



**CHSSN**

# Pratiques prometteuses en promotion de la santé mentale au niveau communautaire

Supportons la santé mentale des Québécois d'expression anglaise



## Les effets de la COVID-19

Les données indiquent que la pandémie de COVID-19 a eu des effets négatifs plus importants sur la santé mentale des anglophones de la province de Québec que sur celle de la population majoritairement francophone : 1

- Les jeunes adultes, les **anglophones** et les travailleurs de la santé font partie des 3 groupes les plus touchés
- Les **anglophones** sont 2x plus susceptibles de présenter des symptômes d'anxiété ou de dépression

La demande en services et en ressources en matière de santé mentale a augmenté pendant la pandémie au sein des communautés d'expression anglaise, en particulier parmi les populations prioritaires :

- les jeunes
- les aînés
- les familles à faible revenu
- Les personnes vivant dans des régions rurales et isolées
- Les membres des communautés PANDC (BIPOC)

## L'état inquiétant de la santé mentale

19%

des pères anglophones ont déclaré avoir des niveaux élevés de détresse psychologique, contre 12% des pères francophones. 2



En raison des barrières linguistiques, une plus grande proportion des aînés anglophones sont socialement isolés. 3

90%

des jeunes adultes d'expression anglaise (15-29 ans) ont éprouvé se sentir mal mentalement au cours des deux semaines précédant l'enquête. 4

## Facteurs sociodémographiques des Québécois d'expression anglaise

↑ Taux de chômage plus élevés (10.9%)

↓ Revenus médians plus faibles

↑ Taux de pauvreté plus élevés 5

72%

des anglophones déclarent qu'il 6 est « très important » de fournir des services de santé mentale en anglais

**Besoin accru d'interventions communautaires pour atteindre les personnes les plus vulnérables**

# Comment lire le recueil des pratiques prometteuses

## À propos du Projet

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1

Ce que le projet de chaque organisation visait à réaliser au moment où les dossiers de financement ont été reçus (2022)



## Pratique prometteuse

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3

Une fois le travail en cours, les organismes ont été invités à identifier les interventions, les programmes, les services ou les stratégies qui présentent un potentiel (ou une « promesse ») de développement en tant que meilleure pratique. Le CHSSN souhaitait connaître tout ce qui lui semblait prometteur, même s'il n'en était pas encore au stade de la pratique prometteuse.

### Facteurs clés du succès

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4

Les éléments spécifiques à l'intervention nécessaires pour obtenir des résultats positifs.



## À propos du projet de Réseau 4Korners

Le Réseau 4Korners a entamé un processus de mise en œuvre de formations et d'activités visant à améliorer ou à maintenir la santé mentale des populations prioritaires telles que les hommes adultes, les enfants de 6 à 12 ans et les aînés. Les besoins et l'ampleur de leurs programmes d'intervention ont augmenté, et l'équipe du Réseau 4Korners et ses principaux partenaires ont eu besoin d'une formation continue dans des domaines clés de la santé mentale, tels que la prévention du suicide chez les jeunes.

### Où nous trouver

● Laurentides  
[4korners.org](http://4korners.org)

### Nous joindre

👤 Kennedy Fraser  
 Responsable de projet  
 Jeunes et santé mentale

✉ [kennedy@4korners.org](mailto:kennedy@4korners.org)

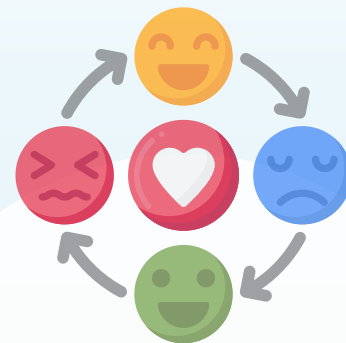


## Pratique prometteuse

Des ateliers éducatifs préventifs sur l'apprentissage socioaffectif (**SEL Social Emotional Learning**), organisés chaque semaine, ont aidé les enfants dès leur plus jeune âge à apprendre à identifier et à réguler leurs émotions par différents moyens qui ont amélioré leurs interactions sociales quotidiennes.

### ★ Facteurs clés du succès

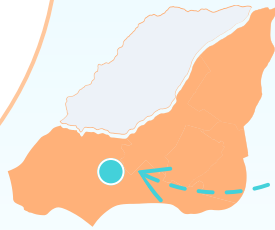
- Développement de la confiance du participant
- Ateliers SEL fondés sur des données probantes



**Il est essentiel d'établir un lien avec le participant et de gagner sa confiance pour l'amener à s'ouvrir et à partager ses émotions**





**ACDPN | RDPAC**  
African Canadian Development and Prevention Network | Réseau de Développement et de Prévention Afro-Canadien



Où nous trouver

Montréal  
[acdpn.org](http://acdpn.org)

Nous joindre

 Tania Callender  
Directrice générale  
 [execdir@acdpn.org](mailto:execdir@acdpn.org)

## À propos du projet de RDPAC/ ACDPN

L'objectif du Réseau du Développement et de Prévention Afro-Canadien (RDPAC/ ACDPN) était de soutenir les organisations dans l'adaptation des ressources, des outils et des campagnes d'information pour améliorer la santé mentale et le bien-être de la communauté noire d'expression anglaise (ESBC). ACDPN a reçu plusieurs demandes de soutien de la part de partenaires communautaires et publics, qui ont exprimé un désir accru de mieux répondre aux besoins de diverses populations, et plus particulièrement à ceux de leur clientèle noire d'expression anglaise.



**Donner aux organisations les moyens d'offrir un soutien culturellement sécuritaire, adapté et efficace est une stratégie clé pour améliorer la santé mentale et le bien-être de la communauté ESBC.**

### ★ Facteurs clés du succès

- Outils bien conçus
- Instauration de la confiance
- Recherche pour développement/ amélioration du programme



## Pratique prometteuse

L'outil d'évaluation de l'équité, de la diversité et de l'inclusion (EDI) d'ACDPN est une méthode de collecte de données qui a permis d'évaluer, et aux organisations partenaires d'auto-évaluer, les stratégies d'EDI qu'elles ont mises en œuvre dans leurs services de santé mentale ainsi que leur niveau et leur état de préparation pour une formation à l'EDI. Le processus d'évaluation a également permis d'évaluer le niveau de préparation des organisations à être considérées comme des experts dans le domaine afin qu'elles puissent soutenir d'autres organisations dans leurs efforts d'EDI et agir en tant que consultants pour des ateliers et des formations.



## À propos du projet d'AGAPE

L'objectif d'AGAPE était de soutenir les organisations de la région de Laval dans l'adaptation de ressources, d'outils et de campagnes d'information visant à améliorer la santé mentale et le bien-être des jeunes de 10 à 17 ans, des enseignants, du personnel de soutien et des administrateurs. Les aînés ont également été ciblés, étant donné que plus d'un quart des Québécois d'expression anglaise ont 55 ans ou plus, et que nombre d'entre eux sont particulièrement isolés et vulnérables.

### Où nous trouver

● Laval  
[agapeassociationinc.com](http://agapeassociationinc.com)

### Nous joindre

👤 Kevin McLeod  
 Directeur général  
 ✉ [kevin.mcleod@agapeassociationinc.com](mailto:kevin.mcleod@agapeassociationinc.com)  
 @agapeassociationinc.com



## Pratique prometteuse

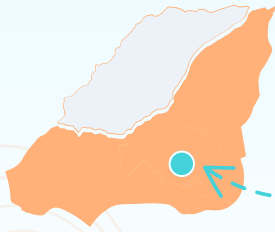
AGAPE a offert une formation sur les premiers soins en santé mentale par l'intermédiaire de la Commission de la santé mentale du Canada aux enseignants et personnel de soutien travaillant avec des enfants, des jeunes et des aînés. Leurs objectifs étaient centrés sur l'intervention précoce et la promotion de la santé. À l'aide de cette formation fondée sur des données probantes, les stagiaires peuvent aider à identifier les jeunes à risque avant que les symptômes ne s'aggravent.

### ★ Facteurs clés du succès

- Partenariats solides
- Formation fondée sur des données probantes



**Des partenariats solides avec un comité de projet engagé et actif ont contribué de manière décisive à la réussite du projet.**



## amiquebec

Agir contre la maladie mentale  
Action on mental illness

### Où nous trouver

● Montréal  
[amiquebec.org](http://amiquebec.org)

### Nous joindre

👤 Ella Amir  
Directrice générale  
✉ [ellaamir@amiquebec.org](mailto:ellaamir@amiquebec.org)

## À propos du projet d'AMI-Québec

Les objectifs du projet d'AMI-Québec consistaient à garantir et à étendre les programmes de soutien en matière de santé mentale après le COVID-19 pour les familles et la communauté, et à dissiper la stigmatisation qui entoure encore la maladie mentale. Ces programmes comprenaient des groupes de soutien, des ateliers, des conseils individuels et familiaux, etc.



*Les participants ont été responsabilisés en acquérant les compétences nécessaires pour s'aider eux-mêmes, grâce à des programmes offerts en continu.*



## Pratique prometteuse

La mise en œuvre de stratégies d'auto-assistance dans les groupes de soutien a permis de responsabiliser les participants et de renforcer leur volonté d'être responsables de leur propre rétablissement. Les ateliers étaient dirigés par des animateurs professionnels. La capacité d'AMI-Québec à passer à des plateformes virtuelles dès le début de la pandémie a renforcé la confiance des bénéficiaires des services dans l'organisation et les programmes offerts.

### ★ Facteurs clés du succès

- Outils en ligne
- Évaluation du programme en continu
- Empowerment / Responsabilisation des participants



## À propos du projet d'ARC

ARC (Soutien spécialisé aux ressources communautaires) a mis en contact les membres de la communauté avec les services existants et a facilité l'organisation d'une activité mensuelle de table de partenariat. En mettant en contact différents intervenants dans le but d'identifier les lacunes dans les services, ARC a cherché à faciliter l'accès aux services de santé mentale en anglais dans toute la région de la Montérégie.

### Où nous trouver

● Montérégie Centre  
[arc-hss.ca](http://arc-hss.ca)

### Nous joindre

👤 Therese Callahan  
Coordonnatrice des services  
d'approche communautaire  
✉ [outreachgpk@arc-hss.ca](mailto:outreachgpk@arc-hss.ca)



## Pratique prometteuse

L'embauche d'un agent de liaison en santé mentale a permis la mise en œuvre d'une activité thérapeutique de peinture sur roche, une thérapie artistique de soutien sur le thème de la santé mentale. Les rochers ont été distribués dans la communauté et le numéro de téléphone d'Action Suicide figurait au verso. L'activité a touché un large public et facilité les conversations sur le bien-être mental, la maladie mentale, le suicide, l'implication de la communauté, etc.

