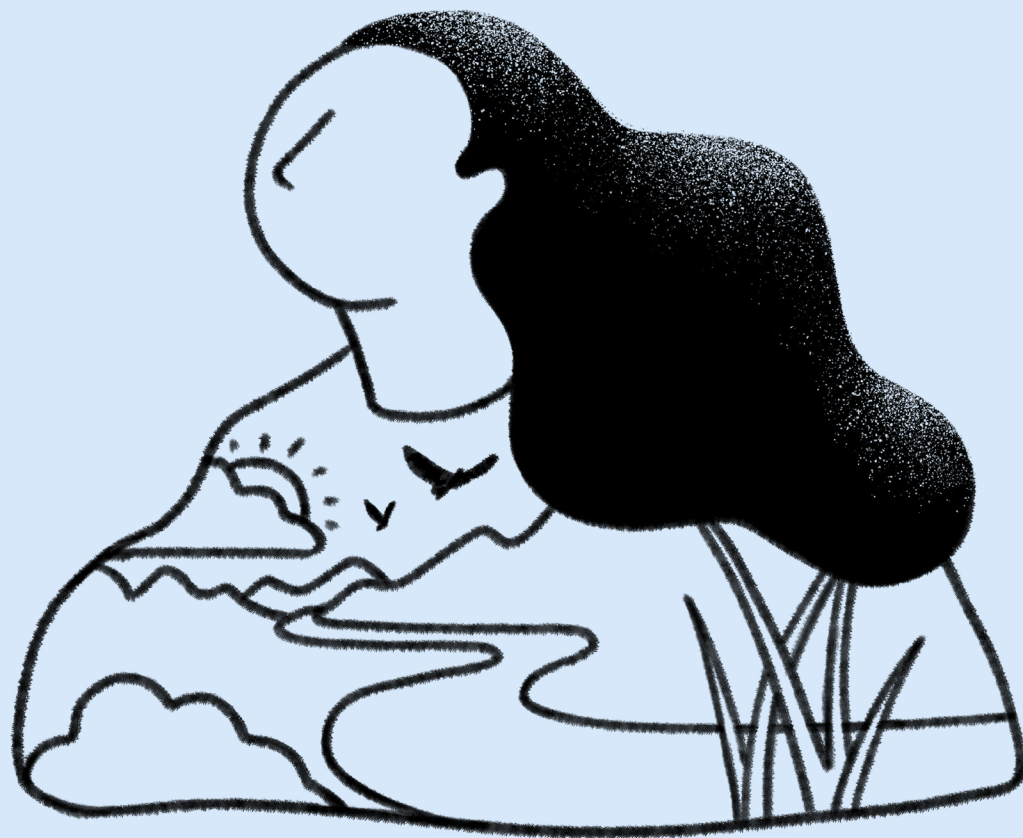


2020-2021

# rapport annuel



**ro**lief

le chemin de  
la santé mentale

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



<b>3</b>	Mot du président
<b>4</b>	Mot du directeur général
<b>6</b>	Chapitre 1   Notre transformation : Revivre devient Relief
<b>10</b>	Chapitre 2   Relief – le chemin de la santé mentale
<b>14</b>	Chapitre 3   Le soutien à l'autogestion
<b>24</b>	Chapitre 4   Incarner une culture d'évaluation et de recherche
<b>29</b>	Chapitre 5   Financement
<b>37</b>	Chapitre 6   Vie associative
<b>39</b>	Chapitre 7   Les humain-e-s derrière Relief

# mot du président



Cette année a été un tournant à bien des égards dans l'histoire de Relief. L'arrivée d'un nouveau nom pour l'organisme, à l'aube de son 30<sup>e</sup> anniversaire, démontre sa capacité d'innovation et sa volonté d'en faire encore plus pour les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité ainsi que leurs proches.

Je tiens à remercier Cossette pour son travail extraordinaire, et qui plus est pro bono, dans la création de cette nouvelle marque. Le nouveau site web témoigne également du travail incroyable fait par l'équipe de Relief pour donner vie à sa nouvelle image de marque et sa vision en matière de santé mentale.

On ne peut ignorer l'événement le plus marquant de la dernière année, soit l'arrivée de la COVID-19. Nos sincères condoléances à toutes les personnes ayant perdu des proches durant la pandémie.

Les conséquences de la pandémie sur la santé mentale ont été abordées à de nombreuses reprises par les médias au cours de cette période. Relief en a aussi ressenti les effets et a dû se réinventer et s'adapter à cette nouvelle réalité. Nos ateliers d'autogestion ont été transformés en format virtuel en un temps record et l'équipe de Relief n'a jamais cessé de soutenir la population malgré les défis posés par la COVID-19.

Au contraire. L'impact de Relief dans la société continue d'augmenter et la taille de notre équipe d'intervention est la plus importante de toute l'histoire de l'organisme. Notre but demeure, et sera toujours, d'aider le plus

de personnes possibles. Je tiens à remercier et à féliciter toute l'équipe pour leur dévouement dans ce contexte particulièrement difficile. Face à la pandémie et aux besoins grandissants en santé mentale, plusieurs partenaires ont répondu positivement et rapidement à notre appel. Un immense merci à Bell, notre plus important partenaire. Et merci à la Banque Nationale, la Fondation Beausoleil et La Fondation Casse-tête, pour leur apport financier nous permettant d'appuyer un plus grand nombre de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.

Au cours de l'année à venir, Relief concrétisera son engagement envers la recherche universitaire et créera la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail. De concert avec la Faculté des sciences sociales de l'Université Laval, cette chaire de recherche sera menée par Simon Coulombe. Merci à notre partenaire Beneva qui se joint à nous dans cette belle aventure.

Grâce à ses partenaires, à sa communauté d'entraide et à son équipe, Relief continuera à être le centre d'expertise de référence en santé mentale pour les décennies à venir!

Martin Enault

# mot du directeur général



La pandémie a sans aucun doute marqué l'année 2020-2021. Dès le début, elle a frappé de plein fouet les habitudes de vie des gens et ébranlé du même coup le fonctionnement de la société, en plus d'exacerber la présence de l'anxiété et de la dépression dans la population. La santé mentale s'est alors inscrite comme une des priorités nationales.

Dans ce contexte fort particulier, Relief a rapidement adapté son offre de services pour la rendre virtuelle. Chaque membre de notre équipe a retroussé ses manches afin de maintenir, malgré les soubresauts de la COVID-19, le soutien offert auprès des personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches.

En l'espace d'un mois, nos services, qui étaient jusque-là offerts uniquement en personne, sont passés en mode « distanciel » : consultations individuelles, ateliers d'autogestion et groupes de soutien. Une adaptation nécessaire en temps de crise sanitaire et qui avait comme objectif de préserver la qualité de nos interventions individuelles et de groupes, tout en répondant à la demande croissante.

Relief a en effet vu ses interventions augmenter de 30 % en 2020-2021. Mais avec une équipe d'intervention chevronnée et une capacité accrue de répondre rapidement aux demandes d'aide, Relief a su relever le défi avec l'empathie qui la caractérise.

Notre équipe a également amorcé un soutien spécifique en milieu de travail afin de mieux répondre aux besoins des organisations. Un tel soutien visait à créer un environnement sain et équilibré, à favoriser un climat de travail exempt de préjugés et ouvert à la discussion ainsi qu'à outiller les employé-e-s et les gestionnaires en matière d'autogestion.

En terminant, je ne peux passer sous silence LA nouvelle de l'année 2020-2021. À l'aube de ses 30 ans, Revivre change de nom et devient Relief. En plus de résonner autant en français qu'en anglais, notre nouveau nom reflète notre cheminement, notre vision et notre approche. Cette transformation ne change toutefois en rien notre mission, qui est de soutenir les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre de continuer d'aller de l'avant. On change de nom, mais au fond, on demeure les mêmes. Même équipe. Même soutien. On se donne simplement les moyens d'en faire encore plus pour accompagner les personnes sur le chemin de la santé mentale.

Jean-Rémy Provost

## notre mission

Relief soutient les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre de continuer d'aller de l'avant.

## notre vision

Au cours de notre vie, il est normal de rencontrer des hauts et des bas.

Ces irrégularités façonnent qui nous sommes et nous rendent toutes et tous uniques. Mais pour les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité et leurs proches, ces passages plus sinueux peuvent parfois se transformer en montagnes.

C'est pour ça que Relief existe : pour les aider à vivre avec leur propre relief.

Parce qu'avoir les outils pour reprendre sa santé mentale en main, c'est déjà être sur la bonne voie.

## notre approche

L'autogestion est plus qu'une simple «approche». C'est l'ADN de Relief.

C'est ce qui nous définit comme organisation. C'est ce qui nous démarque par son caractère innovant et avant-gardiste. Et c'est aussi à la base de tous nos services pour apprendre à vivre avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité et pour reprendre du pouvoir sur sa santé mentale.



notre  
transformation :  
Revivre devient Relief

Cette année a été charnière à bien des égards pour notre organisation.

Une année qui s'est faite sous le signe de la **nouveauté** : nouveau nom, nouvelle image de marque, nouveau site web et nouveaux territoires.

Mais aussi une année d'**adaptation**. Le contexte de pandémie nous a amené-e-s à faire les choses autrement et à en faire plus pour répondre aux besoins croissants en santé mentale.

## les effets de la covid-19

*« Si la pandémie a été un tremblement de terre, la hausse des problèmes de santé mentale est le tsunami auquel on fait maintenant face. »*

— Jean-Rémy Provost, directeur général

Depuis le début de la pandémie, la santé mentale est devenue le sujet chaud de l'heure, tant dans les médias que dans la sphère politique.

Personne n'est épargné et ses effets se sont particulièrement fait ressentir chez les personnes qui vivaient déjà avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. Il en a résulté une hausse importante des appels de personnes en détresse.

→ **Alors qu'on effectuait 16 000 interventions en 2019, ce nombre a aujourd'hui augmenté de 30 %.**

En plus de gérer cette croissance, on s'est adapté aux mesures sanitaires, en offrant nos ateliers d'autogestion et groupes de soutien en format virtuel.

Cette virtualisation de notre offre de service faisait toutefois déjà partie de notre stratégie de croissance, comme plusieurs transformations prévues avant le début de la pandémie.

## au-delà de la pandémie, des changements planifiés

Revivre souhaitait se donner les moyens d'en faire plus pour les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que pour leurs proches. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle on s'est doté d'un **département de croissance et marketing**.

