



40 ans  
1985-2025



Santé mentale  
*Ressource alternative  
en santé mentale*





Chers membres, partenaires, bénévoles et amis,

C'est avec une profonde émotion et une immense fierté que nous soulignons aujourd'hui le 40e anniversaire de notre organisme. Quarante ans d'engagement, de solidarité et d'humanité. Quarante ans à marcher aux côtés de personnes vivant des réalités en santé mentale, à défendre la dignité, l'inclusion et le droit de chacun à une vie pleine de sens.

Depuis ses débuts modestes jusqu'à ce qu'il est devenu aujourd'hui, notre organisme a toujours été porté par la même conviction: le pouvoir de l'écoute, du soutien et de la communauté peut transformer des vies.

Ce parcours n'aurait jamais été possible sans la passion et la persévérance de ceux et celles qui ont bâti, soutenu et fait grandir notre mission: les membres fondateurs, les équipes de travail, les bénévoles, et bien sûr, les personnes que nous accompagnons, qui sont au cœur de tout ce que nous faisons.

En tant que présidente du conseil d'administration, je tiens à remercier sincèrement chacune et chacun d'entre vous pour votre confiance, votre implication et votre foi dans notre vision.

Alors que nous regardons vers l'avenir, poursuivons ensemble cette belle aventure humaine avec le même courage, la même bienveillance et la même espérance. Parce qu'en santé mentale, chaque pas, chaque geste et chaque mot comptent.

Joyeux 40e anniversaire à notre organisme et longue vie à notre mission!

Lise Shank



Pour maintenir une bonne santé mentale...

Je pratique l'amour de soi...

*Chers membres, collègues, partenaires et amis,  
Aujourd'hui, c'est bien plus qu'un anniversaire que nous célébrons. C'est  
quarante ans de courage, d'écoute, de solidarité et d'humanité. Quarante  
ans d'un organisme qui a grandi avec et grâce aux personnes qu'il accom-  
pagne.*

*Cela fait maintenant 24 ans que j'ai le privilège de faire partie de cette  
belle aventure. Vingt-quatre années à marcher aux côtés de personnes qui  
m'ont appris la vraie signification du mot résilience. J'ai vu des regards  
s'éclairer, des pas hésitants devenir plus sûrs, des vies reprendre leur  
souffle. Et à chaque fois, j'ai su pourquoi je fais ce métier : pour ces mo-  
ments de lumière, même les plus fragiles, qui changent tout.*

*Notre organisme, c'est avant tout une grande famille humaine. Des interve-  
nantes et intervenants passionnés, des bénévoles au grand cœur, des par-  
teneurs fidèles, et surtout, des personnes qui nous font confiance dans leurs  
parcours de vie. Ensemble, nous avons tissé un lieu d'accueil où l'on peut  
être soi-même, sans jugement, sans masque, et retrouver petit à petit le goût  
d'avancer.*

*Je suis fière de ce que nous avons construit. Et plus encore, je suis pleine de  
gratitude pour tout ce que j'ai reçu au fil des ans : des histoires de vie, des  
leçons d'humilité, et cette certitude que, même dans la vulnérabilité, il y a  
une force immense.*

*Alors que nous franchissons ce cap symbolique des 40 ans, je souhaite que  
nous continuions à semer l'espoir, à faire grandir la bienveillance et à dé-  
fendre haut et fort la valeur de chaque être humain.*

*Merci à toutes celles et ceux qui ont contribué, de près ou de loin, à écrire  
cette histoire.*

*Et merci, du fond du cœur, à chaque personne qui nous rappelle, jour  
après jour, pourquoi notre mission est si essentielle.*

*Joyeux 40e anniversaire à notre organisme — et longue vie à cette belle  
œuvre collective.*

*Pauline Beaudry*



*Pour maintenir une bonne santé mentale...*

*J'accepte les compliments...*

Bonsoir à toutes et à tous,

Ce soir, j'ai envie de parler de continuité, de passage de flambeau et de reconnaissance. Depuis plusieurs années, j'ai le privilège de travailler aux côtés de Pauline Beaudry, une femme de cœur, de vision et de conviction, qui a profondément marqué notre organisme.

À travers son engagement, elle nous a appris qu'en santé mentale, chaque geste compte, chaque mot a du poids, et chaque personne mérite d'être accueillie avec respect et bienveillance. C'est cet esprit-là que je souhaite poursuivre et faire vivre à mon tour.

Prendre la relève, ce n'est pas remplacer — c'est continuer, différemment, en honorant tout ce qui a été bâti avant. C'est garder vivante cette flamme qui éclaire notre mission, tout en y apportant ma propre couleur, ma propre énergie.

Je me sens privilégié de pouvoir m'appuyer sur une équipe aussi dévouée, passionnée et humaine. Ensemble, nous continuons à faire de cet organisme un lieu d'écoute, d'ouverture et d'espoir.

Merci à Pauline Beaudry pour sa confiance et son accompagnement dans cette transition. Et merci à vous tous de croire, jour après jour, à la force du collectif et à la beauté du chemin que nous parcourons ensemble.

Matthieu Perron



## En 1985

Mesdames France Dawson et Louisane Lemieux de la région de Weedon, au prise avec des difficultés émotives, constatent qu'il n'existe aucun organisme pouvant les accompagner et répondre à leurs besoins de soutien, d'écoute et d'entraide.

Désireuses de mieux comprendre leur propre réalité, elles se regroupent. Voyant les effets bénéfiques de leurs rencontres sur leur santé mentale, elles choisissent d'agir sur l'isolement en offrant du soutien aux personnes vivant cette problématique.

Afin d'articuler leurs actions, elles décident d'offrir un lieu d'écoute, d'expression, d'information et de partage aux personnes vivant des problèmes de santé mentale.

## Le 9 décembre 1985

L'inspecteur général des institutions financières, sous l'autorité de la partie III de la Loi sur les compagnies, accorde les lettres patentes sous la dénomination sociale de:

L'ACTION AMICALE DE WEEDON

## Le 31 janvier 1989

Des lettres patentes supplémentaires confirment le changement de dénomination sociale en celle de:

VIRAGE SANTÉ MENTALE

**Après consultation auprès du CLSC et d'organismes communautaires de Sherbrooke, il y a une certitude qu'un organisme en santé mentale est un besoin à Weedon.**

**En effet, le CLSC Fleur-de-Lys n'offre pas le volet santé mentale et il n'existe aucune ressource à Weedon qui s'occupe de la clientèle ayant des problèmes de santé mentale.**

Bour maintenir une bonne santé mentale...

Be me fais plaisir quotidiennement..

### la mission

Virage santé mentale est une ressource alternative en santé mentale dont la mission est de promouvoir la santé mentale, démystifier la maladie mentale, prévenir des problèmes de santé mentale et offrir du soutien aux personnes en besoin.

### les buts

Augmenter les connaissances des gens sur ce qui touche la santé mentale et la maladie mentale. Développer les habiletés des personnes afin de leur permettre de mieux gérer leur quotidien, favorisant ainsi le maintien d'une bonne santé mentale. Changer les attitudes des gens face aux personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale.

### les moyens d'actions

- ⇒ Organiser des activités de promotion et de prévention pour la population de notre territoire.
- ⇒ Développer des outils pour favoriser le mieux-être psychologique des gens.
- ⇒ Sensibiliser à la maladie mentale pour mettre fin aux préjugés.
- ⇒ Offrir des activités pour développer le soutien et l'entraide entre pairs.
- ⇒ Favoriser le maintien dans le milieu de vie des personnes éprouvant des difficultés avec leur santé mentale.
- ⇒ Informer et supporter les parents et les proches des gens qui vivent des problèmes de santé mentale.
- ⇒ Développer des collaborations avec les ressources et les services du milieu.
- ⇒ Faire des représentations auprès de tout organisme ou instance décisionnelle afin de dénoncer les politiques sociales susceptibles de mettre à risque la santé mentale et de sensibiliser aux conditions de vie favorables à un équilibre psychologique.

Bour maintenir une bonne santé mentale...

Entretiens mes amitiés..

## 1985-1986

Louisane Lemieux, présidente  
 France Dawson, vice-présidente  
 Faby Dresdell, secrétaire trésorière  
 Denise Jutras, administratrice  
 Jules Landry, administrateur

### Février 1985

Projet Canada au travail: Le projet dure 5 mois et permet de mettre sur pied un groupe d'entraide, faire des publicités de services répondre à 8 demandes d'aide et d'amorcer le processus d'incorporation.

### Mai 1986

Implication dans le Colloque en santé mentale, tenu à Sherbrooke, en collaboration avec le RRASME et le CRSSSE.

### Août 1986

- ◆ Demande pour un local permanent au Centre communautaire de Weedon.
- ◆ Cours de formation pour les bénévoles par La Cordée.
- ◆ L'organisme devient membre des Alternatives en santé mentale en Estrie.

## RAPPORT D'ACTIVITÉS DU 1ER JANVIER 1986 AU 31 DÉCEMBRE 1986

L'Action Amicale a eu un fonctionnement d'environ 8 mois à temps plein et de 4 mois de façon bénévole et à temps partiel. Faby Noël Dresdell a assuré la permanence de façon bénévole 3 jours par semaine de janvier à mai. Durant les mois de mars et avril, Lise Provencher, stagiaire en service social à l'Université de Sherbrooke, a travaillé 2½ jours par semaine. C'est ce qui a permis d'offrir un minimum de service, soit l'écoute téléphonique et les rencontres individuelles de relation d'aide. À partir du mois de mai, grâce à un projet de développement de l'emploi, un fonctionnement régulier a pu être assuré à temps plein (35 heures/semaine) jusqu'en décembre.

Les activités entreprises en mai ont surtout visé à consolider l'Action Amicale pour lui permettre de fonctionner de façon continue. Donc de nombreuses demandes de financement furent faites:

1. À la direction de la santé mentale de la province de Québec (MSSQ).
2. Au CRSSSE dans le cadre du soutien aux établissements.
3. Au CRSSSE pour des fonds de dépannage.
4. À Centraide Estrie pour une subvention.
5. À MSSSQ dans le cadre des subventions de soutien aux organismes communautaires.

## LES ACTIVITÉS QUI TOUCHENT DIRECTEMENT LA CLIENTÈLE

### Le groupe d'entraide

Un groupe de 12 bénévoles sont prêts à être jumelés. Il y a eu 4 jumelages en 1986. De plus, les bénévoles ont bénéficié, au mois de juin d'une session de formation de 21 heures en relation d'aide donnée à Weedon par la Commission Scolaire de Sherbrooke, volet éducation aux adultes.

### Entrevues individuelles de relation d'aide

6 personnes ont bénéficié de rencontres individuelles régulières faites au local de Weedon.

### Centre de référence et de documentation

Le Centre fonctionne depuis le mois de septembre seulement. Il y a des livres et documents sur la santé mentale en général, ainsi qu'une série de cassettes de Lucien Auger dont les thèmes touchent plusieurs problématiques de la vie courante. 6 personnes se sont prévenues de ce service.

Bon pour maintenir une bonne santé mentale...

Bon pour développer une vision optimiste de la vie...

## 1986-1987

France Dawson, présidente  
 Carmen Daigle, secrétaire  
 Louisane Lemieux, trésorière  
 Micheline Cadieux, administratrice  
 Faby Dresdell, administratrice

### **16, 17, 18 octobre 1986**

Colloque sur le « Développement communautaire » à Victoriaville.

### **29 octobre 1986**

Participation à la « table ronde » organisée par le CLSC Fleur-de-Lys sur le thème « L'avenir des gens de la région du Haut-Saint-François vu par les organismes bénévoles qui en font partie. ».

### **Janvier 1987**

L'Action amicale de Weedon participe aux travaux du comité aviseur en santé mentale au CRSSSE.

### **11 mars 1987**

Appui à la demande d'incorporation du Regroupement des ressources alternatives et communautaires en santé mentale de l'Estrie.

## 1987-1988

France Dawson, présidente  
 Louisane Lemieux, vice-présidente  
 Faby Dresdell, secrétaire-trésorière  
 Carmen Daigle, administratrice  
 Micheline Cadieux, administratrice

### **28 janvier 1988**

- ◆ Présentation de Louise Bourque, à titre de nouvelle employée, au membre du CA Projet (P.D.E.) accepté pour une période allant du 25 janvier au 19 août 1988.
- ◆ L'Action amicale soutient par une cotisation les journaux suivants: L'Éveil du Citoyen, L'Écho du village, Le Reflet et Le Papotin.