Un comité intersectoriel composé de 25 organisations a été créé et a permis de mieux faire connaître les services et de planifier une action commune.

*Les participants ont exprimé l'impact positif de la peinture sur roche sur leur bien-être mental en rompant l'isolement social, en leur offrant une nouvelle occasion de pratiquer la pleine conscience et en leur donnant une raison d'être.*

### ★ Facteurs clés du succès

- Recrutement de personnel spécialisé
- Participation aux comités et représentation appropriée





Association  
québécoise de  
prévention du suicide



Où nous trouver

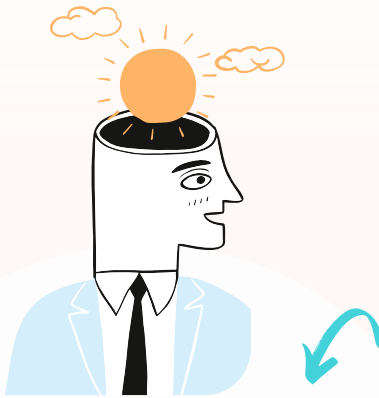
● Province du  
Québec  
[aqps.info](http://aqps.info)

Nous joindre

👤 Hugo Fournier  
Directeur général  
✉ [pdg@aqps.info](mailto:pdg@aqps.info)

## À propos du projet de l'AQPS

Le CHSSN et l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) ont uni leurs forces pour soutenir la traduction du matériel de communication et contribuer à la traduction du matériel de sensibilisation au suicide lancé lors de la Semaine nationale de prévention du suicide et disponible sur le micro-site de l'AQPS.



**La traduction de ressources, d'outils et de documents clés a permis à l'AQPS d'étendre son champ d'action à la population d'expression anglaise du Québec.**

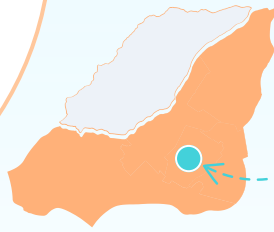


## Pratique prometteuse

La traduction du micro-site de l'AQPS, [oseparlerdusucide.com](http://oseparlerdusucide.com), leur a permis de partager des témoignages en anglais de personnes qui ont été directement touchées par le suicide. L'association a également pu proposer des kits numériques à télécharger, ainsi que du matériel de sensibilisation au suicide.

### ★ Facteurs clés du succès

- Collaboration efficace
- Identification des ressources clés pour la traduction



## Où nous trouver

● Montréal  
[bmhcmtl.ca](http://bmhcmtl.ca)

## Nous joindre

👤 Aishah Seivwright  
 Co-directrice  
 ✉ [bmhcmtl@gmail.com](mailto:bmhcmtl@gmail.com)

## À propos du projet de BMHC

L'objectif du projet de BMHC (Connexions pour la santé mentale des Personnes Noir.e.s) de Montréal était d'élargir son champ d'action en matière d'éducation communautaire et d'assurer la viabilité de son organisation. Par le biais d'ateliers, d'événements et d'une formation en ligne, le projet a rendu la compréhension de la santé mentale accessible à un public noir d'expression anglaise. De plus, en soutenant les programmes de soins communautaires existants, ce projet a contribué à la durabilité des réseaux de soins mis en place dans les communautés noires de Montréal.



***Le soutien à la santé mentale communautaire adapté à la culture a eu un impact positif durable sur les personnes noires, tant au niveau personnel qu'au niveau du système, et constitue donc une pratique prometteuse.***

### ★ Facteurs clés du succès

- Financement de la mise en œuvre du programme
- Des moyens de promotion diversifiés

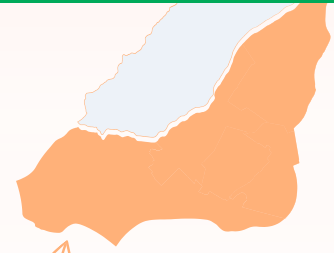


## Pratique prometteuse

BMHC de Montréal a mis en place de petits groupes fermés de soutien par les pairs pour les personnes qui ne pouvaient pas accéder aux services de santé mentale traditionnels. L'idée était que le soutien à la santé mentale communautaire adapté à la culture favorise un impact positif durable sur les personnes net constitue donc une pratique prometteuse. Ce type de soutien avait également la capacité d'avoir un impact au niveau du système, car chaque groupe a grandi ensemble, a appris des techniques d'adaptation individuelles et comment se soutenir mutuellement, et a trouvé des moyens de continuer à le faire après l'intervention, en intégrant ces connaissances dans leurs réseaux personnels.



LIFT



## À propos du projet de Camp LIFT

Camp LIFT a lancé un programme transformateur visant à aider les adolescents de 12 à 17 ans des écoles secondaires de la Commission scolaire English-Montréal à faire face, à comprendre et à surmonter l'effet de l'anxiété post-COVID et de l'anxiété écologique sur la santé mentale d'une manière constructive et responsabilisante. Le programme a été mis en œuvre en s'appuyant sur des partenariats préexistants avec les écoles secondaires concernées.

Où nous trouver

● Montréal  
[camplift.com](http://camplift.com)

Nous joindre

👤 Jonathan Sbröllini  
Co-directeur  
✉ [info@camplift.com](mailto:info@camplift.com)



## Pratique prometteuse

Avec l'intensification des effets du changement climatique, l'anxiété écologique est également en hausse et peut avoir un impact négatif sur la santé mentale des jeunes. La série d'ateliers sur l'éco-anxiété organisés par Camp LIFT peut être considérée comme une pratique prometteuse, car elle s'appuie sur les dernières recherches scientifiques et les meilleures pratiques en matière de traitement de l'éco-anxiété.

Leurs objectifs comprenaient le développement de l'autonomie et de l'action, la connexion à la nature et l'espoir, qui ont tous des effets positifs sur la santé mentale et la persévérance scolaire.

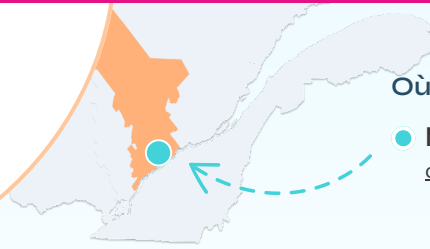


**En s'appuyant sur les relations existantes avec les écoles secondaires, Camp LIFT a pu mettre en œuvre des interventions efficaces pour répondre aux éco-anxiétés ressenties par les jeunes.**



### Facteurs clés du succès

- Créer une équipe solide d'experts en la matière
- Une approche d'amélioration/adaptation continue pour le développement d'ateliers fondés sur des données probantes



Où nous trouver

● **Mauricie**  
[casemcq.com](http://casemcq.com)

Nous joindre

👤 Shannon Keenan  
 Directrice générale  
 ✉ [casemcq.dg@gmail.com](mailto:casemcq.dg@gmail.com)

## À propos du projet de Centre d'accès pour services en anglais (CASE)

Le projet de CASE visait à mieux identifier et documenter les services de santé mentale disponibles dans la région de la Mauricie-Centre-du-Québec (MCQ). L'objectif était d'utiliser ces connaissances pour informer la conception d'un programme qui serait efficace pour soutenir les personnes d'expression anglaise de la communauté souffrant de problèmes de santé mentale.



*L'identification des besoins et des lacunes dans les services a constitué une première étape cruciale vers l'extension des services et des soins de santé mentale pour la communauté d'expression anglaise.*

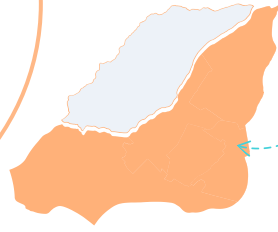


## Pratique prometteuse

Afin d'éliminer les barrières linguistiques et systémiques qui empêchent l'égalité d'accès aux services de santé mentale pour la communauté d'expression anglaise, CASE a diffusé des enquêtes sur l'accessibilité afin de déterminer les services existants dans la région de MCQ et les organisations en mesure d'offrir des services de santé mentale à la communauté d'expression anglaise.

### ★ Facteur clé du succès

- Enquête visant à identifier les lacunes des services et à soutenir le développement de partenariats



Où nous trouver

Montréal

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

Nous joindre



Diandra Serrano  
Coordonnatrice et clinicienne  
en santé mentale



[dserrano@centreofdreamsandhopes.org](mailto:dserrano@centreofdreamsandhopes.org)

## À propos du projet de Centre de Rêves & Espoirs (CDH)

Les personnes neurodivergentes et leurs soignants sont vulnérables aux problèmes de santé mentale en raison de la stigmatisation, des besoins invisibles en matière de santé mentale, de la précarité de l'accès aux services et des défis associés aux cycles de développement de la vie. Le projet CDH visait à mettre en place des mesures de soutien à la santé mentale et à former les travailleurs de la santé mentale aux meilleures pratiques telles que les soins tenant compte des traumatismes et la prévention du suicide, afin de soutenir les utilisateurs des services.



## Pratique prometteuse

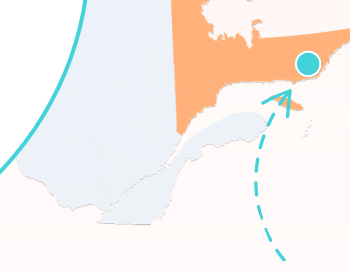
CDH a développé des services de santé mentale, tels que des programmes de counselling de groupe, qui n'existaient pas habituellement dans le système public. Les programmes existants n'étaient pas nécessairement accessibles et adaptés aux besoins des clients neurodivergents (flexibilité dans la gestion des comportements difficiles en groupe, matériel adapté pour répondre aux divers besoins d'apprentissage, intégration de multiples formes de matériel pour transmettre l'information). Une approche familiale globale prenant en compte les besoins des clients et des soignants a également été utilisée.

### ★ Facteurs clés du succès

- Un nombre suffisant de professionnels de la santé mentale pour permettre une attention individualisée dans les groupes
- Environnement d'équipe collaboratif



**Des programmes de groupe adaptés aux adultes neurodivergents leur ont permis de partager leurs besoins et de mieux comprendre leurs expériences en matière de santé mentale.**



### Où nous trouver

● Basse-Côte-Nord  
[coastersassociation.com](http://coastersassociation.com)

### Nous joindre

👤 Latesha Fequet  
Responsable du projet  
✉ [latesha.fequet@coastersassociation.com](mailto:latesha.fequet@coastersassociation.com)

## À propos du projet de Coasters

L'Association des Côtiers (Coasters) a adopté une approche préventive de la santé mentale et du bien-être en développant les programmes et les services déjà offerts aux enfants, aux jeunes et aux aînés. Il s'agissait de donner accès à des activités, des informations, des événements, des outils, des ateliers et des ressources à la population adulte de 29 ans et plus. Cette tranche d'âge a été ciblée parce qu'elle est la plus importante de la Basse-Côte-Nord à recevoir peu ou pas de programmes sur la santé mentale.