Un des principaux mandats de ce département a été de piloter notre **changement de nom et nouvelle image de marque**, en collaboration avec l'équipe de Cossette.

*« Sans Cossette, Revivre ne serait pas devenu Relief. Leur équipe a réussi à mettre en mots, en images et en émotions qui on est aujourd'hui et qui on veut être demain. Un travail incroyable à la hauteur de leur réputation et qui nous a gracieusement été offert! »*

— Josée St-Amand,  
directrice croissance et marketing

On souhaitait avoir un nom qui résonne tant en français qu'en anglais et nous permet **d'élargir notre portée au Canada**, mais aussi — et surtout — **qui reflète notre cheminement, notre vision et notre approche**.

C'est ainsi que Relief est né pour accompagner chaque personne sur le chemin sinueux de la santé mentale, avec ses hauts et ses bas, ses montagnes et ses vallées. Pour les aider à vivre avec leur relief à tous les jours.

# relief

Lorsqu'on vit avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, on se sent « à l'envers » ou en détresse. C'est la raison pour laquelle le premier « e » de notre logo est inversé. Avec le soutien de Relief, on apprend à vivre avec grâce à des stratégies et des comportements au quotidien qui favorisent notre bien-être. On se sent alors plus outillé-e pour continuer d'avancer sur le chemin de notre santé mentale. Notre regard se redresse, tourné vers l'avenir, comme le deuxième « e » de notre logo.

---

**Le programme *J'avance!* a aussi été renommé « Ateliers d'autogestion »** pour souligner la place centrale qu'occupe l'approche de l'autogestion dans nos cinq ateliers.

L'ensemble de ces changements ont pris vie sur notre **nouveau site web** lancé en avril 2021 pour clore l'année financière.

Si cette année a été celle de la nouveauté et de l'adaptation, la prochaine se fera sous le signe de la **célébration de notre 30e anniversaire**.

Ce sera l'occasion de faire le bilan du chemin parcouru, tout en envisageant l'avenir de Relief.

De faire un retour en arrière, tout en continuant d'aller de l'avant.





## Relief : d'hier à aujourd'hui

### 1991

Début officiel des services (ligne d'écoute) de l'Association québécoise des cyclothymiques

### 1992

Guy Latraverse devient président

Nouveau nom : Association québécoise des dépressifs et maniacodépressifs (ADMD)

### 1993

Début des groupes d'entraide et des conférences

### 1993-1996

Tournées provinciales d'information

### 1999

Revivre développe un volet jeunesse

### 2001

Nouveau nom : Revivre

Ajout des troubles anxieux à la mission

### 2007

Nouveau porte-parole : Stefie Shock

### 2014

Lancement du programme *J'avance!*

Nouvelle porte-parole : Véronique Bannon

### 2016

300 000e intervention

Célébration du 25e anniversaire

Nouveau porte-parole : Pierre Craig

### 2017

Seuil franchi de 1 000 participant-e-s par année pour les ateliers *J'avance!*

### 2018

Premier atelier d'autogestion sur l'anxiété offert en anglais

1ère édition de *J'avance en marchant*

### 2019

Seuil franchi de 5 000 participant-e-s cumulatifs pour les ateliers *J'avance!*

### 2020

Relocalisation de notre bureau : 418, rue Sherbrooke Est, bureau 300, Montréal, QC, H2L 1J6

Revivre développe un premier volet de soutien aux entreprises

### 2021

Nouveau nom : Relief devient Relief

Virtualisation de tous les services offerts et traduction des ateliers d'autogestion

Relief se dote d'un chercheur associé : Simon Coulombe

### 2022

Célébration du 30e anniversaire

Développement d'un programme jeunesse

Lancement du nouveau programme Relief Affaires

Mise en place d'une semaine de sensibilisation au soutien à l'autogestion de la santé mentale

# Relief fait jaser

## nos sites web



### revivre.org

153 625 visites uniques  
103 163 utilisateur-trice-s

### javance.revivre.org

60 712 visites uniques  
46 679 utilisateur-trice-s

Relief a lancé son nouveau site web cette année. Rendez-vous sur [monrelief.ca](http://monrelief.ca)

## top 3 des meilleures publications de l'année

## nos réseaux sociaux



### Facebook

12 092 mentions J'aime  
10 544 abonné-e-s



### LinkedIn

1 600 abonné-e-s



### Instagram

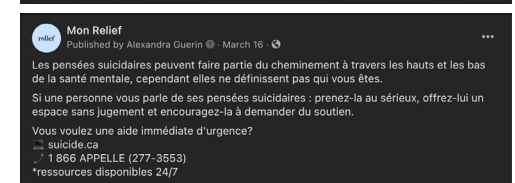
1 611 abonné-e-s



### Twitter

3 383 abonné-e-s

On peut maintenant nous lire dans les deux langues sur nos comptes [@monrelief.ca](https://www.facebook.com/monrelief.ca) et [@myrelief.ca](https://www.facebook.com/myrelief.ca)



## top 3 des meilleures publications de l'année

**Mon Relief**  
Published by Alexandra Guerin @ · October 28, 2020 ·

« Perdre ses repères... »

Depuis 7 mois qu'on a perdu notre normalité qu'on prenait pour acquise. Depuis 7 mois que mon salon est mon bureau, ma salle de meeting. Depuis 7 mois que sortir de la maison doit être bien planifié, n'oublie pas ton masque, assure toi de réserver, fait la file d'attente, suit les flèches, garde tes distances. Depuis 7 mois que de voir des amis, de la famille est comme jouer à la roulette russe qui va bien nous contaminer ? Depuis 7 mois que je me fais dévisager car j'ai des allergies à l'année, qu'on me dit que je suis malade. Depuis 7 mois je m'habille en mou, je n'ai pas mis une robe depuis des lustres et je ne sais plus ce qu'est un jeans.

Ça fait aussi 7 mois que j'ai recommencé des crises d'anxiété, qu'elles sont de plus en plus présentes et qu'elle m'empêche de plus en plus de fonctionner au quotidien. Ça fait aussi 7 mois que mon estime de soi diminue tranquillement, que les vêtements mou n'aide vraiment pas à se sentir sexy.

Après 7 mois les séances de respiration, la méditation, les bains chauds, les chandelles, la musique thérapeutique et les randonnées en forêt ne font plus effet. Après 7 mois de perte de contrôle, je retourne à la case départ... la médication! Chose que je n'avais pas prise depuis 2 ans.

Je suis loin de vivre un échec. Ça fait partie de la game comme on dit ! Je suis mieux outillé et accompagné que jamais, mais reste que j'ai peur de ce que l'hiver m'apportera. » - Marianne Tassé

Où que vous soyez, Revivre est à vos côtés 📍  
<https://www.revivre.org/jai-besoin-daide/>

8,445 People Reached  
1,173 Engagements  
Boost Post

213  
27 Comments 50 Shares

## on parle de nous

### articles

#### *Les masques tombent*

Article de Josée Blanchette, Le Devoir, avril 2020

#### *Cahier spéciale : santé mentale*

Le Devoir, juin 2020

#### *La santé mentale dans l'angle mort de la pandémie*

Article d'Anne-Louise Despatie, Radio-Canada, juin 2020

#### *Révolution mentale*

Article de Mathieu Ste-Marie, Profession Santé, juin 2020

#### *Les appels de détresse se multiplient chez les jeunes*

Article de Justine Cohendet, Radio-Canada, octobre 2020

#### *Suicide : échanges avec des survivantes*

Article de Gabrielle Lisa Collard, octobre 2020

#### *Dossier : Comment aller mieux*

L'actualité, novembre 2020

#### *Manifeste pour l'accès à des soins de santé mentale*

Article de Claire Gamache, René Cloutier et six autres signataires, La Presse+, novembre 2020

#### *Un appel pressant pour des services rapides et accessibles*

Article de Mayssa Ferah, La Presse+, novembre 2020

#### *La permission de dire que ça va mal*

Article de Nathalie Collard, La Presse, janvier 2021

Découvrez tous les articles sur [monrelief.ca](https://monrelief.ca)

on parle  
de nous

### balados

*Santé mentale en entreprise avec Martin Enault*  
Hiring Stories Podcast, août 2020

*Prendre soin de sa santé mentale*  
Kim Morissette, septembre 2020

*Entre les deux oreilles*  
Martin Binette et Lydia Migneault, mars 2021

### documentaires

*La santé mentale : Une note à la fois*  
Rendez-vous télé en collaboration avec Bell Média,  
janvier 2021

*Parfaitement Imparfait*  
MC2 Communication Média en collaboration  
avec la Fondation Jeunes en tête, mars 2021

### télévision

*LA FÊTE DE LA RENTRÉE*  
Diffusé sur Noovo.ca, septembre 2020

*Auto-gérer sa santé mentale un jour à la fois*  
Émission « L'avenir nous appartient »  
diffusée sur Télé-Québec, février 2021

*Relief souligne l'importance de l'aide  
à la santé mentale en pandémie*  
Entrevue de La Télévision Communautaire  
de Montréal (TCF), mars 2021

### radio

*L'outil Aller mieux à ma façon : Entretien avec Janie Houle*  
Émission « Pénélope », Radio-Canada OHdio,  
février 2021

*Laboratoire Vitalité : Aller Mieux À Ma Façon*  
Entrevue de Yvan Bujold, Folie Douce, février 2021



# le soutien à l'autogestion

## qu'est-ce que l'autogestion?

L'autogestion est plus qu'une simple « approche ». C'est l'ADN de Relief.

C'est ce qui nous définit comme organisation. C'est ce qui nous démarque par son caractère innovant et avant-gardiste. Et c'est aussi à la base de tous nos services pour apprendre à vivre avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.

L'autogestion consiste à reprendre du pouvoir sur sa santé mentale. Toute personne qui adopte une approche d'autogestion participe activement à son mieux-être et est amenée à faire des choix, car elle est la mieux placée pour savoir ce qui lui convient.

L'autogestion comprend entre autres ces petites actions du quotidien que l'on prend pour aller mieux : se faire couler un bain chaud, cuisiner un bon repas, s'occuper de ses plantes, faire un projet artistique ou encore écouter de la musique.

Ce sont tous ces comportements qui diminuent les symptômes liés à la dépression, à l'anxiété ou à la bipolarité, qui contribuent à prévenir les rechutes et qui améliorent la qualité de vie.

