEURE RÉGULIÈRE AU SEIN DU PROGRAMME DE PSYCHOLOGIE ET SANTÉ MENTALE DE LA TÉLUQ. LES SUJETS ABORDÉS AINSI QUE LES PRISES DE POSITIONS ISSUES DE CETTE RENCONTRE SONT AMENÉS PAR LES DÉLÉGUÉES SUR LA TABLE DE CONCERTATION TERRITORIALE EN SANTÉ MENTALE DE L'OUTAOUAIS. VOUS AVEZ-VOUS AUSSI ENVIE DE FAIRE VALOIR VOS OPINIONS SUR LES SERVICES EN SANTÉ MENTALE ? JOIGNEZ-VOUS À NOUS LORS DE NOTRE PROCHAINE RENCONTRE REPRÉSENTATION EN FÉVRIER 2023. POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTER SIMON AU 873-655-9996 OU SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!



Texte de Simon Paquette, chargé de projet



INFO DAO

JEUX

intervention

I N Y P A Y N L E B J P J A
D C Z T C N U W O I J A U N
V O S N C O V B E F C R S I
U L U P O S I T I F O T T M
R L P J M P B O B V U E Y É
E A P O P Y A B V J R N C T
S B O U A R A R F W A A E G
P O R R G D F M C L G I C P
E R T N N I J V I O E R V A
C A O É A Z V E E T U E E R
T T G E T V O U L O I R Y T
B I P P E P H G P X H É S A
O O V S U M A N P M K Y B G
M N Y P R D O N N E R H Z E

www.educol.net

accompagnateur
animé
courage
journée
parcours
partenaire
respect
support

amitié
collaboration
donner
justice
partage
positif
reue
vouloir



INFO DAO

Remerciements

Rédaction et conception : Annick BERNIER, Michèle HALLÉ, Rebecca LABELLE, Simon PAQUETTE, Serge BIGRAS

Mise en page et correction : Annick BERNIER, Rebecca LABELLE

L'équipe ainsi que les membres du conseil d'administrations tiennent à remercier les membres du conseil d'administration ; Michèle Hallé pour leur participation et leur dévouement à la vie associative de Droits-Accès de l'Outaouais.

Mille mercis!

L'équipe de DAO





INFO DAO



DROITS-ACCÈS
DE L'OUTAOUAIS

DROITS-ACCÈS DE L'OUTAOUAIS

HIVER 2023