## Pratique prometteuse

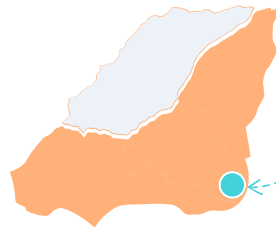
Coasters a obtenu un financement pour construire un espace d'infrastructure spécifiquement destiné aux jeunes de 15 à 35 ans, appelé « Basse-Cote-Nord Youth Hub ». Les jeunes seront entièrement impliqués dans cet espace, depuis la création d'un comité jusqu'à l'entretien de l'espace, en passant par l'organisation d'événements et l'expression des activités qu'ils souhaiteraient y voir proposées. Cette responsabilisation ainsi que la création de liens auront un effet positif sur leur santé mentale.

### ★ Facteurs clés du succès

- Partenariats solides
- Responsabilisation des jeunes



**Donner aux jeunes une voix et un leadership pour créer quelque chose qui leur est propre et sentir qu'ils sont utiles à leur communauté améliorera leur santé mentale.**




## Où nous trouver

## Montréal

[ccs-montreal.org](https://ccs-montreal.org)

## Nous joindre

 Vaughan Roche  
Directeur général

 [vaughanr@ccs-montreal.org](mailto:vaughanr@ccs-montreal.org)

## À propos du projet de Services communautaires collectifs (CCS)

Pour répondre au besoin de services abordables pour les familles à faibles revenus d'une région, CCS a développé et mis en œuvre un programme dans un gymnase/ centre communautaire local. Ce programme visait à remédier à la réduction de l'accès aux possibilités d'apprentissage précoce et de jeu, aux soins appropriés, au développement social, à la stimulation et au bien-être causés par la pandémie, et a permis aux parents d'établir des liens et de partager leurs expériences les uns avec les autres.



## Pratique prometteuse

Dans le cadre du programme « Family Free-Play », une zone du gymnase a été désignée pour permettre aux enfants de 6 à 12 ans de jouer, de socialiser, de se faire des amis et de rester actifs afin de favoriser le développement de leur santé mentale. En raison des demandes d'ouverture du programme aux enfants plus jeunes, une variété de jouets et de jeux éducatifs a été proposée aux enfants de 0 à 5 ans et à leurs parents/ soignants. Ces jeux ont contribué au développement de la motricité fine et globale, et ont encouragé les jeux positifs et la socialisation.



**Un environnement amusant et sûr a été créé pour permettre aux familles de participer et d'encourager le rétablissement de leur santé mentale.**

### ★ Facteurs clés du succès

- Recrutement de personnel
- Adaptation du public cible





## Où nous trouver

- New Carlisle, Gaspésie

[casa-gaspe.com](http://casa-gaspe.com)

## Nous joindre

👤 Allen Richards  
Directeur général

✉ [allen@casa-gaspe.com](mailto:allen@casa-gaspe.com)

## À propos du projet de Comité d'action sociale anglophone (CASA)

CASA a tiré parti des relations existantes avec les principaux fournisseurs de services et les parties prenantes pour identifier les ressources et les services existants pour la promotion et le soutien de la santé mentale dans la région de la Gaspésie. Ils ont rassemblé et animé des groupes de travail communautaires d'expression anglaise sur la santé mentale dans 3 MRC (Avignon, Bonaventure et Rocher Percé) afin d'assurer une coordination et une collecte d'informations adéquates sur ce sujet.



## Pratique prometteuse

CASA a pu maintenir, adapter et accroître ses activités de prévention et de promotion de la santé mentale dans l'ensemble de son offre de programmes. Cela comprend l'embauche d'un travailleur social à temps plein, l'organisation de 15 ateliers pour les jeunes et de nouvelles méthodes de sensibilisation en ligne.

Le développement et l'entretien de partenariats avec le CISSS, Santé publique, les organisateurs communautaires et le personnel de première ligne ont été essentiels pour disposer de l'expertise et du soutien nécessaires à l'organisation d'activités et d'événements.

***L'embauche d'un travailleur social à temps plein spécialisé dans la prévention et la promotion de la santé mentale des jeunes et le développement de partenariats ont été des étapes cruciales pour la réussite des activités et des événements.***

### ★ Facteurs clés du succès

- Financement pour recruter du personnel
- Des partenariats solides





## Où nous trouver

● Montréal  
[pcsm-cpmh.org](http://pcsm-cpmh.org)

## Nous joindre

👤 Patrick Merrigan  
Directeur général  
✉ [pmerrigan@pcsm-cpmh.org](mailto:pmerrigan@pcsm-cpmh.org)

## À propos du projet de Perspective communautaire en santé mentale (PCSM/ CPMH)

PCSM/ CPMH a proposé des activités de groupe axées sur le renforcement des compétences et la fourniture d'outils permettant de mieux gérer les symptômes de santé mentale des participants. Cette initiative a complété le programme de soutien communautaire et a permis aux participants de bénéficier d'un soutien hebdomadaire supplémentaire leur permettant d'explorer leurs vulnérabilités en toute sécurité et de prendre confiance en eux. Les activités physiques ont également été utilisées dans le cadre du processus thérapeutique lorsqu'il s'agit de travailler avec de jeunes adultes et la communauté.



**Le fait d'offrir aux jeunes un espace pour se défouler et créer, une écoute active, de l'empathie, de l'accessibilité et de la disponibilité a permis de rompre le sentiment d'isolement.**



## Pratique prometteuse

Compte tenu des longues listes d'attente des institutions, le développement de groupes de soutien était essentiel pour répondre aux besoins immédiats des jeunes adultes. L'approche de groupe a permis de rompre la solitude et l'isolement des jeunes lorsqu'ils reçoivent un diagnostic de santé mentale; elle leur a permis de voir qu'ils n'étaient pas seuls. De plus, les conseillers psychosociaux de PCSM étaient multidisciplinaires et apportaient des perspectives différentes sur les besoins et les difficultés rencontrés par leur clientèle.

### ★ Facteurs clés du succès

- Des moyens d'expression diversifiés pour les jeunes adultes
- Offrir des possibilités de relations sociales

Centre de ressources


 conneXions  
Resource Centre


## À propos du projet de Connexions

Les objectifs du projet de Centre de ressources Connexions étaient d'améliorer leur capacité d'information et d'orientation afin de soutenir les résidents d'expression anglaise et de leur donner accès à des informations, à des services et à des programmes en matière de santé mentale. Ils ont entrepris d'organiser des ateliers destinés à la communauté LGBTQ, d'élaborer et de mettre en place un groupe de soutien mensuel pour les hommes ayant des comportements violents, et de créer des outils d'information pour promouvoir une santé mentale positive.

### Où nous trouver

- **Outaouais**  
[centreconnexions.org](http://centreconnexions.org)

### Nous joindre

- 👤 Natalie Filiou (Elle/elle)  
Directrice de la communication et des opérations
- ✉ [N\\_filiou@centreconnexions.org](mailto:N_filiou@centreconnexions.org)



*Le travail en partenariat avec des organisations pour créer des ateliers éducatifs et inclusifs, des groupes de soutien et des webinaires a profité aux membres de la communauté qui ont eu l'occasion d'apprendre de professionnels dans leurs domaines respectifs.*



## Pratique prometteuse

Les pratiques prometteuses identifiées par Connexions comprennent l'éducation des jeunes LGBTQ2IA+ par le biais de la série « Real Talk » et du webinaire « LGBTQ2IA+ Towards a Better Understanding ». Plusieurs conseillers d'orientation des écoles de la Commission scolaire Western Québec (CSWQ) ont demandé une formation supplémentaire pour leur personnel et leurs élèves.

### ★ Facteur clé du succès

- Collaboration partenariale



Où nous trouver

• Îles-de-la-Madeleine  
[micami.ca](http://micami.ca)

Nous joindre

👤 Michel Vigneault  
 Directeur général

✉ [mike@micami.ca](mailto:mike@micami.ca)

Grosse-Île  
 Îles-de-la-Madeleine

## À propos du projet de CAMI

CAMI (Conseil pour les anglophones madelinots) a travaillé à l'élaboration d'une campagne globale de prévention et de sensibilisation axée sur la déstigmatisation des maladies mentales et sur la promotion des services disponibles en santé mentale dans la région. Le personnel et les réseaux de CAMI étaient bien connectés et équipés pour identifier les besoins de ces différents sous-groupes et la meilleure façon de les atteindre. Leur projet a complété d'autres programmes déjà en place, en y ajoutant une composante de santé mentale.



**La combinaison des activités artistiques et de l'aide communautaire en matière de santé mentale dans le cadre d'un programme ciblé a créé une atmosphère d'apprentissage et a permis aux participants de se sentir en sécurité.**



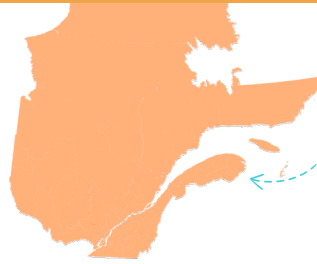
## Pratique prometteuse

Dans une tentative créative de réduire la stigmatisation liée à la participation à un événement lié à la santé mentale dans une petite communauté d'expression anglaise très unie, les Îles-de-la-Madeleine, CAMI a profité d'ateliers artistiques planifiés et populaires pour inviter des partenaires et des conférenciers à aborder des sujets liés à la résilience mentale. Ces activités communautaires ont permis de promouvoir et de soutenir la santé mentale en atténuant l'isolement, en favorisant les interactions sociales et en réduisant le stress et l'anxiété. Différents sous-groupes ont été consultés pour connaître leurs préférences en matière d'activités et les thèmes à cibler ou à aborder.

### ★ Facteurs clés du succès

- Une compréhension de la dynamique distincte des petites communautés
- Recherche pour le développement et l'amélioration des programmes


**elan**

 english language  
arts network


Où nous trouver

 ● Province du Québec  
[quebec-elan.org](http://quebec-elan.org)

Nous joindre

 👤 Nick Maturo  
Directeur général par intérim  
✉ [nick.maturo@quebec-elan.org](mailto:nick.maturo@quebec-elan.org)

## À propos du projet d'ELAN

Les objectifs du projet d'ELAN (« English Language Arts Network ») étaient notamment de proposer une série d'ateliers animés par un professionnel de la santé mentale afin de soutenir la santé mentale et le bien-être des artistes du Québec qui ont été gravement touchés par la pandémie. Il s'agissait également de former des artistes enseignants à travailler avec des aînés et d'étendre son initiative réussie sur la santé mentale des jeunes en soutenant la formation d'artistes enseignants travaillant dans les domaines de la santé mentale et de l'éducation.