### **Avril 1988**

- ◆ Mise sur pied du comité d'appui à Secours-Amitié. Lancement des services le 25 mai 1988
- ◆ Demande d'adhésion au RRASMQ (Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec)

Pour maintenir une bonne santé mentale...

Be résous mes conflits...

## 1988-1989

Louisane Lemieux, présidente  
 France Dawson, vice-présidente  
 Gisèle Magnan, secrétaire-trésorière  
 Carmen Daigle, administratrice  
 Ginette Rancourt, administratrice  
 Faby Dresdell, personne res-

### **4 octobre 1988,**

Confirmation au CA du protocole d'entente avec la CSCS pour les ateliers de formation en développement personnel.

### **Janvier 1989**

On pense réaménagement des locaux.

### **31 janvier 1989**

L'Action amicale devient « Virage Santé mentale ».

### **14 juin 1989**

Rencontre de concertation entre intervenants en santé mentale (CLSC, Secours-Amitié et Virage Santé mentale).

### **Juin 1989**

Changement de date pour l'exercice financier.

## Assemblée Générale — 18 mai 1989

Bienvenue à chacun d'entre vous. Cela me fait énormément plaisir de vous accueillir ici ce soir.

Il y a quatre ans, avec une de mes amies, nous avons mis sur pied L'Action Amicale. On voyait à quel point le besoin se faisait sentir d'avoir des moyens pour améliorer le sentiment d'être bien dans notre vie. On ne savait pas trop par quel bout commencer, mais aujourd'hui quand je vous vois ici, je me dis qu'on avait raison de se battre pour faire notre place, on a eu raison d'être tenace malgré nos budgets qui ont toujours été très limités.

Pour moi la santé mentale, c'est vraiment une manière de vivre, ça devrait être aussi préoccupant que d'avoir une saine alimentation, ça devrait aller de soi qu'on se préoccupe d'être bien dans ce qu'on vit, dans nos relations avec les autres, dans notre travail et même dans nos loisirs. La plupart d'entre vous, vous vous êtes donné la chance de réfléchir sur ce sujet, à travers la session de croissance, vous progressez vers quelque chose de positif et de significatif pour vous. C'est pas toujours facile, c'est vrai, vous en avez d'autant plus de mérite et c'est pour vous accompagner que Virage Santé Mentale existe.

Merci d'être venus ce soir et rappelez-vous que Virage Santé Mentale c'est vous, il vous ressemble et il sera ce que vous voudrez bien en faire.

Louisane Lemieux, présidente

*B*our maintenir une bonne santé mentale...

*E*st m'affirme en respectant les autres...

## 1989-1990

Louiane Lemieux, présidente  
 France Chatel, vice-présidente  
 Yvette Poulin secrétaire  
 Gisèle Magnan, trésorière  
 Raymond Bolduc, administrateur  
 Hélène Blais, administratrice  
 Faby Dresdell, personne ressource

### **Octobre 1989**

- ◆ Virage Santé mentale est accepté comme organisme de charité par le Gouvernement Fédéral.
- ◆ Achat de cassettes de Jean Vanier.
- ◆ Virage Santé mentale reçoit ses premiers budgets récurrents du MSSSQ.

### **30 octobre 1989**

Journée de mobilisation pour les organismes communautaires.

### **7 février 1990**

Contribution à la publication du 1<sup>er</sup> livre de Guy Provencher. *Félicitations !*

## 1990-1991

Yvette Poulin, présidente  
 Raymond Bolduc, vice-président  
 Gisèle Magnan secrétaire-trésorière  
 Marielle Bouchard, administratrice  
 Claude Blais, administrateur  
 Hélène Blais, administratrice  
 Faby N. Dresdell, personne ressource

### **29 novembre 1990**

Participation de Louise Bourque à l'émission de Jean-Marc Rancourt (CHLT-Radio).

### **14 janvier 1991**

Témoignage de vie de Faby N. Dresdell.

### **20-21-22 février 1991**

Participation au congrès d'orientation du RRASMQ.

### **Mars 1991**

Travaux sur le choix d'un logo et d'un dépliant

### **Mai 1991**

Concours de posters (1<sup>re</sup> édition)

- ◆ 14 dessinateurs et dessinatrices (4 enfants, 10 adultes)



*Pour maintenir une bonne santé mentale...*

*Se pratique régulièrement une technique de relaxation...*

## 1991-1992

Madeleine Chatel, présidente  
 Solange Palardy, vice-présidente  
 Gisèle Magnan, secrétaire-trésorière  
 Anne Nadeau, administratrice  
 Gérard Bouffard, administrateur  
 Yvette Poulin, administratrice

### **Septembre 1991**

- ◆ Démarches pour faire imprimer le 2<sup>e</sup> livre de Guy Provencher.
- ◆ Salon du bénévolat: Séquence d'images à compléter par un dessins sur le thème « Se dire que tout va bien ».

### **Mai 1992**

Concours de posters (2<sup>e</sup> édition)

Les gagnants sont:

- Catégorie adulte: Lucie Bougie
- Catégorie enfant: Nancy Fréchette

### **Juin 1992**

Projet d'agrandissement des locaux.

## 1992-1993

Yvette Poulin, présidente  
 Pauline Fontaine, vice-présidente  
 Gérard Bouffard, secrétaire  
 Gisèle Magnan trésorière  
 Germaine Patry, administratrice  
 Marguerite Moreau, administratrice

### **19 novembre 1992**

Journée d'études pour les membres du CA.

### **10 février 1993**

Spectacle de magie ayant comme thème « La prévention du suicide ».

### **25 février 1993**

Lancement de la 3<sup>e</sup> édition Concours de posters

### **5 avril 1993**

Regard sur le projet d'une maison de transition.

### **Mai 1993**

Rencontre avec monsieur Roger Laplante de la Régie régionale dans le cadre du projet Transition-Virage. « Nous avons reçu à ce jour trois lettres d'appui au projet, une du CLSC (...), une autre du C.A.B. et une dernière de la commission scolaire. »

*Bon pour maintenir une bonne santé mentale...*

*Prends des pauses respiration durant la journée...*

## 1993-1994

Yvette Poulin présidente  
 Gérard Dubreuil, vice-président  
 Gérard Bouffard, secrétaire-trésorier  
 Gisèle Magnan, administratrice  
 Manon Audy, administratrice  
 Germaine Patry, administratrice  
 Micheline Labrecque, administratrice  
 Gisèle Ménard, administratrice  
 Gérard Labrecque, administrateur

### **14 octobre 1993:**

- ◆ Kiosque au profit de Centraide à la Caisse Populaire de Weedon, au Marché Axep et Bonichoix.
- ◆ Sondage sur l'évaluation des besoins « **Ça va bien, mais...** »

### **10-11 novembre 1993:**

Formation sur l'intervention en situation de crise au CLSC d'East Angus.

### **2 décembre 1993:**

- ◆ Résolution d'adhésion comme membre du regroupement des organismes communautaires de l'Estrie (ROC)

Le Projet Transition-Virage n'a pas été refusé, mais mis de côté. On propose de reformuler un autre projet. Projet d'agrandissement des locaux.

## 1994-1995

Yvette Poulin présidente  
 Gérard Dubreuil, vice-président  
 Gérard Bouffard, secrétaire-trésorier  
 Gisèle Magnan, administratrice  
 Micheline Labrecque, administratrice  
 Gisèle Ménard, administratrice  
 Gérard Labrecque, administrateur

### **Quelques sujets de conférences:**

- ◆ Agir contre la violence.
- ◆ Comment vivre avec la maladie mentale... de l'autre.
- ◆ Découvrir son style personnel face aux difficultés de la vie.

### **Mai 1995:** Les gagnants du concours de posters:

- ⇒ Catégorie adulte: Lise Verret
- ⇒ Catégorie adolescent: Alex Duchastel
- ⇒ Catégorie enfant: Sophie Duchaster
- ⇒ Catégorie jeune enfant: Pipa Duchastel

### **31 mai 1995:**

Présentation de la pièce « **Métamorphose** ».

### **7 juin 1995**

Assemblée générale annuelle: On souligne le 10e anniversaire de fondation de l'organisme.

*Bon pour maintenir une bonne santé mentale...*

*Bon pour maintenir une bonne santé mentale...*

## 1995-1996

Yvette Poulin présidente  
 Gérard Dubreuil, vice-président  
 Gérard Bouffard, secrétaire-trésorier  
 Brigitte Carrier, administratrice  
 Gérard Labrecque, administrateur  
 Micheline Labrecque, administratrice  
 Gisèle Magnan, administratrice  
 Germaine Patry, administratrice

### **30 octobre 1995:**

Reprise des rencontres du groupe d'entraide, animées par un bénévole.

### **Semaine de la prévention du suicide:**

Un dépliant réalisé par l'équipe de Virage Santé mentale a été distribué sur tout le territoire de la MRC du Haut Saint-François par Publi-Sac.

### **15 mai 1996:**

Rencontre avec Madame Jeanne Mance Dallaire pour travailler aux modifications des règlements généraux.

### **2, 10 juillet et 15 août 1996:**

Visite de ressources qui offrent des activités de type « centre de jour »: Le Rivage du Val St-François, l'Élan de Magog et l'Eveil de Coaticook.

### **10 septembre 1997:**

Conférence sur le suicide et son impact avec Joyce Chagnon.

## 1996-1997

Micheline Labrecque, présidente  
 Marc St-Onge, vice-président  
 Gérard Bouffard, secrétaire  
 Nicole Girard, trésorière  
 Gérard Dubreuil, administrateur  
 Gérard Labrecque, administrateur  
 Gisèle Magnan, administratrice  
 Yvette Poulin, administratrice

### **8 août 1996:**

Rencontre avec Monsieur Pierre Richard du CLSC dans le but de lui faire savoir l'intention d'offrir des activités aux personnes suivies par le département de psychiatrie.

### **12 février 1997:**

Présentation de l'organisme à des parents lors d'une rencontre organisée par la polyvalente Louis St-Laurent dans le cadre de la Semaine de la prévention du suicide.

### **20 février 1997:**

- ◆ Version finale du Code d'éthique des organismes membres du RRCSME.
- ◆ Nouveau dépliant et banderole de Virage Santé mentale.

### **8 mai 1997:** Activité « Portes ouvertes ».

*Bon pour maintenir une bonne santé mentale...*

*Be fais de la place à l'humour et au rêve...*

## 1997-1998

Micheline Labrecque présidente  
 Marc St-Onge, vice-président  
 Béatrice Gagnon, secrétaire  
 Nicole Girard, trésorière  
 Francine Fortier, administratrice  
 Gérard Labrecque, administrateur

### **19-20 septembre 1997:**

Participation au colloque sur le développement social.

### **3-4 octobre 1997**

Colloque sur l'estime de soi.

### **9 décembre 1997**

Souper des membres (28 participants)

### **23-24 avril 1998:**

Colloque « Pour des pratiques renouvelées en santé mentale dans la communauté ».

### **2-3 mai 1998:**

Salon des produits de chez-nous. Kiosque pour faire connaître nos services et remettre de la documentation sur le stress et différents autres sujets liés à la santé mentale.

## 1998-1999

Micheline Labrecque, présidente  
 Gérard Labrecque, vice-président  
 Béatrice Gagnon, secrétaire  
 Lise Perron, trésorière  
 Annie Carrier, administratrice  
 Francine Fortier, administratrice

### **29 septembre 1998:**

Journée sur le partenariat

### **8-9 octobre 1998:**

Colloque de l'AQRP « Sortir de l'exclusion »

### **12 novembre 1998:**

Rencontre avec Monsieur Denis Lalumière et Madame Ja-Nyne Raîche, tous deux du CLSC de Sherbrooke pour leur présenter le projet d'un service d'hébergement de crise élaboré par le RRCMSME.

### **8 mars 1999:**

Rencontre avec le groupe de femmes de l'AFÉAS d'East Angus. Thème « La dépendance affective ». (présences: 40 personnes)

### **Mai 1999:**

Concours « Pensées... sur la santé mentale ».

