

2023 - 2024
rapport annuel

l'accompagnement individuel : vers une trajectoire d'accompagnement renouvelée

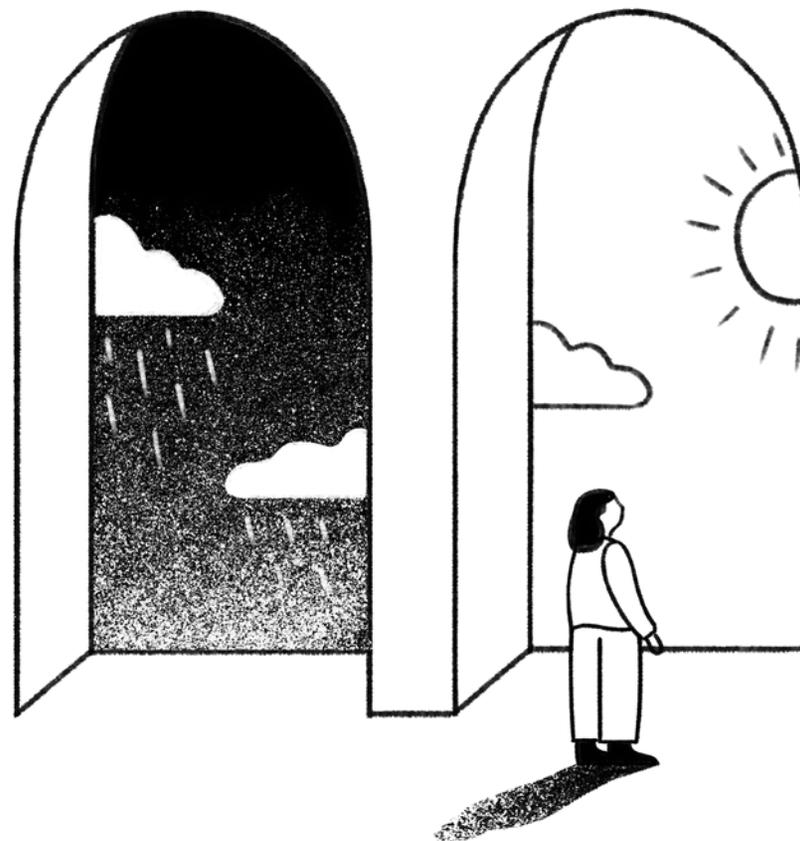


relief

le chemin de
la santé mentale

relief.ca

3	Mot du président
4	Mot du directeur général
7	Chapitre 1 L'accompagnement individuel
10	Chapitre 2 Soutien à l'autogestion
23	Chapitre 3 Incarner une culture de recherche et de partage
34	Chapitre 4 Relief Affaires
42	Chapitre 5 Relief fait jaser
47	Chapitre 6 Financement
53	États financiers
54	Chapitre 7 Vie associative
57	Chapitre 8 Les visages de Relief



mot du président



Alors que nous amorçons une nouvelle année au sein de Relief – Le chemin de la santé mentale, je ressens une profonde gamme d'émotions. Cette année représente à la fois un nouveau chapitre dans notre parcours et une réflexion profonde sur notre histoire.

En 2023, notre estimé fondateur, Guy Latraverse, nous a quittés. Son impact, son dévouement et son héritage résonnent toujours profondément au sein de Relief et dans la communauté qu'il a tant influencée. Guy n'était pas seulement un bâtisseur remarquable du Québec moderne, mais aussi un pionnier courageux dans la lutte contre la stigmatisation des maladies mentales. Sa voix, sa détermination et sa générosité continueront d'inspirer chacune de nos actions.

Dans cet esprit, nous abordons l'année 2024–2025 avec un renouvellement d'engagement pour honorer son héritage. Relief se concentre sur l'intégration continue de l'accompagnement en autogestion avec des outils intelligents et un suivi thérapeutique personnalisé. Cette approche holistique reflète notre engagement envers chaque individu qui franchit nos portes virtuelles ou physiques.

Nous avons réalisé des progrès significatifs au cours de la dernière année, malgré les défis persistants liés au financement en santé mentale. Nos équipes ont continué à fournir des services de haute qualité, avec une attention particulière portée à l'innovation et à l'efficacité. Le lancement du service d'accompagnement individuel en soutien à l'autogestion a marqué une étape majeure dans notre évolution, offrant des ressources et des conseils adaptés aux besoins uniques de chacun.

Je tiens à exprimer ma gratitude envers chaque membre de notre équipe, nos bénévoles, nos partenaires et nos donateurs. Votre dévouement et votre soutien sont les fondations de notre succès et de notre impact positif sur la communauté.

Alors que nous regardons vers l'avenir, je suis optimiste quant aux possibilités qui se présentent à nous. Relief continuera à être un leader dans le domaine de la santé mentale, en repoussant les limites et en apportant des solutions novatrices pour répondre aux besoins changeants de ceux que nous servons.

Ensemble, nous continuerons à construire un avenir où la santé mentale est non seulement comprise et acceptée, mais également priorisée dans toutes les sphères de la société. Merci de faire partie de ce voyage avec nous.

Avec respect et détermination,

Martin Enault

mot du directeur général



C'est avec un immense plaisir que je vous présente le rapport annuel 2023–2024, une année qui s'est avérée exceptionnelle pour notre organisation. Cette période a été marquée par des avancées significatives dans notre mission de soutenir les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression et la bipolarité, grâce à notre dévouement et notre engagement sans faille.

Cette année, nous avons lancé un nouveau service innovant d'accompagnement individuel en autogestion. Ce service, conçu en étroite collaboration avec la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva, représente une étape majeure dans notre approche de soutien personnalisé. Nous avons travaillé main dans la main avec des chercheurs, des professionnels de la santé mentale et des personnes vivant avec des troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires pour développer un accompagnement basé sur des preuves solides et les avancées scientifiques les plus récentes.

Les premiers résultats de ce service sont très prometteurs. Les participants ont rapporté une amélioration notable de leur bien-être et de leur capacité à gérer leur santé mentale au quotidien. En se concentrant sur l'autogestion, nous avons pu offrir un soutien plus ciblé et efficace, permettant à chacun de trouver des stratégies personnalisées pour leur rétablissement.

Je tiens à remercier chaleureusement chaque membre de notre équipe pour leur engagement et leur expertise. Leur passion et leur dévouement sont les piliers sur lesquels repose notre succès. Grâce à eux, nous avons pu franchir des étapes importantes et offrir des services de haute qualité auprès des personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité ainsi qu'à leurs proches.

En regardant vers l'avenir, je suis convaincu que notre approche collaborative continuera de porter ses fruits. Ensemble, nous relèverons les défis à venir et continuerons à améliorer la vie de milliers de personnes. Nous sommes déterminés à faire en sorte que la santé mentale soit prise en compte de manière sérieuse et que chacun puisse bénéficier d'un soutien adapté à ses besoins.

Merci à vous tous pour votre soutien et votre confiance.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Jean-Rémy Provost'. The signature is fluid and cursive.