## Pratique prometteuse

La structure des ateliers de développement professionnel s'est avérée très efficace pour soutenir les artistes enseignants et atteindre un très grand nombre de participants. Les artistes enseignants ont été uniformément positifs et ont exprimé le besoin et le désir d'avoir des communautés d'apprentissage récurrentes dans lesquelles ils peuvent discuter des questions qui se posent. Ce type d'espace de discussion est très rare dans cette profession et il est manifestement recherché.

### ★ Facteurs clés du succès

- Formation offerte par des professionnels de la santé mentale ayant une formation d'artiste enseignant
- Ateliers bien conçus
- Collaboration avec les partenaires



**En se sentant soutenus, responsabilisés et connectés, les artistes enseignants peuvent engager les participants dans leurs rôles de manière plus appropriée et plus efficace.**



Où nous trouver

● Montréal  
[emcmtl.org](http://emcmtl.org)

Nous joindre

👤 Miranda Potts  
Intervenante en santé communautaire  
✉ [mpotts@emcmtl.org](mailto:mpotts@emcmtl.org)



## À propos du projet de Centre Eva Marsden

Le Centre Eva Marsden pour la justice sociale et le vieillissement défend les intérêts de la population vulnérable des 50 ans et plus, qui vit dans des conditions financières précaires et est confrontée à de multiples défis psychosociaux. Il a mis en œuvre des activités communautaires visant à promouvoir la santé mentale et à prévenir les maladies mentales.



**Les participants ont notamment déclaré :**  
« Merci de nous apporter la musique »  
et  
« Cela fait très longtemps que je ne me suis pas senti aussi vivant »



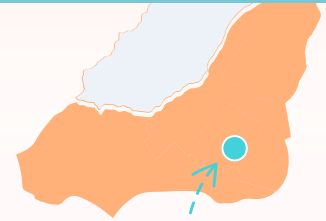
## Pratique prometteuse

La programmation musicale a eu un effet très puissant sur le niveau d'anxiété des participants, les encourageant à s'ouvrir et à partager des informations personnelles. Cela a permis de créer des espaces sécuritaires pour mettre en œuvre des thérapies de réminiscence, de rompre l'isolement et d'offrir de la stimulation cognitive.



### Facteur clé du succès

- Des activités guidées bien conçues, stimulantes sur le plan cognitif



## À propos du projet d'À Deux Mains (Head & Hands)

Le projet À deux mains visait à soutenir les employés d'expression anglaise vulnérables par le biais d'activités qui maintiendraient et amélioreraient leur santé mentale. Il s'agit d'ateliers et de retraites de renforcement de l'esprit d'équipe visant à lutter contre l'épuisement professionnel, à fournir un soutien social et à développer un sentiment de cohésion parmi les membres du personnel. L'effet escompté de ces services était de constater une nette amélioration de la capacité déclarée de l'ensemble du personnel.

### Où nous trouver

● **Montréal**  
[headandhands.ca](http://headandhands.ca)

### Nous joindre

👤 Sophia Heath  
 Directrice du financement  
 et du développement

✉ [give@headandhands.ca](mailto:give@headandhands.ca)



## Pratique prometteuse

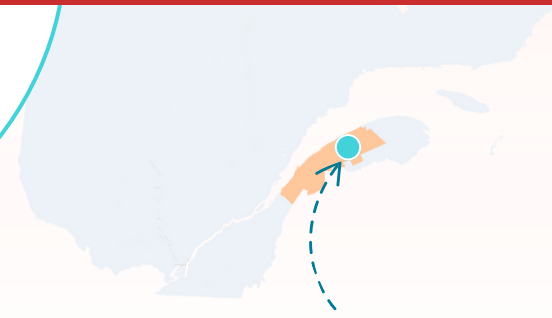
Les activités de cohésion d'équipe ont grandement contribué à créer un sentiment d'amitié, d'unité et de confiance au sein du personnel, et ont été essentielles pour que le personnel se sente soutenu sur le lieu de travail, comme l'ont montré les résultats d'une enquête sur le bien-être du personnel. Le décès d'un client de longue date et d'un membre de la communauté a été l'occasion de veiller au bien-être des membres en période de crise, et un conseiller externe en matière de deuil a été engagé pour apporter un soutien au personnel pendant cette période difficile.

### ★ Facteurs clés du succès

- Initiatives directement inspirées par le personnel de première ligne
- Consultation de professionnels de la santé mentale externes et internes pour l'élaboration des programmes



**Pour comprendre l'impact des méthodes de soutien et s'assurer que les besoins du personnel sont pris en compte, il est essentiel de les déployer progressivement, de les évaluer et de les adapter en fonction du retour d'information du personnel.**



## À propos du projet d'Heritage Bas-Saint-Laurent

Le Bas-Saint-Laurent est une vaste région avec peu de centres urbains où les défis socio-économiques touchent une grande partie de la population. L'accès aux services de première ligne en matière de santé mentale est limité, même pour la majorité linguistique de la population. Les activités et les programmes mis en œuvre visaient à aider les aînés, les parents et les jeunes à faire face au deuil, ainsi qu'à soutenir et à promouvoir la santé mentale des parents et des autres proche-aidants.

Où nous trouver

● **Bas-Saint-Laurent**  
[heritagelsl.ca](http://heritagelsl.ca)

Nous joindre

👤 Susan Woodfine  
Directrice générale

✉ [swoodfine@heritagelsl.ca](mailto:swoodfine@heritagelsl.ca)



## Pratique prometteuse

Un atelier/formation sur le rétablissement du deuil a été proposé(e), au cours duquel les participants ont appris un processus et des techniques pour les aider à travailler sur leurs histoires personnelles de deuil et de perte.

Ils ont appris à :

- aider les autres en devenant des auditeurs actifs
- comprendre les principes de la confidentialité
- être un témoin compatissant des expériences de deuil et de perte vécues par d'autres personnes sans analyse, critique ou jugement.

### ★ Facteurs clés du succès

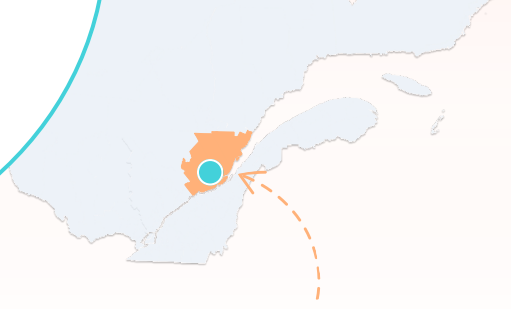
- Confiance et collaboration avec la communauté
- Collaboration avec les partenaires



*Offrir une formation qui a été utile aux participants sur le plan personnel et qui leur a également permis d'aider d'autres personnes dans la communauté.*



Partenaires  
communautaires  
**Jeffery Hale**  
Community Partners



Où nous trouver

● Capitale-Nationale  
[jhparkers.net](http://jhparkers.net)

Nous joindre

👤 Verity Jordan  
Coordonnatrice de programme  
✉ [vjordan@jhparkers.net](mailto:vjordan@jhparkers.net)

## À propos du projet des Partenaires communautaires Jeffrey Hale (JH)

L'objectif principal du projet des Partenaires communautaires de Jeffrey Hale (JH) était d'aider à construire une communauté résiliente dont les membres disposent d'un réseau de soutien social. Ils souhaitent améliorer le soutien communautaire en santé mentale offert à la communauté d'expression anglaise de la Capitale-Nationale en s'appuyant sur la solidarité de leur communauté étroitement liée et en organisant, en collaboration avec des partenaires, des ateliers sur les défis liés à la santé mentale.



## Pratique prometteuse

Le programme de santé mentale WE Mind a été créé et a permis de documenter et de centraliser les services et ressources locaux en matière de santé mentale sur le site web des Partenaires JH, y compris les lignes d'assistance téléphonique en cas de crise, la prévention du suicide, les services psychosociaux, et bien d'autres encore. Il est ainsi plus facile pour les gens de connaître les services disponibles et d'y accéder. Le programme a été géré par un nouveau coordonnateur qui a été formé aux premiers secours en santé mentale (MHFA) et aux soins auto-administrés de la Croix-Rouge, parmi d'autres cours et lectures pertinents.

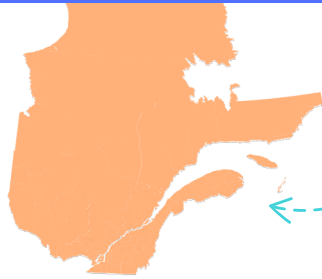
### ★ Facteurs clés du succès

- Recrutement du personnel
- Formation du personnel en santé mentale fondée sur des données probantes



**Bâtir une communauté dont les membres disposent d'un réseau de soutien social et d'entraide apporte un soutien émotionnel et une aide pratique, et contribue à un développement positif de la santé mentale.**





## Où nous trouver

● Québec  
[learnquebec.ca](http://learnquebec.ca)

## Nous joindre

👤 Debbie Horrocks  
 Directrice  
 ✉️ [dhorrocks@learnquebec.ca](mailto:dhorrocks@learnquebec.ca)

## À propos du projet de LEARN

Les écoles constituent un cadre idéal pour promouvoir la santé mentale des enfants et des jeunes, mais aussi pour atteindre de vastes groupes d'enfants au cours des années où leur développement cognitif, émotionnel et comportemental est important. L'objectif du projet de LEARN (Réseau de Ressources pour l'Éducation Anglophone) était de renforcer la capacité des écoles des centres d'apprentissage communautaires (CLC) à développer ou à renforcer les initiatives de santé mentale en milieu scolaire en collaboration avec un partenaire communautaire.



## Pratique prometteuse

Afin de remédier au manque de compétences sociales des élèves et du personnel, un problème courant dans les écoles après la pandémie, les écoles des CLC ont mis en œuvre une série de projets communautaires. Elles ont organisé des activités axées sur l'établissement de relations entre les élèves et les enseignants, ainsi qu'entre pairs. Exemples : la promotion du bien-être mental positif en travaillant et en apprenant en collaboration, la participation à des activités communes, la création de groupes de défense et de soutien des élèves, la formation du personnel, les séances de bien-être dirigées par les enseignants pour leurs pairs, etc.