*Bon pour maintenir une bonne santé mentale...*

*Je vois toujours le bon côté des choses...*

## 1999-2000

Micheline Labrecque présidente  
 Gérard Labrecque, vice-président  
 Béatrice Gagnon, secrétaire  
 Lise Perron trésorière  
 Annie Carrier administratrice  
 Constance Landry, administratrice  
 Diane Vachon, administratrice

### **Septembre 1999:**

Distribution de la programmation dans les sacs d'épicerie.

### **19 octobre 1999:**

Résolution d'appui au plan d'action nationale sur l'autonomie et le financement des organismes communautaires.

### **7 mars 2000**

Présentation illustrée de la proposition pour une loi sur l'élimination de la pauvreté.

### **Avril 2000**

Participation au colloque sur la prévention du suicide.

### **2 mai 2000:**

Conférence du Dr. Serge Marquis dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale.

## 2000-2001

Micheline Labrecque, présidente  
 Gérard Labrecque, vice-président  
 Marguerite Jacques, secrétaire  
 Lise Perron, trésorière  
 Annie Carrier, administratrice  
 Diane Vachon, administratrice

### **26 septembre 2000**

Lancement du portrait des organismes communautaires du Haut-Saint-François.

### **10 octobre 2000:**

Participation à la marche des femmes à Cookshire.

### **31 mars 2001:**

Rencontre avec les représentants et représentantes de Centraide en vue de l'obtention de la subvention triennale.

### **Avril 2001:**

Rencontre préparatoire à la conférence sur le deuil ( Pauline Beaudry et Manon Loiselle).

### **Mai 2001:**

Démarche pour établir un lieu d'activités à Cookshire ou à East Angus

*B*our maintenir une bonne santé mentale...

*S*e m'adapte aux changements qui me touchent...

## 2001-2002

Micheline Labrecque, présidente  
 Lise Perron, vice-présidente  
 Marguerite Jacques, secrétaire  
 Gilles Charbonneau, trésorier  
 Gérard Labrecque, administrateur  
 Diane Vachon, administratrice

### PASSER À TRAVERS LA SOUFFRANCE ET LE DEUIL

#### 12 septembre 2001:

Début des « cheminements du deuil »

Démarche qui permet d'apporter du support à toute personne vivant un deuil suite à un décès et qui se déroule sur 13 rencontres avec un nombre limité de participant(e)s.



Les objectifs visés sont:

- Obtenir des réponses à une question;
- Se libérer de la souffrance;
- Apprendre à exprimer, à libérer sa souffrance, sa douleur;
- Accepter que la durée d'un deuil soit différente;
- Se situer face à son deuil;
- Développer la confiance en la vie, la sérénité, la stabilité;
- Développer la conviction d'être normal;
- Découvrir des trucs pour continuer à vivre avec le deuil;
- Accepter la mort d'une personne significative;
- Ne plus en vouloir à la personne décédée;
- Apprendre à gérer la solitude.

#### Quelques commentaires de participants:

- ⇒ « *J'ai appris que je n'étais pas la seule qui avait mal;* »
- ⇒ « *Le groupe m'a apporté l'écoute et je ne me suis pas senti jugé* »
- ⇒ « *J'ai apprécié le respect de ma souffrance* »

#### 7 février 2002:

Participation à la journée d'études sur la notion « Option Suicide ! » et à la conférence de presse de l'AQS sous le thème « **Fermer les yeux sur le suicide... Jamais de la vie !** »

#### Mars 2002:

Conception du site web de l'organisme.

Bon pour maintenir une bonne santé mentale...

Be pardonné..

## 2002-2003

Micheline Labrecque présidente  
 Lise Perron, vice-présidente  
 Marguerite Jacques secrétaire  
 Gilles Charbonneau, trésorier  
 Diane Vachon, administratrice  
 Lise Ménard, administratrice  
 Gérard Labrecque, administrateur



Aide et entraide aux proches des joueurs pathologiques

### **10 septembre 2002:**

1er cheminement du deuil pour les personnes séparées ou divorcées.

### **9 octobre 2002:**

Ouverture officielle du local à East Angus (37 rue Angus Nord)

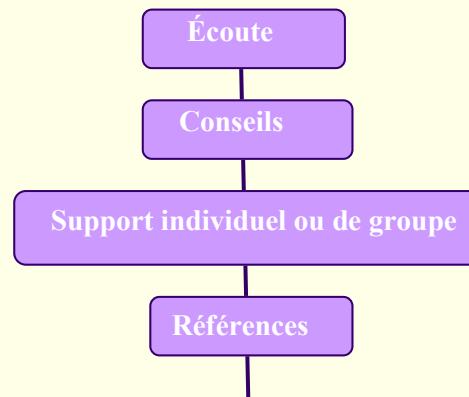
### **Mars 2003:**

Mise en place d'un groupe d'échange et d'entraide pour les hommes. Dans le cadre des rencontres, les hommes peuvent bénéficier d'information sur leur condition, discuter de ce qui les préoccupent ou, tout simplement partager sur ce qu'ils vivent.

### **2003: Jeu pathologique:**

Virage Santé mentale offre en collaboration avec:

- ⇒ Le CSSS-CHSLD du Haut Saint-François
  - ⇒ Le Centre Jean-Patrice Chiasson
  - ⇒ L'Agence de la Santé et des services sociaux de l'Estrie
- les services suivants:



**La dépendance aux jeux de hasard et d'argent est une problématique à laquelle on accorde de plus en plus d'attention, car on sait que les conséquences sont graves pour la personne elle-même et ses proches. En tant que proche, aller chercher de l'aide pour soi, peut représenter un départ vers une nouvelle vie.**

*B*our maintenir une bonne santé mentale...

*B*apprends à gérer efficacement le stress...

## 2003-2004

Micheline Labrecque présidente  
 Lise Perron, vice-présidente  
 Marguerite Jacques, secrétaire  
 Gilles Charbonneau, trésorier  
 Diane Vachon, administratrice  
 Gérard Labrecque, administrateur  
 Léonard Bouchard, administrateur

### **7 septembre 2003**

Kiosque dans le cadre de la journée « Communauté en fête » à East Angus.

### **23 octobre 2003**

Journée de réflexion sur l'action communautaire.

### **8 décembre 2003:**

Formation sur la « Gestion de la médication » (GAM)

### **Activités d'intégration sociale**

Au cours de cette année, grâce à une subvention du Programme Fonds de lutte contre la pauvreté par la réinsertion sociale, Virage Santé mentale a pu développer davantage d'activités dans ce domaine. Avec l'appui des membres de la table de concertation en santé mentale, un projet a été déposé à l'Agence de développement des réseaux locaux de services de santé et de services sociaux afin d'offrir sur une base permanente ce service d'accompagnement social personnalisé.

### **Février et mars 2004:**

Tournée d'informations sur le cheminement du deuil (curés des paroisses, salon funéraires etc.)

**Mars 2004:** dans le cadre du projet « Famille, École, Communauté, réussir ensemble qui vise à:

- renforcer le soutien à l'élève dans sa démarche éducatrice;
- augmenter la participation des parents dans la démarche scolaire de l'enfant;
- soutenir les enseignants dans leur mission;
- favoriser l'implication et la participation des organismes de la communauté.

Virage Santé mentale a conçu une démarche sur treize rencontres pour retrouver l'équilibre nécessaire à cette étape de leur vie.

*Cheminement du deuil pour les jeunes...  
 suite à la séparation ou  
 le divorce de leurs parents  
 ou suite au décès d'un proche*

*B*our maintenir une bonne santé mentale...

*B*e suis à l'écoute de mes émotions...

## 2004-2005

Lise Perron, présidente  
 Micheline Labrecque, vice-présidente  
 Gérard Bouffard, secrétaire  
 Gilles Charbonneau, trésorier  
 Nicole Mercier, administratrice  
 Léonard Bouchard, administrateur  
 Jean-François Paradis, administrateur

Virage Santé mentale offre des journées de ressourcement et de formation personnelle se déroulant de 9h à 16h au Maillon d'Or de Lingwick, lieu enchanteur de la MRC du Haut Saint-François.

### Février 2005

*Rire pour mieux vivre. Le rire peut nous aider à aller mieux, et même à guérir. Le rire est un atout majeur dans la vie quotidienne. Il aide à préserver l'harmonie et à retrouver l'équilibre. (11 présences).*

### 14 mars 2005

Début du premier cheminement du deuil à l'école des Trois-Cantons de St-Isidore-de-Clifton pour les jeunes vivant difficilement la séparation ou le divorce de leurs parents.

## 2005-2006

Lise Perron, présidente  
 Léonard Bouchard, vice-président  
 Gérard Bouffard, secrétaire  
 Monique Gaudreau, trésorière  
 Pauline Dion-Grégoire, administratrice  
 Nicole Mercier, administratrice  
 Léopold Roy, administrateur

### Mai 2005

#### Projet de JUMELAGE « J'ai besoin d'un ami »

Bénévoles recherchés...

**Quand l'équilibre a basculé,  
 les personnes ont besoin de soutien  
 et d'accompagnement pour sortir de leur isolement.**

Le projet contribue à sensibiliser la population à certaines difficultés que vivent les personnes souffrant de trouble mental.

**9 décembre 2005:** 20e anniversaire de fondation de l'organisme.

**6 avril 2006:** Lancement des activités soulignant le 20e anniversaire, sous le présidence d'honneur de Michel Gendron, préfet de la MRC du Haut Saint-François.

**3 mai 2006:** Soirée/humour avec Dany Drouin et le duo Ben et Jarrod.

**25 mai 2006:** Soirée/retrouvailles.



*Pour maintenir une bonne santé mentale...*

*Be reste jeune de cœur...*

## 2006-2007

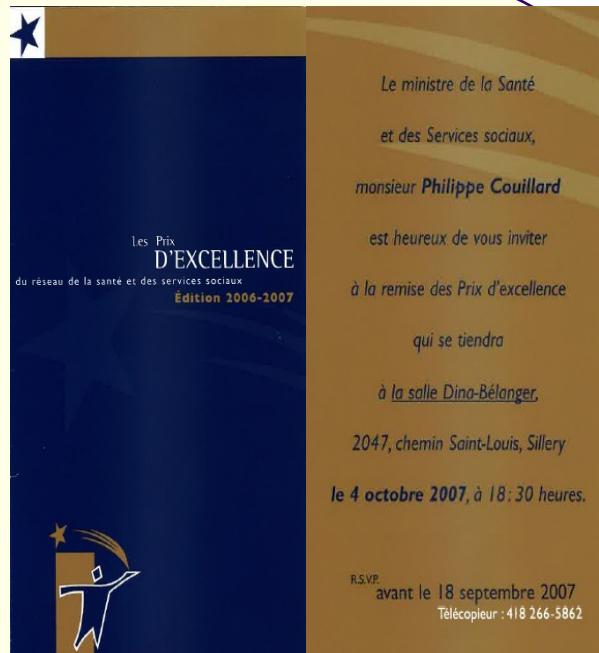
Gérard Bouffard, président  
 Léonard Bouffard, vice-président  
 Pauline Dion-Grégoire, secrétaire  
 Brigitte Cloutier, trésorière  
 Gaétane Henry, administratrice  
 Suzanne Tanguay, administratrice  
 François Breton administrateur

Virage Santé mentale est finaliste aux Prix d'excellence du réseau de la santé et des services sociaux

### *Édition 2006-2007*

Dans la catégorie « Prévention, promotion et protection de la santé et du bien-être »

Pour le Cheminement du deuil à l'intention des jeunes en milieu scolaire de la MRC du Haut Saint-François.



## **Cheminement du deuil (pour jeunes)** Témoignage d'une enseignante

Le garçon « J »

### AVANT :

« J » était un petit garçon très perturbé. Il défiait l'autorité, se repliait sur lui-même, ne riait pas beaucoup et n'avait pas de plaisir avec les amis. Il était même difficile pour l'adulte d'entrer en relation avec lui. Il lui arrivait de pleurer et de dire qu'il s'ennuyait de sa maman. De plus, à chaque fois qu'il voyait cette dernière, le lendemain et les jours suivants, c'était l'enfer.

### AUJOURD'HUI :

« J » a changé beaucoup depuis le dernier mois. Il rit et a de beaux yeux pétillants. Il travaille très bien en classe. Il est maintenant capable de nommer ce qui le dérange. Les adultes de la classe ont une bonne relation avec lui. Il accepte qu'on l'aide et savoure ces moments. Il ne me parle plus de sa maman. Est-ce bien ou pas ? En bref, dernièrement, il a une belle joie de vivre qui se dégage de lui.