Jean-Rémy Provost

notre mission

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

notre vision

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

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

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

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

notre approche

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

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



Relief : d'hier à aujourd'hui

1991

L'Association des dépressifs et des maniaco-dépressifs (ADMD) crée une ligne d'écoute, d'information et de référence

1992

Guy Latraverse devient président de l'organisme

1993-1998

Création de groupes d'entraide et de groupes de soutien pour les proches
Développement d'un volet jeunesse

2001

L'ADMD devient Revivre et intègre les troubles anxieux à sa mission

2014

Lancement du programme J'avance!, qui offre cinq ateliers d'autogestion aux personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité

2016

Célébration du 25e anniversaire
300 000e intervention
Pierre Craig devient porte-parole de l'organisme

2018

Premier atelier d'autogestion offert en anglais
1re édition de J'avance en marchant

2020

Développement d'un programme de soutien aux entreprises

2021

Revivre devient Relief
Virtualisation de tous les ateliers offerts et traduction des ateliers d'autogestion
Relief se dote d'un chercheur associé : Simon Coulombe

2022

Célébration du 30e anniversaire
Lancement du programme Relief Affaires
Lancement de la Chaire de recherche en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva
Sommet R3 : 1er semaine de l'autogestion en santé mentale
Développement du programme jeunesse

2023

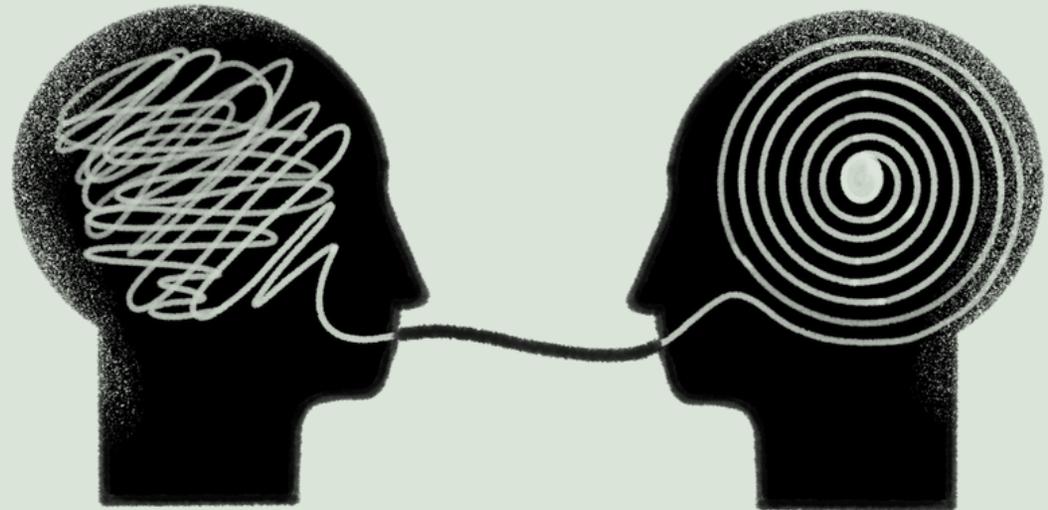
Projet de recherche portant sur l'accompagnement individualisé
2e édition de la Semaine de l'autogestion
Nouvelles données démontrant l'efficacité de l'atelier de Relief Vivre avec un meilleur équilibre au travail

2024

Projet pilote sur la prestation du service d'accompagnement individuel
3e édition de la Semaine de l'autogestion
Déploiement du service d'accompagnement individuel
Partenariat avec le CSMO-ESAC : Relief devient le prestataire du service de soutien Léo

accompagnement individuel

Du projet de recherche est né
un service maintenant offert
à l'ensemble de la population



une année marquée par l'arrivée du service d'accompagnement individuel en autogestion

L'année 2023–2024 aura été marquée par l'émergence et la consolidation de notre service d'accompagnement individuel. Issu d'un projet de recherche novateur, ce service a rapidement trouvé sa place au cœur de notre mission, apportant un soutien personnalisé et accessible à celles et ceux qui en ont besoin.

Tout a commencé par une vision audacieuse, celle d'explorer de nouvelles avenues pour répondre au besoin exprimé par les personnes demandant de l'aide à Relief d'avoir accès à un soutien individuel. Il semblait donc incontournable de choisir une méthode inclusive et prenant en considération les besoins des personnes concernées afin de guider la création de ce service novateur. Le choix s'est arrêté sur les méthodes proposées par le codesign basé sur l'expérience (Point of Care, s.d.) dans le but de valoriser et mobiliser le savoir expérientiel d'usager.ère.s de services existants ainsi que celles et ceux n'ayant jamais eu recours aux services de Relief. En collaboration avec la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva, une équipe de recherche composée de chercheur.e.s, d'intervenant.e.s en santé mentale à Relief a été constituée pour la mise en place de ce projet de codesign et ainsi créer un nouveau service.

Bien qu'un soutien ponctuel en relation d'aide existait déjà à Relief, une approche individualisée en autogestion n'avait pas encore été à ce jour explorée. Ainsi, à la suite du projet de recherche, nous avons pu tester l'efficacité de notre approche à travers un projet pilote, avec des résultats plus que convaincants. Les rétroactions ont été unanimes: il y avait un réel désir pour un soutien individuel et personnalisé en matière d'autogestion tout en maintenant une offre d'intervention de groupe en autogestion, offerte chez Relief depuis près de 15 ans.

Ainsi, notre service d'accompagnement individuel en autogestion est né, ouvrant de nouvelles perspectives en offrant des rencontres flexibles et accessibles, que ce soit en ligne ou en personne, dans le but de répondre aux besoins uniques de chaque individu. Notre objectif était clair : donner à chacun les outils nécessaires pour reprendre le contrôle sur sa santé mentale, et ce, en ciblant des stratégies concrètes en complément à la psychothérapie traditionnelle. Ceci permet de contrer les limitations d'accès aux services publics au Québec et les longs délais d'attente.

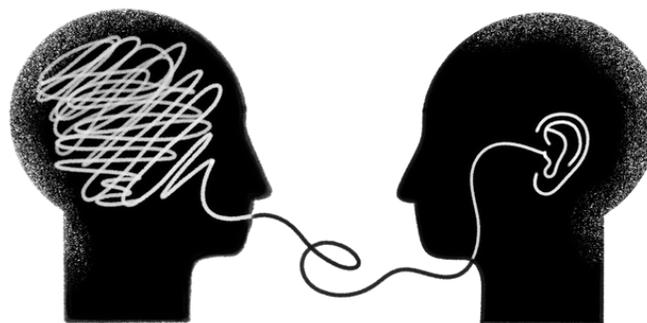


une année marquée par l'arrivée du service d'accompagnement individuel en autogestion

Cet ajout de service aura permis d'ouvrir de nouvelles opportunités de partenariat en créant une alliance stratégique avec le Comité sectoriel de main-d'œuvre de l'économie sociale et de l'action communautaire (CSMO-ÉSAC). Grâce à cette collaboration, Relief est devenu le prestataire officiel du service de soutien Léo, un service virtuel d'aide aux employé.e.s répondant aux besoins des travailleur.se.s du milieu de l'économie sociale et de l'action communautaire. Ajoutons à cela notre collaboration avec le CIUSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal: bien que s'étant déployée vers la fin de l'année financière, celle-ci a déjà eu un impact significatif, avec 17 personnes impliquées dans des trajectoires d'accompagnement individuel.

Ainsi, au cours de cette dernière année, nous avons été témoins de l'impact significatif de notre nouveau service d'accompagnement individuel en autogestion auprès des personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. 165 individus ayant reçu un total de 805 rencontres individuelles et 407 professionnels du milieu de l'économie sociale et de l'action communautaire ayant reçu un total de 1 303 rencontres individuelles ont bénéficié de notre accompagnement. Au-delà des chiffres présentés, l'effet positif de ce nouveau soutien novateur témoignent de l'importance croissante de notre service dans la vie de nombreux individus, ainsi que de son adaptation aux réalités changeantes du mode de vie actuel qui se traduit parfois en présentiel comme en virtuel.

Nous sommes fiers de constater que notre approche rencontre un vif succès, avec un taux de satisfaction hors du commun de 100 % provenant des participant.e.s envers notre service d'accompagnement individuel en autogestion, en plus de recommander à l'unanimité ce service à d'autres individus!



1. The Point of Care Foundation (s.d.). Experience-based co-design toolkit. Récupéré sur <https://www.pointofcarefoundation.org.uk/resource/experience-based-co-design-ebcd-toolkit/>

soutien à l'autogestion

Relief, un acteur majeur en santé mentale, se démarque en plaçant l'autogestion au cœur de sa pratique. Le soutien à l'autogestion ne remplace ni la pharmacothérapie ni la psychothérapie : il s'agit plutôt d'une intervention complémentaire qui vise à consolider des changements de comportements durables dans une perspective de prévention des rechutes. L'autogestion est axée sur le rétablissement et recommandée par l'Institut national d'excellence en santé et services sociaux. Il a été démontré que l'autogestion s'avère efficace pour diminuer les symptômes des personnes qui vivent avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, qu'elle améliore l'adhésion au traitement et accroît le niveau de confiance (la capacité de chacun-e à « naviguer » les symptômes à travers les hauts et les bas).

qu'est-ce que
l'autogestion?