Chaque parcours est différent, car l'autogestion tient compte des expériences, des valeurs, des préférences, des forces et du rythme de chacune et chacun.

« l'autogestion, c'est apprendre à vivre avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. »

Et Relief permet d'y parvenir en offrant des outils et un accompagnement – ou en d'autres termes, un soutien à l'autogestion.

### autogestion ou autosoins?

L'autogestion de la santé mentale fait référence à un ensemble de stratégies, d'outils et de comportements qu'une personne peut adopter dans son quotidien pour réduire ses symptômes liés à l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, prévenir les rechutes et améliorer son bien-être.

**Cette définition correspond d'ailleurs à celle adoptée par le Gouvernement du Québec, qui préfère le terme « autosoins » pour définir « tout ce qu'une personne peut faire par elle-même pour se maintenir en bonne santé et assurer son bien-être ».**

Il a cependant été démontré que les capacités et stratégies d'autogestion peuvent être renforcées par des interventions de **soutien à l'autogestion ou de ce qu'on pourrait appeler des « autosoins dirigés ».**

**L'autogestion ne se substitue donc pas au rôle des intervenant-e-s, au contraire. Les intervenant-e-s jouent un rôle clé pour augmenter le potentiel d'efficacité des stratégies d'autogestion adoptées par les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.**

Il importe aussi de noter que le **soutien à l'autogestion est complémentaire à la psychothérapie et la pharmacothérapie et s'inscrit donc dans le continuum de services en santé mentale.**

## le rôle de Relief dans le soutien à l'autogestion

### ateliers d'autogestion

Nos ateliers adoptent tous la même approche, celle de l'autogestion, pour apprendre à vivre avec l'anxiété, la dépression, la bipolarité, une meilleure estime de soi ou encore un meilleur équilibre au travail. L'objectif de ces ateliers est d'en ressortir avec des stratégies et des outils concrets pour reprendre du pouvoir sur sa santé mentale dans sa vie de tous les jours. Ces ateliers prévoient des exercices et des mises en pratique pour adopter des comportements qui contribuent à diminuer ses symptômes, à repérer les signes avant-coureurs et à prévenir les rechutes. Chaque atelier d'autogestion est composé de 10 à 15 participant-e-s et dure 10 à 12 semaines avec une rencontre de 2h30 par semaine. Les ateliers ont été offerts seulement en format virtuel cette année en raison de la pandémie. Ils reprendront en présentiel dès que les directives de la santé publique le permettront.

### groupes de soutien

On offre des groupes de soutien gratuitement chaque semaine aux personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. Animés par des intervenant-e-s en santé mentale, les échanges se font dans un climat empreint d'écoute, d'entraide et de respect. En plus d'être gratuit et accessible à toutes et à tous, un des avantages de ce service de soutien ponctuel est sa flexibilité. Un service adapté aux hauts et aux bas de la vie.

### soutien ponctuel individuel

Notre équipe d'intervenant-e-s offre un soutien individuel par téléphone, courriel ou Messenger du lundi au vendredi de 9h à 17h, en plus de partager des informations et références au besoin.

### forum

Pour favoriser l'échange et l'entraide entre personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité (ou leurs proches), on a mis sur pied un forum sécuritaire, disponible 24/7 et modéré par notre équipe.

## nos services en action

### ateliers d'autogestion

361  
participant-e-s à  
28 ateliers offerts  
par Relief

98%  
des participant-e-s  
recommandent les  
ateliers à d'autres  
personnes

### groupes de soutien

4 523  
présences aux groupes de soutien  
sur 191 rencontres

### soutien ponctuel individuel

3 832  
par téléphone

738  
par Facebook

34  
en personne

### forum

3 143  
messages

1 015  
utilisatrices et utilisateurs

60  
participant-e-s ayant  
bénéficié du programme  
de bourses

84%  
des participant-e-s  
sont satisfait-e-s de  
leur participation aux  
ateliers





## nos services en action

### aide pour les proches



527  
demandes de soutien et d'information  
par des proches, soit 7 % des demandes

### bilan

16 790  
interventions  
en 2020-2021

362 000  
interventions depuis  
la création de Relief

« Écrire un témoignage m'amène à revisiter une période trouble de ma vie. Plusieurs événements se sont déferlés en un court temps : mort des amis, suicide de mon père, séparation et accident au travail qui ont assombri le ciel. Il s'en est suivi des états dépressifs lourds accompagnés d'isolement social. Puis, le diagnostic de bipolarité. Il ne m'a pas dérangé puisque ma volonté n'était pas de trouver le trouble, mais plutôt d'aller mieux. Quand j'ai découvert Relief et ses ateliers, j'ai tout de suite réalisé que c'était pour moi. J'ai pu connaître des gens qui vivent des choses similaires et aussi, égoïstement, faire entrer de sympathiques visages dans ma vie. Ces ateliers ont permis de me revisiter, d'accueillir ma santé mentale, de la regarder sous toutes ses coutures, de la soigner pour mieux la protéger. »

– Témoignage d'un-e participant-e à l'atelier d'autogestion  
*Vivre avec la bipolarité*



« C'est en cherchant des ressources sur Internet que j'ai fait la découverte de Relief. Je ne me doutais pas alors que ma participation à l'atelier d'autogestion de la dépression allait être à ce point bénéfique, motivante et déterminante. Grâce à mon implication et au grand soutien de l'équipe, j'ai pu apporter des changements importants dans la gestion de cette réalité. Le contenu de l'atelier est très intéressant et pertinent. La douceur, le respect et la bienveillance des animatrices offrent un cadre sécuritaire et de confiance. Je suis grandement reconnaissante d'avoir pu bénéficier de cette ressource riche, qui permet de développer une meilleure gestion de nos vies. Merci Relief! »

– Carolyn, participante à l'atelier d'autogestion  
*Vivre avec la dépression*



## la sensibilisation à l'autogestion

Afin d'informer et de sensibiliser à l'approche d'autogestion, Relief a présenté des conférences et a participé à des webinaires s'adressant au grand public, à des dirigeant-e-s d'entreprises et des professionnel-le-s en santé mentale.

### 7 mai 2020

Participation à un Facebook en direct organisé par le Groupe entreprises en santé, en compagnie du Mouvement santé mentale Québec et de l'Association canadienne pour la santé mentale.

### 8 juillet 2020

Participation au webinaire « La gestion de l'anxiété en contexte de déconfinement » offert par SunLife et Lumino Santé.

### 20 octobre 2020

Conférence « Quand espoir rime avec empowerment : évaluation et virtualisation d'un atelier de soutien à l'autogestion » dans le cadre du congrès virtuel « La santé mentale pour tous 2020 » de l'Association canadienne pour la santé mentale.

### 13 novembre 2020

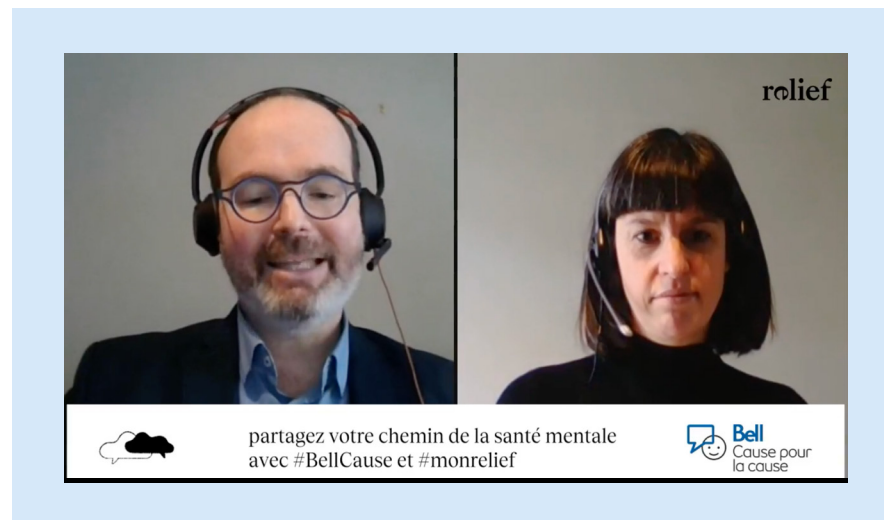
Webinaire « Garder l'équilibre et développer du pouvoir sur sa santé mentale » offert à la Fondation INCA.

### 19 janvier 2021

Participation aux consultations non partisans concernant l'effet de la crise sanitaire actuelle sur la santé mentale des Québécoises et Québécois.

### 28 janvier 2021

Conférence « Santé mentale et programme d'autogestion en milieu de travail » offerte par le Conseil du patronat du Québec.



### 28 janvier 2021

Dans le cadre de la campagne annuelle Bell Cause pour la cause, Relief a organisé un Facebook en direct intitulé « En santé mentale, tous les reliefs comptent ». On peut retrouver plus d'information sur cet événement dans le chapitre 5 – une communauté en action.

### 2 février 2021

Présentation « Avez-vous mis votre masque à oxygène en premier ? » lors de la 13e édition de la conférence sur la santé psychologique au travail des Événements Les Affaires.

*Le président de Relief, Martin Enault, a également déployé sa voix à travers **plus de 120 conférences** au cours de l'année, ce qui a permis de rejoindre des milliers de personnes dans un objectif de sensibilisation et de démystification de la santé mentale.*

## des ateliers d'autogestion offerts à travers le Québec

### le programme *J'avance!* devient...

Initialement élaboré en 2010, le programme *J'avance!* visant le soutien à l'autogestion de l'anxiété, la dépression et la bipolarité prend la forme de 5 ateliers d'autogestion qui s'intègrent pleinement dans notre mission et nos services.