### ★ Facteurs clés du succès

- Communication régulière et ouverte
- Des activités bien conçues
- Collaborations continues en matière de santé mentale entre les étudiants et le personnel

**Une communication et une collaboration cohérentes permettent d'identifier et de traiter rapidement les problèmes potentiels, réduisant ainsi l'impact des défis imprévus. Lorsque le climat scolaire s'améliore, l'apprentissage des élèves s'améliore également.**



## À propos du projet de Literacy Québec

L'objectif du projet d'Alphabétisation Québec (Literacy Quebec) est de promouvoir et de favoriser la littératie en santé mentale en renforçant la sensibilisation à la santé mentale, en réduisant la stigmatisation associée à la santé mentale, en favorisant des cultures sécuritaires et solidaires ainsi qu'en responsabilisant et en soutenant les populations des CLOSM au Québec. Cela se fait via une conférence en personne à l'intention des intervenants en alphabétisation, des gestionnaires et des travailleurs communautaires dans le domaine de l'alphabétisation; six ateliers en ligne ouverts au public; et la création d'un guide de ressources pour promouvoir les services disponibles pour les personnes d'expression anglaise au Québec.

### Où nous trouver

● Province du Québec  
[literacyquebec.org](http://literacyquebec.org)

### Nous joindre

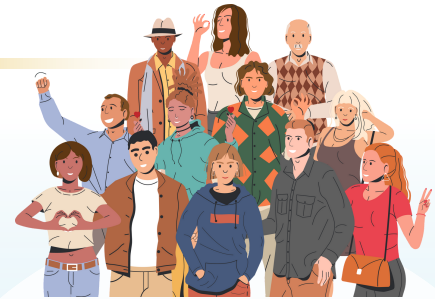
👤 Laura Thompson  
Coordonnatrice du projet  
✉ [laurathompson@literacyquebec.org](mailto:laurathompson@literacyquebec.org)



## Pratique prometteuse

Plusieurs pratiques prometteuses et enseignements ont été mis en évidence, notamment :

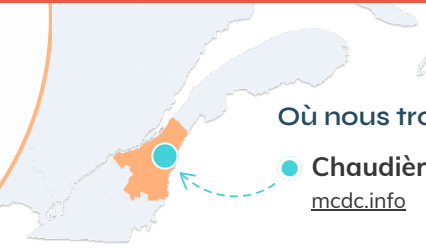
- Organiser une conférence en personne axée sur les besoins des prestataires de services de leur réseau (ce qui profitera à leurs clients).
- Proposer des ateliers sur des sujets qui intéressent les gens pour augmenter la probabilité de les atteindre.
- Prévoir du temps pendant la conférence et les ateliers pour permettre le partage dans un espace sûr afin d'en apprendre davantage sur les besoins de la clientèle et de chercher des solutions ensemble.
- Fournir aux participants des outils et des ressources qu'ils pourront utiliser à l'avenir, ainsi que des possibilités d'apprentissage sur toute une série de sujets liés à la santé mentale et dispensés par des personnes différentes.
- Utiliser un langage clair et simple dans le guide de ressources et fournir des versions qui peuvent être ajustées pour répondre aux besoins des utilisateurs individuels.



***L'organisation des activités de bien-être pour les travailleurs et les bénévoles qui risquent de souffrir d'épuisement professionnel et d'usure de la compassion est essentielle en raison du stress et de la charge de travail élevée auxquels ils sont confrontés, ainsi que pour favoriser la connaissance de la santé mentale dans la communauté d'expression anglaise.***

### ★ Facteurs clés du succès

- Proposer des ateliers répondant à des besoins spécifiques
- Fournir aux participants des outils et des ressources qu'ils pourront utiliser à l'avenir
- Mettre en oeuvre différents niveaux et types d'interactions pour optimiser l'apprentissage
- Utiliser un langage clair et simple pour assurer l'accessibilité du contenu



Où nous trouver

● Chaudière-Appalaches

[mcdc.info](http://mcdc.info)

Nous joindre

 Brian Gignac  
 Directeur général

 [director@mcdc.info](mailto:director@mcdc.info)

## À propos du projet de MCDC

Le projet de MCDC (Corporation de développement de la communauté d'expression anglaise de Megantic) a ciblé deux groupes de population de la communauté qui ont été touchés par la pandémie de COVID-19 : les aînés (55+) et les étudiants (écoles primaires et secondaires). Les aînés avaient besoin de soutien pour réduire leur isolement social et améliorer leur bien-être mental et physique grâce à des activités physiques. Les étudiants, eux, avaient besoin de se concentrer sur la responsabilisation et l'aide à la prise en charge de leur bien-être mental et d'encourager l'activité physique.



## Pratique prometteuse

MCDC a coordonné un comité de bien-être étudiant en collaboration avec une école et le CISSS de Chaudière-Appalaches. Au cours de l'année, deux membres du personnel de l'école ont reçu une formation sur un programme soutenu par le CISSS appelé « HORS-PISTE », qui met l'accent sur le développement des compétences psychosociales et la prévention de l'anxiété. Des élèves de secondaire 1 et 2 ont participé à des ateliers de ce programme. Lors d'une conférence en ligne avec le Centre d'anxiété et de dépression de Montréal, les élèves de secondaire 1 et 2 ont courageusement posé des questions et parlé de leurs problèmes personnels de santé mentale devant tous les autres élèves et le personnel.



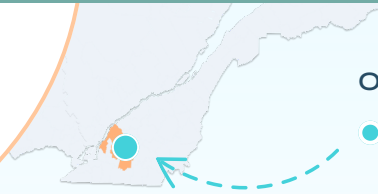
**La collaboration entre les partenaires de santé publique, la communauté scolaire et les groupes communautaires a été essentielle pour fournir aux élèves des programmes de soutien et les sensibiliser à la santé mentale et au bien-être.**

### ★ Facteur clé du succès

- Collaboration avec les partenaires
- Établir des relations de confiance



Partenariat de l'est de la Montérégie pour la communauté d'expression anglaise  
Montérégie East Partnership for the English-Speaking Community



#### Où nous trouver

● Montérégie-Est  
[mepec-pemca.org](http://mepec-pemca.org)

#### Nous joindre

👤 Karoll-Ann Carrier  
Directrice générale

✉ [info@mepec-pemca.org](mailto:info@mepec-pemca.org)

## À propos du projet de PEMCA/ MEPEC

Les familles de la région de la Montérégie-Est ont exprimé de nombreuses inquiétudes quant à la disponibilité des services en anglais dans le domaine de la santé mentale. Pour répondre à ces préoccupations, la coordonnatrice en santé mentale de Partenariat de l'Est de la Montérégie pour la communauté d'expression anglaise (PEMCA/ MEPEC) a assuré la liaison entre les partenaires communautaires, les services de santé mentale et la population d'expression anglaise, et a organisé des événements et des activités visant à promouvoir la santé mentale et à prévenir les maladies mentales.



**La créativité,  
l'originalité et  
l'amusement sont des  
ingrédients essentiels  
pour atteindre les  
membres et concevoir  
des activités réussies**

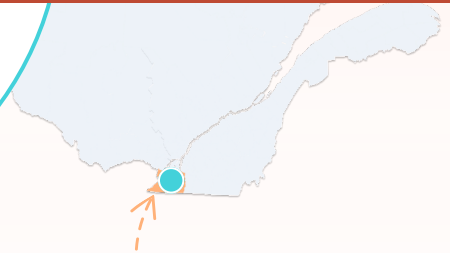
### ★ Facteurs clés du succès

- Possibilités d'apprentissage informel
- Des activités bien conçues
- Collaboration avec les partenaires



## Pratique prometteuse

MEPEC a organisé une séance de questions réponses pour les aînés sur la santé mentale, qui a été très bien accueillie. Il a ouvert des discussions sur le bien-être et les défis que les adultes plus âgés doivent relever en matière de bien-être mental et de prévalence de la maladie mentale. Les aînés ont appris l'importance de l'exercice physique et d'une alimentation équilibrée pour rester en forme. Un événement de bien-être sur les avantages de la massothérapie a été organisé pour les membres de tous âges en invitant un massothérapeute à s'adresser au groupe. Cet événement s'est déroulé sous la forme d'un « déjeuner et apprentissage » qui a donné aux participants l'occasion d'échanger sur les informations qu'ils avaient apprises au cours de cet atelier informel.



## À propos du projet de MWCN

La vision du Réseau Communautaire de la Montérégie Ouest (MWCN) était d'être un leader dans la mise en place de programmes innovants et durables visant à promouvoir la santé mentale, émotionnelle et sociale de la population d'expression anglaise de la région. Les projets étaient axés sur la jeunesse, le développement de groupes pour les hommes et les adolescents d'expression anglaise ayant un comportement violent, et un groupe de soutien au deuil pour donner aux aînés un endroit sécuritaire pour discuter et partager avec d'autres personnes traversant des changements de vie similaires.

### Où nous trouver

- Montérégie Ouest  
[mwcn.ca](http://mwcn.ca)

### Nous joindre

- 👤 Pauline Wiedow  
Directrice générale
- ✉ [pauline.wiedow@mwcn.ca](mailto:pauline.wiedow@mwcn.ca)



## Pratique prometteuse

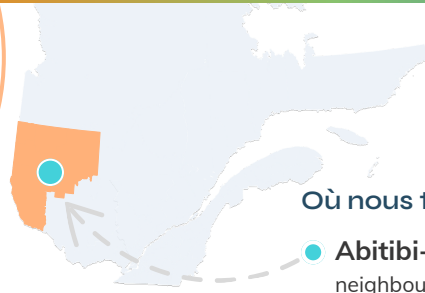
MWCN s'est associé à l'organisation LOVE pour mettre en œuvre son programme axé sur les jeunes, dans le cadre duquel des interventions de type groupe de soutien sur des sujets controversés ont eu lieu pour aider les jeunes à élargir leurs perspectives et à renforcer leurs compétences en matière de communication interpersonnelle. Ils ont appris à utiliser la photographie, l'écriture créative et l'art comme moyen d'adaptation et d'expression. La durée du programme était vitale, car les relations développées avec des adultes dans la communauté ont aidé les étudiants à se sentir en sécurité et à accepter d'être vulnérables.