L'autogestion est plus qu'une simple « approche ».

C'est l'ADN de Relief.

C'est ce qui nous définit comme organisation. Nous nous démarquons grâce à cet outil au caractère innovant, avant-gardiste, qui est à la base de tous nos services pour apprendre à vivre avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.

L'autogestion de la santé mentale fait référence à un ensemble de stratégies, d'outils et de comportements qu'une personne peut adopter dans son quotidien pour réduire ses symptômes liés à l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, prévenir les rechutes et améliorer son bien-être (Barlow et al., 2002; Omisakin & Ncama, 2011; Villaggi et al., 2015).

Autrement dit, l'autogestion consiste à reprendre du pouvoir sur sa santé mentale. Toute personne qui adopte cette approche participe activement à son mieux-être et est amenée à faire des choix, car elle est la mieux placée pour savoir ce qui lui convient. L'autogestion fait référence à tous les comportements qui diminuent les symptômes liés à la dépression, à l'anxiété ou à la bipolarité, qui contribuent à prévenir les rechutes et qui améliorent la qualité de vie — se faire couler un bain, cuisiner un bon repas, s'occuper des plantes, réaliser un projet artistique. Chaque parcours est différent, car l'autogestion tient compte des expériences, des valeurs, des préférences, des forces et du rythme de chacune et chacun.

qu'est-ce que
l'autogestion?

L'autogestion repose sur quatre principes :



ses forces, vulnérabilités, signaux d'alerte et signes précurseurs de rechute ; mais aussi, en apprendre plus sur l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, les ressources et les stratégies disponibles.



son état de santé (facteurs qui influencent le bien-être, le niveau de stress, l'humeur, etc.).



les comportements qui favorisent le bien-être et la qualité de vie.



pour adopter ces comportements au quotidien.

Relief et le soutien à l'autogestion

Puisque « auto » veut dire « soi-même », on pourrait croire que lorsqu'on parle d'autogestion, cela signifie que la personne qui vit avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité se retrouve seule sur le chemin sinueux de la santé mentale. Or, il a été démontré que les capacités et stratégies d'autogestion peuvent être renforcées par des interventions de soutien à l'autogestion (Houle et al., 2013; O'Connell et al., 2018). Mike Slade, expert international des soins axés sur le rétablissement, décrit d'ailleurs le soutien des capacités d'autogestion comme étant l'objectif principal que devraient viser les services en santé mentale.

La personne choisit son itinéraire; Relief propose des outils pour que le trajet se déroule le mieux possible. L'autogestion ne se substitue donc pas au rôle des intervenant-e-s, au contraire. Les intervenant-e-s jouent un rôle clé pour augmenter le potentiel d'efficacité des stratégies d'autogestion (Gellatly et al, 2007; McCusker et al., 2016) adoptées par les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. Afin d'accompagner chacune et chacun dans son parcours, Relief offre des ateliers d'autogestion, des groupes de soutien, du soutien individuel ponctuel ainsi qu'un forum d'échange et d'entraide.

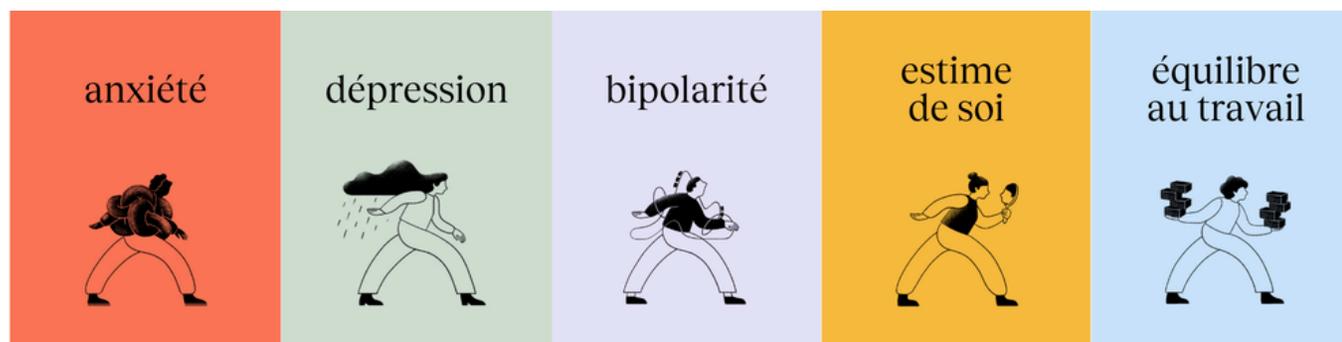
Accompagnement individuel en autogestion

Le service d'accompagnement individuel en autogestion a été cocréé par une équipe de recherche composée de personnes qui vivent avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité ainsi que des chercheur.e.s et des professionnel.le.s en santé mentale. Dans ce cadre, l'individu sera accompagné par un.e intervenant.e en santé mentale de Relief tout au long de son parcours. Cet accompagnement individuel permet de cibler des stratégies à (re)mettre en place dans son propre quotidien pour prendre du pouvoir sur sa santé mentale. L'objectif est de (re)trouver une meilleure qualité de vie et d'apprendre à mieux prendre soin de soi-même et de sa santé mentale, à l'aide d'écoute active et d'outils d'autogestion. Il ne s'agit pas d'une psychothérapie et ne vise, en aucun cas, à la remplacer: ce sont plutôt deux démarches fortement complémentaires.

La démarche d'accompagnement peut être en personne dans les bureaux de Relief ou bien virtuellement via Zoom, avec des rencontres thématiques qui durent 50 minutes et des relances téléphoniques qui sont de 20 minutes. L'accompagnement individuel inclut un choix parmi 16 thématiques offertes, toutes reliées à l'autogestion, et ce, au rythme d'une thématique aux deux semaines. Elle comporte aussi du contenu psychoéducatif comportant des exercices disponibles sur une plateforme numérique ainsi que des rencontres individuelles avec un.e intervenant.e en santé mentale. Il y a en somme plusieurs raisons de choisir cette formule d'accompagnement: la démarche est personnalisée, sur mesure, flexible et adaptée aux besoins de la personne.

Relief et le soutien à l'autogestion

Ateliers d'autogestion



Nos ateliers adoptent tous la même approche, celle de l'autogestion, pour apprendre à vivre avec l'anxiété, la dépression, la bipolarité, une meilleure estime de soi ou encore un meilleur équilibre au travail. L'objectif de ces ateliers est d'en ressortir avec des stratégies et des outils concrets pour reprendre du pouvoir sur sa santé mentale dans la vie de tous les jours. Ces ateliers prévoient des exercices et des mises en pratique pour adopter des comportements qui contribuent à diminuer ses symptômes, à repérer les signes avant-coureurs et à prévenir les rechutes. Chaque atelier d'autogestion accueille 10 à 15 participant-e-s et dure 10 semaines avec une rencontre de 2h30 par semaine. Depuis avril 2020, tous nos services sont offerts en format virtuel. Les ateliers en présence ont repris à l'automne 2022. Relief est un organisme national, et la virtualisation de nos services nous permettant de couvrir l'ensemble du territoire, nous offrirons désormais les deux modes en tout temps (virtuel et présentiel).



Groupes de soutien

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

Relief et le soutien à l'autogestion



Groupe de soutien pour les proches

Chaque semaine, nous offrons un groupe de soutien virtuel pour les proches de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. Comment faire pour accompagner un être cher dans son cheminement tout en prenant soin de sa propre santé mentale? Comment apprivoiser et communiquer les émotions difficiles qui surgissent lorsqu'on souffre de voir souffrir l'autre? Ce groupe, animé par des intervenant-e-s en santé mentale, permet aux participant-e-s de partager leur vécu et d'obtenir de l'information (épuisement, impuissance, gestion des émotions, etc.).