- Abitibi-Témiscamingue**
  - CALACS de Témiscamingue
  - CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue
- Bas-Saint-Laurent**
  - Centre d'entraide l'Horizon
  - CISSS du Bas-Saint-Laurent
  - Rayon de partage
  - Santé mentale Québec
  - Source d'espoir
  - La Maison des Tournesols
  - Le Margot
  - Le Périscope des Basques
  - La Traversée
- Capitale-Nationale**
  - ACSM - Filiale de Québec
  - CIUSSS de la Capitale-Nationale
  - Clinique médicale St-Louis
  - Communautés Solidaires
  - L'Équilibre
  - L'Éveil Châtevoisien
  - Le Paroisse
- Centre-du-Québec**
  - La Chrysalide
  - La Traversée du sentier
- Chaudière-Appalaches**
  - Aux quatre vents
  - L'Oasis de Lotbinière
  - La Barre du jour
  - La Passerelle
  - La Rencontre
  - Le Marmite
  - Les Nouveaux Sentiers
  - Le Trait d'Union
  - Centre médical Lévis - Les Hivernés
- Côte-Nord**
  - CISEA Uashat mak Mari-Utenam
- Estrie**
  - Centre des femmes du VSF
- Gaspésie**
  - Centre Accalmie
  - CISSS de Gaspésie
  - Santé des Îles
- Lanaudière**
  - CISSS de Lanaudière
- Laurentides**
  - CISSS des Laurentides
- Laval**
  - AGAPE
  - Association de la fibromyalgie de Laval
  - CISSS de Laval
- Montérégie**
  - Carefour le Moutier
  - CEAP des Patriotes
  - CISSS de la Montérégie-Centre
  - CISSS de la Montérégie-Est
  - L'Œil en ciel des Seigneuries
  - SSM Espar
- Montréal**
  - CIUSSS de l'Est-de-Île-de-Mtl
  - CIUSSS de l'Ouest-de-Île-de-Mtl
  - CIUSSS du Centre-Ouest-de-Île-de-Mtl
  - Maison du Père
  - Relax Action
- Outaouais**
  - Centre Inter-Section
  - Centre L'Intervalle
  - CISSS de l'Outaouais
  - L'Appôle
  - L'Enrouille
  - L'Envol SRT
  - Maison Réalité
- Saguenay-Lac-St-Jean**
  - ACSM Saguenay
  - L'Innérage
  - Centre de prévention du suicide
  - Centre l'Escalier
  - Centre le Bouscauël
  - Centre le Phare
  - Le Herfort
  - Nouvel Esprit du Saguenay
  - Santé mentale Lac-St-Jean

Offerts depuis plus de 10 ans par Relief, les ateliers d'autogestion sont déployés à grande échelle depuis 2014 par un réseau de partenaires. À ce jour, **77 organisations** offrent les ateliers d'autogestion dans **56 villes**, à travers **88 points de service** répartis dans **15 régions du Québec**.

« Je me sens choyée d'animer des ateliers virtuels d'autogestion de l'anxiété. Je suis soutenue lorsque j'ai des questions sur les plans techniques, logistiques ou liées à l'intervention. La qualité du matériel d'animation est remarquable! »

- Marie-Hélène Beloin-Kelly, intervenante sociale  
Communautés Solidaires, Québec

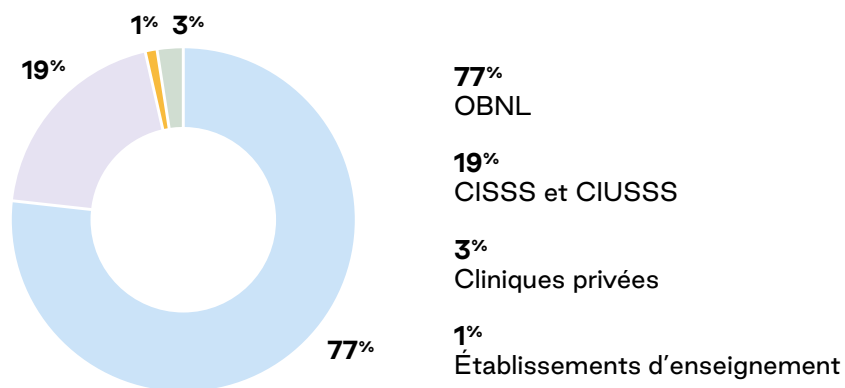
en 2020-2021, on compte :

138  
ateliers offerts  
par nos partenaires

28  
ateliers offerts  
par Relief

1 749  
participant-e-s ayant pris part aux ateliers d'autogestion de Relief et de ses partenaires, pour un total de 9 452 participant-e-s depuis 2010

## profil des organisations partenaires



## un virage numérique aux côtés de nos partenaires

Dix organisations partenaires ont utilisé la nouvelle plateforme d'apprentissage de Relief pour **offrir 17 ateliers virtuels à 178 participant-e-s**. Le développement de cette plateforme, rendu possible grâce à la campagne SolidaiRevivre, a permis à Relief et ses partenaires de répondre à la demande accrue de soutien en santé mentale tout en respectant les mesures de distanciation sociale relatives à la COVID-19.

## bienvenue aux nouvelles organisations partenaires

### ayant démarré des ateliers en 2020-2021!

En rejoignant le réseau de partenaires de Relief, vous contribuez à faire découvrir l'approche d'autogestion en santé mentale à travers le Québec et à outiller plus de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.

#### Montréal

Centre de santé et de consultation psychologique de l'Université de Montréal

#### Laurentides

L'Échelon des Pays-d'en-Haut

#### Laval

Maison 100 Limites



« C'est un privilège de pouvoir offrir l'atelier d'autogestion de l'anxiété à des personnes qui vivent avec l'anxiété au quotidien. La plupart des outils proposés sont simples, concrets et efficaces. Ils permettent aux personnes de les intégrer dans leur quotidien de manière graduelle et dans le respect de leurs propres limites. Certain-e-s des participant-e-s arrivent déjà à appliquer des stratégies vues en atelier, dans leur vie de tous les jours, et voient une différence dans leur manière de réagir aux situations anxiogènes. Un petit bijou à partager encore et encore. Merci pour ce beau travail! »

– Elsa Mongeau, intervenante,  
Sous le toit de l'Échelon, Sainte-Adèle

## l'effet multiplicateur des formations à l'autogestion

Relief offre des formations aux professionnel-le-s et organisations qui œuvrent auprès de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. À la suite de la formation, les professionnel-le-s peuvent animer des ateliers d'autogestion et intégrer l'autogestion à leurs diverses interventions. Relief est un dispensateur externe répertorié dans les catalogues de formation continue de l'Ordre des psychologues du Québec et l'Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.

10  
journées de  
formation offertes  
par vidéoconférence

191  
personnes formées au  
soutien à l'autogestion

1 096  
personnes formées  
depuis 2010

3  
formateurs régionaux et 1  
formatrice régionale pour  
la région du Saguenay—  
Lac-St-Jean

### Profil des personnes formées en 2020-2021

- o 34 % sont des intervenant-e-s du réseau communautaire, 16 % des travailleuses sociales ou travailleurs sociaux, 7 % des professionnel-le-s en employabilité, 6 % sont des psychologues ou psychothérapeutes, 38 % ont d'autres profils reliés à l'intervention.
- o La majorité (60 %) travaille pour un OBNL et le quart (25 %) pour le réseau public de la santé. Les autres sont à l'emploi d'un établissement d'enseignement (8 %), du secteur privé (4 %) ou dans une pratique autonome (7 %).
- o L'anxiété est la thématique d'atelier la plus demandée (41 %).



« La formation des professionnel-le-s de la santé du Centre de santé et de consultation psychologique des Services aux étudiants de l'Université de Montréal nous a permis d'accroître notre offre de service. Ce sont plus de 150 étudiant-e-s qui étaient sur notre liste d'attente qui ont pu bénéficier des ateliers d'autogestion portant sur la dépression, l'estime de soi et l'anxiété. Le professionnalisme et la qualité de l'accompagnement

mis à notre disposition par Relief a été un atout indéniable dans la réussite de la mise sur pied de ces nouveaux services. »

– Virginie Allard-Caméus, directrice,  
Centre de santé et de consultation psychologique, Services aux  
étudiants, Université de Montréal

### *Pour aller plus loin : les ateliers d'autogestion en région*

Afin d'appuyer le démarrage de nouveaux ateliers d'autogestion dans certaines régions peu ou pas desservies par ce service, Relief a lancé le projet *Pour aller plus loin*, une initiative rendue possible grâce au Fonds communautaire Bell Cause pour la cause.



À ce jour, **23 organisations ont été sélectionnées et 43 intervenant-e-s ont été formé-e-s** pour animer des ateliers d'autogestion dans la prochaine année.

## un meilleur équilibre au travail

Démystifier, déstigmatiser, informer et outiller. Voilà ce que fait Relief auprès des employé-e-s et gestionnaires afin de créer des milieux de travail sains et équilibrés. Par le biais de conférences, de webinaires, d'ateliers et d'interventions individuelles, Relief contribue à créer un climat de travail exempt de préjugés.

On a poursuivi cette année le développement et la consolidation de notre offre de service destinée aux entreprises, incluant un volet s'adressant spécifiquement aux gestionnaires pour les aider à mieux identifier les employé-e-s en difficulté, tout en prenant soin de leur propre santé mentale. Le moment est particulièrement opportun : bon nombre d'entrepreneur-e-s et de gestionnaires observent un niveau de détresse important au sein de leurs équipes dans le contexte actuel de pandémie.

### nos collaborations

Grâce à nos précieux clients et collaborateur-trice-s, Relief a pu rejoindre **2 498 employé-e-s et gestionnaires** afin de construire ensemble un milieu de travail qui favorise le bien-être.

- o BDC
- o Beneva
- o Blakes
- o Canada Vie
- o Centre Phi
- o Chambre de commerce du Montréal métropolitain
- o Chambre de commerce et d'industrie Vallée-du-Richelieu
- o Chambre de commerce Mont-Saint-Bruno
- o Conseil du patronat du Québec
- o EY
- o Groupe entreprises en santé

- o Groupex
- o Impact 8
- o Le Réseau Mallette
- o Les Affaires
- o RHUM
- o Sunlife – Lumino Santé
- o Ville de Montréal

« Un grand merci pour la conférence Garder l'équilibre au travail et développer du pouvoir sur sa santé mentale. Le conférencier a donné des explications claires et ce fut extrêmement instructif. La conférence m'est franchement très utile pour la réalisation de mon travail et l'accompagnement des entrepreneur-e-s. Je trouve sincèrement que je suis plus outillée qu'avant cette présentation. »

– Témoignage d'un-e participant-e dans le cadre de l'entente de la Ville de Montréal



## pour la santé mentale des jeunes

Dans le cadre de notre service d'intervention auprès des jeunes et de leurs familles, notre équipe d'intervenant-e-s offre des consultations en personne, par téléphone, par courriel ou sur les réseaux sociaux. Ces consultations se font directement auprès des jeunes qui nous contactent ou auprès de leurs parents. L'objectif de ce soutien ponctuel consiste à favoriser le pouvoir d'agir des jeunes sur leur santé mentale et d'outiller leurs familles.