**Les jeunes ont abordé des sujets pertinents et en rapport avec leur vie, se sont ouverts à des conversations difficiles et ont fait état d'améliorations telles qu'une augmentation de l'estime de soi.**

### ★ Facteurs clés du succès

- Activités créatives pour l'engagement des jeunes
- Durée du programme



Où nous trouver

● Abitibi-Témiscamingue  
[neighboursat.ca](http://neighboursat.ca)

Nous joindre

👤 Sharleen Sullivan  
Directrice générale

✉ [sharleen@neighboursat.ca](mailto:sharleen@neighboursat.ca)

## À propos du projet de Neighbours

L'objectif de Neighbours, l'association régionale de Rouyn-Noranda, était de soutenir la communauté d'expression anglaise, d'être sa voix et de la sensibiliser à ses besoins. Le projet de santé mentale de Neighbours consistait à étendre les initiatives existantes au sein de l'organisation pour toucher les adolescents sur des sujets liés à l'identité, au stress et à la gestion de l'anxiété. Ils ont également ciblé les aînés pour leur proposer diverses activités visant à promouvoir la santé mentale et le bien-être.



## Pratique prometteuse

Neighbours a renforcé son partenariat avec la Coalition d'aide à la diversité sexuelle de l'Abitibi-Témiscamingue LGBTQ2 en proposant de nombreux ateliers et séances d'information sur l'acceptation, la pression sexuelle à l'école et l'étiquetage. Le rapprochement entre les organisations et les écoles locales lors de la Journée de l'éducation sexuelle a été un succès et la présence de la Coalition LGBTQ2 au « Neighbours Activity » et « Resource Centre » pour parler aux membres et aux jeunes a été bien accueillie.

### ★ Facteurs clés du succès

- Collaboration avec les partenaires
- Programmation adaptée



*En servant de lien entre les jeunes et la Coalition d'aide à la diversité sexuelle de l'Abitibi-Témiscamingue, Neighbours a contribué à faire en sorte que les messages clés, les ressources et le soutien parviennent à ceux qui en ont le plus besoin.*



## À propos du projet de l'Association communautaire de la Côte-Nord (NSCA)

NSCA a mis en œuvre des activités de prévention et des programmes de promotion de la santé mentale pour soutenir les Québécois d'expression anglaise vulnérables en étendant les initiatives existantes en matière de santé mentale pour atteindre une plus grande partie de la population. Les professionnels de la santé mentale et les prestataires de services ont été sollicités pour la conception et l'offre de ressources telles que des capsules sur la santé mentale, des ateliers et des séances d'information afin de garantir la qualité des services et des produits sur des sujets spécifiquement axés sur les aînés/proches aidants, les enfants et les familles.

### Où nous trouver

● Côte-Nord  
[quebecnorthshore.org](http://quebecnorthshore.org)

### Nous rejoindre

👤 Jody Lessard  
 Directrice générale  
 ✉ [nsca@quebecnorthshore.org](mailto:nsca@quebecnorthshore.org)



## Pratique prometteuse

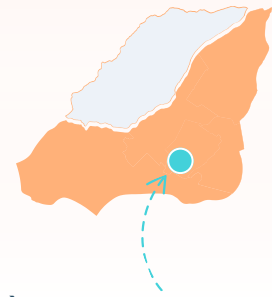
Quatre capsules vidéo sur la santé mentale ont été créées sur des sujets destinés aux familles et aux aînés. Ces capsules informatives, offertes par des partenaires communautaires versés dans le domaine de la santé mentale, présentent des trucs et astuces, y compris des stratégies pour les aider à faire face aux sujets liés à la santé mentale et au bien-être. Les aînés ont eu l'occasion de participer à des ateliers sur le bien-être et d'explorer de nouvelles techniques pour les aider à faire face aux problèmes de santé mentale et de bien-être et à réguler le stress par l'art-thérapie et l'exercice.



**Les capsules ont contribué à déstigmatiser la santé mentale et à faire connaître les ressources, les aides et les services disponibles dans la région.**

### ★ Facteurs clés du succès

- Engagement d'experts dans le développement du matériel
- Collaboration avec les partenaires



## À propos du projet d'O3

O3 offre des services de soutien et des logements de transition aux jeunes parents âgés de 16 à 30 ans et à leurs enfants. Ces parents sont vulnérables, largement racialisés et confrontés à d'importantes barrières socio-économiques pour accéder aux services de santé mentale. L'objectif du projet d'O3 était d'embaucher un éducateur en santé mentale afin d'accroître la capacité de l'organisation à offrir un soutien en santé mentale à la population qu'elle dessert, qui a connu des problèmes de santé mentale accrus en raison de la pandémie de COVID-19.

### Où nous trouver

● **Montréal**  
[o3nourown.com](http://o3nourown.com)

### Nous joindre

👤 Olivia Herron  
 Éducatrice en santé mentale et bien-être

✉ [oliviaherron@o3nourown.com](mailto:oliviaherron@o3nourown.com)



## Pratique prometteuse

Mettre l'accent sur le bien-être du personnel et constituer une équipe solide et résiliente qui collabore étroitement est une pratique prometteuse pour la prévention de l'épuisement professionnel et la réduction du taux de rotation du personnel. Offrir un soutien interne en matière de santé mentale est une pratique prometteuse pour permettre aux résidents qui peuvent se méfier des institutions et des interventions plus formelles en matière de santé mentale d'établir une relation de confiance et de rechercher un soutien de manière confortable et sécuritaire.

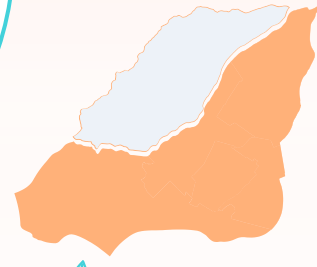
### ★ Facteurs clés du succès

- Recrutement du personnel
- Priorisation de la santé mentale positive sur le lieu de travail



**L'augmentation du personnel a permis une plus grande stabilité pour les résidents, une amélioration de l'efficacité de l'équipe clinique et une réduction des obstacles à l'accès aux services sociaux et de santé dans la communauté environnante**





## À propos du projet de Projet 10

Projet 10 se concentre sur la santé mentale des jeunes d'expression anglaise 2SLGBTQIA+ et sur la création de communautés de soins pour eux à Montréal. Dans le cadre de ce projet, l'équipe s'est particulièrement concentrée sur les groupes 2SLGBTQIA+ noirs, racialisés et indigènes, car ils sont plus vulnérables. Projet 10 a prévu d'étendre ses services de halte-accueil pour qu'ils fonctionnent tout l'après-midi et en soirée afin d'augmenter la disponibilité de leurs espaces sécurisés, d'introduire des cohortes de groupes de soutien et des activités simultanées telles que la mise en œuvre simultanée de plusieurs programmes et services.

### Où nous trouver

● **Montréal**  
[p10.qc.ca](http://p10.qc.ca)

### Nous joindre

👤 Naïka Boissonette  
 Coordinatrice de  
 Drop-in Groups

✉ [dropin@p10.qc.ca](mailto:dropin@p10.qc.ca)



## Pratique prometteuse

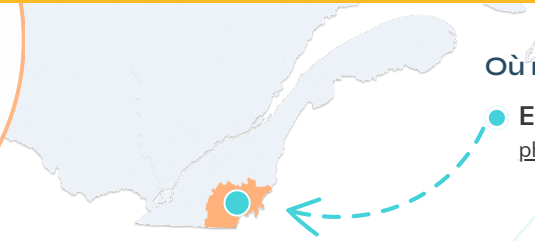
Pour assurer la continuité des services pendant la pandémie, Projet 10 a commencé à organiser des rencontres en ligne l'après-midi. Lorsque le retour aux rencontres en personne a commencé, ce moment n'était pas idéal pour de nombreuses personnes. Pour s'assurer que tout le monde avait accès au soutien dont il avait besoin, l'association a recueilli des commentaires afin de déterminer les heures optimales pour les rencontres, tant pour les programmes en personne que pour les programmes en ligne. Cela a considérablement amélioré la capacité de Projet 10 à être présent pour ses participants de la manière qui leur convenait le mieux.



**Les jeunes ont exprimé leur satisfaction d'avoir la possibilité de participer à des activités en personne pour rompre l'isolement social, ainsi que la possibilité de s'inscrire en ligne et d'accéder à Projet 10 à distance.**

### ★ Facteurs clés du succès



- Engagement des participants
- Recherche pour le développement du programme



Où nous trouver

Estrie  
[phelpshelps.ca](http://phelpshelps.ca)

Nous rejoindre

 Katie Lowry  
Directrice générale  
 [klowry@phelpshelps.ca](mailto:klowry@phelpshelps.ca)

## À propos du projet de Phelps Aide

Phelps Aide a observé un isolement accru des élèves de la communauté en raison de la pandémie de COVID-19. L'école secondaire régionale que beaucoup d'entre eux fréquentent a fait état d'un niveau d'engagement historiquement bas. Pour soutenir les jeunes qui font face à des défis monumentaux et les remettre sur la bonne voie sur le plan scolaire, Phelps Aide a reconnu qu'il fallait également soutenir les jeunes sur le plan de la santé mentale en développant leur confiance et en leur instillant de l'espoir. Pour ce faire, ils ont organisé des activités sociales hebdomadaires dans les écoles et en dehors de l'environnement scolaire, proposé des ateliers sur la santé mentale, mis en œuvre des initiatives de promotion de la santé et orienté les élèves vers des prestataires de services de santé mentale.



## Pratique prometteuse

Un travailleur social local a dirigé une série d'ateliers ciblés offrant une formation sur le soutien à la santé mentale au personnel de Phelps Aide. Les sujets choisis pour ces ateliers par l'équipe de première ligne comprenaient les suivants : comment identifier les problèmes de santé mentale et/ou les signaux d'alarme; la pratique respectueuse des traumatismes; quand/comment orienter les personnes vers des services de santé mentale. Un outil de suivi des comportements « à risque » observés pendant les sessions a également été créé, ce qui a permis d'améliorer la prise de décision concernant la programmation interne et le renforcement des capacités de l'organisation sur les procédures de recommandation.



**Offrir au personnel des opportunités de développement professionnel significatives et diversifiées est essentiel pour créer une équipe solide et améliorer le bien-être du personnel au profit de l'utilisateur final.**

### ★ Facteur clé du succès

- Un personnel bien soutenu par une formation sur l'aide à la santé mentale.



## À propos du projet de Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP)

Ce projet s'articule autour de la mise en œuvre de projets Relais-Pères dans quatre organismes communautaires travaillant avec la communauté d'expression anglaise du Québec. Le Relais-Pères est un service de soutien aux pères en difficulté qui a pour objectif d'améliorer la santé mentale des pères et de leur famille. Le projet vise également à soutenir un certain nombre d'organismes communautaires du réseau du CHSSN dans l'adaptation de leurs pratiques aux réalités des pères immigrants (à Montréal et dans au moins deux autres régions).