Je crois vraiment que la présence de Virage Santé mentale à l'école est un franc succès. Vous êtes entrain de semer de petites graines. Les résultats ne sont pas toujours observables mais je me rends bien compte que les enfants sont dans un processus de guérison. Merci !

*Bon pour maintenir une bonne santé mentale...*

*Be suis sociable...*

## 2007-2008

Gérard Bouffard, président  
 Marcel Grégoire, vice-président  
 Pauline Dion-Grégoire, secrétaire  
 Brigitte Cloutier, trésorière  
 Gaétane Henry, administratrice  
 Suzanne Tanguay, administratrice  
 François Breton administrateur  
 Léonard Bouchard, administrateur  
 Gérard Labrecque, administrateur

### **3 avril 2007**

Virage Santé mentale est récipiendaire du prix  
**« PORTEUR D'ESPOIR »** remis par Centraide Estrie  
 à la soirée reconnaissance.



### **1<sup>er</sup> mai 2007**

Ouverture d'un milieu de jour au 37 rue Angus Nord, East Angus.

Virage Santé mentale offre un milieu de vie dynamique et accueillant qui suscite l'entraide, brise l'isolement et développe l'autonomie ainsi que l'équilibre des personnes vivant des problèmes de santé mentale.

C'est un lieu de socialisation et d'implication où l'on peut échanger, grandir, prendre confiance en soi, se ressourcer, prendre soin de soi, se faire des amis...

### **7 mai 2007**

Conférence par Jean Desclos, vice-recteur de l'Université de Sherbrooke, dans le cadre de la semaine de la santé mentale.

*B*eaucoup pour maintenir une bonne santé mentale...

*B*eau profit du moment présent ...

## 2008-2009

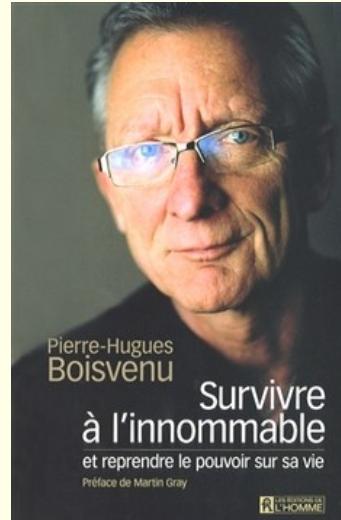
Léonard Bouchard, président  
 Marcel Grégoire, vice-président  
 Denise Goulet secrétaire  
 Pauline Dion-Grégoire, trésorière  
 Francine Duval, administratrice  
 Suzanne Tanguay, administratrice  
 François Breton administrateur  
 Roger Leblanc, administrateur  
 Gérard Labrecque, administrateur

**6 mai 2008**

### **SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE**

Conférence de Pierre-Hugues Boisvenu

Encore secoué par le viol et l'assassinat de sa fille Julie en juin 2002, Pierre-Hugues Boisvenu est de nouveau confronté à l'horreur lorsque sa fille cadette Isabelle perd la vie dans un accident de la route le 22 décembre 2005. À travers son témoignage émouvant il rend compte des valeurs qui l'animent et révèle où il puise l'inspiration et le courage pour reconnaître les trésors d'espérance et de bonheur qui se cachent aux creux des petites misères et des grands malheurs de l'existence.



**Septembre 2008**

1<sup>ère</sup> édition de la Classique de Golf (activité d'autofinancement)



Au Club de Golf d'East Angus sous la présidence d'honneur de Monsieur Jean-Claude Dumas, maire de Weedon, commanditée par Weedon Auto et Les Caisses Populaires Desjardins du Haut Saint-François. Une voiture est offerte si un trou d'un coup est réussi au 18e trou.

**Octobre 2008**

Projet « Une fenêtre sur la communauté »

Service de proximité et d'intégration sociale en santé mentale sur le territoire de la MRC du Haut Saint-François pour pouvoir permettre à des personnes vivant avec une problématique de santé mentale, un rétablissement et une réinsertion dans la communauté.



En partenariat avec le CSSS du Haut-Saint-François et dans certains cas, des ressources de logement social du territoire.

*B*eaute pour maintenir une bonne santé mentale...

*B*eau temps pour communiquer avec la nature ...

## 2009-2010

Léonard Bouchard, président  
 Marcel Grégoire, vice-président  
 Denise Goulet secrétaire  
 Pauline Dion-Grégoire, trésorière  
 Francine Duval, administratrice  
 Suzanne Tanguay, administratrice  
 François Breton administrateur  
 Richard Goulet, administrateur  
 Pierre Beaudoin, administrateur

Merveilleuse journée... Wow les conférences étaient géniales...  
 Que ça fait du bien. Inspirant... nourrissant...  
 J'ai adoré l'ensemble de la journée, très belle initiative et organisation...

### **5 mai 2009: *SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE***

Conférence d'Alain Choquette

#### **La magie est en vous !**

« Les événements sont différents sauf qu'on a tous les même pouvoirs.

Pour moi, mon cheminement est rempli d'émotion, de compréhension, de volonté, de détermination, de créativité, de travail d'équipe, de goût de réussir... C'est ça la magie qui s'opère en nous.



Chaque fois que l'on relève un défi avec conviction, on fait un pas en avant. On a tous des défis à relever et je crois, qu'au fond de nous, on a tous les outils pour faire de notre vie un succès. »

### **7 octobre 2009: Journée de ressourcement (1<sup>re</sup> édition)**

Rapprochement pour les solutions en santé mentale au Delta de Sherbrooke.



#### **« Apprivoiser son ombre » par Jean Monbourquette**

L'ombre c'est tout ce que nous avons refoulé dans l'inconscient par crainte d'être rejeté. Tous nous possédons ce côté de notre personnalité appelé « ombre ». Mais est-ce qu'elle est mon amie ou mon ennemie ?



#### **« La résilience » par Blandine Soulmana**

La résilience est un terme qu'on pourrait définir comme la capacité de rebondir dans l'adversité. Par son témoignage elle nous propose différentes façons de nous aider à reprendre le volant de notre vie.



#### **« Ne manquez pas le meilleur... de vous-même » par Danie Beaulieu**

Nous sommes devenus accros de la vitesse des drogués de l'activité. Aujourd'hui même le changement a changé. Il est essentiel et impératif de procéder à une sérieuse mise à jour de notre recette de réussite de vie.

Bonnes vacances ! Pour maintenir une bonne santé mentale...

Et ne laissez pas abattre par les échecs...

## 2010-2011

Léonard Bouchard, président  
 Marcel Grégoire, vice-président  
 Julie Rodrigue, secrétaire  
 Pauline Dion-Grégoire, trésorière  
 Suzanne Tanguay, administratrice  
 Avery McKelvey, administrateur  
 Richard Goulet, administrateur  
 Pierre Beaudoin, administrateur  
 Eric Darveau, administrateur



4 mai 2010

### **SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE**

#### **Renée Martel se livre à coeur ouvert.**

C'est une femme fragilisée, écorchée par les épreuves de la vie qui s'est adressée aux personnes venues l'entendre, qui tente à petits pas chaque jour de s'éloigner du gouffre qui a failli lui coûter la vie à quelques reprises. *Chaque individu a une force en lui qu'il ne soupçonne pas, lance-t-elle en guise de message.*

Ministère de la Santé et des Services sociaux  
 Québec  
 Québec, le 6 mai 2010

Monsieur Léonard Bouchard  
 Virage Santé mentale  
 209, rue Des Érables  
 Weodon (Québec) J0B 3J0

Monsieur,

Dans le cadre de l'édition 2009-2010 des Prix d'excellence du réseau de la santé et des services sociaux, votre organisme communautaire a déposé sa candidature dans le domaine « Prévention, promotion et protection de la santé et du bien-être ».

Votre projet « Une Fenêtre sur la communauté » a franchi avec succès l'étape du jury régional et a été transmis au ministère de la Santé et des Services sociaux à titre de finaliste régional de ce domaine pour votre région.

Votre projet fait maintenant partie des six finalistes régionaux dont la candidature sera soumise au jury ministériel et, le cas échéant, au jury national. Vous trouverez en annexe la liste des finalistes régionaux du domaine « Prévention, promotion et protection de la santé et du bien-être » de l'édition 2009-2010 des Prix d'excellence.

Les lauréats du Prix d'excellence et de la mention d'honneur de chacun des domaines seront dévoilés par le ministre de la Santé et des Services sociaux et la ministre déléguée aux Services sociaux lors d'une soirée de gala qui se déroulera le 7 octobre 2010 à la salle Daniel-Johnson de l'édifice Marie Guyart à Québec.

À titre de finaliste régional, une invitation des ministres à assister à cette soirée de gala vous parviendra dans la première semaine de septembre. Nous vous invitons d'ores et déjà à réserver cette soirée à votre agenda et à identifier les personnes de votre conseil d'administration et membres du personnel qui devraient se joindre à vous.

Veuillez agréer, Monsieur, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Réjean Tardif  
 Coordonnateur national  
 Prix d'excellence, édition 2009-2010  
 MSSS  
 Direction de la qualité

### **Mai 2010 PRIX D'EXCELLENCE**



CATÉGORIE RÉSERVÉE AUX ORGANISMES COMMUNAUTAIRES	
DOMAINE : Prévention, promotion et protection de la santé et du bien-être	
<b>LES FINALISTES RÉGIONAUX</b>	

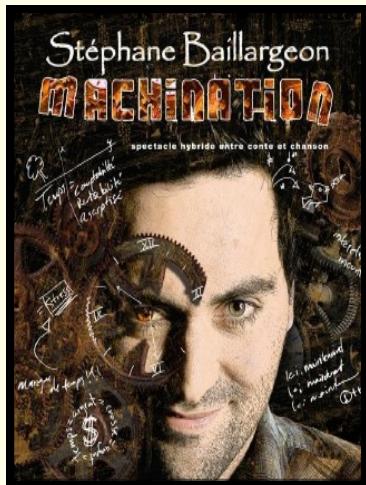
ORGANISME COMMUNAUTAIRE	NOM DU PROJET
Virage Santé mentale	Une Fenêtre sur la communauté
GRIS-Montréal	15 ans à combattre l'homophobie, ça change des vies!
Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet	Programme « Nutri-forme en santé mentale »
Centre Au Cœur des Femmes	Déjouer la violence conjugale dans mon milieu
Centre d'action bénévole Les Artisans de l'Aide	Carrefour 50+
Action Jeunesse St-Pie X de Longueuil inc. - Maison de jeunes Kekpart	La Relève-Prévention du décrochage scolaire

Bour maintenir une bonne santé mentale...

Be donne sans rien demander en retour...

Toutes les conférences m'ont beaucoup apporté au niveau personnel et professionnel. Ce fut une excellente journée, tout était bien...  
 Bravo ! C'est une très belle journée, formidable, extra, extra...  
 Le contact avec les conférenciers était facile...simple...vrai.

**9 septembre 2010**



**1985-2010**

VIRAGE SANTÉ MENTALE  
 SOULIGNE SON  
 25E ANNIVERSAIRE

*Souper-spectacle  
 Centre Culturel de Weedon*

**7 octobre 2010: Journée de ressourcement**

Rapprochement pour les solutions en santé mentale à L'Hôtel Le Président de Sherbrooke



**« Maintenant ou jamais » par Jean-Marc Chaput**

Jean-Marc a vécu de près la maladie mentale, sa propre fille est atteinte de troubles de la personnalité limite. Un jour sa fille a crié combien elle souffrait à l'intérieur, combien elle avait mal à l'âme, combien grande était sa détresse. Il livre un message d'espoir, « *on peut s'en sortir* ».



**« Gérer son stress et se recentrer » par Line Bolduc**

Après de longues années d'enfer, elle a elle-même réussi à passer des larmes au rire, et c'est le récit de ce long voyage qu'elle livre et nous démontre que nous pouvons guérir nos blessures et retrouver la joie de vivre



**« Guérir à s'en rendre malade » par Jean Robitaille**

Jean Robitaille voit sa vie vaciller du jour au lendemain. Les médecins concluent à de l'angoisse. Il a tout essayé, tout lu, tout bu, tout fait pour guérir. Il a une immense reconnaissance pour ces être exceptionnels qui l'ont aidé à se réparer.

