

SOMMAIRE

- ⇒ Sport *dinaire* 1
- ⇒ Éditoriental 2
- ⇒ Manchettes *hallucinées* 2
- ⇒ À faire & société 3
- ⇒ Divers *foultitudes* 5
- ⇒ Économane 6
- ⇒ Annonces *déclassées* 6

EN MANCHETTE...

2009...

Info page 2



Oyé!
Oyé!

À lire en page 3

Merci Priscilla!

Voir page 4



Point d@cé

Sport *dinaire*

Félicitations Line

Le 4 décembre dernier, lors d'un 5 à 7, Le Pavois en collaboration avec le Centre d'action bénévole de Québec a organisé un évènement de reconnaissance pour souligner les acquis développés par les stagiaires lors de leur implication au sein d'entreprises ou organismes.

Depuis avril 2002, Océan a le privilège de compter sur une stagiaire du PAVOIS en la personne de Line Bégin. Au cours de la soirée les responsables de l'évènement ont procédé à une remise d'attestation de reconnaissance d'acquis. C'est avec une grande joie et beaucoup de reconnaissance que le coordonnateur de l'organisme a remis « un certificat » à Line soulignant sa bonne humeur communicative, sa détermination et sa contribution exceptionnelle au bon fonctionnement de l'organisme depuis sept ans.



La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent.

DU BON TEMPS...

Parmi tous les souhaits qu'on m'a offert à l'occasion de la nouvelle année, il y en a un qui m'a particulièrement interpellé et qui a suscité une réflexion. À trois ou quatre reprises, on m'a souhaité du bon temps. Étant de nature assez optimiste, je me disais que je ne suis pas à plaindre... d'autres ayant bien plus le lot de jours de morne grisaille. Pourquoi ce souhait comme un leitmotiv par tant de proches? Un bilan de fin d'année comme on le fait pour l'actualité s'imposait... pour me rendre compte que je faisais partie du club des « IL FAUT ».

Il faut travailler... il faut être rentable... il faut avoir de bons résultats... Et cela ne laisse aucun répit. Il faut se dépêcher... il faut faire ce qui est dicté... il faut continuer...Toujours il faut. Et oui les membres du club courent, parfois jusqu'à en perdre le souffle, parfois jusqu'à oublier pourquoi l'on court et parfois même jusqu'à perdre de vue le sens de toutes ces courses.

Alors nous n'avons plus de bon temps. « *Avec le temps va tout s'en va...* » chantait Léo Ferré. Pourtant, le temps fait partie de notre vie depuis notre premier souffle, mais nous n'apprenons pas facilement la bonne façon de vivre le temps, de prendre le temps, de savourer le temps, de prendre conscience de ce que le temps nous laisse en héritage.

D'autre part, doit-on s'intéresser seulement au temps qui n'est plus et à celui qui n'est pas encore? Ne vaudrait-il pas mieux apprendre à vivre le temps que nous avons : le présent? Le présent, l'instant, l'aujourd'hui, le temps de vivre, le lieu de la croissance, de l'adaptation et du changement. Le temps sur lequel nous avons vraiment prise; celui qui n'est pas encore usé.

Souhaitons-nous pour l'année 2009 du bon temps pour respirer à fond la vie, pour admirer et ressentir les beautés, pour rêver, pour rire, pour contempler, pour aimer, pour apprécier. Du bon temps pour nous faire crier ces vers du poète :

O temps, suspend ton vol

Et vous heures propices, suspendez votre cours

Bonne année

Pierre Chagnon

Manchettes *hallucinées*

Je me souhaite...

En cette nouvelle année qui débute, au lieu de prendre des résolutions qui, pour la plupart d'entre nous, s'estomperont avec les semaines, pourquoi ne pas plutôt profiter de l'occasion pour s'adresser ses propres souhaits.

Qu'est-ce qui nous ferait plaisir? Qu'est-ce qui ajouterait du positif à notre vie? Quelles petites douceurs souhaitons-nous nous accorder? Qu'est-ce qui égayerait nos journées? Quels éléments enjoliverait notre personne? Etc.

Pour l'année 2009, je me souhaite...

1. _____
2. _____
3. _____

Profitez-en pour vous gâter... Même si aucun génie ne sortira de la lampe magique, il est tout de même rassurant de constater que l'on peut soi-même poser des actions concrètes pour embellir notre quotidien.



Bonne année 2009 et que vos désirs les plus chers se concrétisent!

Merci Chantal!

L'organisme OCÉAN profite de ces quelques lignes pour souligner la participation de Mme Chantal Godin au colloque de l'AQRP qui s'est déroulé en octobre dernier.