Compte tenu des restrictions sanitaires liées à la COVID-19, aucune activité des volets « Écoles du primaire » et « Rencontres parents-enfants anxieux » n'a pu avoir lieu cette année. Contrairement à nos autres services qui ont pu être adaptés en format virtuel, la nature de ces activités ne le permettait pas.

On a toutefois offert en primeur **deux conférences virtuelles destinées aux parents, en collaboration avec Michèle Lambin**, travailleuse sociale, psychothérapeute et formatrice.

- o Pandémie, stress et anxiété chez l'enfant : des outils pour les parents (25 février) : 91 participant-e-s
- o Pandémie, stress et anxiété chez les ados : des outils pour les parents (25 mars) : 115 participant-e-s

En plus d'aborder le développement de l'anxiété et ses diverses formes, ces conférences ont permis d'en apprendre davantage sur les réalités des jeunes, leurs vulnérabilités et leurs défis ainsi que de découvrir des stratégies pouvant être adoptées par les familles afin de composer avec l'anxiété à la maison et à l'école. Face au succès qu'ont connu ces deux conférences, l'expérience sera renouvelée l'année prochaine et adaptée selon le contexte.

## pandémie, stress et anxiété chez les ados : des outils pour les parents



présentée par Michèle Lambin,  
travailleuse sociale et psychothérapeute

# incarner une culture d'évaluation et de recherche



## Relief se dote d'un chercheur associé

En plus de collaborer avec plusieurs chercheur-e-s spécialisé-e-s en santé mentale et en autogestion pour des projets spécifiques, **Relief s'est doté d'un chercheur associé** afin d'assurer un encadrement et une validation scientifique de l'ensemble de ses activités et évaluations. Il s'agit de **Simon Coulombe**, professeur adjoint au Département des relations industrielles de l'Université Laval, avec qui Relief collaborait déjà depuis plusieurs années.



« En tant que personne vivant avec l'anxiété, j'ai constaté à plusieurs reprises les nombreux impacts que pouvaient avoir les difficultés de santé mentale sur la vie des personnes en rétablissement et de leurs proches, tant à la maison qu'au travail. Avec la pandémie de la COVID-19, le monde dans lequel nous évoluons semble, plus que jamais, en transformation rapide et majeure. Cela représente un défi important qui peut mener à des difficultés liées à l'anxiété, la dépression ou la bipolarité – ou encore les exacerber – mais c'est aussi l'occasion de créer des milieux de vie et des environnements favorables à la santé mentale ainsi que de renforcer encore davantage les services et programmes de soutien à l'autogestion. Mon objectif en tant que chercheur associé est d'accompagner Relief pour que l'organisation continue (comme elle le fait si bien depuis longtemps!) d'être à l'avant-garde scientifique en matière de soutien à l'autogestion. J'accompagnerai Relief dans la collecte de données pour poursuivre l'évaluation scientifique et la validation de contenu de ses services dans une perspective d'amélioration continue et dans une visée de développement des données probantes. C'est un honneur de travailler avec Relief et d'ainsi pouvoir contribuer à faire rayonner son expertise exceptionnelle en santé mentale. »

–Simon Coulombe, chercheur associé à Relief et professeur adjoint au Département des relations industrielles de l'Université Laval

## évaluation des ateliers d'autogestion : des résultats forts prometteurs

### évaluation de l'atelier d'autogestion *Vivre avec l'anxiété*

Sous la direction de Janie Houle, Ph. D., Psychologue communautaire; Professeure, Département de psychologie, UQAM; Chercheure, Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (CR-IUSMM); Directrice, Laboratoire Vitalité.



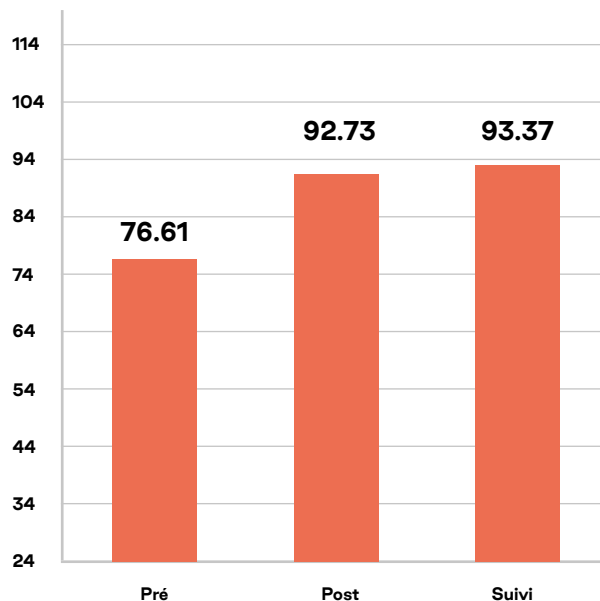
Afin d'évaluer les effets de l'atelier *Vivre avec l'anxiété*, une étude a été réalisée auprès de 72 répondant-e-s. Cette étude, commencée il y a plus d'un an et terminée cette année, a permis de sonder les participant-e-s à trois temps de mesure : avant l'atelier, après les 10 semaines d'atelier, puis 4 mois après la fin de l'atelier. Les résultats montrent une diminution importante des symptômes de dépression et d'anxiété et une augmentation du rétablissement personnel et des comportements d'autogestion. Ces changements se maintiennent quatre mois après la fin de l'atelier. Par ailleurs, les personnes ayant participé à l'étude disent avoir grandement apprécié l'atelier, son contenu, l'animation et le climat de groupe, en plus de trouver fort utiles les outils dont elles disposent afin de mieux comprendre ce qu'elles ressentent et développer des stratégies d'autogestion efficaces.

## résultats de l'évaluation

### rétablissement

Les scores de rétablissement personnel (mesurés avec le Recovery Assessment Scale) ont augmenté d'environ **20 %** entre le début et la fin de l'atelier. Cette amélioration s'est maintenue quatre mois plus tard.

#### scores de rétablissement des participant-e-s



Note. Les scores du RAS se placent sur une échelle de 24 à 120.

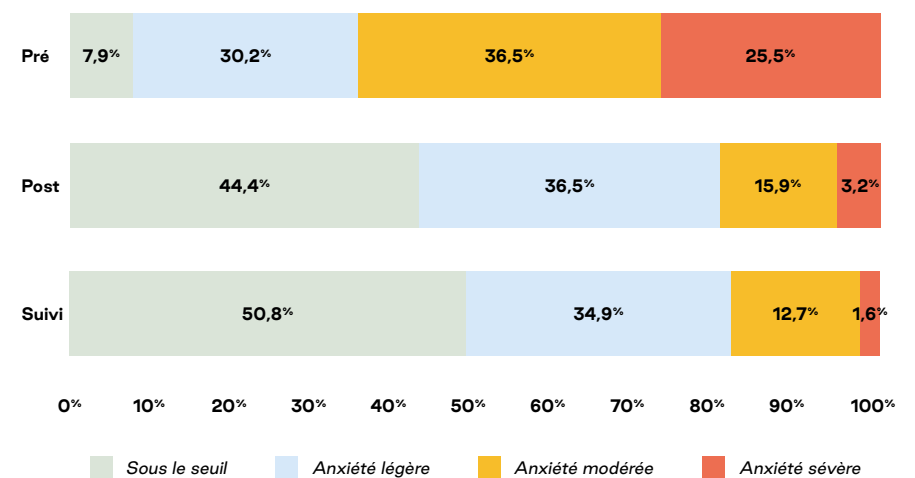
### autogestion

Les scores d'autogestion (mesurés par le Questionnaire d'autogestion en santé mentale) ont augmenté d'environ **15 %** entre le début et la fin de l'atelier. Cette amélioration s'est maintenue quatre mois plus tard.

### symptômes anxieux

**62 %** des participant-e-s vivaient avec des symptômes anxieux modérés ou sévères (mesurés avec le General Anxiety Disorder-7 Scale) au moment de commencer l'atelier. À la fin de l'atelier, **19 %** vivaient avec un tel niveau de symptômes, et quatre mois plus tard, **14 %** seulement.

#### pourcentage des participant-e-s selon les différents seuils d'anxiété



### symptômes dépressifs

**55 %** des participant-e-s vivaient avec des symptômes dépressifs modérés ou sévères (mesurés avec le Patient Health Questionnaire-9) au moment de commencer l'atelier. À la fin de l'atelier, **27 %** vivaient avec un tel niveau de symptômes et quatre mois plus tard, **19 %** seulement.

*Relief remercie Corentin Montiel du Laboratoire Vitalité pour son travail d'analyse.*

évaluation  
des ateliers  
d'autogestion :  
des résultats  
forts  
prometteurs

### évaluation de l'atelier d'autogestion *Vivre avec un meilleur équilibre au travail*



Sous la direction de Sophie Meunier, Ph. D., professeure, Département de psychologie, UQAM Avec la collaboration de Janie Houle, Ph. D., professeure, Département de psychologie, UQAM et Marc Corbière, Ph. D., professeur, Département d'éducation et pédagogie, UQAM et titulaire de la Chaire de recherche en santé mentale et travail.

L'évaluation des effets de l'atelier *Vivre avec un meilleur équilibre au travail* suit son cours et le nombre de répondant-e-s y prenant part a continué d'augmenter cette année, grâce entre autres à la collaboration avec des organismes comme L'Envol SRT (Gatineau) et Le Pavois (Québec). Jusqu'à présent, 81 participant-e-s ont répondu au temps 1 de mesure (avant l'atelier), 56 ont répondu au temps 2 de mesure (après l'atelier) et 36 ont répondu au temps 3 de mesure (4 mois après la fin de l'atelier). Des entrevues semi-structurées ont également été menées auprès de 20 participant-e-s.

Dans l'ensemble, les résultats préliminaires sont positifs et laissent croire que l'atelier d'autogestion en milieu de travail joue un rôle positif dans la vie des participant-e-s, en réduisant les symptômes de dépression et d'anxiété, en augmentant l'utilisation de stratégies d'autogestion et en améliorant leur bien-être psychologique au travail, et ce, malgré le contexte de pandémie de COVID-19.

Une fois la collecte de données terminée, il sera possible de comprendre avec plus de profondeur les effets de l'atelier *Vivre avec un meilleur équilibre au travail*.