*Pour maintenir une bonne santé mentale...*

*Elle chasse mes idées noires...*

## 2011-2012

Léonard Bouchard, président  
 Marcel Grégoire, vice-président  
 Julie Rodrigue, secrétaire  
 Pauline Dion-Grégoire, trésorière  
 Suzanne Tanguay, administratrice  
 Avery McKelvey, administrateur  
 Richard Goulet, administrateur  
 Pierre Beaudoin, administrateur  
 Eric Darveau, administrateur

Une journée de ressource intérieure...  
 Il est important d'écouter sa petite voix intérieure, de se recentrer,  
 moment présent et lâcher-prise...  
 Les conférenciers étaient tellement bons, c'est une ode à la vie...

### **6 octobre 2011: Journée de ressourcement**

Rapprochement pour les solutions en santé mentale à L'Hôtel Le Président de Sherbrooke



#### **« Illusion » par Jude Robert**

Le but de cette conférence est de faire l'expérience de l'instant maintenant, de vivre et profiter de l'instant présent. Se donner le pouvoir d'être et de devenir le maître de nos pensées et de choisir de vivre ce que l'on veut vivre.



#### **« Le lâcher-prise vu par Porte-Bonheur » par Solange Thibodeau**

Un concept unique en son genre, alliant la fantaisie d'une clown au cœur d'enfant à une réflexion profonde sur la vie. Un thème sérieux d'une grande portée sur le plan psychospirituel, abordé avec humour.



#### **« Revivre ! » avec Guy Corneau**

Le célèbre psychanalyste n'est qu'un patient anonyme dans une salle d'hôpital. Il reçoit la terrible nouvelle: un cancer de grade 4, le plus élevé. Il relate sa traversée du cancer durant laquelle il a allié médecines traditionnelles et énergétiques à une démarche psychologique.

### **7 février 2012**



*Semaine de la  
prévention du  
suicide 2012*

*La place que tu occupes  
dans ton entourage et dans la société québécoise est  
**UNIQUE ET PRECIEUSE !***

*B*eaucoup pour maintenir une bonne santé mentale...

*B*eaucoup t'essaie de nouvelles choses...

**24 mars 2012**



A l'aréna Robert Fournier d'East Angus s'est tenu, en collaboration avec la Ville d'East Angus et sous la présidence d'honneur de Monsieur Jean-Pierre Ménard, copropriétaire du Centre du rasoir au Carrefour de l'Estrie, le match avec les grandes étoiles du hockey et les anciens canadiens.

L'activité s'est avérée un éclatant succès, un nombre impressionnant de spectateurs ont répondu à l'invitation, faisant ainsi salle comble.



Les Anciens Canadiens  
de Montréal  
Montreal Canadiens  
Alumni

Nous retrouvons lors de la mise au jeu officielle Robert Roy, maire d'East Angus, Pauline Beaudry, directrice générale de Virage Santé mentale, Jean-Pierre Ménard, copropriétaire du Centre du Rasoir du Carrefour de l'Estrie, Jean-Claude Dumas, maire de Weedon ainsi que les joueurs Mathieu Dandenault pour les Étoiles du hockey et Marc Pilon pour la formation locale.

#### LES ÉTOILES DU HOCKEY:

Richard Sévigny  
Mathieu Dandenault  
Normand Dupont  
Karl Dykhuis  
Gilles Thibodeau  
Sergio Momesso  
Dave Morissette,  
Enrico Ciccone  
Jocelyn Lemieux  
Patrice Brisebois  
Coach: Guy Lafleur

#### L'ÉQUIPE LOCALE:

Robert Lapointe	Menuiserie East Angus
André Thompson	Transport Excavation Thompson
Yves et Stéphane Vachon	Céramique Vachon
Michel Champigny	P.V.L. Peintures
Richard Matteau	Usinage R.M.
Michel Bédard	Emballade Hood
René Couture	IGA East Angus
Marc-André Manseau,	Manseau Mayer, notaires
Marc et Joël Pilon	Garage Cliche Weedon
Mathieu Rousseau	Photographe et Abattoir Rousseau
Marc Lemieux,	Pharmacie Brunet Weedon
Patrick Champoux	JN Denis Inc. Weedon
Mathieu Giguère	Ferme Giguère & Lessard Weedon
Charles Quirion	Robes sous les projecteurs Sherbrooke
Sylvain Fortier	

Bon pour maintenir une bonne santé mentale...

Je suis honnête et ouvert...

## 2012-2013

Pierre Beaudoin, président  
 Suzanne Tanguay, vice-présidente  
 Julie Rodrigue, secrétaire  
 Pauline Dion-Grégoire, trésorière  
 Carmen Maillé, administratrice  
 Marcel Grégoire, administrateur  
 Richard Goulet, administrateur  
 Léonard Bouchard, administrateur  
 Eric Darveau, administrateur

### **1<sup>er</sup> avril 2012**

Mise sur pied du projet Plateau de travail. Ce projet améliore l'offre de services de soutien au travail pour les personnes qui vivent un problème de santé mentale, permettant à la personne de devenir active dans la communauté, de développer son autonomie, son estime et sa confiance en soi, de tenir compte des ses limitations, la responsabiliser face à sa propre réadaptation, lui permettre d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences, l'encourager à organiser sa vie personnelle en fonction du travail, à viser la réinsertion socioprofessionnelle, lui fournir l'occasion d'acquérir une expérience de travail reconnue, lui permettre de travailler en équipe, de mieux connaître les ressources du milieu et les employeurs potentiels.

Le projet a débuté le 1<sup>er</sup> mai 2012 en partenariat avec le CSSS du Haut Saint-François, le Centre local d'emploi et la Commission Scolaire des Hauts-Cantons.

Le Transport du bonheur et Trav-Action participent également à la hauteur de leur spécificité au projet.

L'objectif poursuivi est l'exploration et le développement des habiletés, tant dans la conception, la production et la mise en marché des produits.

Quelques exemples de produits confectionnés et vendus par les participants au plateau de travail



*Bon pour maintenir une bonne santé mentale...*

*Be m'amuse...*

**8 mai 2012**

**SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE**

ÉPUISEMENT ANXIÉTÉ DÉPRESSION TROUBLES DE L'HUMEUR



Journaliste à TVA Trois-Rivières

« Sentez-vous concernés »

La dépression touche un Québécois sur 5 !

« Informez-vous »

Le sujet est brûlant !

« Osez en discuter »

Au travail, à l'école, entre amis ou en famille !

■ JULIE GRENON sort des sentiers battus.

■ Elle OSE parler de santé mentale.

■ Elle propose de rendre concrètes ces maladies qui semblent si abstraites.

■ Elle ouvre les portes de ce grand TABOU.

**1<sup>er</sup> juillet 2012**

Début du service d'appartement supervisé.

Ce programme d'appartement permet à une personne ayant d'importantes difficultés à organiser sa vie en appartement régulier et qui vit une problématique de santé mentale de vivre une expérience concrète de vie en appartement avec supervision.

- Offrir du soutien étroit afin de favoriser l'insertion sociale et socioprofessionnelle
- Appliquer le plan de rétablissement et le plan de services individualisés
- Assurer le support au développement des capacités fonctionnelles dans le but d'apprendre la gestion de la vie en logement autonome.
- Assurer une présence physique ou à distance en tout temps auprès de l'usager.

Bon pour maintenir une bonne santé mentale...

Et cesse de me faire du souci...

Tout est possible si on souffre de troubles de santé mentale  
 Il y a de l'espoir, il faut en parler... parler...  
 L'être humain peut avoir des faiblesses mais il existe des remèdes,  
 des organisations et des moyens pour soutenir ceux qui souffrent.  
*Virage Santé mentale en fait partie.*

## 6 octobre 2012: Journée de ressourcement

Rapprochement pour les solutions en santé mentale à L'Hôtel Le Président de Sherbrooke



**« Reprendre notre pouvoir sur nos perceptions! »**

**Par Christelle Lefèvre**

Le stress, l'anxiété, les phobies, le manque d'estime de soi, etc. sont bien souvent le résultat de nos perceptions et donc de nos pensées à propos de notre réalité.



**Journaliste de profession... Bipolaire d'adoption**

**Par Julie Grenon**

Parce qu'elle journaliste, elle croit au potentiel de l'information la meilleure façon de comprendre et de prévenir les troubles de santé mentale. Elle aborde le sujet, le plus simplement du monde avec humour et autodérision.



**Vivre au quotidien avec la maladie**

**Par François Massicotte**

Il parle ouvertement de son trouble bipolaire, notamment pour combattre les préjugés. « Il y a 50 ans, on lobotomisait les gens dans cet état, aujourd'hui on prend du lithium et on est correct. » Il est la preuve vivante que la médecine peut rendre la vie plus facile.

---

## 15 septembre 2012

Classique de Golf (5e édition)



La généreuse participation des anciens hockeyeurs Dave Morissette et Enrico Ciccone et le support du président d'honneur René Couture, propriétaire du IGA d'East Angus ont contribué au succès de l'activité.

Participation record  
 56 golfeurs  
 87 personnes au souper

Commandite de Weedon Auto et les Caisses Desjardins du

*B*eaucoup pour maintenir une bonne santé mentale...

*B*'accepte ce que je ne peut pas changer...

25 octobre 2012

*En lien avec les nouveaux projets que Virage Santé mentale a mis sur pied en partenariat avec le CISSS du Haut Saint-François, le local situé au 37 rue Angus Nord, à East Angus, a été agrandi afin d'offrir plus de services à notre clientèle.*

*Toute l'équipe de Virage Santé mentale a le plaisir de vous convier à un 5 à 7 pour l'inauguration de son nouveau local, jeudi le 25 octobre 2012.*

*Merci de confirmer votre présence avant le 18 octobre.*

**Virage Santé mentale: 819-877-2674 • 819-832-4404 • [viragesm@abacom.com](mailto:viragesm@abacom.com)**

INVITATION



Étaient conviés les partenaires, les membres du conseil d'administration, les membres actifs, les personnes utilisatrices des services et l'équipe de Virage Santé mentale. Le 5 à 7 a connu un vif succès et a été apprécié de tous.

*Les invités ont applaudi chaleureusement l'inauguration des nouveaux locaux.*

*Pour maintenir une bonne santé mentale...*

*Be gériate des solutions, pas des problèmes...*

## 2013-2014

Pierre Beaudoin, président  
 Suzanne Tanguay, vice-présidente  
 Eric Darveau, secrétaire  
 Pauline Dion-Grégoire, trésorière  
 Carmen Maillé, administratrice  
 Léonard Bouchard, administrateur  
 Richard Goulet, administrateur  
 Marcel Grégoire, administrateur  
 Véronique Lacroix, administratrice

### **SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE** **7 mai 2013**

#### Témoignage touchant de Madame Carmen Maillé



Elle mentionne avoir appris qu'elle souffrait de problèmes de santé mentale vers l'âge de 29 ans. Elle décrit sa maladie comme « bordeline » c'est-à-dire sur le bord de toutes les maladies et d'une (PMD) psychose maniaco-dépressive. Cette maladie l'a amenée à se faire des mutilations et tentatives de suicide.

*« Je n'arrivais pas à m'aimer, alors comment voulez-vous que j'aime les autres... »*

Le cheminement n'est pas facile et est rempli de haut et de bas. Le plus difficile explique-t-elle est de retrouver l'estime de soi. Impliquée au sein de Virage Santé mentale, elle trouve un but. « Si je peux servir à aider une personne en santé mentale, bien je serais heureuse. Je pense aujourd'hui que je suis sortie du trou, mais je continue à travailler sur moi. »

### **8 mai 2013**

#### Des rires et du plaisir avec Les Improductifs



La troupe Les Improductifs formée de Stéphane Fallu, Nicolas Pinson, Sophie Caron, Roberto Sierra, Daniel Malenfant et à la musique Guillaume Rivard était ce soir-là déchaînée. A partir de suggestions provenant des spectateurs sur le thème « T'es formidable... le sais-tu? », les as de l'impro se sont livrés à des farces toutes plus tordantes les unes que les autres.

*B*eaucoup pour maintenir une bonne santé mentale...

*B*e me lance des défis...



Un Zumbathon au profit de Virage Santé mentale à East Angus

C'est vendredi le 25 octobre 2013 de 19h à 21h au gymnase de la Polyvalente Louis St-Laurent qu'avait lieu le Zumbathon organisé par Jenny Cadieux où 100% des profits de la soirée ont été remis à VIRAGE SANTÉ MENTALE.