Soutien ponctuel individuel

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

nos services en action

Ateliers d'autogestion



137
participant-e-s
à 13 ateliers
offerts par
Relief

24
participant-e-s
ayant bénéficié du
programme à tarif
réduit

96%
des participant-e-s
recommandent les
ateliers à d'autres
personnes

95%
des participant-e-s
sont satisfait-e-s
de leur participation
aux ateliers

Groupes de soutien



2 802
présences aux groupes de soutien

296
groupes
francophones

46
groupes
anglophones

Aide pour les proches



109
présences aux groupes de soutien
pour les proches

23
groupes de soutien



Merci de prendre le temps de répondre à ma demande. J'apprécie la bienveillance avec laquelle tu as pris soin de me présenter les possibilités qui s'offrent à moi.

Le fait que tu aies un parcours semblable au mien comme paire aidante me touche et me donne de l'espoir.

- **Participant-e à l'accompagnement individuel**

nos services en action

Soutien ponctuel individuel



1 053
par téléphone

504
par courriel

119
par Facebook

184
en personne

179
par vidéo Zoom

107
via le formulaire de notre site web

Accompagnement individuel en autogestion



165
personnes vivant avec l'anxiété, la
dépression ou la bipolarité aidées en
2023-2024

805
rencontres
individuelles

28%
faites en
présentiel

Partenariat avec le CIUSS de l'Est-de-l'île- de-Montéal (déployé en fin d'année)

17
personnes soutenues dans une trajectoire
d'accompagnement individuel

Service de soutien Léo

407
personnes travaillant dans le milieu de l'économie
sociale et de l'action communautaire aidées en
2023-2024

1 303
rencontres
individuelles Léo

100%
faites en
virtuel

À ce jour

100%
des participants sont
satisfaits de leur
participation à l'AI

100%
des participants
recommandent l'AI à
d'autres personnes

Bilan 2023-2024

10 595
interventions

7 819
personnes aidées

Bilan global

407 448
interventions depuis la création de Relief

nos campagnes
de sensibilisation

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

18 au 22 mars 2024

Lors de la 3e édition de la Semaine de l'autogestion, deux panels de conversation en direct sur toutes nos plateformes médias sociaux permettent des discussions sur deux sujets d'actualités.

Merci à nos commanditaires



Chaire de recherche Relief en
santé mentale, autogestion et travail

Merci à nos panelistes



2 200 vues au total



1 850 vues au total



des ateliers d'autogestion offerts partout au Québec

Notre programme d'ateliers est une des rares interventions validées de soutien à l'autogestion au Canada. Il représente une solution clés en mains, simple et rapide à dispenser pour les organisations qui recherchent des outils de qualité.

Nos ateliers sont déployés depuis 2014 par un réseau de partenaires au profil diversifié : organismes à but non lucratif (81 %), réseau public de la santé (14 %), cliniques privées (2,4 %), établissements d'enseignement (1,2 %) et autres (1,2 %).

Au Québec, 81 organisations offrent les ateliers d'autogestion dans 68 villes, par l'intermédiaire de 100 points de service répartis dans 15 régions administratives.

en 2023-2024 on compte :

201	14	2 348
ateliers offerts par nos partenaires	ateliers offerts par Relief	participant-e-s ayant pris part aux ateliers d'autogestion de Relief et de ses partenaires, pour un total de 15 459 participant-e-s depuis 2010

l'effet multiplicateur des formations sur le soutien à l'autogestion

Notre formation a pour objectif de former de futur-e-s animatrices et animateurs d'ateliers d'autogestion. Cette formation s'adresse autant à des professionnel-le-s de la santé, des intervenant-e-s que des pair-e-s aidant-e-s certifié-e-s.

Relief est un dispensateur répertorié dans les catalogues de formation continue de l'Ordre des psychologues du Québec et de l'Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.

12	188	1 694
formations offertes	personnes formées au soutien à l'autogestion en 2023-2024	personnes formées depuis 2010

déploiement pancanadien

Au cours de la dernière année, Relief a réalisé des progrès significatifs dans la sensibilisation et la promotion de nos ateliers d'autogestion à travers tout le Canada. Notre stratégie de communication ciblée a permis de toucher des communautés au-delà du Québec, notamment grâce à une présence dynamique en ligne et à une participation active à diverses activités.

Nous avons établi et maintenu de nombreux partenariats stratégiques, notamment avec le Réseau de la Santé en français de la Saskatchewan et de l'Ouest du Canada, la Société pour les troubles de l'humeur du Canada, CrestBD et la Commission de la santé mentale du Canada. Ces collaborations ont élargi notre portée et renforcé notre impact, facilitant l'accessibilité et la promotion de nos ateliers d'autogestion à un niveau national et ce, en français et en anglais. Ces discussions ont également ouvert la voie à une collaboration accrue pour étendre l'ensemble de nos services virtuels de soutien et d'information aux communautés francophones et anglophones à travers le pays.

Grande victoire également pour Relief : nos deux services phares que sont les ateliers d'autogestion ainsi que notre accompagnement individuel en autogestion sont désormais remboursés par des assureurs majeurs comme Beneva, Desjardins et la Financière Sun Life. Désormais, Relief émet automatiquement un reçu pour fin de remboursement à chaque participant inscrit à un atelier ou au service d'accompagnement individuel en autogestion.

Enfin, grâce au soutien de Desjardins Assurances, trois présentations de Martin Binette (directeur principal, développement et croissance à Relief durant l'année 2023-2024) ont eu lieu à Toronto, Vancouver et Montréal, dans le cadre des Forums Desjardins, portant sur le thème « Apprendre à vivre avec l'anxiété ». Ces événements ont été des occasions précieuses pour sensibiliser les participants aux réalités vécues par une personne vivant avec l'anxiété. Ces présentations de Relief ont également été l'occasion de présenter les services du programme Relief Affaires et de souligner l'importance de la prévention, tant pour les individus que pour les organisations, mettant ainsi en lumière les retours sur investissement associés à des programmes de santé mentale en milieu professionnel. Les présentations ont également mis en avant le concept d'autogestion et ont présenté les services de Relief, notamment les ateliers d'autogestion et l'accompagnement individuel.



merci à nos
partenaires
financiers



Desjardins pour leur soutien financier au déploiement des ateliers – "Living with anxiety" à travers le Canada.



Daymark Foundation pour leur soutien financier au déploiement des ateliers – "Living with bipolarity" à travers le Canada.



Industrielle Alliance pour leur soutien financier au déploiement de nos services bilingues et virtuels à travers le Canada.

pour la santé
mentale des jeunes



L'intégration du soutien psychoéducatif aux jeunes du secondaire, qui a d'abord été offert par l'entremise de la plateforme Dis-Moi auprès d'écoles québécoises, transige progressivement vers une plus grande accessibilité rejoignant directement un plus grand nombre de jeunes vivant avec l'anxiété, la dépression ou un trouble bipolaire. Ainsi, les divers outils de prévention et d'accompagnement tels que des capsules éducatives, des quiz interactifs, des vidéos informatives, et bien d'autres permettent aux jeunes de reprendre du pouvoir sur leur santé.

Au cours de l'année 2024-2025, grâce au soutien financier octroyé par le ministère de l'Éducation, nous avons également l'opportunité d'intégrer du contenu spécifiquement conçu pour répondre aux besoins et aux préoccupations des communautés issues des onze nations autochtones. Cette initiative reflète notre engagement à offrir un soutien adapté à la diversité des expériences et des besoins en matière de santé mentale des jeunes et ce, en prenant en compte les réalités culturelles et sociales des populations autochtones.

conception de nouveaux ateliers d'autogestion pour les étudiants de niveau Cégep et université

En 2023–2024, Relief a pris des mesures décisives pour répondre à la crise de santé mentale exacerbée par la pandémie, en adaptant et en développant 3 ateliers d'autogestion spécifiques pour les étudiants. Ces ateliers ciblant les problèmes d'anxiété et de dépression ont été conçus pour les étudiants du cégep et de l'université. Des statistiques alarmantes qui ressortent de l'enquête sur la santé psychologique des jeunes de 12 à 25 ans de l'Université de Sherbrooke et du CIUSS de l'Estrie–CHUS nous poussent à innover et à créer des projets qui ciblent cette tranche d'âge.

