



Évaluation des besoins pour les parents et les proches

En cette saison estivale qui s'installe sur nos belles îles, nous souhaitons vous rappeler que le Centre communautaire L'Éclaircie est là pour vous, famille et amis qui sont touchés par les problèmes de santé mentale de votre proche. En plus, de proposer du soutien et des activités aux personnes vivant des difficultés, nous offrons aussi un volet spécialement pour vous, cher proche.

Depuis près de 30 ans, l'organisme s'assure d'offrir un accueil chaleureux, une écoute active et un accompagnement personnalisé, et ce, dans le respect et la confidentialité.

Aujourd'hui, nous aimerions connaître vos besoins afin de mieux y répondre et ainsi, améliorer notre offre de services dans la mesure du possible. Nous sommes conscients que vous êtes précieux dans le rétablissement de votre proche et qu'il n'est pas toujours facile d'accompagner une personne vivant des difficultés en lien avec la santé mentale, c'est pourquoi votre santé mentale nous tient à cœur.

Si vous voulez bien prendre quelques minutes pour répondre à ce questionnaire cela nous aiderait grandement à vous offrir des activités et des ateliers intéressants, stimulants et pertinents... tout en respectant à la fois, vos disponibilités et vos intérêts.

Les possibilités sont nombreuses alors voici un aperçu d'activités que l'on pourrait vous proposer par catégorie. Merci de cocher ce qui vous intéresse et nous indiquer le moment idéal pour vous. N'hésitez pas aussi à nous faire part de vos idées et suggestions.

| Activités détente/partage | Un peu | Beaucoup | Pas d'intérêt | Moment Jour/soir/fds |
|----------------------------------|---------------|-----------------|----------------------|---------------------------------|
| Yoga et méditation | | | | |
| Marche pleine conscience | | | | |
| Massage sur chaise | | | | |
| Pique-nique | | | | |
| Dîner communautaire | | | | |
| Thé et mandala | | | | |
| Café-rencontre | | | | |
| Musique au coucher du soleil | | | | |
| Déjeuner ou dîner au resto | | | | |
| Répit ressourcement | | | | |

*Déjeuner ou dîner au resto : Vous devez défrayer les coûts du repas.
 *Répit ressourcement : Demi-journée ou journée complète avec possibilité d'un coucher. Moment pour recharger vos batteries avec ou sans invité.

Autres idées nouvelles ou suggestions d'activités de détente et partage :

| Activités sportives | Un peu | Beaucoup | Pas d'intérêt ou de temps | Moment Jour/soir/fds |
|-----------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| Club de marche | | | | |
| Quilles | | | | |
| Rallye extérieur | | | | |
| Excursion en forêt ou plage | | | | |
| Vélo | | | | |
| Paddle ou Kayak | | | | |
| Billard | | | | |
| Mini-putt | | | | |
| Activité de pêche | | | | |
| Raquettes | | | | |
| Ski de fond | | | | |

Autres idées nouvelles ou suggestions d'activités sportives :

| Activités artistiques | Un peu | Beaucoup | Pas d'intérêt ou de temps | Moment Jour/soir/fds |
|---------------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| Atelier de poterie | | | | |
| Atelier de peinture ou dessin | | | | |
| Atelier d'écriture | | | | |
| Atelier de danse | | | | |
| Atelier distillation de plantes | | | | |
| Atelier culinaire | | | | |
| Visite d'artisans | | | | |
| Fabrication de bougies | | | | |
| Fabrication de savon | | | | |

| | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|
| Bricolage/décoration | | | | |
| Cours de chant | | | | |
| Cours de tricot | | | | |
| Soirée spectacle | | | | |

Certaines activités pourraient engendrer des coûts plus importants. Est-ce que vous seriez prêt à en défrayer une partie, selon l'activité proposée?

Oui _____ Non _____

Si oui, combien?

| | | | | |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 5\$ | 10\$ | 15\$ | 20\$ | 25\$ |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

Autres idées nouvelles ou suggestions d'activités artistiques :

| Ateliers d'information | Un peu | Beaucoup | Pas d'intérêt ou de temps | Moment Jour/soir/fds |
|---|---------------|-----------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Démystifier la santé et la maladie mentale | | | | |
| La gestion du stress | | | | |
| Lâcher prise, c'est possible! | | | | |
| Les maladies mentales expliquées | | | | |
| La schizophrénie, c'est quoi? | | | | |
| Accompagner une personne déprimée | | | | |
| Le trouble bipolaire expliqué | | | | |
| Prendre soin de soi, prendre soin de sa santé mentale | | | | |
| Guide l'Indispensable pour parents et proches (outil) | | | | |

*Ateliers d'information : offert selon la demande en individuel ou en groupe. Possibilité de l'inclure autour d'un repas. D'autres sujets sont aussi disponibles.

Autres idées nouvelles ou suggestions d'ateliers d'information:

| Autres possibilités/services | Un peu | Beaucoup | Pas d'intérêt ou de temps | Moment Jour/soir/fds |
|-------------------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| Groupe d'entraide | | | | |
| Formations | | | | |
| Conférences | | | | |

Autres possibilités de services ou suggestions de thème : formations/conférences

Rappel :

Nous sommes bien conscients que parfois nos horaires et vos disponibilités sont différents. C'est pourquoi nous vous proposons des moments spontanés et variables selon vos besoins. Ne vous gênez pas...parfois un temps d'arrêt peut faire le plus grand bien. Une marche, un bon café, une crème glacée en plein air... voilà quelques idées qui peuvent être proposées en dehors de la programmation.

Si vous le souhaitez, téléphonez-moi au bureau, 418-986-6456 et il me fera plaisir de vous offrir le moment qui vous convient.

Bonne saison estivale à vous ☺

Manon Miousse
Intervenante auprès des parents et des proches

Merci beaucoup de me retourner vos préférences par courriel ou par la poste au :
330 Chemin principal, bureau 401, Cap-aux-Meules, G4T 1C9.