Madame Godin, vous avez consacré beaucoup de temps pour ce défi. Vous êtes une personne généreuse, remarquable, un exemple à suivre. C'est pourquoi nous vous sommes reconnaissants d'avoir accepté de vous joindre à nous, à ce colloque.

Nous vous remercions vivement au nom de tous ceux à qui vous avez donné espoir et courage tout au long de ce témoignage.

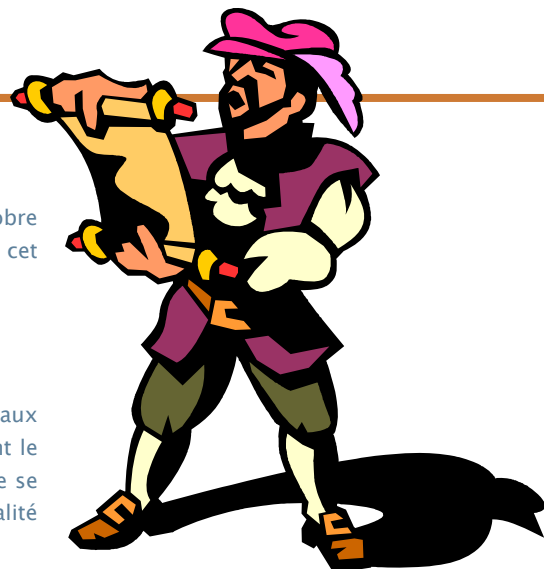
Christianne et toute l'équipe de OCÉAN

À faire & *société*

Dans le cadre du XIV^e colloque de l'AQRP et de ses partenaires qui avait lieu les 9 et 10 octobre 2008, une déclaration a été prononcée pour refléter l'ensemble des propos tenu durant cet événement afin d'assurer la continuité des actions entreprises pour le rétablissement.

Déclaration du Mont Sainte-Anne

L'AQRP et ses partenaires considèrent qu'il est de la responsabilité de la société d'offrir aux personnes vivant avec des problèmes de santé mentale et à leurs proches qui en manifestent le besoin, les moyens de développer leur plein potentiel, de s'approprier leur pouvoir d'agir, de se rétablir, de participer activement et de contribuer à leur communauté, d'améliorer leur qualité de vie et d'assumer les rôles découlant d'une citoyenneté pleine et entière.



Attendu que pour exercer sa citoyenneté, chaque individu doit avoir accès à un revenu décent nécessaire pour se loger, se nourrir et se vêtir, participer à des activités de la vie courante et à des loisirs, développer un sentiment d'appartenance à sa communauté ainsi qu'un sentiment de participation à part égale, assumer un rôle qui lui est propre et accepter les responsabilités rattachées aux différentes situations sociales;

Attendu que les personnes utilisatrices de services en santé mentale et plusieurs de leurs proches rencontrent des obstacles importants à l'exercice de leur citoyenneté aux plans de leur intégration dans la communauté, de l'emploi, de l'éducation et qu'elles se heurtent toujours et encore à de nombreux préjugés;

Nous, **usagers, intervenants, gestionnaires, proches et partenaires intersectoriels**, tous citoyens du Québec, nous nous engageons à favoriser l'intégration citoyenne des personnes vivant avec un problème grave de santé mentale :

1. En reconnaissant l'importance de l'implication active des personnes dans leur processus de rétablissement :

- par leur participation aux décisions qui les concernent que ce soit en lien avec le traitement, le milieu de vie, le travail, les loisirs, les relations sociales et toutes autres dimensions de leur vie,
- par leur participation aux différentes activités de leurs choix qui les valorisent en leur permettant de développer une vision positive de soi,
- par l'importance de les informer sur leurs droits et sur les services possibles et répondant à leurs besoins.

2. En soutenant les personnes dans la réalisation de leurs aspirations et de leur plein potentiel aux plans personnel, familial, social et professionnel :

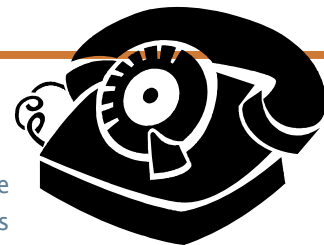
- par la reconnaissance de l'expertise des personnes utilisatrices de services en santé mentale au niveau de leur traitement et de leur réadaptation,
- par la reconnaissance et la valorisation du rôle d'accompagnement des familles et des proches,
- par la fréquentation optimale des services et des lieux publics,
- par la formation et l'intégration de pairs-aidants dans les services offerts en santé mentale.