Les ateliers Vivre avec l'anxiété et Vivre avec la dépression s'inscrivent dans une intervention psychoéducative de groupe d'une durée de 8 semaines. Chaque atelier d'autogestion est composé de 15 participant.e.s en raison d'une rencontre de 2 heures par semaine. On propose aux participant.e.s des exercices et des réflexions à faire à la maison, des échanges en groupe et des ressources divisées par thèmes. Le contenu est riche et adapté pour répondre aux enjeux et aux préoccupations de la communauté étudiante.

La Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva, a travaillé de pair avec nous pour assurer la rigueur de l'adaptation des ateliers. Nous avons aussi collaboré avec l'Observatoire sur le bien-être et la santé mentale étudiante en enseignement supérieur, un partenaire d'excellence pour ce projet.

Nous collaborons également avec les services de soutien et d'aide aux étudiant.e.s afin d'établir une concertation quant au référencement des étudiant.e.s pour le programme d'atelier. Nous nous assurons ainsi de la cohérence entre les services déjà offerts à la communauté étudiante afin de faciliter une trajectoire de service cohérente pour les étudiant.e.s.

Grâce au soutien de nombreux partenaires tels que la Fondation RBC, le Fonds de relance de la Croix-Rouge, la Fondation Molson et la Caisse de dépôt et placement du Québec, nous espérons améliorer significativement la santé mentale des jeunes. Grâce à ces donateurs, les ateliers seront prêts à être offerts dans les différents milieux d'enseignement supérieur et à faire la différence dans la vie des jeunes étudiant.e.s.



incarner une culture de recherche et de partage

chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva



Il y a trois ans, Relief et Beneva ont commencé à investir chacun 1M\$ pour financer pendant cinq ans la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, sise à l'Université Laval. Le titulaire de la Chaire est Simon Coulombe, professeur agrégé au Département des relations industrielles de la Faculté des sciences sociales de l'Université Laval. La mission de la Chaire est de contribuer à la réalisation d'activités de recherche-action, de réseautage et de transfert, afin de favoriser le développement et l'utilisation des connaissances scientifiques sur l'autogestion, la santé mentale et la saine performance au travail. La Chaire vise à alimenter le développement d'interventions efficaces de soutien et de promotion de l'autogestion et de la santé mentale auprès des travailleuses et travailleurs, de leurs proches et des organisations.



« Nous sommes fières et fiers du chemin parcouru en étroite partenariat avec Relief ainsi que Beneva depuis la création de la Chaire. Nous constatons déjà plusieurs retombées concrètes auxquelles nos travaux collaboratifs ont contribué. Pensons notamment à la création du programme d'Accompagnement individuel de soutien à l'autogestion (AISAG) de Relief qui a vu le jour à travers un processus de co-design impliquant des usagères et usagers, des intervenant.e.s de Relief et des chercheur.se.s de la Chaire. Depuis sa création, le programme novateur a permis d'offrir du soutien à plus de 700 personnes et nous sommes, comme chercheur.se.s, aussi très heureux.se.s de pouvoir profiter de cette opportunité unique pour étudier les effets d'un tel programme inédit sur le rétablissement en santé mentale. Dans la dernière année seulement, la Chaire a aussi obtenu 9 subventions additionnelles d'organismes subventionnaires d'envergure afin d'approfondir les recherches de la Chaire. Cela confirme l'effet levier important que la mise sur pied de la Chaire permet d'avoir dans le but de renforcer un programme de recherche structurant autour des enjeux de santé mentale et d'autogestion ».

Simon Coulombe, titulaire de la Chaire

chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva



Dans la dernière année, la Chaire a continué ses activités entamées depuis sa création en 2021. Prof. Coulombe a notamment développé des partenariats de recherche sur les thèmes au coeur de la Chaire avec des collaborateur.trice.s de renommée au plan international, par ex., en Australie, au Japon et au Chili. La dernière année a aussi été marquée par l'expansion et la consolidation de l'équipe de la Chaire sous la direction de Prof. Coulombe. La Chaire a permis d'employer ou d'accueillir en son sein, au cours de cette année, 7 professionnel.le.s de recherche, 2 stagiaires postdoctoraux et 9 auxiliaires ou stagiaires de recherche, et a soutenu les travaux de recherche d'une étudiante de cégep et de 16 étudiant.e.s aux cycles supérieurs.

L'année 2024–2025 s'annonce encore prometteuse sur le plan des activités de la Chaire tel que l'indique Simon Coulombe:



« Nous continuons à travailler sur plusieurs études en démarrage ou en cours allant de la co-création avec Relief et Beneva d'un programme de soutien à l'autogestion de la santé mentale pour les leaders, à l'étude de la désinformation en matière d'autogestion de la santé mentale et du bien-être chez les jeunes travailleur.se.s, en passant par la considération des enjeux de santé mentale de populations diverses, par ex., personnes LGBTQ2S+, immigrant.e.s, entrepreneur.se.s, politicien.ne.s. Nous planifions aussi une journée de conférence sur les travaux en matière d'autogestion de la santé mentale et du travail ».

projets abordés

- Diffusion des résultats de l'étude sur l'autogestion des élèves du primaire : Programme Ensemble!
- Midis-Conférence pour la semaine de l'autogestion 2024
- Lauréat du concours de soutien aux publications scientifiques 2023–2024 – Réseau de recherche en santé des populations du Québec (RRSPQ)
- Deux présentations aux Journées annuelles de transfert sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (SME)

projets abordés

- Étude évaluative des programmes d'ateliers de groupe et d'accompagnement individuel en soutien à l'autogestion – volet quantitatif et qualitatif
- Création de capsules d'informations sur la santé mentale en milieu de travail – Un projet pour soutenir les 53 000 employé.e.s de Desjardins.
- Collaboration avec la Chaire Diamant pour la création et inauguration d'une banque d'images en santé mentale– Projet Visuallys
- Article publié – Association québécoise pour la réadaptation psychosociale
- Étude en cours– L'impact d'ateliers d'autogestion de l'anxiété sur le bien-être auprès d'une population carcérale
- 10 billets de blogue publiés sur le site web de Relief
- Activités de transfert des connaissances scientifiques pour l'équipe de Relief
- Collecte de données et analyse des données de l'essai pragmatique contrôlé randomisé d'un programme de soutien à l'autogestion en groupe pour les troubles anxieux
- Adaptation au milieu collégial des ateliers Vivre avec l'anxiété et Vivre avec la dépression

diffusion des résultats de l'étude sur l'autogestion des élèves du primaire : Programme Ensemble!

Un rappel du programme Ensemble!

En 2022-2023, le programme Ensemble! a rejoint un total de 365 enfants dans une école primaire de Montréal. Ce programme intitulé Ensemble! permet de mobiliser et de rallier l'équipe-école (direction, enseignants, éducateurs/psychoéducateurs), les parents et les élèves dans des efforts concertés pour développer un pouvoir d'agir efficace devant les malaises et inconforts que génèrent le stress et/ou l'anxiété. Ensemble, adultes et élèves, sont en mesure de décoder les situations stressantes auxquelles ils sont confrontés et de pratiquer divers moyens d'apaisement en vue de trouver ceux qui leur conviennent. Avec l'aide des adultes de l'équipe-école et de leurs parents, les élèves de niveau primaire apprennent l'autogestion du stress. Ce programme a été mis en place en collaboration avec une équipe de travailleuses sociales du Québec.

diffusion des résultats de l'étude sur l'autogestion des élèves du primaire : Programme Ensemble!

Cette année, le programme Ensemble! a été conclu par la diffusion des résultats de l'étude de l'équipe de Christine Gervais, UQO ainsi que la présentation d'un outil résumé et pratique destiné aux enseignant.e.s créé par Relief et collaboratrices.

Les nouvelles données ont été recueillies entre autres sur la mise en pratique du soutien de l'autogestion des enfants, les stressseurs vécus chez les élèves, ainsi que l'impact évalué du programme.

230

élèves (moyenne de 8,8 ans)

37

membres de l'équipe-école

Quelques résultats en bref :

30/40

enfants connaissent au moins une stratégie d'autogestion enseignée dans le programme.