## 30 novembre 2013



Pierre-Paul Boulet pour l'équipe locale, Bruno Sévigny, président d'honneur, Pauline Beaudry, directrice générale et Suzanne Tanguay, vice-présidente de Virage Santé mentale, Denis Rondeau, maire suppléant de Weedon et Guy Carbonneau, des Anciens Canadiens.

## Les Anciens Canadiens À Weedon

Une activité organisée à l'occasion du 150e anniversaire de la municipalité de Weedon, et dont les fonds recueillis ont été versés à Virage Santé mentale

Bon pour maintenir une bonne santé mentale...

Je suis positif (re) ...

## 2014-2015

Pierre Beaudoin, président  
 Suzanne Tanguay, vice-présidente  
 Eric Darveau, secrétaire  
 Pauline Dion-Grégoire, trésorière  
 Carmen Maillé, administratrice  
 Léonard Bouchard, administrateur  
 Richard Goulet, administrateur  
 Marcel Grégoire, administrateur  
 Véronique Lacroix, administratrice

**6 mai 2014**

### *SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE*

L'humoriste Alain Dumas insiste et signe **sur l'importance de ralentir pour mieux ressentir.**



Dans sa conférence, Alain témoigne de l'importance de bien reconnaître ses passions, de se connecter à ce qui nous fait vibrer. « Nos vies ultra-accelérées nous aveuglent et nous amènent à toujours aller au plus pressant souvent à défaut d'aller au plus stimulant »

Mais comment éviter d'être dépasser par la vie alors qu'au fond on souhaite SE dépasser ?



*Paul Chabot a interprété deux de ses compositions « au pied des volcans endormis pour l'instant » et « un jour flottera le temps et plus rien ne bougera, outre le vent ». Avec sa voix grave et des textes inspirés de l'environnement, c'est un Félix Leclerc qui chante la nature.*

**7 mai 2014**

### Témoignage de Paul Chabot

Chez ses parents, où il a vécu jusqu'à 30 ans, il a peint des fresques sur presque tous les murs de la maison.

La musique le stimulait aussi à tel point qu'on lui a donné une guitare pour qu'il puisse s'exprimer.

La maladie mentale l'a foudroyé lors de sa 30e année.

C'est pas moi qui m'apercevais que je n'étais pas correct, c'était les autres confie-t-il.

C'est dû à la dépression, ce sont des troubles d'anxiété généralisée disaient les spécialistes au début. Et à la dernière visite, le verdict est tombé: fragilité bipolaire de type 3.

*Bon pour maintenir une bonne santé mentale...*

*Ne ne remets rien à plus tard...*

## Semaine de la prévention du suicide En février



la vie...  
c'est pour la vie

Besoin d'aide ?

**1.866.277.3553**  
**(1.866.APPELLE**

Chaque année, Virage santé mentale organise des ateliers de sensibilisation et de mobilisation.

## Semaine de la santé mentale En mai

**Semaine de la santé mentale**  
Du 6 au 12 mai 2013

**T'es formidable... tu sais-tu ?**  
À East Angus: mardi le 7 mai 2013 à 18h30  
Témoignage de vie d'une personne atteinte de maladie mentale  
Et  
À Weedon: mercredi le 8 mai 2013 à 19h00  
Spectacle avec Les Improductifs

**Créer l'équilibre qui colle à sa réalité...**  
... dans le travail !  
... dans le jeu !  
... dans le plaisir !

**Phrases à compléter...**

La \_\_\_\_\_ aux \_\_\_\_\_, de hasard et d'\_\_\_\_\_ est une \_\_\_\_\_, à laquelle on accorde de plus en plus d'\_\_\_\_\_, car on sait que les conséquences sont \_\_\_\_\_ pour la personne elle-même et ses \_\_\_\_\_.

En tant que proche, aller chercher de l'aide pour soi peut représenter un \_\_\_\_\_ vers une \_\_\_\_\_.

**Hésitez pas à nous \_\_\_\_\_ !**

**Problèmes avec le jeu ?**

Aide et entraide pour les proches

**Virage Santé mentale**  
209, rue des Erables, Weedon, QC J0B 3J0  
(450) 832-4460 • 1-866-832-4464  
37, rue Angus Nord, East Angus, QC J0B 1R0  
(819) 832-4461 • 1-866-832-4464  
Télécopieur: (819) 877-5111 • virage@ade-internet.org  
www.adde-internet.org/Virage

**Crossword puzzle:**

Horizontal	Vertical
1. _____ de sécurité	1. _____ de développement
4. Traiter avec grande _____	2. Action de chercher
5. _____ de la maladie	3. Consentement
7. Troubles subits	6. _____
9. Harmonie	8. _____
11. Famille de père	9. Réponse à un facteur _____
13. _____ de roi	10. _____ de la vie
	11. Etat de bien-être
	13. ... membre

Dans le cadre de la semaine de la santé mentale, 10 000 napperons sont distribués dans les restaurants de la MRC du Haut-Saint-François.

# 40 ans



## 2015-2016

Suzanne Tanguay, présidente  
Richard Goulet, vice-président  
Pauline Dion Grégoire, trésorière  
Carmen Maillé, secrétaire  
Lynn Bissonnette, administratrice  
Léonard Bouchard, administrateur  
Danielle Jean, administratrice  
Véronique Lacroix, administratrice  
Maëlle Lafontaine Charron, administratrice

## La semaine de la SANTÉ MENTALE :

Le 9 mai 2015 au Centre Communautaire de Weedon  
Conférence de Réjean Léveillé.

Journaliste à TVA, en plein boulot, un grave accident d'hélicoptère a failli lui coûter la vie. Il nous partagea son parcours et la façon dont il perçoit la vie. Il n'aurait jamais cru devoir gravir son propre Everest lorsque la mort a vainement tenté de se l'approprier. Un rendez-vous avec un communicateur hors pair, mais surtout un être humain hors pair.



Le 5 mai 2015 au 37 Angus Nord East Angus  
Témoignage de Lynn Bissonnette

Diagnostiquée souffrant d'anxiété généralisée et bipolaire de type 2, Lynne Bissonnette a livré un vibrant témoignage empreint d'émotion. Depuis 2 ans elle va mieux. Elle a de la misère à accepter le fait d'être médicamenteuse pour le reste de ses jours, mais elle continue, elle a maintenant une qualité de vie. « Je me surprends à faire ce que je fais. J'ai une vie sociale, des activités, des loisirs. » Lynn a quitté le plateau de travail pour retourner aux études. Elle travaille présentement à temps partiel.

# 40 ans

## Semaine de la santé mentale



2016-2017

Carmen Maillé, présidente  
Richard Goulet, vice-président  
Maëlle Lafortune-Charron, secrétaire  
Pauline Dion-Grégoire, trésorière  
Léonard Bouchard, administrateur  
Lynn Bissonnette, administratrice  
Véronique Lacroix, administratrice

### À Weedon, le mardi 3 mai

Dernièrement, Virage Santé mentale a invité Danielle Roy, psychologue attachée à l'hôpital de Thetford Mines, à parler des sept astuces pour favoriser une bonne santé mentale. Un grand secret à la base de tout, confiait-elle, s'accepter et accepter l'autre dans le respect des différences. Mme Roy a offert gratuitement sa conférence à l'organisme. Cette activité se déroulait pour souligner la Semaine de la santé mentale.

### À East Angus, le mercredi 4 mai



#### Témoignage de Patrick Laramée

Un cheminement sur la bonne voie...

Venu au monde d'une mère anglophone, qui était âgée de 15 ans à l'époque, et d'un père francophone, Patrick Laramée a vécu dans une ambiance particulière qui a affecté son développement. Hyperactif, trouble de TDAH, difficulté d'apprentissage à l'école, problème de langage autant de facteurs qui ont influencé, pas toujours dans le bon sens, la vie du jeune homme. Malgré les embûches et les nombreux hauts et bas, Patrick Laramée s'est pris en main et avec l'aide de l'équipe de Virage Santé mentale, il est sur le point de plonger dans la vie quotidienne dite normale. C'est devant une assistance attentive réunie au point de service d'East Angus que Patrick Laramée a livré son témoignage de vie dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale.

# 40 ans



## Semaine de la santé mentale

2017-2018

Carmen Maillé, présidente  
Richard Goulet, vice-président  
Maëlle Lafortune Charron, secrétaire  
Pauline Dion Grégoire, trésorière  
Léonard Bouchard, administrateur  
Lynn Bissonnette, administratrice  
Véronique Lacroix, administratrice  
Suzanne Tanguay, administratrice  
Danielle Jean, administratrice

### L'ex-footballeur Étienne Boulay mène un combat de tous les jours.

Se définissant comme un excessif, le footballeur à la retraite et ex-joueur étoile des Alouettes de Montréal, Étienne Boulay, admet que son trait de caractère l'a mené aux plus grands honneurs comme au plus bas fond en raison d'abus de drogues et d'alcool. Aujourd'hui, il admet que son combat pour rester sobre en est un de tous les jours, mais c'est possible d'y arriver lorsqu'on sait bien s'entourer et capable de demander de l'aide. Celui qui prenait plaisir à ruiner et projeter ses adversaires au sol a été renversé par son excessivité. L'homme de 34 ans en a surpris plus d'un par son humilité. Celui qui s'était forgé une réputation de dur à cuire a su toucher la soixantaine de personnes réunies au Centre communautaire de Weedon, à l'occasion de la Semaine de la santé mentale.

### Le courage de prendre sa vie en main



Profitant de la semaine de la santé mentale, Pauline Beaudry, de Virage Santé mentale, a donné l'opportunité au public d'écouter le témoignage d'une jeune femme qui a changé sa vie grâce au choix qu'elle a fait et du support obtenu par l'organisme. Atteinte elle-même d'une maladie mentale, Roxanne Cloutier, une femme dans le début trentaine, a livré une partie de son passé avec courage. Enfant d'une mère alcoolique et toxicomane, issue d'un passé en milieu défavorisé, elle a très jeune connu la violence, la drogue et le monde criminel. Très jeune, sa mère l'a balancée à la prostitution, trop jeune, « je devais contribuer à la famille », exprime Roxanne. D'un passé rempli de désespoir, de grandes réussites et de grands échecs, aujourd'hui Roxanne a su se surpasser et surmonter tous les obstacles qui l'empêchaient d'avoir une vie saine et équilibrée. Son parcours n'est pas parfait, il est rempli de péripéties, de combats et de rebondissements, mais la jeune femme est le témoin vivant qu'il est possible, si on se donne les moyens, de vaincre, gagner et réussir.

# 40 ans



## Semaine de la santé mentale

### Michel Mpambara se confie sur sa bipolarité

À Weedon, le mardi 8 mai  
au 209 rue des Érables à 19 h

Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, l'organisme Virage Santé mentale avait invité l'humoriste Michel Mpambara, à livrer une conférence traitant de son diagnostic de bipolarité, au centre communautaire de Weedon. Une soixantaine de personnes ont assisté à l'événement et ont grandement apprécié la sincérité du témoignage.

2018-2019

Richard Goulet, président  
Suzanne Tanguay, vice-présidente  
Maëlle Lafortune Charron, secrétaire  
Pauline Dion Grégoire, trésorière  
Carmen Maillé, administratrice  
Léonard Bouchard, administrateur  
Lynn Bissonnette, administratrice  
Véronique Lacroix, administratrice  
Danielle Jean, administratrice

### Patricia Blais travaille fort pour avoir une vie dite normale



À East Angus, le mercredi 9 mai  
au 37 rue Angus Nord à 18 h 30

En apparence, Patricia Blais est comme les autres. Cette jeune grand-maman d'une quarantaine d'années se bat quotidiennement avec sa maladie mentale pour avoir, comme les autres, une vie dite normale.

Aux prises avec de sérieux problèmes d'anxiété, elle a surmonté cet obstacle pour livrer, sous forme d'entrevue, un émouvant témoignage à l'occasion de la Semaine de la santé mentale.

C'est en 2017 que nous avons débuté un projet pilote le groupe d'entendeurs de voix (Vire-Voix). Nous avions demandé un montant discrétionnaire au ministre de la santé de l'époque, monsieur Gaétan Barrette, qui nous a fait parvenir un montant de 10 000 \$ afin qu'on puisse développer ce groupe, car il n'y avait pas ce service en Estrie. Le projet venait d'un organisme communautaire local qui offrait des services régionaux. Par la suite, nous avons inscrit le projet au fond communautaire de Bell Cause pour la Cause.