*Relief remercie Camille Roberge du Laboratoire de recherche sur la santé au travail pour son travail d'analyse.*

### essai clinique contrôlé randomisé sur l'atelier d'autogestion *Vivre avec l'anxiété*



Sous la direction de Pasquale Roberge, Ph. D., chercheure au Centre de recherche du CHUS et professeure à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke, et de Janie Houle, professeure, Département de psychologie, UQAM, à titre de coresponsable.

Grâce à une subvention de près de 605 000 \$ sur une période de 5 ans accordée en février 2020 par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), un projet de recherche permettra d'évaluer pendant 24 mois les retombées de l'atelier *Vivre avec l'anxiété*. En raison de la pandémie, le début des travaux a été légèrement retardé. Le comité de co-chercheur-e-s s'est réuni à quelques reprises cette année et les démarches d'approbation éthique vont bon train. Il a été convenu que l'essai clinique portera sur l'atelier d'autogestion de l'anxiété dans son format virtuel. Le démarrage de l'étude est prévu pour janvier 2022.

## remerciements à nos partenaires de recherche

On ne pourrait incarner une culture d'évaluation et de recherche sans nos partenaires. Merci de nous permettre de développer nos savoirs et d'asseoir la crédibilité scientifique de notre approche d'autogestion en santé mentale et de nos services.

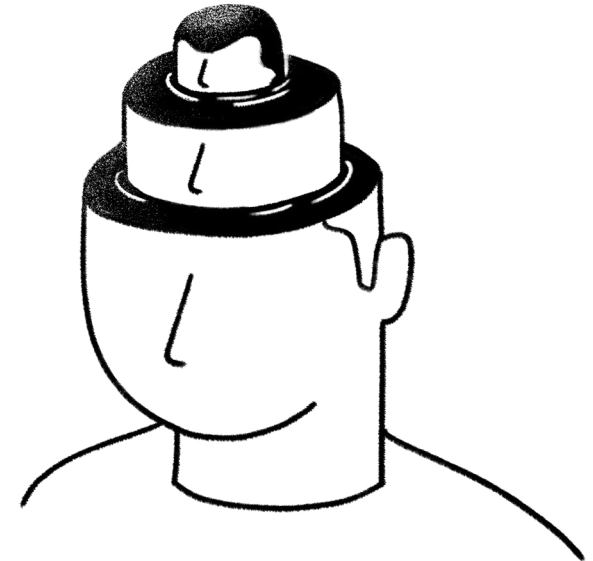


## *Aller mieux à ma façon :* une version adaptée pour les jeunes

Relief collabore avec le Laboratoire Vitalité de l'UQAM depuis les tous débuts du développement de l'outil *Aller mieux à ma façon*. Cette collaboration se poursuit aujourd'hui afin de créer une version pour les jeunes de 12 à 18 ans vivant avec l'anxiété ou la dépression. Amorcés en 2019, les travaux se poursuivent avec comme chercheuse principale, Janie Houle, professeure au Département de psychologie de l'UQAM.

Un comité de croisement des savoirs a été créé, composé de chercheur-e-s (savoirs scientifiques), d'intervenante-s du réseau de la santé, du milieu de l'éducation et du milieu communautaire (savoirs professionnels) et de jeunes en rétablissement (savoirs expérientiels), qui ont été formé-e-s à titre de pair-e-s chercheur-e-s. Une étude a été réalisée auprès de 49 jeunes de 12 à 18 ans afin d'identifier les stratégies d'autogestion les plus souvent utilisées par les jeunes pour se rétablir. C'est à partir de l'identification de ces stratégies que l'outil sera créé.

Le format que prendra l'outil a déjà été déterminé: il s'agira d'une application mobile, attrayante et facile à utiliser pour ce groupe d'âge. Une collaboration a été développée avec Stéphane Vial, professeur et psychologue titulaire de la Chaire Diamant (Chaire de recherche stratégique de l'UQAM en design pour la cybersanté mentale) pour le design de l'outil.



# financement

campagne  
SolidaiRevivre :  
un total de  
2 millions \$  
amassés

#SolidaiRevivre

Répondre aux besoins grandissants en santé mentale par l'innovation et la virtualisation de nos services. Voilà ce que nous a permis de faire cette ambitieuse campagne de financement avec plus de 2 millions \$ amassés entre le 6 juin et le 31 décembre 2020.

Relief a ainsi développé des outils technologiques efficaces et accessibles, incluant la mise en place d'une plateforme évolutive pour répondre à la demande grandissante. Ces outils ont été intégrés avec succès et font désormais partie de notre offre permanente, qu'il s'agisse des ateliers d'autogestion, des interventions individuelles et de groupe ou encore des services destinés aux entreprises. En plus de créer des emplois dans un contexte de précarité, cette campagne nous a permis d' :

- o **Aider 30 % de plus de personnes** vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches pendant la pandémie ;
- o **Offrir 18 ateliers à 229 personnes** depuis le début de la pandémie (de mars à décembre 2020) ; et
- o **Accompagner 13 entreprises** afin de soutenir leurs employé-e-s dans cette période difficile, notamment par le biais de webinaires.

Tout cela n'aurait pas été possible sans la contribution de notre partenaire principal Bell Cause pour la cause et autres précieux donateurs de cette campagne, dont la Banque Nationale du Canada, la Fondation Casse-Tête, la Fondation Echo, la Fondation J.A. Bombardier, la Fondation Molson et la Fondation Hewitt.



« Bell Cause pour la cause est fier d'appuyer SolidaiRevivre en tant que partenaire présentateur et d'aider Revivre à développer et à élargir son programme virtuel afin d'aider encore plus de personnes au Québec et au Canada. La demande pour du soutien en santé mentale a augmenté en raison de l'isolement et du stress accrus causés par la crise de la COVID-19. Les ateliers virtuels bilingues et les groupes de soutien de Revivre permettront à plus de gens aux prises avec le stress et l'anxiété à prendre soin d'eux-mêmes et à mieux gérer leurs symptômes. »

— Mirko Bibic, président  
et chef de la direction de BCE et Bell Canada



*Pour aller plus loin : un projet rendu possible grâce à Bell Cause pour la cause*

L'accessibilité de nos ateliers d'autogestion demeure une priorité pour Relief. Grâce au projet Pour aller plus loin financé par Bell Cause pour la cause, on a pu offrir une trousse de démarrage gratuite à **23 organismes provenant de 9 régions**, dont la Côte-Nord, l'Estrie, la Mauricie et le Nord-du-Québec, afin de leur permettre d'offrir des ateliers d'autogestion dans leur région. Un total de **43 intervenant-e-s** ont reçu la formation pour animer les ateliers. Il est possible d'en apprendre plus sur cette initiative en consultant le chapitre 3.



*J'avance en marchant : 55 000 \$ amassés pour cette 3e édition*

Ce ne sont pas moins de **220 personnes au Canada et à l'international** qui ont marché au nom de la santé mentale le 4 octobre 2020. Bien que l'objectif de cette 3e édition de *J'avance en marchant* demeure le même que les éditions précédentes, soit d'amasser des fonds pour maintenir et améliorer les services offerts par Relief, la marche collective s'est déroulée cette année en format virtuel. Les participant-e-s ont marché dans le lieu de leur choix et ont partagé leur expérience sur les réseaux sociaux. Pendant leur marche, les participant-e-s ont pu écouter **trois balados témoignages** de personnalités partageant leur histoire inspirante en santé mentale. Merci aux participant-e-s, à leurs supporteurs et à nos partenaires donateurs, Biron et Tatum, de leur générosité! Et merci à Bicom pour notre première campagne de marketing d'influence et notre collaboration avec 25 nano-influenceurs et influenceuses ayant contribué au rayonnement de la marche!

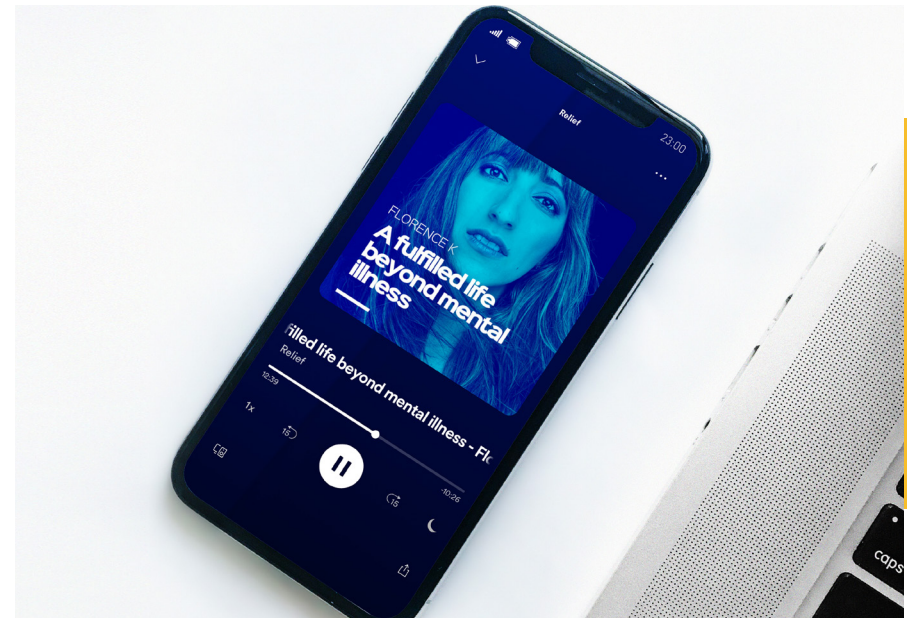
**Pour la 4e édition qui se tiendra les 2 et 3 octobre 2021, toujours en format virtuel, *J'avance en marchant* devient La marche Relief.**

chiffres et statistiques

55 000 \$  
amassés et  
plus de 600 dons

7 889  
interactions et 381  
publications sur les  
médias sociaux

600  
écoutes des balados le jour J (disponibles sur  
Spotify, Apple Podcasts et Google Podcasts)





### une vie épanouie au-delà de la maladie

Florence K, artiste québécoise, vivant avec un trouble de bipolarité partage son chemin en santé mentale. Florence partage rétrospectivement ses moments de vie personnels et professionnels et les apprentissages qui l'ont aidée à mieux comprendre sa santé mentale.



### un amour à toute épreuve

C'est avec beaucoup d'émotions que Jean-Rémy Provost, directeur général de Relief, partage son parcours de vie comme conjoint d'une personne vivant avec un trouble bipolaire. Jean-Rémy nous rappelle qu'au-delà la maladie, l'amour n'est pas une question de santé mentale.