Les élèves sont davantage capables de parler de leur stress/anxiété et leur permettent de se sentir mieux.



Augmentation de la littératie sur le stress chez les élèves, donc, il.elle.s ont plus de facilité à mettre des mots sur une situation.



Les élèves ont été en mesure d'identifier des stressseurs vécus

« Dans ma classe l'année passée, je pensais que personne n'était stressé et que j'étais presque la seule. Donc, j'ai aimé apprendre que je ne suis pas seule. »

Propos d'une élève à la suite du programme Ensemble!

midis-conférence
pour la semaine de
l'autogestion 2024

**Le sentiment
de sens et
d'importance
au travail**

présenté par
 UNIVERSITÉ
LAVAL
Chaire de recherche Relief en
santé mentale, autogestion et travail

propulsée par
beneva



**Jeudi 21 mars
12h - 13h**

en
direct
sur 

Les dernières études du chercheur et son équipe révèlent des données captivantes qui ont été présentées à la population lors d'un webinaire informatif d'une durée de 1h.

**L'activité
physique
comme
stratégie
d'autogestion**

présenté par
 UNIVERSITÉ
LAVAL
Chaire de recherche Relief en
santé mentale, autogestion et travail

propulsée par
beneva



**Vendredi 22 mars
12h - 13h**

en
direct
sur 

Lors d'un webinaire, nous avons abordé des différents moyens d'utiliser l'activité physique comme stratégie d'autogestion ainsi que ses bienfaits sur la santé psychologique en collaboration avec Marie-France de Lafontaine, doctorante en psychologie à l'Université Laval et auxiliaire de recherche à la Chaire Relief en santé mentale, autogestion et travail, ainsi que Christine Sauvé, finissante à la maîtrise en psychoéducation.

lauréat du concours de soutien aux publications scientifiques 2023-2024 - Réseau de recherche en santé des populations du Québec (RRSPQ)

[+ Consulter](#)

Un article écrit en collaboration par quelques membres de notre équipe de Relief ainsi que de la Chaire de Relief sera publié dans la prochaine année grâce à la réception d'une bourse d'appui à la publication scientifique du Réseau de recherche en santé des populations.

Coauteur.trice.s: Christine Sauvé, étudiante à la maîtrise en psychoéducation, Université du Québec en Outaouais; Mélanie Mercuri, doctorante en psychologie, Université du Québec à Montréal; Simon Coulombe, professeur agrégé et titulaire de la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, Université Laval; Annie Beaudin, directrice clinique, Relief – Le chemin de la santé mentale; Aude Villatte, professeure, Université du Québec en Outaouais; Marc-Simon Drouin, professeur, Université du Québec à Montréal; Jean-Rémy Provost, directeur général, Relief.

Référence: Christine Sauvé (UQO) et al., « Exploration des principes, des bienfaits et des défis du co-design lors de la création d'un service d'accompagnement à l'autogestion en santé mentale au Québec : une réflexion basée sur la littérature et un projet en cours. »

deux présentations aux Journées annuelles de transfert sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (SME).

[+ Consulter](#)

L'autogestion de l'anxiété chez les étudiant.es universitaires : adaptation et étude d'implantation d'un programme novateur

Ces journées ont été l'occasion pour les membres de la communauté de l'enseignement supérieur œuvrant ou s'intéressant à la santé mentale étudiante de se rencontrer, d'échanger, de s'inspirer et d'en apprendre davantage sur les façons de soutenir la santé mentale de la population étudiante.

Deux présentations sur nos démarches d'adaptation de nos ateliers d'autogestion pour soutenir la santé mentale de la population étudiante générale et issue de l'international ont été présentés par Christine Sauvé, chargée de projets, l'organisation Relief – Le chemin de la santé mentale. Zina Kharchi, chargée de projet, Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail de l'Université Laval.

La première s'est penchée sur une population étudiante non internationale et la deuxième a abordé plus précisément la réalité des étudiant.es internationaux.ales et comment les ateliers d'autogestion peuvent soutenir leur santé mentale. Durant notre bloc de présentations, les deux projets ont été exposés d'une façon collaborative et interactive, permettant ainsi de mettre en avant leurs similitudes en matière de démarche de création.

Coauteur.trice.s et coauteur.trices: Zina Kharchi, Christine Sauvé, Annie Beaudin, Simon Coulombe, Carol-Ann Gauthier, Yenan Liang

étude évaluative des programmes d'ateliers de groupe et d'accompagnement individuel en soutien à l'autogestion - volet quantitatif et qualitatif

En collaboration avec la Chaire de recherche en santé mentale Relief- autogestion et travail ainsi que la chercheuse Sophie Meunier, PhD, titulaire du Laboratoire sur la santé psychologique au travail- L'Espace T, un projet de recherche visant à évaluer nos services de façon rigoureuse a pris place pour une durée de trois ans. Les Comités d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université Laval (CÉRUL) ont émis les certificats éthiques ont été émis en décembre 2023 et en mars 2024.

La collecte de données est démarrée depuis janvier 2024.

L'objectif est d'évaluer la mise en œuvre et l'effet perçu associé aux cinq ateliers de groupe de Relief et au programme d'accompagnement individualisé en soutien à l'autogestion (AISAG) afin d'identifier les aspects du programme et de son implantation qui devraient être conservés, ou encore être améliorés afin de mieux répondre aux besoins des personnes. Cette étude vise à :

- Évaluer la satisfaction à l'égard des ateliers et du programme AISAG chez des usager.ère.s vivant avec des problèmes de santé mentale courants (trouble dépressif, anxieux ou bipolaire), ainsi que les facteurs positifs à conserver et négatifs à améliorer dans le programme.
- Mesurer les changements chez les usager.ère.s, entre 3 temps de mesure séparée de 3 mois chacun (pré, post, suivi), sur divers indicateurs notamment de de rétablissement clinique et personnel.
- Identifier des besoins non-comblés ainsi que des pistes d'amélioration ou des recommandations sur les aspects du programme et de son implantation qui devraient être conservés, ou encore être améliorés afin de mieux répondre aux besoins des personnes.

création de capsules d'informations sur la santé mentale en milieu de travail

Un projet pour soutenir les 53 000 employé.e.s de Desjardins.

À la demande de Desjardins, nous avons produit deux vidéos informatives, l'une en français et l'autre en anglais. Ces vidéos visent à soutenir les employé.e.s en diffusant une session de 30 minutes sur la santé mentale et l'autogestion de celle-ci en milieu professionnel.

collaboration avec la
Chaire Diamant pour
la création d'une
banque d'images en
santé mentale

Projet Visuallys

Relief a travaillé en collaboration avec le projet Visuallys pour apporter son expertise sur les sujets essentiels à prendre en compte lors de la conception d'une nouvelle banque d'images visant à refléter les réalités de la santé mentale. Relief a agi en tant que représentant des concepts liés à l'autogestion, à la reprise de contrôle et à la vie quotidienne avec des troubles tels que l'anxiété, la dépression et la bipolarité.

Exemples d'images créées par le projet :



Visuallys est une banque d'images en santé mentale unique au Canada, conçue et réalisée au Québec par la Chaire Diamant UQAM et financée par le Conseil de recherche en sciences humaines du Canada, dans le cadre d'une recherche inter-universitaire menée par l'Université du Québec à Montréal, l'Université Laval, l'Université du Québec en Outaouais, en partenariat avec l'organisme Relief – Le chemin de la santé mentale, l'Association québécoise de prévention du suicide, l'Ordre des psychologues du Québec, le Loricorps et le journal Le Devoir.

[+ Consulter la collaboration avec Relief](#)

[+ Visualiser la banque d'image](#)

article publié - association québécoise pour la réadaptation psychosociale

Rédigé par Annie Beaudin, directrice clinique, en collaboration avec plusieurs coauteur.trice.s, dont une personne ayant contribué à la création du nouveau service en santé mentale, cet article vise à présenter de nouvelles perspectives et des points de vue sur la reprise de pouvoir dans le domaine de la santé mentale.