### Où nous trouver

● Provincial/Québec  
[rvpaternite.org](http://rvpaternite.org)

### Nous joindre

👤 Raymond Villeneuve  
Directeur général  
✉ [dg@rvpaternite.org](mailto:dg@rvpaternite.org)

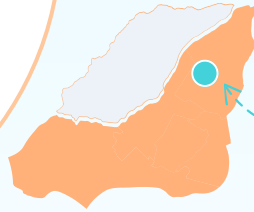
## Pratique prometteuse

Les accompagnateurs de cinq organisations différentes ont reçu une formation Relais-Pères. Ils ont eu l'occasion de partager leurs bonnes pratiques et les moyens qu'ils ont mis en œuvre pour atteindre les objectifs du programme. Un suivi post-formation a permis de mettre de l'avant de nouvelles pratiques pour aider les accompagnateurs à atteindre les objectifs du programme. Les travailleurs sociaux ont également reçu une formation pour les sensibiliser aux réalités particulières des pères immigrants. Cette formation comprenait un accompagnement sur la façon de mettre en œuvre des stratégies efficaces pour mieux inclure ces pères dans leur offre de services, parmi d'autres ressources et mesures de soutien.

### ★ Facteurs clés du succès

- Implication et motivation des responsables des organisations communautaires
- Soutien adapté aux réalités de chaque organisme communautaire
- Participation préalable à un processus d'adaptation des pratiques aux réalités des pères

**Avec en main une formation appropriée, les travailleurs de soutien sont davantage en mesure de tendre la main aux pères québécois d'expression anglaise pour leur offrir un soutien continu dans différentes sphères de leur vie. Ils peuvent ainsi réduire la vulnérabilité de cette clientèle et combler certaines lacunes des services existants.**



Où nous trouver

● Montréal  
[reisa.ca](http://reisa.ca)

Nous rejoindre

👤 Fatiha Gatre Guemiri  
 Directrice générale  
 ✉ [fguemiri@reisa.ca](mailto:fguemiri@reisa.ca)

## À propos du projet du Réseau de l'est de l'île pour les services en anglais (REISA)

Le projet du Réseau de l'est de l'île pour les services en anglais (REISA) a invité les leaders étudiants de sept écoles secondaires à s'engager dans des activités innovantes de bien-être mental dans leurs écoles. REISA a piloté le théâtre d'improvisation contre l'intimidation et pour la santé mentale depuis 2021 dans les écoles secondaires et les camps d'été. En partenariat avec le conseil scolaire et la Commission de la santé mentale du Canada, REISA a dirigé un comité chargé de planifier et d'organiser le sommet Headstrong, présenté chaque année depuis 2019 dans les écoles secondaires. Une foire sur la santé mentale des étudiants est prévue pour mars 2024 ; un forum mental portant sur l'accès aux services de santé mentale en anglais est prévu pour la fin de février 2024.



**Le développement de partenariats clés au fil des années avec les administrateurs des écoles et les leaders des étudiants permet un suivi, une collecte de résultats, un partage de ressources, etc.**



## Pratique prometteuse

Une pratique prometteuse mise en œuvre par le REISA a consisté à inviter les étudiants à créer et à diriger des initiatives pour lutter contre la stigmatisation liée à la santé mentale et encourager le bien-être. Quatre écoles participantes ont développé des projets. Un exemple de ces initiatives est « Pins of Power », un projet axé sur le pouvoir des mots et la création d'un environnement axé sur l'autonomisation et une prise de conscience accrue de la santé mentale.

### ★ Facteurs clés du succès

- Responsabilisation des étudiants
- Partenariats avec les écoles



Où nous trouver

● Montérégie  
[s-au-s.org](http://s-au-s.org)

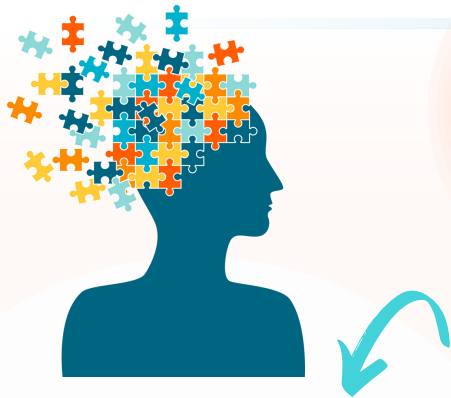
Nous rejoindre

👤 Lisa Kelly, M.A.  
 Directrice

✉ [lisa.kelly@s-au-s.org](mailto:lisa.kelly@s-au-s.org)

## À propos du projet de Soutien Autisme Soutien

Soutien Autisme Soutien (S.Au.S.) offre des programmes de loisir et de récréation ainsi qu'un camp de jour estival pour les adolescents de 13 à 21 ans. Les programmes et activités uniques de S.Au.S. sont conçus pour les personnes ayant un diagnostic de spectre autistique (TSA) de niveau 2 ou 3. Au Québec, les personnes ayant des besoins spéciaux quittent le système public à l'âge de 21 ans, et l'objectif de S.Au.S. était d'offrir, en tant que projet pilote, un centre de jour pour les personnes d'expression anglaise de 21 ans et plus atteintes d'autisme sévère ou de niveau 2 ou 3, à raison d'une journée par semaine, avec un maximum de 8 participants par jour.



*En proposant à cette population vulnérable des programmes qui favorisent l'apprentissage continu, la stimulation, le soutien et des services adaptables, on réduit le risque de détérioration du bien-être mental à la fois pour le parent/proche-aidant et pour l'enfant.*

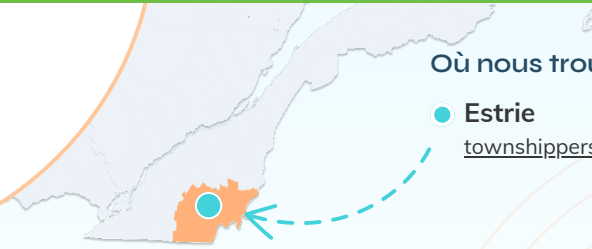


## Pratique prometteuse

Une pratique prometteuse identifiée par S.Au.S. est la création d'un centre de jour qui offre un environnement sûr aux aidants pour amener leurs enfants adultes et les parents/aidants avec une journée de répit pour leur bien-être personnel et leur repos. Parmi les avantages de ces centres de jour, on peut citer la réduction du stress des parents/soignants parce que leur enfant adulte participe à des activités et qu'il est un membre à part entière de la société. En outre, l'ajout d'une nouvelle routine à l'emploi du temps des familles a apporté un sentiment de sécurité aux parents et à l'enfant.

### ★ Facteurs clés du succès

- Activités bien conçues
- Création d'un environnement accueillant
- Adaptation aux besoins des participants
- Identification des lacunes de service



Où nous trouver

● Estrie  
[townshippers.org](http://townshippers.org)

Nous joindre

👤 Vanessa Asselin  
 Chargée de développement  
 du réseau PSSS-ET

✉ [va@townshippers.org](mailto:va@townshippers.org)

## À propos du projet de l'Association des Townshippers

Pour ce projet, l'Association des Townshippers a mis en œuvre des activités et des programmes portant sur les principaux déterminants de la santé mentale des populations de la CMLO (petite enfance/jeunes familles, jeunes, grand public, aînés et adultes). Pour atteindre leur objectif dans le cadre de cette initiative, les Townshippers ont collaboré avec des partenaires de l'ensemble du territoire pour s'assurer que les services de santé mentale destinés à la communauté d'expression anglaise étaient disponibles et promus.



**L'objectif principal était de créer un programme permettant de développer un sentiment d'appartenance et d'accroître la connectivité entre les pairs et le personnel, tout en les amenant à acquérir de nouvelles compétences.**

**« C'était amusant de passer du temps avec des étudiants et des membres du personnel avec lesquels on ne parlerait pas nécessairement en dehors de l'école. »**



## Pratique prometteuse

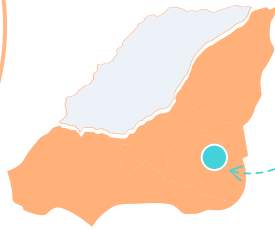
L'Association des Townshippers et le CTC de la région de Richmond, Danville et Drummondville ont collaboré à la création d'un programme de climat scolaire sain, qui visait à soutenir les élèves en les jumelant à un membre du personnel de l'école dans le cadre d'une activité amusante : un défi dans une salle d'évasion. Ce programme a contribué à la santé mentale des élèves en renforçant les relations entre élèves et enseignants et entre pairs, en augmentant le sentiment d'appartenance des élèves et en développant leurs aptitudes à la collaboration.

### ★ Facteurs clés du succès

- Jumelage d'étudiants et de membres du personnel
- Contexte de réflexion critique
- Création d'une expérience d'apprentissage ludique
- Collaboration avec des partenaires locaux
- Activités en dehors du cadre scolaire"



Tyndale St-Georges  
Fondation • Foundation



Où nous trouver

● Montréal  
[tyndalestgeorges.com](http://tyndalestgeorges.com)

Nous joindre

👤 Shauna Joyce  
Directrice générale  
✉ [shaunajoyce@tyndalestgeorges.com](mailto:shaunajoyce@tyndalestgeorges.com)

## À propos du projet du Centre communautaire Tyndale St-Georges

Le centre communautaire Tyndale St-Georges prévoyait d'élargir son programme d'études secondaires et d'accueillir les jeunes qui ne bénéficiaient pas de ses programmes de soutien scolaire. Il a ciblé les étudiants les plus vulnérables pour leur donner accès à l'espace du centre communautaire et s'est concentré sur l'augmentation des activités sociales et de loisirs en offrant ce service les mardis et vendredis soirs.



## Pratique prometteuse

L'une des pratiques clés consistait à établir et à entretenir des relations avec les jeunes. Le personnel était souvent composé de jeunes modèles de la communauté capables d'établir un lien initial, ce qui a aidé les jeunes à s'ouvrir à la communication et à accepter des interventions. Le personnel mettait les jeunes ou leurs familles en contact avec un travailleur de soutien familial qui pouvait alors s'assurer que les mesures de soutien appropriées en matière de santé mentale étaient en place.