3. En travaillant étroitement, de façon complémentaire et axée sur le rétablissement, avec nos partenaires de l'emploi, de l'éducation et du logement :

- par l'implication active des personnes utilisatrices de services dans la planification et dans l'organisation des services en santé mentale et auprès d'autres lieux décisionnels,
- par le soutien d'initiatives intersectorielles permettant un plus grand accès au marché du travail, aux études et au logement,
- par l'intégration de la perspective du rétablissement dans la formation de tous les acteurs concernés.

4. En luttant collectivement contre les préjugés et la stigmatisation, de façon à ce que tous et chacun soient citoyens à part entière, et ce, dans le respect des différences :

- en prenant conscience de nos propres préjugés,
- en mettant en valeur le rétablissement et les réussites des personnes vivant avec un problème grave de santé mentale,
- en appuyant les initiatives de lutte contre la stigmatisation.



Bénévole en vedette : Priscilla Brochu!

Il y a quelques années, nous avons eu l'occasion de souligner l'implication bénévole à la ligne d'intervention de Priscilla lors d'un concours. Cette reconnaissance étant toujours d'actualité, nous sommes heureux de partager la contribution de celle-ci avec vous.

Priscilla est une jeune femme qui se démarque tant par ses qualités humaines que son professionnalisme. Tout d'abord, c'est une personne intègre avec qui il est agréable de travailler; elle est souriante et positive. Depuis le début de son engagement à OCÉAN, elle a su démontrer des qualités notoires d'intervenante. Elle a su intégrer la philosophie de l'organisme et cela transparaît dans son travail. De plus, elle sait faire preuve de délicatesse, d'ouverture d'esprit et aussi de discrétion. Aspect important dans le travail d'intervenante, elle est capable de reconnaître et de respecter les différences et les limites de chacun. Priscilla est capable de susciter la motivation, d'encourager les efforts, de valoriser les résultats et de mousser l'estime de soi de la personne qui appelle. Lors d'interventions plus délicates, elle réagit rapidement et sans panique. Elle est minutieuse dans son travail et cherche constamment à donner un meilleur service à nos clients en révisant les manières de faire et en cherchant de nouvelles ressources. Dans un autre ordre d'idées, Priscilla est autonome, responsable et fiable. Elle fait aussi preuve d'une grande disponibilité et d'une remarquable fidélité. Elle est un atout indéniable pour notre équipe!

Merci Priscilla pour ta précieuse collaboration!

Veillez prendre note...

Dorénavant, pour communiquer par courriel avec OCÉAN, que ce soit pour nous faire parvenir de la documentation, pour nous transmettre une information ou encore pour nous questionner à propos de l'un de nos services, veuillez le faire à l'adresse électronique suivante : info@org-ocean.com.

Aussi, pour rejoindre directement l'intervenante responsable de l'activité PRISME (activité de démystification des maladies mentales et de sensibilisation à la santé mentale), il est possible de le faire à l'adresse électronique suivante : prisme@org-ocean.com.

Nous vous rappelons que de nombreuses informations sont aussi disponibles sur notre site web au www.org-ocean.com.



Le temps des célébrations

À l'aube d'une nouvelle année, nous avons pensé nous retrouver ensemble, bénévoles, stagiaires, membres et employés afin d'échanger des vœux. Au plaisir de vous voir le jeudi, 15 janvier 2009, à 17h30.



Du sang neuf!

Deux nouvelles personnes se joindront à l'équipe de OCÉAN dès la mi-janvier. Nous sommes heureux d'accueillir Marie-Pier, stagiaire en éducation spécialisée au Cégep de Ste-Foy et Véronique, stagiaire en service social à l'Université Laval. Toutes deux s'engageront dans de nombreuses activités et projets au sein de l'organisme, principalement au niveau de l'intervention en milieu de vie. Nous souhaitons que cet hiver et ce printemps 2009 seront des plus enrichissants et qu'elles y puiseront de nombreux outils pour leur pratique professionnelle.

Bon séjour parmi nous!



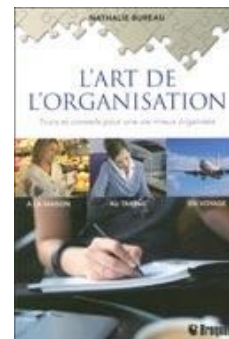
Suggestions lecture à moins de 20\$

L'art de l'organisation

BUREAU, NATHALIE

14,95 \$

Saviez-vous que le sens de l'ordre n'est inné que chez 25% des personnes? Bien des gens éprouvent des sentiments de perte de contrôle et de stress dus au manque d'organisation. Ils pensent qu'ils n'y peuvent rien s'ils sont tout à fait désorganisés. En fait, le sens de l'ordre doit être enseigné. Ce livre se veut donc un guide rempli de trucs et de conseils qui n'ont pour seul but que de faciliter votre quotidien, d'alléger vos journées et de vous donner plus de temps libre pour respirer, pour vous relaxer, pour vous, pour vos amis, pour votre famille, pour tout ce dont vous rêvez mais pour lequel le temps vous manque. Il vous aidera dans différents domaines de votre vie.