Titre : Libérer la parole en santé mentale afin de permettre un monde de collaborations plus justes et égalitaires – Revue Le partenaire, Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)

Étude en cours– L’impact d’ateliers d’autogestion de l’anxiété sur le bien-être auprès d’une population carcérale

Cette étude en cours de coordination vise à développer l’implantation d’un atelier d’autogestion de l’anxiété dans un milieu carcéral ayant approché Relief.

L’étude vise à répondre aux objectifs et questions de recherche suivantes :

1. Dresser un portrait empirique de l’anxiété dans le centre carcéral à l’étude
2. Étudier l’impact d’une formation à l’autogestion chez les prisonniers et prisonnières d’un grand centre carcéral

Coauteur.trice.s : Annie Beaudin, Simon Coulombe, Christine Sauvé et Annie Cusson

10 billets de blogue publiés sur le siteweb de Relief

Au cours de l’année, plusieurs collaborateurs internes et externes de Relief ont contribué à la création d’articles de blog abordant divers sujets.

- Carnet de voyage– Impact de la discrimination en milieu de travail– Simon Coulombe – 17 avril 2024
- Carnet de voyage– Autogestion et intégration des technologies en milieu de travail– Simon Coulombe– 1er avril 2024
- Carnet de voyage– tour du monde & santé mentale– Simon Coulombe– 19 mars 2024
- L’ingrédient clé des ateliers d’autogestion de Relief : le soutien par les pairs– Relief– 12 février 2024

Et si tu avais une baguette magique?– Christine Sauvé et Annie Cusson– 27 octobre 2023

10 billets de blogue publiés sur le siteweb de Relief

- Les 4 piliers d'autogestion du nouveau service d'accompagnement individuel de Relief– Annie Beaudin– 7 août 2023
- Le nouveau service d'accompagnement individuel c'est quoi?– Annie Beaudin– 10 juillet 2023
- Bienfaits de l'autogestion dans le nouveau service d'accompagnement individuel de Relief– Annie Beaudin– 31 juillet 2023
- Qu'est-ce que l'anxiété de performance?– Maude Villeneuve– 24 avril 2023
- J'ai osé parler de mon anxiété à mon patron– Martin Binette– 21 mars 2023

activités de transfert des connaissances scientifiques pour l'équipe de Relief

Au cours de l'année, deux activités ont été organisées dans le but d'informer l'équipe interne de Relief sur les implications de la recherche. Ces activités consistaient à rendre les données de recherche accessibles par le biais de la vulgarisation, permettant ainsi à l'équipe de découvrir les études menées par Relief et les outils développés pouvant être utilisés dans leur environnement professionnel.

Activité 1: La chaire de la Chaire Relief le 12 décembre 2023

Objectif : Démystifier ce qu'est une chaire de recherche et les projets en cours de celle de Relief. Un quiz de groupe a été réalisé pour stimuler les connaissances sur différentes données des études en cours.

Personnes invitées :

Simon Coulombe, PhD. Chaire de recherche en santé mentale Relief
Maude Villeneuve, PhD. Chaire de recherche en santé mentale Relief
Christine Sauvé, chargée de projets– recherche et activités cliniques

Activité 2 : Mon autogestion à Relief – défi 30 jours

L'outil Plan de Match qui vise à favoriser l'autogestion en milieu de travail et créé par l'équipe de Sophie Meunier a été expliqué et contextualisé. L'équipe s'est donné un défi de 30 jours afin de l'utiliser!

Personnes invitées :

Simon Coulombe, Chaire de recherche en santé mentale Relief
Sophie Meunier, PhD. Laboratoire de recherche– L'espace T

collecte de données et analyse des données de l'essai pragmatique contrôlé randomisé d'un programme de soutien à l'autogestion en groupe pour les troubles anxieux

Chercheur.e.s : Pasquale Roberge, Janie Houle & Jean-Rémy Provost

Cette année, la poursuite du projet de recherche a permis à plus de 18 groupes de recevoir l'intervention à l'intérieur du Québec. La collecte de données est terminée, l'analyse des résultats entamée.

Financement des Instituts de recherche en santé du Canada

adaptation au milieu collégial des ateliers Vivre avec l'anxiété et Vivre avec la dépression

Les deux ateliers virtuels ont été adaptés aux besoins des étudiants du Cégep grâce à l'ajout d'exemples, d'activités et de concepts concrets, réalisés par les membres de l'équipe de recherche de la Chaire ainsi que Relief.

Financement grâce au soutien de RBC

Relief Affaires : du soutien pour les entreprises

objectifs

- Soutenir l'organisation à travers les hauts et les bas (rétention, engagement, mouvement de personnel) Favoriser un climat de travail exempt de préjugés et encourager le dialogue à l'interne sur la santé mentale et l'épuisement professionnel;
- Outiller les gestionnaires et les employé-e-s dans l'adoption de comportements améliorant l'équilibre au travail et la qualité de vie;
- Amener les employé-e-s à reprendre du pouvoir sur leur bien-être ou leur processus de rétablissement;
- Offrir un soutien à l'autogestion à tous les niveaux de l'entreprise ou de l'organisme (direction, gestionnaires, employé-e-s).

un programme flexible

Le programme Relief Affaires s'adapte aux besoins de l'entreprise ou de l'organisme. Il comprend quatre étapes :



adhésion

Un engagement envers le bien-être et la pérennité de l'organisation (charte d'engagement, badge défenseur de la santé mentale, sondage annuel et kit de communication)



soutien

un accompagnement personnalisé pour vos employé-e-s et gestionnaires (accès à un-e intervenant-e et à un groupe de soutien, coaching individuel pour gestionnaires)



services

un éventail de services et d'outils pour tous les niveaux de l'organisation (conférences, conférences avec ambassadeurs et ambassadrices, formations pour les gestionnaires, ateliers et sondages)



don

en choisissant le programme Relief Affaires, les entreprises et les organismes contribuent non seulement à la santé mentale de leurs employé-e-s, mais aussi à celle de la société en rendant les services de soutien ponctuels en santé mentale accessibles à toutes et tous.

Relief Affaires en chiffres

25 organisations participantes

16 conférences de démystification

26 formations – Mon Relief au travail destinée aux gestionnaires

1 249 employé.e.s et gestionnaires rejoint.e.s par nos conférences

298 gestionnaires formé.e.s



profil des organisations participantes

Les organisations participantes au programme Relief Affaires proviennent de secteurs d'activités diversifiés tels l'administration publique, la comptabilité, la finance, les assurances, la construction, la culture, le développement économique, l'immigration, le secteur manufacturier, la santé, le transport, etc.

12 organisations de 1 – 99 employé.e.s

2 organisations de 100 – 499 employé.e.s

11 organisations de 500 employé.e.s et +

2 associations, regroupements d'entreprises et d'entrepreneurs



nos bons coups en 2023-2024



Relief et inpowr se sont unis pour offrir une solution complète en matière de bien-être en entreprise. Relief, expert en autogestion de la santé mentale, a intégré ses services d'accompagnement individuel dans l'application mobile inpowr. Cette collaboration révolutionnaire combine une technologie innovante d'autogestion avec un soutien personnalisé en santé mentale pour les employés. Ensemble, ils visent à promouvoir le bien-être global des employés, favorisant l'autonomie et la prévention des troubles anxieux et de l'humeur. Un partenariat qui met l'accent sur le bien-être individuel et la prospérité des organisations!



Conférence de presse conjointe Conseil du patronat du Québec, Relief et la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva

Santé mentale: l'après-pandémie et la nouvelle organisation du travail posent encore des défis pour les PME et leurs employés.

C'est aux côtés de M. Jean Boulet, Ministre du Travail et de M. Karl Blackburn, président et chef de la direction du Conseil du patronat du Québec que Relief annonce les résultats de l'enquête menée par la Chaire de Recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva et sise à l'Université Laval.



nos bons coups en 2023-2024



49%
des employé.e.s de PME
au Canada vivraient avec
au moins une difficulté
de santé mentale ou de
dépendance autorapportée.

A black and white illustration of a person sitting at a desk, talking on a mobile phone. The desk is cluttered with various office items: a laptop, a calendar, a coffee cup, a plant, and some papers. The person is looking towards the right side of the frame.

