



### Qui sommes-nous ?

Active depuis 1986, la Confédération des associations de proches en santé mentale du Québec (CAP santé mentale) est une organisation communautaire nationale à but non lucratif. Notre mission consiste à regrouper, représenter, soutenir et mobiliser les organismes œuvrant auprès des proches de personnes ayant un problème de santé mentale et porter la voix des proches sur le plan national. CAP santé mentale regroupe 53 associations membres réparties dans toutes les régions du Québec.

Fort de son expertise unique au Québec, CAP santé mentale est reconnu comme le chef de file intersectoriel pour la cause des proches en santé mentale.



Photo: @AlexisGR



Photo: @ds\_sanchez

**Jean-Philippe Dion et Livia Martin**  
Porte-paroles de CAP santé mentale

### **capsantementale.ca**

219-1990, rue Cyrille-Duquet  
Québec (Québec) G1N 4K8

### **Lignes administratives :**

1 418 687-0474  
1 800 323-0474

### **Ligne de référence :**

1 855 272-7837

**info@capsantementale.ca**

### **Supportez la cause!**

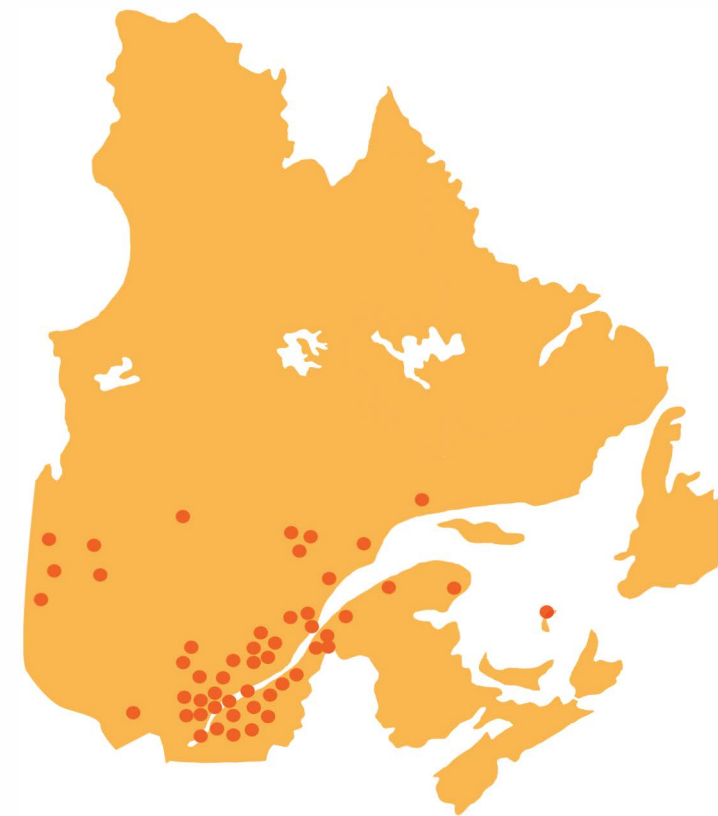


 [info@capsantementale.ca](mailto:info@capsantementale.ca)

### **Merci de votre générosité!**

**Nous accordons une grande importance à la communauté qui est primordiale pour l'avancement de la cause.**

### **Merci à nos précieux collaborateurs :**



Confédération des associations  
de proches en santé mentale  
du Québec

## Notre mandat confédératif

Afin de soutenir nos associations membres, nos actions visent à :

- favoriser la communication et l'échange entre nos membres;
- développer leur force collective et leur expertise;
- porter leur voix et leurs intérêts auprès des instances politiques et décisionnelles, ainsi qu'auprès de partenaires multisectoriels, incluant le milieu de la recherche.

Par nos activités de promotion et de représentation, nous sensibilisons la population des impacts des troubles de santé mentale sur des proches et enfin, nous facilitons l'accès aux services de proximité pour les proches à travers tout le Québec.

## Notre impact dans la communauté

Au fil des ans, nos actions ont amené une reconnaissance :

- des besoins et des attentes des proches en santé mentale;
- du rôle essentiel des proches dans le processus de rétablissement de la personne ayant un trouble de santé mentale;
- de l'expertise unique de nos associations dans l'offre de services pour les proches en santé mentale;
- de l'importance de considérer le point de vue des proches dans le champ de la recherche, la planification des services et les orientations gouvernementales;
- de la mise en place d'un réseau unique de soutien pour les proches à travers tout le Québec;
- de notre expertise tant à l'échelle nationale qu'internationale.

## Innovation

Afin de **développer l'expertise** de nos associations, nous mettons en place des projets novateurs pour leur permettre de répondre aux besoins des proches en constante évolution.

## Certification

Afin de **garantir la rigueur de gestion et la qualité des services** de nos associations, nous offrons un processus rigoureux de certification de nos membres.

## Sensibilisation

Afin de **faire connaître la réalité des proches** et de mieux les rejoindre, nous organisons de nombreuses activités de sensibilisation et produisons à chaque année des outils innovants.

# Nos actions

## Information

Afin de **simplifier l'accès à l'information** pour les proches, notre site Web se veut un répertoire des savoirs pertinents et vérifiés sur les proches, leurs diverses réalités et la santé mentale.

## Ligne de référence

Afin de **faciliter l'accès aux services** de proximité pour les proches, notre ligne de référence relie les proches à l'association de leur région.

## Partenariats

Afin de **favoriser l'amélioration continue de la qualité de nos services**, nous collaborons avec des organismes de recherche, communautaires, de professionnels et de services concernés par la santé mentale au Québec, mais aussi à l'international.

# Nos projets phares

## Projet jeunesse

Financé par le gouvernement du Québec, L'Appui pour les proches aidants et la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec, et regroupant plusieurs partenaires nationaux, le projet **Aider sans filtre, pour et avec les jeunes**, vise à repérer et à soutenir les milliers de jeunes de 12 à 29 ans qui accompagnent une personne ayant un problème de santé mentale. Le projet vise aussi à sensibiliser tous les jeunes du Québec et les milieux qu'ils fréquentent sur le concept de santé mentale et les maladies mentales afin de réduire la stigmatisation autour de la maladie mentale (lancé en 2021).

## Projet autogestion en ligne

Financé par le gouvernement du Québec, **CAP mieux-être est un outil d'autogestion en ligne** qui vise à aider les proches qui préfèrent utiliser des services en ligne à trouver des solutions pour retrouver leur bien-être (lancement en 2024).

## Projet solutions alternatives à la P-38

Le **Clic de l'Espoir est un guide numérique** qui vise à outiller les proches et les intervenants pour favoriser l'utilisation de pratiques permettant d'éviter le recours aux mesures exceptionnelles (lancement en 2026).