### le courage d'en parler

C'est en toute intimité que Pierre Craig, journaliste et ancien présentateur de l'émission « La Facture », partage son chemin en santé mentale. Vivant avec des crises de panique, Pierre partage ses anecdotes sans tabou avec un optimisme contagieux!



## une communauté en action

Les initiatives tierces se multiplient d'année en année, signe d'une communauté d'entraide grandissante ayant à cœur la santé mentale. Ces initiatives ont permis d'amasser **un total de 39 731 \$ cette année**, en rejoignant de nouveaux réseaux de donatrices et donateurs.



### **Galerie Claude Lafitte :** **l'art au service de la santé mentale**

Monsieur Claude Lafitte, président de la Galerie Claude Lafitte, a tenu deux encans d'œuvres d'art au profit de Relief du 1er mai au 30 mai 2020 et du 19 octobre au 3 novembre 2020, qui ont permis de récolter **30 000 \$** au total. Près de 50 œuvres de grands maîtres canadiens et européens faisaient partie de ces ventes, dont Marc-Aurèle Fortin, Jean-Paul Riopelle, Marc-Aurèle de Foy Suzor-Côté, Paul-Émile Borduas et Jean Paul Lemieux pour n'en nommer que quelques-uns. Une première édition s'est tenue en 2019 et M. Lafitte compte poursuivre la tradition en 2021-2022.

## une communauté en action



### **Le Tricheur (TVA Production) :** **jouer pour une bonne cause**

Le Tricheur est un jeu-questionnaire de culture générale télévisé québécois diffusé sur le réseau TVA animé par Guy Jodoin. Chaque semaine, divers artistes jouent pour une cause de leur choix. Marie-Ève Morency (comédienne), Hubert Proulx (comédien) et Anik Jean (chanteuse) ont remis **5 345 \$** à Relief.



### **Kim Morissette :** **l'entrepreneure ambitieuse au grand cœur**

Kim Morissette est l'entrepreneure qui se cache derrière La Kojiteuse et le Journal Ambition, un outil de développement personnel et de planification. Elle a offert à Relief un don de **543 \$** sous forme de pourcentage de ventes de son journal, en plus de faire tirer un exemplaire pour J'avance en marchant et de mentionner Relief dans son balado.

une  
communauté  
en action



**Bell Cause pour la cause :  
un Facebook en direct de Relief couronné de succès**

Depuis 2010, la campagne Bell Cause pour la cause combat la stigmatisation et brise le silence lié à la santé mentale pour créer un changement positif au Canada. Pour chaque visionnement, partage et publication avec le mot-clic #BellCause, Bell s'est engagé à verser 5 cents de plus à des initiatives en santé mentale. Dans le cadre de la campagne se déroulant le 28 janvier, Relief a organisé un Facebook en direct intitulé « *En santé mentale, tous les reliefs comptent* ». Jean-Rémy Provost et Danielle Germain, respectivement directeur général et directrice clinique de Relief, ont partagé leur histoire et des actions concrètes à adopter au quotidien pour se défaire des tabous qui entourent la santé mentale. **233 personnes** ont participé à cet événement, avec plus de **60 réactions**, **120 commentaires** et **2 500 vues** sur Facebook.



état des produits  
et des charges et  
de l'évolution de  
l'actif net

	2021 \$	2020 \$
<b>produits</b>		
Subvention	<b>739 511</b>	300 070
Dons	<b>1 505 437</b>	562 281
Ateliers et formations	<b>277 381</b>	399 721
Ventes de documents	<b>91 604</b>	171 847
Autres revenu	<b>8 058</b>	47 953
	<b>2 621 991</b>	1 481 872
<b>charges</b>		
Coût des marchandises vendues	<b>107 425</b>	27 308
Salaires	<b>994 897</b>	708 750
Frais de vente et d'administration	<b>274 366</b>	203 594
Assurance, taxes et permis	<b>42 822</b>	45 381
Honoraires professionnels	<b>588 847</b>	167 534
Vie démo et associative	<b>968</b>	3 034
Développement et communication	<b>134 064</b>	104 244
Frais financiers	<b>10 063</b>	15 745
Amortissement	<b>10 077</b>	9 135
Activités et événements	<b>7 498</b>	163 696
	<b>2 171 027</b>	1 448 421
	<b>Excédent des produits sur les charges</b>	<b>450 964</b>
	Actif net au début de l'exercice	129 759
	<b>Actif net à la fin de l'exercice</b>	<b>163 210</b>

Exercice clos le 31 mars

*Relief a l'intention d'utiliser, au cours des deux prochaines années, une partie de ses fonds d'excédents à des projets reliés à la recherche, au développement et à l'élaboration de nouveaux moyens de suivi et d'accompagnement pour une meilleure autogestion de la santé mentale.*

remerciements  
à nos  
partenaires  
financiers

Sans nos partenaires financiers, on ne pourrait mener à bien notre mission et nos nombreux projets permettant d'aider des milliers de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches. Merci de nous donner les moyens de faire ce qu'on fait. À en faire plus. À le faire mieux.



**éclaireur**  
500 000 \$  
à 1 000 000 \$ +



**bienveillant**  
250 000 \$  
à 499 999 \$



**cossette**



**attentif**  
100 000 \$  
à 249 999 \$



**visionnaire**  
25 000 \$  
à 49 999 \$

- o Centraide du Grand Montréal
- o Fondation J.A. DeSève
- o Galerie Claude Lafitte
- o IA Groupe Financier
- o Power Corporation du Canada

**innovateur**  
5 000 \$  
à 24 999 \$

- o Caisse Populaire Desjardins Quartier latin
- o Designstripe
- o Famille Jean C. Monty
- o Fondation Carmand Normand
- o Fondation du Grand Montréal
- o Fondation Dufresne Gauthier
- o Fondation François Bourgeois
- o Fondation Jacques et Michel Auger
- o Fondation Lise et Richard Fortin
- o Groupe Biron
- o Janssen
- o Lundbeck
- o Rhum

**résilient**  
4 999 \$  
et moins

- o Cogeco
- o Fondation Laure-Gaudreault
- o Fondation Telus
- o Maison Simons
- o OACIQ
- o XAV Solutions

# vie associative

## Vivre + : la force de l'esprit de groupe

Une des principales forces des ateliers d'autogestion de Relief est son esprit de groupe basé sur la solidarité et l'entraide. L'initiative *Vivre +* en est la preuve. D'ancien-ne-s participant-e-s à nos ateliers d'autogestion ont créé en 2016 les rencontres *J'avance +*, aujourd'hui connues sous le nom de *Vivre +*, afin de poursuivre leurs efforts d'autogestion en groupe et leur apprentissage mutuel au-delà des 10 à 12 semaines consacrées en ateliers. Ces rencontres mensuelles sont gratuites et animées par des personnes ayant un vécu expérientiel, tout en s'appuyant sur les meilleures pratiques en santé mentale pour ce type de service. L'équipe d'intervention de Relief offre la formation des coanimatrices et coanimateurs bénévoles et un appui pour l'organisation de ces rencontres qui ont rassemblé un total de **241 personnes**.

- o ***Vivre + Anxiété*** : Il y a eu **8 rencontres pour un total de 112 participant-e-s**.
- o ***Vivre + Bipolarité*** : Il y a eu **8 rencontres pour un total de 129 participant-e-s**.

## un réseau de près de 500 membres

Au 31 mars 2021, Relief comptait **498 membres** à travers le Québec qui ont adhéré à notre approche de l'autogestion en santé mentale et à la pertinence de nos services. Être membre de Relief, c'est contribuer à soutenir les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre de continuer d'aller de l'avant.

## assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle des membres de Relief s'est tenue via Zoom le 17 juin 2020. **15 membres** de Relief y ont assisté.



# les humain-e-s derrière Relief

## le bénévolat à Relief

Chaque année, Relief est entouré de bénévoles passionné-e-s par la cause de la santé mentale pour l'appuyer dans sa mission. L'année 2020-2021 ne fait pas exception avec :

494  
heures  
d'intervention

1 232  
interventions par  
téléphone ou courriel

62  
séances de groupe  
de soutien virtuel

133  
heures d'animation auprès  
de 1 219 participant-e-s

16  
rencontres virtuelles  
*Vivre +\**

*\*auparavant connues  
sous le nom de J'avance +*

Merci aux **20 bénévoles** qui nous ont appuyés dans divers services (groupes de soutien, ligne de soutien, groupes *Vivre +*, ligne d'assistance technique, soutien administratif) et qui nous ont permis d'en faire plus au cours de cette année particulièrement éprouvante pour les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches.



« Je suis bénévole à Relief depuis janvier 2020. Chaque semaine, je suis présente pour offrir du soutien à l'autogestion par téléphone et par courriel et j'anime également des groupes de soutien virtuels.

Je m'implique à Relief parce que je crois sincèrement en l'importance de soutenir l'individu dans la construction de son propre chemin par l'autogestion de sa santé mentale. D'abord, Relief s'inscrit dans une approche où il est nécessaire de considérer non seulement la personne dans son entièreté et son unicité, mais aussi comme experte de sa propre vie. Cette posture rejoint grandement ma vision de la relation d'aide où chaque personne est capitaine de son navire. Elle permet ainsi de prendre conscience des ressources qu'on possède à l'intérieur de soi et de développer avec créativité un bagage d'outils permettant de mieux naviguer au travers de notre santé mentale.

Mon expérience à Relief a été (et l'est encore) des plus enrichissantes. Chaque semaine, j'apprends énormément tant au plan personnel que professionnel. J'ai réalisé qu'il n'existe pas de rencontre ennuyante. Chaque vécu apporte quelque chose et m'amène à réfléchir à différents aspects de ma vie, du monde et de mon rôle comme aidante et future professionnelle de la santé. On a tellement à apprendre de chacun et chacune! Il va aussi sans dire que l'ouverture et l'humanisme dont fait preuve l'équipe de Relief permet d'autant plus d'apprécier mon expérience comme bénévole. »

– Émylie Giguère, bénévole à Relief



Guy  
Latraverse :  
récipiendaire  
de l'insigne  
de l'Ordre de  
Montréal



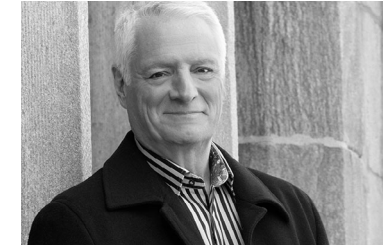
Un homme hors du commun qui a tant fait pour Relief et pour la santé mentale! Durant 20 ans, Guy Latraverse a été président du conseil d'administration et reste à ce jour membre du CA. Il a été la première personne au Québec à parler ouvertement de maladie mentale. Grâce à son travail de pionner, il a pavé le chemin de la santé mentale pour toutes et tous. Cette année, son parcours et son engagement ont été reconnus en recevant **l'insigne de l'Ordre de Montréal** et le titre d'officier. Au nom de toute l'équipe de Relief, merci d'avoir fait tomber les barrières qui nous ont permis de continuer d'aller de l'avant!