### **Le Fonds communautaire Bell Cause pour la cause verse 20 000 \$ au projet Vire-Voix pour apprendre à mieux vivre avec les voix**

**Weedon, le 19 septembre 2017 —**

Virage Santé mentale est très honoré d'avoir obtenu un don de 20 000 \$ du Fonds communautaire Bell Cause pour la cause. Cette somme permettra le déploiement du nouveau programme Vire-Voix, pour apprendre à mieux vivre avec les voix. Entendre des voix est depuis longtemps un sujet tabou. En effet, dans la société, le fait d'entendre des voix est perçu comme un signe que la personne ne va pas bien et qu'elle n'est pas en contact avec la réalité, voire même que l'hospitalisation est nécessaire. Pourtant ce n'est pas le cas. Ces stigmates ont pour conséquences que les personnes ne se sentent pas à l'aise de parler ouvertement de leurs expériences.



**VIRAGE SANTÉ MENTALE**

Ressource alternative en santé mentale vous offre:



**Vire-VoiX**

**Groupe d'entendeurs de voix**

**Apprendre à mieux vivre avec les voix...**

Au 37 rue Angus Nord  
East Angus

À 13h30

**Gratuit!**

- Rencontre d'informations  
— lundi 23 janvier 2017
- Début d'un groupe  
— lundi 30 janvier 2017

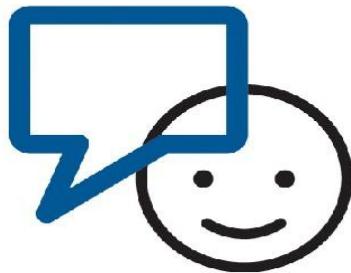
(Le groupe se compose d'un maximum de 10 personnes)

Pour informations et inscription:  
819-832-4404 // 819-877-2674  
Courriel: [viragesm@abacom.com](mailto:viragesm@abacom.com)

**Inscription dès maintenant...**

# 40 ans

Bell cause pour la cause



# Bell Cause pour la cause

**Le fonds communautaire remet 20 000\$  
pour le projet VIRE-VOIX,  
le 16 septembre 2017 lors du souper  
de la 10<sup>e</sup> édition du tournoi de golf**



M. Daniel Castonguay, gestionnaire  
exploitation de services extérieurs de Bell  
remet le chèque de 20 000\$  
à Mme Pauline Beaudry,  
directrice générale

*De gauche à droite:*

Daniel Desruisseaux, président d'honneur  
Carmen Maillé, présidente de Virage Santé  
mentale  
Pauline Beaudry, directrice générale de  
Virage Santé mentale  
Daniel Castonguay, gestionnaire Bell  
Lyne Boulanger, mairesse d'East Angus  
Ghislain Bolduc, député de Mégantic  
Réjean Dumas, Weedon Auto  
*À l'arrière:*  
Richard Vaillancourt, CIUSSS-CHUS  
Richard Tanguay, maire de Weedon  
Daniel Lamoureux, directeur général Caisse  
Desjardins du Nord du HSF



# 40 ans

## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE



### **Conférence/ Témoignage Jean-Marie Lapointe**

**À Weedon, le mardi 7 mai**

**au 209, rue des Érables à 19 h**

Il nous propose une conférence sur ses nombreuses implications sociales, il y partage des moments et des rencontres qui l'ont marqué à jamais. Ses témoignages sont drôles et touchants, mais surtout très inspirants.

**2019-2020**

Suzanne Tanguay, présidente  
Lise Shank, vice-présidente  
Pauline Dion Grégoire, trésorière  
Maëlle Lafortune Charron, secrétaire  
Danielle Jean, administratrice  
Véronique Lacroix, administratrice  
Lynn Bissonnette, administratrice  
Léonard Bouchard, Administrateur



### **Témoignage de Francine Chouinard À East Angus, le mercredi 8 mai au 37, rue Angus Nord à 18 h 30**

Utilisatrice des services de Virage Santé mentale, elle nous partagera son expérience de vie !

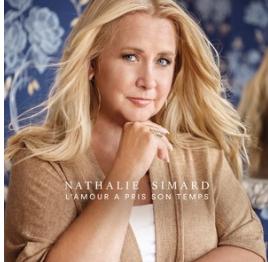
## RECONNAISSANCE



L'Université de Sherbrooke nous a remis un certificat de participation, en témoignage de leur reconnaissance pour notre implication dans l'activité Apprentissage par le service dans la communauté (ASC), puisque nous avons accueilli des étudiants du programme de médecine depuis le printemps 2019 pour leur permettre de réaliser du service bénévolement dans notre organisme.

# 40 ans

## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE



2020-2021

Suzanne Tanguay, présidente  
Lise Shank, vice-présidente  
Pauline Dion Grégoire, trésorière  
Maëlle Lafortune Charron, secrétaire  
Danielle Jean, administratrice  
Véronique Lacroix, administratrice  
Lynn Bissonnette, administratrice  
Léonard Bouchard, Administrateur  
Francine L. Chouinard, administratrice

### Conférence de Nathalie Simard « Je veux vivre »

À Weedon, le mardi 4 mai  
Au 209, rue des Érables à 19h

Une conférence grand public au cœur d'une ambiance chaleureuse où l'amour et l'espoir triomphent!

Une conférence en partage et en musique .  
Nathalie interprétera 6 chansons.



### Témoignage de Diane Demers Roy

À East Angus, le mercredi 5 mai  
Au 37, rue Angus Nord à 18h30

Utilisatrice des services de Virage Santé mentale, elle nous partagera son expérience de vie!

ANNULER / COVID-19

REPORTER À L'AN PROCHAIN!

# 40 ans

**12<sup>e</sup> édition Classique de golf Virage Santé mentale**  
Ressource alternative en santé mentale

**11 septembre 2021**  
Club de golf East Angus

  
Richard et Pauline Boisvert  
Présidents d'honneur  
Propriétaires  
Club de golf East Angus

  
Desjardins  
Caisse du Nord du  
Haut-Saint-François

**Un trou d'un coup au 18<sup>e</sup> trou**  
Gagnez un dépôt à terme de 25 000 \$  
Commandité par Caisse Desjardins  
du Haut Saint-François et Weedon Auto

Pour inscription: Virage Santé mentale  
819.877.2674 (Weedon) | 819.832.4404 (East Angus)



## 2021-2022

Suzanne Tanguay, présidente  
Lise Shank, vice-présidente  
Pauline Dion Grégoire, trésorière  
Maëlle Lafontaine Charron, secrétaire  
Danielle Jean, administratrice  
Véronique Lacroix, administratrice  
Lynn Bissonnette, administratrice  
Léonard Bouchard, Administrateur  
Francine L. Chouinard, administratrice

**Dû à la COVID-19, le tournoi a été annulé. Nous espérons éventuellement reprendre l'activité**



Conférence de  
Nathalie Simard  
**« Je veux vivre »**

À Weedon, le mardi 3 mai  
au 209, rue des Érables à 19 h

conférence, ayant pour but de sensibiliser et prévenir les diverses formes de violence et d'abus. Avec ses trois outils porteurs d'espoir, Nathalie souhaite porter main forte à toute personne intervenant auprès des victimes de violence, les survivants ainsi que leurs proches.

**ANNULER / COVID-19**



Témoignage de  
Diane Demers Roy

À East Angus, le mercredi 4 mai  
Au 37, rue Angus Nord à 18h30

Utilisatrice des services de Virage Santé mentale,  
elle nous partagera son expérience de vie!

**ANNULER / COVID-19**

**REPORTÉ À L'AN PROCHAIN!**

# 40 ans

## RECONNAISSANCE

**Un gros merci à Marie-Thérèse Lebeau, éducatrice spécialisée au CLSC, pour nous voir remis le 2000\$ que Bell faisait tirer dans le cadre de l'émission de radio Copilote pour l'été à Rouge FM.**

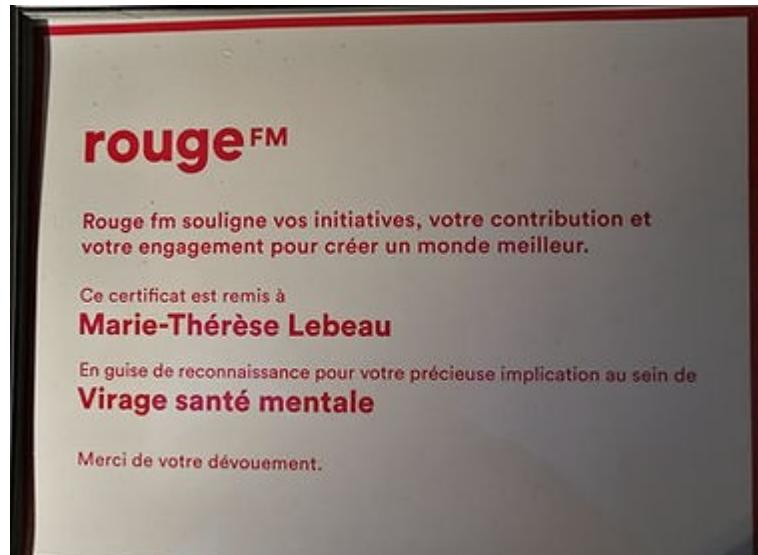
2022-2023

Suzanne Tanguay, présidente  
Lynn Bissonnette, vice-présidente  
Simon-Gilles Talbot, trésorier  
Carmen Maillé, secrétaire  
Danielle Jean, administratrice  
Martine Bujold, administratrice  
Lyse Shank, administratrice  
Sébastien Fortin, Administrateur  
Francine L. Chouinard, administratrice

## Émission du 21 juillet 2022



**Présent à l'émission de radio:  
En commençant par la gauche, Carmen Maillé (membre  
du C.A.), Marie-Thérèse Lebeau,  
Véronique Lacroix (membre du C.A.) et Francis Manseau**



# 40 ans

## RECONNAISSANCE



Dans le cadre du mois de l'histoire des femmes, madame Marie-Claude Bibeau, députée de Compton-Stanstead, souhaite souligner le parcours de femmes qui se démarquent par leurs implications, leurs actions, et qui contribuent à un monde meilleur et a choisi notre directrice générale, Pauline Beaudry.

*Hommage aux femmes Canadiennes qui, à travers le temps, font avancer leurs droits et encouragent l'égalité des genres. Mère monoparentale de huit enfants, madame Beaudry fait , en 1993, un retour sur les bancs d'école. Rien n'est simple dans sa course à l'obtention d'un diplôme. Responsabilités, obstacles, santé défaillante, arrivée d'un 9e enfant et fausse couche lui rendent la tâche quasi surhumaine. Armé de courage et de détermination, elle atteint pourtant son objectif: l'obtention de son baccalauréat. Il lui faudra 1 1/2 an, diplôme en main, avant de trouver sa place au sein de l'équipe de Virage Santé mentale. Depuis 2001, madame Beaudry a fait de cet organisme une référence dans la région. Sa mission? Tendre la main, donner au suivant. Pauline Beaudry est une femme dont la bonté marque le cœur de celles et ceux qui croisent son chemin.*

BRAVO PAULINE!



