



mon  
**SHACK**  
mes choix, **mon avenir !**

Projet de construction prévu pour 2017  
rue Collège - arrondissement de Lennoxville

Téléphone : 819 821-0515

Bulletin n° 1

Automne 2016

## HISTORIQUE

Le Shack a pris naissance dans l'esprit d'une femme touchée de près par la problématique de la santé mentale. En effet, lorsqu'un proche souffre, nous déployons tous les efforts possibles afin d'atténuer cette souffrance en tentant de ne pas y sombrer soi-même. Ce qui n'est pas toujours aussi facile à faire qu'à dire! Cette femme, c'est moi.

Les années ont passé et force est d'admettre que, malgré les efforts des divers intervenants (médecins, psychologues, Centre de réadaptation, etc.), nous étions confrontés à un manque de ressources adaptées aux besoins de cette personne qui désirait être autonome.

C'est en discutant avec Dr Mario Soulard que l'idée a germé. Lorsque celui-ci m'informa que plusieurs personnes étaient confrontées à cette situation et qu'il y avait un besoin bien particulier à combler, il ajouta : « Pourquoi ne pas créer une ressource, vous en êtes capable! Prenez le temps d'y réfléchir et revenez-moi là-dessus. »

Me rendant compte de l'urgence de la situation et des nombreux besoins concernant les logements sous supervision en santé mentale, j'ai décidé de créer le Shack. Le tout a été possible grâce au soutien d'un conseil d'administration de grande qualité et l'excellent mentorat de Madame Louise Lévesque, directrice générale de JEVI Centre de prévention du suicide - Estrie.

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Un tel projet ne peut s'effectuer seul. C'est ensemble qu'on va plus loin.

Le Shack peut compter sur un conseil d'administration impliqué :

Madame Josée Parent  
Intervenante  
Présidente et fondatrice

Dr Mario Soulard  
Médecin  
Vice-président

Madame Ginette Mantha  
Directrice générale pour  
Préma-Québec  
Secrétaire-trésorière

Madame Marie-Josée Dufour  
Avocate  
Administratrice

**UN TOIT POUR SHACK-UN!**

# Qu'est-ce que le Shack ?

Cette ressource sera la première en Estrie à offrir des services bilingues dans le secteur du logement sous supervision ainsi qu'un milieu de vie en santé mentale.

Le MSSS, selon la Loi sur les services de santé et les services sociaux, mentionne l'importance d'adapter les soins à la réalité de la personne en matière de langue, plus particulièrement pour les personnes d'expression anglaise. À ce chapitre, mentionnons que l'Estrie compte une grande population anglophone et qu'aucune ressource d'hébergement sous supervision en santé mentale n'offre de services bilingues.

La clientèle visée est les jeunes adultes âgés de 18 à 35 ans ayant un problème de santé mentale.

Piate et autres (2008) soulignent qu'il est important d'avoir accès à un logement afin de favoriser le rétablissement, l'intégration ainsi que la participation sociale des personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Il s'agit d'un point central pour la personne désirant retrouver son pouvoir d'agir.

## Ce projet sera également mis en place :

- Pour répondre aux besoins estriens en santé mentale.
- Pour répondre aux besoins de la clientèle anglophone.

## Le nombre de logements

Construction de 18 logements composés de trois pièces et demie.

L'immeuble sera situé dans un environnement boisé et près du centre-ville de l'arrondissement de Lennoxville.

- Pour avoir accès à des logements de qualité à coûts modiques.

- Pour favoriser l'autonomie de la clientèle.
- Pour un milieu sécuritaire et favorable au rétablissement.
- Pour l'accès au transport en commun et aux ressources externes.

## Les activités au Shack :

- Cuisines collectives.
- Ateliers de gestion de budget.
- Jardin communautaire.
- Ateliers d'art thérapie.
- Ateliers de mise en forme.
- Bénévolat ou travail dans la communauté.
- Activités de vie quotidienne.
- Activités de groupe.
- Implication dans le milieu de vie.

## Pourquoi ces activités ?

Parce que nous désirons participer au développement et au maintien chez la clientèle :

- de l'autonomie et de la reprise du pouvoir sur sa vie,
- d'habiletés sociales,
- de compétences personnelles,
- de saines habitudes de vie (ex : alimentation, gestion du stress, activité physique),
- d'un bon estime de soi,
- d'une participation citoyenne active,
- de compétences personnelles et professionnelles dans le but d'intégrer/réintégrer un travail ou un poste de bénévole.

**Selon les données publiées  
par la Direction de santé publique de l'Estrie (2015),  
14 % de la clientèle adulte, 18-64 ans, souffre d'un trouble de santé mentale.**

# Qu'est-ce que la santé mentale?

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé mentale comme suit :

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Cette définition a pour important corollaire que la santé mentale est davantage que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux.

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté.

Mentionnons que la région de l'Estrie se démarque à l'échelle provinciale et obtient le plus haut taux en ce qui concerne le nombre de personnes ayant un trouble de santé mentale.

## VRAI OU FAUX...

1. Il est impossible de guérir d'un trouble de santé mentale.

**FAUX**

La santé mentale, au même titre que la maladie physique, peut se traiter. La combinaison de la médication et de la psychothérapie en est un exemple. De plus, au-delà de la guérison, une personne peut se rétablir et aspirer à une vie satisfaisante.

2. Les personnes qui souffrent d'un trouble de santé mentale sont dangereuses.

**FAUX**

Elles ne sont pas plus dangereuses que le reste de la population. De plus, elles sont souvent à risque d'être elles-mêmes victimes de violence et de préjugés.

3. Les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale sont plus pauvres et moins éduquées que le reste de la population.

**FAUX**

Personne n'est à l'abri. Du chef d'entreprise à l'étudiant, nous pouvons tous être un jour touchés par un trouble de santé mentale.

4. Seul un spécialiste peut aider quelqu'un qui a un trouble de santé mentale.

**FAUX**

Tout le monde peut écouter une personne, aborder la question de la santé mentale, encourager quelqu'un à consulter et à trouver de l'aide.



Sites consultés : [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/fr/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/)

<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/>

<http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale/brochures-de-sante-mentale/>

<http://2016.notmyselftoday.ca/employees/bust-the-myths/>



Si vous connaissez un proche ou si vous-même êtes à la recherche d'un logement à prix modique offrant des services en santé mentale, contactez-nous afin de vous inscrire sur notre liste.

Si vous avez des questions, des commentaires, des suggestions, contactez-nous. Il nous fera plaisir d'échanger avec vous.

**Vous rêvez de changer le monde?  
Nous pouvons faire de votre rêve une réalité!**

Changer le monde commence par sa communauté. En contribuant au développement et au maintien du Shack, votre rêve prendra forme!

Votre contribution permettra concrètement de changer la vie de plusieurs jeunes adultes âgés de 18 à 35 ans ayant à vivre avec un problème de santé mentale.

Vous contribuerez à offrir un toit, des services professionnels et participerez activement au rétablissement de ces jeunes. À leur tour, ils pourront contribuer à la communauté.

**Du rêve à l'action, un toit pour SHACK-un!  
Appelez: 819 821-0515**

Nous pouvons émettre des reçus pour vos impôts  
NEQ : 1168855352  
ARC : 85007832RR0001

**UN TOIT POUR SHACK-UN!**