---

**un grand merci à Stefie Shock et à Véronique Bannon!**

L'année 2020 marque le départ comme porte-parole de Stefie Shock (depuis 2007) et de Véronique Bannon (depuis 2014) — bien qu'ils aient accepté de demeurer près de Relief et de sa mission. Un grand merci à vous deux d'avoir contribué à démystifier l'anxiété et la dépression durant toutes ces années!

les voix  
de Relief



Pierre Craig

**Journaliste**

**Porte-parole depuis 2016**

Pierre a livré plusieurs témoignages auprès d'employé-e-s et de gestionnaires avec sa sensibilité légendaire et sa capacité à parler librement d'anxiété afin que les gens osent demander de l'aide pour retrouver un meilleur équilibre au travail et dans leur vie en général. Il a également été une des personnalités ayant partagé son histoire pour les balados produits dans le cadre de la troisième édition de *J'avance en marchant*.



Florence K

**Auteure-compositrice  
-interprète et pianiste**

**Ambassadrice depuis 2019**

Relief a collaboré tout au long de l'année avec Florence K — qui nous a d'ailleurs rendu-e-s visite à nos bureaux! — afin de sensibiliser la population sur les différents troubles, particulièrement le trouble bipolaire. Elle a notamment partagé son parcours sous forme de balado lors de la troisième édition de *J'avance en marchant*.

## notre conseil d'administration

Le conseil d'administration de Relief, composé de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, de proches et de bénévoles, s'est réuni à cinq reprises durant l'année 2020-2021.



Martin Enault

Président  
Chef entrepreneur en  
résidence, Centech



Guy Latraverse

Président honoraire  
Producteur, officier de l'Ordre  
du Canada, chevalier de l'Ordre  
national du Québec, officier de  
l'Ordre de Montréal



Brian G. Bexton, M.D.

Vice-président honoraire  
Psychiatre, psychanalyste



Isabelle Foisy

Secrétaire  
Présidente et fondatrice,  
Point cardinal



Marie-Chantal Ménard

Trésorière  
Vice-présidente Finance,  
Félix & Paul Studios



Marcel Aubin

Président,  
Tatum agence créative



Isabelle Turcotte

Vice-présidente Marketing  
et Communications,  
Scale AI



Étienne Crevier

Président-directeur  
général, Medfuture



Stéphanie Ipavec-Levasseur

Chef de produits – santé,  
Desjardins Assurance  
Collective



Simon Lafrance

Président-directeur  
général et associé principal,  
Strategeum



Anthony Palermo

Cofondateur,  
Connect & Go



Mathieu Rompré

Directeur principal,  
développement des affaires  
et relations publiques du  
cabinet, Blakes



Serge Beaulieu, M.D.

Psychiatre et chef médical, clinique  
des troubles bipolaires Insitut Douglas,  
CIUSSS de l'Ouest-de-l'île-de-Montréal  
et président exécutif, Canadian Network  
for Mood and Anxiety Treatments  
(CANMAT)



Nadia Therrien

Fondatrice et storyteller,  
Agence Lussona

## notre équipe

### direction

Jean-Rémy Provost, directeur général  
Danielle Germain, directrice clinique  
Josée Lafitte, directrice des partenariats  
Josée St-Amand, directrice croissance et marketing

### coordination et soutien

James Amaral De Matos, technicien comptable  
Alexandra Guérin, coordonnatrice marketing numérique et communications  
Élizabeth Jong, adjointe administrative  
Danielle Leblanc, préposée à l'accueil  
Gabrielle Mercier-Richard, coordonnatrice des services  
Mélanie Mercuri, intervenante et chargée de projet  
Chantal Roby, coordonnatrice des partenariats

### équipe d'intervention

Annie Beaudin  
Lauriane Boulerice  
Vicky Chicoine  
Patricia Clavet  
Sylvie Elsig  
Sophia Escobar Moreno  
Édouard Murat  
Angéline Roy-Hébert  
Christine Sauvé

### formatrices et animatrices des ateliers d'autogestion

Annie Beaudin  
Vicky Chicoine  
Virginie Dubé  
Catherine Gareau-Blanchard  
Angéline Roy-Hébert  
Christine Sauvé

### animatrices et animateurs des ateliers d'autogestion

Camélie Archontakis  
Mariane Aumais  
Gwenvael Ballu  
Myreille Bédard  
Julie Berson  
Thalassa Bouchard  
François Delisle  
Lydia Gamache

### bénévoles

Vickie Bergeron  
Marie-Pier Côté  
Laurent De LaDurantaye  
Laurie Desmarais  
Julie Tremblay-Devirieux  
Marie Dominique  
France Gagnon  
Emylie Giguère  
François Jouannaut

Catherine Gareau-Blanchard  
Line Leblond  
Saadia Maaroufi  
Patricia Marinelli  
Isabelle Matteau  
Pascale Monette  
Nathalie Privé  
Camille Rioux  
Isabelle Roberge-Maltais  
Ida Shmaev

Yves Jourdain  
Florence Khoriaty Riley  
Mathieu Labrecque  
Catherine Leclerc  
Serge Lemay  
Roger Lépinay  
David Morency  
Jacques Petronzio  
Myriam Phaneuf  
Marquita Thériault  
Coralie Valeix

### consultantes et consultants externes

Émilie Auger, soutien à la virtualisation des ateliers  
Éric Barbeau, stratège relations publique  
Simon Barrette, ingénieur logiciel  
Martin Binette, conseiller senior santé mentale au travail  
Debbie Blythe, traductrice  
Ann-Marie Boulanger, traductrice  
Mathieu Brassard, stratège médias sociaux  
Simon Coulombe, chercheur associé  
Marwan El-Khatib, ingénieur  
Kevin Fouillet, designer graphique  
Cathrine Gauvin, coordonnatrice au financement  
Gabriel Houle, stratège médias sociaux  
Joachim Lépine, traducteur  
Rita Mercio, coordonnatrice au financement  
Benjamin Pétrieux, développeur  
Simon Rivard, stratège transformation numérique  
Charles Saliba-Couture, rédacteur  
Michael Shaw, stratège Google Ad Grant  
Christine Simard, stratège contenu numérique



On tient à remercier l'apport exceptionnel de Nadia Hammouda, responsable de la communauté anglophone, de Julia Brito-Denis, intervenante, et de Lewis Moreau, intervenant, qui ont quitté Relief en 2020, et à souhaiter la bienvenue aux nouvelles et nouveaux membres de l'équipe : Lauriane Boulerice, Patricia Clavet, Sylvie Elsig, Alexandra Guérin et Gabrielle Mercier-Richard! **L'équipe se renouvelle et s'agrandit** pour en faire plus pour les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité ainsi que leurs proches. Merci de votre dévouement au cours de cette année charnière pour Relief et pour la santé mentale!

Lorsqu'on fait le bilan de nos réalisations cette année,  
on est fier de nous, de nos partenaires et de notre  
communauté d'entraide.

Mais on est aussi – et surtout – fier des personnes  
qui continuent d'avancer sur le chemin de la santé  
mentale tout en vivant avec l'anxiété, la dépression  
ou la bipolarité, ainsi que leurs proches.

Sans le savoir, elles nous aident à leur tour à nous  
donner la motivation et la force de continuer  
d'œuvrer pour notre mieux-être collectif.

Merci de nous partager vos histoires  
ainsi que l'impact de Relief et  
de l'autogestion sur vos vies!





« 7 ans après avoir reçu mon diagnostic de trouble bipolaire de type 2, j'étais remplie d'espoir lorsque je me suis inscrite à Relief. J'espérais y trouver du soutien, de l'information supplémentaire à ce que j'avais déjà trouvé sur Internet. J'y ai trouvé tellement plus : un accueil chaleureux et empathique de nos deux intervenantes, un esprit de groupe accueillant, respectueux et intime. J'en suis ressortie avec des amitiés sincères et authentiques, avec une meilleure connaissance de moi et de mon trouble bipolaire. Les exercices faits en groupe et en sous-groupes m'ont permis d'accepter davantage ma réalité et mes limites, et d'être plus sensible à moi lors de mes hauts et de mes bas. J'ai appris à utiliser des stratégies pour me protéger autant dans mes périodes de manie que pendant les périodes de dépression. Ma conjointe y joue un grand rôle et heureusement qu'elle est présente et sensible à ce que je vis. L'écoute, l'accueil, le respect et le grand professionnalisme des intervenantes a eu un énorme impact dans ma vie. Je peux encore aujourd'hui bénéficier d'une écoute attentive lorsque je vais moins bien. Je suis remplie de gratitude envers l'organisme Relief et l'ensemble du personnel et des intervenant-e-s. Aujourd'hui, je me sens mieux équipée pour faire face aux défis qui se présenteront à moi. Je me sens plus forte et confiante en mes capacités. Au début, je me voyais comme une maladie et aujourd'hui, je fais la différence entre la maladie et moi. J'ai recommencé à travailler à temps partiel et mon défi était de rester à l'écoute de moi et de mettre en application les règles d'hygiène que je me suis données afin de conserver mon équilibre. Ça se passe vraiment bien et j'en suis fière et heureuse. »

- Martine Maisonneuve,  
participante à l'atelier d'autogestion *Vivre avec la bipolarité*

**nous rejoindre**

Relief – le chemin de la santé mentale  
418, rue Sherbrooke Est, bureau 300  
Montréal, Qc, H2L 1J6

**sans frais partout au Canada**

1 866 738-4873  
Du lundi au vendredi de 9h à 17h

**administration**

514 529-3081

**courriel**

[info@monrelief.ca](mailto:info@monrelief.ca)

**suivez-nous!**

[@monrelief.ca](https://www.monrelief.ca)



**Découvrez-en plus sur [monrelief.ca](https://www.monrelief.ca)**

**relief**

le chemin de  
la santé mentale