### ★ Facteurs clés du succès

- Représentation des pairs parmi le personnel de première ligne
- Renforcement des relations



**Ces jeunes modèles ont contribué à combler le fossé entre la communauté et les formes d'aides plus spécialisées et plus appropriées.**

vent  
tea



## À propos du projet de Vent Over Tea (VOT)

Vent Over Tea (VOT) a prévu d'étendre son service d'écoute active gratuite aux régions montréalaises voisines à forte population d'expression anglaise. Ses objectifs étaient d'augmenter le nombre de personnes d'expression anglaise autour de Montréal ayant accès à son service en ligne et en personne, et d'étendre son offre d'ateliers gratuits en partenariat avec des professionnels de la santé mentale afin de promouvoir des outils d'auto-assistance pour le bien-être mental. Grâce à de nombreux partenariats avec des réseaux et des spécialités existants, l'organisme a cherché à soutenir les jeunes des CLOSM (18-25 ans), les familles et les personnes à faible revenu, ainsi que les nouveaux arrivants.

Où nous trouver

● Montréal

[ventovertea.com](http://ventovertea.com)

Nous joindre

👤 Talya Yehudit Azrieli  
Directrice générale

✉ [talya@ventovertea.com](mailto:talya@ventovertea.com)



## Pratique prometteuse

Des événements ont été animés par divers professionnels de la communauté et en partenariat avec d'autres organisations communautaires. Il s'agissait d'aider à enseigner des compétences pratiques et gratuites en matière de bien-être mental dans le cadre d'un groupe et de créer un espace pour le renforcement de la communauté. Les publicités Facebook ont été utilisées pour atteindre les populations vulnérables, qui réagissent mieux à l'offre discrète d'aide.

### ★ Facteurs clés du succès

- Proposition d'événements en ligne et en personne
- Utilisation de plateformes en ligne pour la publicité
- Collaboration avec les partenaires
- Représentation diversifiée parmi les facilitateurs et les partenaires

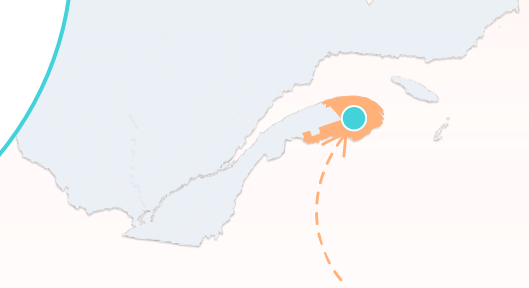


***On ne saurait trop insister sur l'importance de la collaboration avec divers groupes communautaires, facilitateurs et partenaires, qui a permis à VOT de recruter de nouveaux participants aux événements, des utilisateurs de services d'écoute active et des groupes marginalisés.***



# VISION

Gaspé - Percé Now



Où nous trouver

● Gaspé

[visiongasperce.ca](http://visiongasperce.ca)

Nous joindre

👤 Jessica Synnott  
Directrice générale

✉ [j.synnott@vgpn.ca](mailto:j.synnott@vgpn.ca)

## À propos du projet de Vision Gaspé-Percé Now (VGPN)

VGPN a prévu de travailler avec des organisations déjà présentes dans la communauté afin d'accroître leur portée auprès de la communauté d'expression anglaise et d'adapter les programmes, les informations et les ressources disponibles. L'organisation a proposé de nouveaux ateliers ou groupes de soutien axés sur la santé mentale et le bien-être dans la région en faisant appel à des professionnels locaux de la santé mentale pour l'aider à développer de nouvelles activités.



## Pratique prometteuse

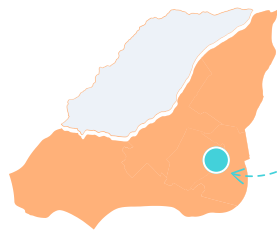
Tous les événements organisés étaient axés sur le bien-être mental, les soins personnels et l'interaction sociale avec les autres. Un groupe d'entraînement physique a été créé et a eu des retombées très positives, compte tenu des liens entre la santé physique et la santé mentale. Les besoins de la communauté ont été évalués principalement par le biais d'un dialogue ouvert avec les membres de la communauté.

### ★ Facteurs clés du succès

- Communication avec les membres de la communauté
- Recherche pour le développement de programmes



**La santé mentale est un terme très large, mais tout le monde a une santé mentale, tout comme une santé physique. L'apprentissage continu de ce qu'est la santé mentale a contribué à la réussite de ce projet.**



Où nous trouver

Montréal  
[yesmontreal.ca](http://yesmontreal.ca)

Nous joindre

✉ [info@yesmontreal.ca](mailto:info@yesmontreal.ca)

## À propos du projet de Youth Employment Services (YES)

Avant la pandémie, la Fondation des services d'emploi pour les jeunes (YES) avait constaté que de nombreux jeunes accueillis dans son centre connaissaient des problèmes de santé mentale en raison du chômage. La pandémie a exacerbé ces problèmes. Ce projet a permis d'aborder des questions spécifiques liées à la santé mentale et à l'autogestion de la santé, afin de permettre à la communauté de rebondir et de participer de nouveau dans la société après la pandémie. Les clients de YES signalaient de plus en plus d'obstacles liés à la santé mentale et, pour cette raison, l'organisme a formé son personnel pour qu'il soit davantage sensibilisé et plus apte à gérer ces situations.



## Pratique prometteuse

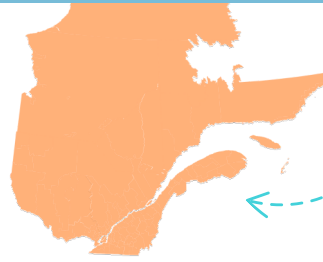
YES a créé un guide de ressources sur la santé mentale à l'intention du personnel afin que tous comprennent mieux les questions qui affectent la santé mentale sur le lieu de travail. Ce guide sera utilisé par le personnel et dans le cadre de l'intégration des nouveaux employés. Les partenaires communautaires d'expression anglaise de YES auront accès au guide et aux enregistrements des séries de formation qu'ils pourront utiliser au sein de leurs propres organisations.

### ★ Facteur clé du succès

- Des outils bien conçus



*L'élaboration d'un guide de ressources sur la santé mentale a permis de doter le personnel et la communauté de pratique au sens large de connaissances essentielles et d'une sensibilisation accrue à la santé mentale.*



## Où nous trouver

● Provincial/Québec  
[y4yquebec.org](http://y4yquebec.org)

## Nous joindre

👤 Adrienne Winrow  
 Executive Director  
 ✉ [adrienne.winrow@y4yquebec.org](mailto:adrienne.winrow@y4yquebec.org)

## À propos du projet de l'Association (Y4Y) Québec

Y4Y visait à mobiliser la communauté d'expression anglaise du Québec autour de questions ayant un impact sur la vitalité de la communauté. L'objectif était de créer un fort sentiment d'appartenance à la communauté pour permettre aux jeunes de sentir qu'ils font partie de la société québécoise. Ce projet vise à créer des projets accessibles, dirigés par des jeunes âgés de 16 à 30 ans, pour favoriser l'engagement et la connexion avec la communauté par le biais d'activités qui promeuvent directement et indirectement la santé mentale et le bien-être.



## Pratique prometteuse

Les événements communautaires organisés par Y4Y à l'intention des jeunes ont montré leur potentiel en tant que « pratiques prometteuses ». Ces événements proposaient une variété d'activités sportives et artistiques pour combattre les effets isolants de la COVID-19. Les agents de liaison communautaires qui organisaient ces événements faisaient eux-mêmes partie de la communauté des jeunes d'expression anglaise du Québec. Grâce à leurs connaissances et à leur expérience, ils ont pu organiser des événements qui ont permis aux jeunes de retourner dans leur communauté pour socialiser, faire preuve de créativité, être actifs et promouvoir l'importance du bien-être mental.

### ★ Facteurs clés du succès

- Représentation des pairs parmi les agents de liaison communautaires
- Événements et activités menés par les jeunes
- Engagement des jeunes



***Le projet a renforcé l'idée de Y4Y selon laquelle les initiatives menées par les jeunes sont les mieux adaptées pour servir la communauté des jeunes anglophones. Les activités et les objectifs du projet ont bénéficié d'une forte participation et d'un grand intérêt du fait qu'ils étaient menés par des jeunes.***

L'inventaire des pratiques prometteuses en matière de santé mentale faisait partie de l'initiative *Soutenir et promouvoir la santé mentale des communautés d'expression anglaise du Québec* (2022-2024). Il a été créé pour les organismes communautaires et autres parties prenantes dans le but de :

- Mettre en évidence les interventions communautaires efficaces pour promouvoir la santé mentale et prévenir les maladies mentales;
- Présenter le travail qui a été et continue d'être accompli par les organismes financés dans le cadre de cette initiative;
- Servir d'outil d'information et/ou de point de départ à des fins de communication et de développement de partenariats;
- Regrouper des bonnes pratiques afin de pouvoir les reproduire dans d'autres environnements.

Pour en savoir plus sur ce projet et les autres projets financés, consultez le site [chssn.org](https://www.chssn.org)



**Réseau communautaire de santé et de services sociaux**

Pavillon Jeffery Hale  
1270 Chemin Sainte-Foy, Bureau 2106  
Québec, QC, G1S 2M4  
[www.chssn.org](https://www.chssn.org)

Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada. Cette initiative a été rendue possible grâce à la contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

1. Généreux, M. et al. (2021) Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 : Résultats d'une large enquête québécoise. Université de Sherbrooke.  
<https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/sante/details/43540>

2. RVP Regroupement pour la Valorisation de la Paternité en collaboration avec le Réseau communautaire de santé et de services sociaux. (2022). Sondage portant sur la vulnérabilité dans le contexte de la paternité : Rapport final.  
<https://chssn.org/fr/documents/sondage-vulnerabilite-paternite/>

3. Réseau communautaire de santé et de services sociaux (2019). Promotion de la santé et du bien-être des aînés d'expression anglaise du Québec- UN MODÈLE COMMUNAUTAIRE.  
<https://chssn.org/fr/documents/promoting-the-health-and-well-being-of-english-speaking-seniors-in-quebec-a-community-model-3/>

4. Réseau communautaire de santé et de services sociaux (2022). S. Nigam (consultante en évaluation). Rapport des résultats du sondage Youth Pulse Check  
<https://chssn.org/fr/documents/ymhi-evaluation-report-2021-2022-fr/>

5. Table ronde provinciale sur l'emploi (2023). Mise à jour du recensement 2021 : Une brève revue des dernières données sur l'emploi des Québécois d'expression anglaise  
<https://pertquebec.ca/reports/census-2021-update-a-brief-review-of-the-latest-data-on-employment-among-quebecs-english-speakers/>

6. Réseau communautaire de santé et de services sociaux (2023). CROP – Accès aux services de santé en langue anglaise au Québec.  
<https://chssn.org/fr/documents/crop-english-language-health-and-social-services-access-in-quebec/>