10 solutions contre l'inquiétude

GYOERKOE, KEVIN L*WIEGARTZ, PAMELA S

19,95 \$

Fondées sur des techniques de thérapie cognitivo-comportementale et de thérapie d'acceptation et d'engagement (ATC) qui ont fait leurs preuves, ces solutions simples vous aideront à composer avec votre inquiétude et à réduire votre stress. Le livre présente entre autres des méthodes d'auto-évaluation, des méthodes de relaxation, des manières d'améliorer vos relations avec les autres et des trucs pour chasser vos pensées anxieuses. Mettez en pratique ces dix solutions, et en peu de temps vous vous sentirez plus détendu, plus confiant et tout à fait rassuré.



Osez vous réconcilier avec la vie

JEFFERS, SUSAN

10,95 \$

Notre monde est difficile, la vie de chacun y est émaillée d'épreuves incontournables. Voici, pour vous aider sur ce chemin, un ouvrage foisonnant de conseils et de sources d'inspiration, associant réflexions profondes et outils pratiques. Susan Jeffers nous montre comment échapper à la peur, à la détresse, à la colère, à l'impatience et à un sentiment diffus de danger qui nous paralysent, pour embrasser les émotions joyeuses, celles qui nous donnent des ailes : confiance, gratitude, harmonie, abondance, amour et joie.



Fais-toi confiance

FILLIOZAT, ISABELLE

10,95 \$

Qui n'a jamais prononcé ces mots : " Je n'ai pas confiance en moi " ? Incapacité de s'affirmer, peur du rejet, de l'avenir ou des autres, doutes concernant ses connaissances ou sa popularité, qu'est-ce au juste que la confiance en soi ? S'appuyant sur les récentes expériences menées dans les laboratoires de psychologie expérimentale, et sur sa pratique clinique, Isabelle Filliozat brise quelques idées reçues et nous guide vers une meilleure compréhension de nos réactions. Elle propose également des exercices pour être à l'aise avec soi-même, avec les autres et percer les secrets de ceux dont on envie l'assurance.

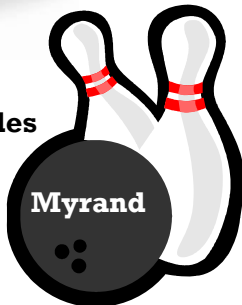


Dans le cadre de notre activité du temps des Fêtes, nous tenons à remercier tous nos commanditaires.



COMPLEXE MUSÉOLOGIQUE DU
MUSÉE DE LA CIVILISATION

Salon de quilles



Événement – Activité – Sortie

16 janvier 2009 à Québec

Une tournée provinciale sous le signe d'un théâtre-forum est organisée. Elle s'intitule : Au-delà des étiquettes : Trajectoires de vie, pauvreté et santé. Pour information, contacter Nicole Jetté au 514-987-1989 ou nicolej@fcpasq.qc.ca

28 janvier 2009 à Québec

Un séminaire à propos du vieillissement et du trouble mental grave aura lieu dans le cadre des activités du GRIOSE-SM. Si le sujet vous intéresse, communiquez avec Nadine Bolduc au 418-681-8787 poste 3833 ou nadine.bolduc@csssvc.qc.ca

Bingo Les Saules

Saviez-vous que lorsque vous participez aux séances du bingo du Carrefour Les Saules, vous encouragez, entre autres, l'organisme Océan dans la poursuite de ses activités? Merci!



Vers une meilleure santé mentale...

J'appuie la mission de Océan en devenant membre :

- utilisateur (gratuit) associé (5.00\$) corporatif (25.00\$)

J'appuie la mission de Océan en faisant un don au montant de _____\$.

* Chèque à l'ordre de Océan

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance: _____

Adresse : _____

No Rue Localité Code Postal

Numéro de téléphone : _____ Courriel : _____

Je désire un reçu aux fins d'impôt Signature : _____

Numéro d'organisme de charité : 13615 9498 RR0001

Adresse :

2120, rue Boivin, local 205
Québec, Qc G1V 1N7

Téléphone :

(418) 522-3352

Télécopieur :

(418) 522-4234

Courriel :

info@org-ocean.com

Site Internet :

www.org-ocean.com