# 40 ans

## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

2023-2024

Suzanne Tanguay, présidente  
Lynn Bissonnette, vice-présidente  
Simon-Gilles Talbot, trésorier  
Richard Goulet, secrétaire  
Danielle Jean, administratrice  
Martine Bujold, administratrice  
Lyse Shank, administratrice  
Sébastien Fortin, Administrateur  
Francine L. Chouinard, administratrice

CONFÉRENCE le mardi 2 mai au  
Centre Culturel de Weedon à 19 h

Corneille



*Une conférence grand public  
au cœur d'une ambiance chaleureuse*



Venez voir nos talents

*Spectacle de la chorale de  
Virage Santé mentale*

**Mercredi, 3 mai à 18h30  
À East Angus  
au 37, Angus Nord**

## RECONNAISSANCE DE CENTRAIDE ESTRIE

*Au cœur de nos organismes: Virage Santé mentale*

Centraide Estrie veut vous faire découvrir son merveilleux réseau d'organismes partenaires. Bien qu'ils aient des missions différentes, ils ont tous en commun d'offrir des services essentiels aux personnes vulnérables de nos communautés. Ce mois-ci, découvrez **Virage Santé mentale** qui promeut la santé mentale, démystifie la maladie mentale, prévient les problèmes de santé mentale et offre du soutien aux personnes en besoin dans la MRC du Haut-Saint-



# 40 ans

## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

CONFÉRENCE le mardi 7 mai à 19h  
au Centre communautaire de Weedon

Dave Morissette



*Une conférence grand public  
au cœur d'une ambiance chaleureuse*

2024-2025

Lise Shank, présidente  
Lynn Bissonnette, vice-présidente  
Simon-Gilles Talbot, trésorier  
Martine Bujold secrétaire  
Danielle Jean, administratrice  
Richard Goulet, administrateur  
Suzanne Tanguay, administratrice  
Sébastien Fortin, Administrateur  
Francine L. Chouinard, administratrice



**Témoignage de Ginette Guay,  
utilisatrice des services de  
Virage Santé mentale**

**Mercredi, 8 mai à 18h30  
À East Angus  
au 37, Angus Nord**

**DÉCLARATION DU DÉPUTÉ DE MÉGANTIC FRANÇOIS JACQUES  
À L'ASSEMBLÉE NATIONALE LE 12 FÉVRIER 2025**  
*40<sup>e</sup> anniversaire de Virage Santé Mentale*

Monsieur le Président,

Aujourd'hui, je souhaite rendre hommage à l'organisme *Virage Santé Mentale* qui souligne son 40<sup>e</sup> anniversaire. *Virage Santé mentale* est une ressource alternative en santé mentale qui œuvre dans la MRC du Haut Saint-François depuis 1985.

Il s'agit d'un service de proximité très important pour toute la population du Haut-Saint-François. Chaque année l'organisme rejoint des centaines de personnes avec ses divers services et ses activités. Des sujets comme le deuil, les dépendances, la colère ou encore le suicide y sont abordés sans préjugé et des solutions comme des ateliers de cuisine, des appartements supervisés et des groupes de parole y sont offerts.

Pour souligner ces 40 ans de services, l'organisme tiendra des activités spéciales tout au long de l'année! Alors j'en profite pour féliciter l'équipe de *Virage Santé Mentale*, les fondatrices et les fondateurs, ainsi que toutes ceux et celles qui les ont succédé et fournit des services jusqu'à aujourd'hui! Bon 40<sup>e</sup>!

Merci Monsieur le Président.



# 40 ans

**2025 est une année de festivité afin de souligner le 40e anniversaire de Virage Santé mentale. Nous avons choisi de faire une activité le 9 de chaque mois.**

2025-2026

Lise Shank, présidente  
 Lynn Bissonnette, vice-présidente  
 Simon-Gilles Talbot, trésorier  
 Martine Bujold secrétaire  
 Danielle Jean, administratrice  
 Richard Goulet, administrateur  
 Suzanne Tanguay, administratrice  
 Sébastien Fortin, Administrateur  
 Francine L. Chouinard, administratrice

9 Février 2025

**40<sup>e</sup> anniversaire**

**VIRAGE**  
Santé mentale  
Ressource alternative en santé mentale

**Lancement des activités du 40<sup>e</sup> anniversaire**

**5 à 7 le 9 janvier 2025  
au centre culturel d'East Angus  
(Gratuit)**

**Cocktail et bouchées  
seront servies par le  
traiteur  
Marie Gourmet**

You avez jusqu'au 6 janvier 2025 pour vous inscrire  
en appelant au 819-877-2674



9 Mars 2025

**VIRAGE**  
Santé mentale  
Ressource alternative en santé mentale

**LA TOURNÉE DES  
ANCIENS  
CANADIENS**

Billets sur le site de la  
municipalité d'East Angus

**GJÖYN**  
CENTRE DE RÉNOVATION  
Président d'honneur

**9 mars 2025 à 15h00  
à l'aréna d'East Angus**

9 Avril 2025

**VIRAGE**  
Santé mentale  
Ressource alternative en santé mentale

**Réservez votre place  
819-877-2674**

**Gratis**

**Vivante**  
Jeanick Fournier  
Au centre culturel de Weedon

**9 avril 2025  
à 20h00**

**GJÖYN**  
CENTRE DE RÉNOVATION  
Président d'honneur

9 Mai 2025

**VIRAGE**  
Santé mentale  
Ressource alternative en santé mentale

**Dans le cadre de la semaine  
de la santé mentale**

**TÉMOIGNAGE  
DE MARIE-THERÈSE LEBEAU,  
AUTEURE DU LIVRE CUEILLIE PAR UN ANGE**

**Le 7 mai à 18h30  
au 166, St-Jean Est, app. 2  
à East Angus**

**GJÖYN**  
CENTRE DE RÉNOVATION  
Président d'honneur

**CONFÉRENCE / TÉMOIGNAGE  
AVEC DAVID GOUDREAU**

**Le 9 mai à 19h00  
au centre communautaire de Weedon  
au 209, rue Des Érables**

**Vous devez réserver votre place au 819-877-2674**

# 40 ans

## Activités du 40e anniversaire

9 Juin 2025



**VIRAGE**  
Santé mentale  
Ressource alternative en santé mentale



40<sup>e</sup> anniversaire  
1985-1986  
2025-2026

Avis de convocation

Virage Santé mentale vous invite à son ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE qui se tiendra le lundi 09 juin 2025 à 19h au 166, rue St-Jean est, app. 2 à East Angus.  
Prix de présences

9 Juillet 2025



**CONFÉRENCE AVEC ÉTIENNE DRAPEAU**



Vous devez réserver votre place  
819-877-2674

**GRATUIT**



FAIRE LE CHOIX DU BONHEUR... LA CLÉ DU SUCCÈS

**09 Juillet 2025 | Au centre culturel de Weedon à 19h00 |** **G. Doyon** Centre de rénovation Président d'honneur

9 Août 2025



**SOIREE DANSONTE**



13 ANS ET PLUS: 10\$ PAR PERSONNE  
12 ANS ET MOINS: GRATUIT



**09 AOÛT 2025 À 19H00**  
**AU 143, RUE SAINT-PIERRE À EAST ANGUS**

Vous devez réserver votre place  
819-877-2674

9 Septembre 2025



**16<sup>e</sup> édition Classique de golf**

**Virage Santé mentale**  
Ressource alternative en santé mentale

**09 septembre 2025**  
Club de golf East Angus

Un déjeuner sera gracieusement offert à 10h00 par **BMR**  
Le départ se fera à 11h00

Président d'honneur Gilles Doyon Propriétaire du BMR D'East Angus	Golf, voiturette et souper 100\$ Golf et voiturette 70\$ Souper seulement 40\$
--	--

Un trou d'un coup au 18<sup>e</sup> trou  
Gagnez 20 000 \$ en dépôt à terme  
à la Caisse Desjardins du Haut-Saint-François  
Le trou d'un coup au 18e trou est présenté par

**Desjardins** Caisse du Haut-Saint-François

SOURCE

Pour inscription: Virage Santé mentale  
819.877.2674 (Weedon) | 819.832.4404 (East Angus)

9 Octobre 2025



**COLLOQUE AU CLUB DE GOLF D'EAST ANGUS**

**09 OCTOBRE 2025 DE 9H À 16H**

Pour information:  
819-877-2674

Cout: 150 \$ par personne  
(incluant collations et dîner)

**GUY BOURGEOIS**  
DE 10H30 À 12H00  
Performez dans le plaisir

**JOSÉE BOUDREAU**  
DE 13H30 À 15H00  
Le bonheur même quand la vie te surprend

9 Novembre 2025



**JÉRÉMY DEMAY**



**DIMANCHE, 9 NOVEMBRE 2025 À 19H00**  
**AU CENTRE CULTUREL DORIS LUSSIER DE WEEDON**

**GRATUIT**



VOUS DEVEZ RÉSERVER VOTRE PLACE AU 819-877-2674



9 Décembre 2025



**5 à 7 avec cocktail et boulettes servies par le Café l'Orchidée**

**SUIVI D'UN SPECTACLE À 19H00 DE**

**MAXIME LANDRY 40**  
UN PIANO DANS LA VOIX



**9 Décembre 2025**  
au centre culturel  
Doris Lussier de Weedon

**Gratuit**

Réserver votre place avant le 2 décembre 2025  
en appelant au  
819-877-2674

**G. Doyon** Centre de rénovation Président d'honneur

## Merci pour votre implication...

Manon Audy  
Pierre Beaudoin  
Lynn Bissonnette  
Claude Blais  
Hélène Blais  
Raymond Bolduc  
Léonard Bouchard  
Marielle Bouchard  
Gérard Bouffard  
François Breton  
Micheline Cadieux  
Annie Carrier  
Brigitte Carrier  
Gilles Charbonneau  
Francine Chouinard  
Madeleine Chatel  
Brigitte Cloutier  
Carmen Daigle  
Eric Darveau  
France Dawson  
Pauline Dion-Grégoire  
Faby Dredsell  
Gérard Dubreuil  
Francine Duval  
Pauline Fontaine  
Francine Fortier  
Béatrice Gagnon  
Monique Gaudreau  
Nicole Girard  
Denise Goulet  
Richard Goulet  
Marcel Grégoire

Gaétane Henry  
Marguerite Jacques  
Danielle Jean  
Denise Jutras  
Gérard Labrecque  
Micheline Labrecque  
Véronique Lacroix  
Maëlle Lafortune-Charron  
Constance Landry  
Jules Landry  
Lucille Lavigne  
Roger Leblanc  
Louisane Lemieux  
Gisèle Magnan  
Carmen Maillé  
Avery McKelvey  
Gisèle Ménard  
Lise Ménard  
Nicole Mercier  
Marguerite Moreau  
Anne Nadeau  
Solange Palardy  
Jean-François Paradis  
Germaine Patry  
Lise Perron  
Yvette Poulin  
Ginette Rancourt  
Julie Rodrigue  
Léopold Roy  
Lise Shank  
Marc St-Onge  
Suzanne Tanguay  
Diane Vachon

Pour maintenir une bonne santé mentale...

Je ne prend rien pour acquis...

## Merci à vous !

Diane Badeau  
Gisèle Beaudet  
Suzanne Beaudoin  
Pauline Beaudry  
Raymond Beaunoyer  
Claire Bédard  
Josée Bélisle  
Marielle Bouchard  
Alain Boucher  
Nathalie Boudreault  
Gérard Bouffard  
Louise Bourque  
Robert Bourque  
Serge-André Boutet  
Jean-Guy Breton

Ginette B. Beaudry  
Nathalie Brind'Amour  
Annie Carrier  
Camille Chénard  
Karine Choquette  
Catherine Demers  
Yvon Dion  
Marcel Grimard  
Linda Hurdle  
Monique Lalumière  
Karène Larocque  
Louisane Lemieux  
Renaude Lemire  
Francis Manseau

Nicole Mercier  
Hélène Métras  
Solange Palardy  
Matthieu Perron  
Valérie Perron  
Anne Poulin Nadeau  
Marie-Hélène Provencher  
Nicole Richer Lemire  
Nancy Robitaille  
Annie Sauvé  
Lucien Tremblay  
Martin Turgeon  
Chantal Shank  
Geneviève Zuccaro

Ceux et celles qui ont assumé un rôle  
à la coordination ou à la direction

Louisane Lemieux  
Louise Bourque  
Marcel Grimard  
Geneviève Zuccaro  
Lucien Tremblay  
Renaude Lemire  
Raymond Beaunoyer  
Pauline Beaudry  
Matthieu Perron

Pour maintenir une bonne santé mentale...

Je m'estime heureux (euse) ...



Pauline Beaudry  
Directrice générale



Matthieu Perron  
Directeur adjoint



Francis Manseau  
Intervenant social



Chantal Shank  
Éducatrice spécialisée



Valérie Perron  
Adjointe administrative

Pour maintenir une bonne santé mentale...

Participe aux activités de Sirage Santé mentale...



***Votre santé mentale  
nous tient à cœur !***



*Santé mentale*, ressource alternative en santé mentale

Siège social: 209, rue Des Érables, Weedon, Qc J0B 3J0  
819-877-2674 // 1-800-449-2674

Point de service: 166, rue Saint-Jean Est, app. 2, East Angus, Qc J0B 1R0  
819-832-4404 // 1-866-832-4404

[viragesm@outlook.com](mailto:viragesm@outlook.com) // [www.viragesantementale.com](http://www.viragesantementale.com)