+ Découvrir les résultats de l'enquête

Villeneuve M., Coulombe, S. & Missud, A. (2023). Portrait de la santé mentale au sein des PME canadiennes édition 2023 – Pérennisation du télétravail et autogestion de la santé mentale : impacts sur la santé et la performance organisationnelle. Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, Université Laval, Québec, Canada.

UNIVERSITÉ LAVAL
Chaire de recherche Relief en
santé mentale, autogestion et travail
UNIVERSITÉ LAVAL
benevo

Annonce sur le portail du Ministre

+ Consulter l'agenda

Coup de chapeau à l'équipe des opérations de Relief!

L'année 2023-2024 a été marquée par des avancées significatives grâce à l'engagement et à l'innovation de l'équipe des opérations de Relief. Dès le début de 2022, l'équipe a entrepris un travail rigoureux pour automatiser plusieurs processus administratifs, ce qui a transformé la prestation de nos services et amélioré l'expérience de notre clientèle.

L'une des réalisations majeures a été le déploiement d'une solution centralisée de gestion des données. Cette initiative a permis de consolider les informations relatives à nos clients et à nos services, facilitant ainsi la gestion et l'analyse des données. Parallèlement, des formulaires en ligne ont été développés pour automatiser la majorité des besoins de la clientèle. Les inscriptions aux groupes de soutien, par exemple, peuvent désormais se faire de manière autonome par les participants, grâce à un formulaire en ligne accessible pour tous les groupes. Cette automatisation a allégé la charge administrative de plus de 7 000 requêtes par an, permettant à notre personnel de se concentrer sur des tâches à plus forte valeur ajoutée.

nos bons coups en 2023-2024



L'adhésion comme membre de Relief et le paiement des cotisations ont également été entièrement automatisés. Les suivis de renouvellement sont envoyés automatiquement à l'approche de l'échéance, garantissant que les membres restent actifs sans nécessiter d'intervention manuelle de notre part. Ce processus garantit une continuité dans l'adhésion et renforce l'engagement de nos membres.

En 2023-2024, Relief a lancé un tout nouveau service d'accompagnement individuel, dont l'inscription et le paiement sont aussi automatisés par des formulaires en ligne. Ce nouveau service, ainsi que les ateliers d'autogestion, bénéficient désormais d'un système simple et accessible 24/7 sur notre site Web, réduisant le stress lié à la nécessité de nous contacter directement pour s'inscrire.

L'équipe des opérations a également innové en déployant un module de prise de rendez-vous en ligne. Cette fonctionnalité permet aux clients de choisir eux-mêmes leurs créneaux horaires avec un intervenant, selon les disponibilités en temps réel. Cette autonomie dans la gestion des rendez-vous améliore la satisfaction de nos clients et optimise l'utilisation des ressources humaines de Relief.

Une autre réalisation importante de l'année a été l'implémentation de mécanismes de collecte de données et de production de rapports. Ces outils permettent une prise de décision plus éclairée et une reddition de comptes plus détaillée. Grâce à ces mécanismes, Relief peut mieux évaluer l'impact de ses services et ajuster ses stratégies en fonction des besoins réels de sa clientèle.

En parallèle de ces innovations, l'équipe des opérations a veillé à assurer la pleine conformité avec la Loi 25 du Québec sur la protection des renseignements personnels. Cette loi, qui renforce la sécurité des données personnelles, a été intégrée dans nos processus internes pour garantir que les informations des personnes que nous aidons sont protégées au plus haut niveau. Des mesures strictes de sécurité ont été mises en place, non seulement pour respecter la législation, mais aussi pour assurer la confiance de nos clients et partenaires.

En résumé, l'année 2023-2024 a été marquée par des progrès significatifs grâce à l'excellent travail de l'équipe des opérations de Relief. Les initiatives d'automatisation et de gestion des données ont transformé notre manière de fonctionner, rendant nos services plus accessibles et plus sécurisés, tout en assurant une conformité rigoureuse avec les réglementations en vigueur. Ces réalisations témoignent de notre engagement continu à améliorer l'efficacité de l'organisation et la qualité de nos services pour mieux répondre aux besoins de notre clientèle.

nos bons coups en 2023-2024



Une campagne de sensibilisation qui vise à briser les tabous et à rendre les services de soutien en santé mentale accessibles à toutes et à tous. Cette campagne raconte les hauts et les bas d'un personnage qui vit avec l'anxiété. Chaque semaine, les personnes découvrent ce qui se passe dans sa vie et dans sa tête.

Durant l'année 2023-2024 la campagne Le journal de Louise a gagné plusieurs prix pour son site web dans le cadre du concours Idéa 2023:

- Grand prix produits et expériences numériques
- Or Contenu et storytelling
- Argent Design site web stratégie éditoriale

D'autres prestigieux prix ont été remportés faisant de cette campagne un réel succès: Applied Arts Awards: Concours Applied Arts – Or site web – catégorie design
ADCC Awards 2023 – bronze Design – Digital Design et Design – Public Service Design
Marketing Awards 2023 – bronze Design – Websites / Apps / Mobile



nouveauté: comment vas-tu, vraiment?



En partenariat avec EY, nous avons conçu en 2022-2023 une nouvelle formation bonifiant le programme Relief Affaires, We Listen.

Cette année, la formation a été traduite en français sous l'appellation Comment vas-tu, vraiment? Elle est destinée aux employés qui désirent devenir une personne-ressource en santé mentale auprès de leurs collègues.

Cette formation met l'accent sur le développement des compétences et techniques de base de l'écoute active, afin de pouvoir répondre aux demandes d'aide ponctuelles des collègues, ainsi que détecter les signaux de détresse et agir en intervenant auprès d'eux en cas de besoin.

Relief fait jaser

notre présence en ligne



 Facebook	17 812 abonné-e-s 472 825 impressions 102 399 personnes atteintes au cours de l'année	+ 438 abonné-e-s sur 2023-2024 22 104 interactions (likes, commentaires, partages, clics) Taux d'engagement 7,9% bon
 Instagram	4 582 abonné-e-s 267 322 impressions 176 745 personnes atteintes au cours de l'année	+ 696 aboné-e-s sur 2023-2024 11 034 interactions (likes, commentaires, partages, clics) Taux d'engagement 4,1% bon
 LinkedIn	6 537 abonné-e-s 253 869 impressions	+ 1 132 abonné-e-s sur 2023-2024 27 051 interactions (likes, commentaires, partages, clics)
 relief.ca	937 000 pages vues	109 000 utilisateur-trice-s

top 6 des meilleures
publications de
l'année

mon relief
Feb 28, 2024 12:56 PM

Être hypersensible peut être un super pouvoir, mais parfois, cela



Likes	Comments	Shares	Clicks
93	5	7	2577

Mon Relief
Jun 23, 2023 5:07 PM

🧡❤️ Lorsqu'il s'agit de notre santé mentale, trouver les mots justes



Clicks	Reactions	Comments
1292	731	47
Shares	Reach	Impressions
165	48032	48060

Relief - Le chemin de la sa...
Jul 17, 2023 2:15 PM

Il peut se cacher une véritable dépression derrière ce que tu



Likes	Comments	Saves
240	4	34
Engagement	Impressions	Reach
339	3303	2454

mon relief
Jul 19, 2023 5:31 PM

Et toi, quel type d'anxiété tu as ?
L'anxiété a plusieurs visages et



Likes	Comments	Shares	Clicks
92	0	6	3680

Relief - Le chemin de la sa...
Aug 15, 2023 10:07 AM

Comprendre les Pensées Intrusives :
si ces pensées deviennent



Likes	Comments	Saves
215	2	85
Engagement	Impressions	Reach
344	3288	2559

Mon Relief
Aug 24, 2023 8:04 AM

Comment vas-tu en ce moment ?
N'hésite pas à mentionner une



Clicks	Reactions	Comments
780	203	16
Shares	Reach	Impressions
56	6167	7173

on parle
de nous



articles

Journal de Montréal 

La Presse 

TNG News 

Revue Le Partenaire – 
Association québécoise pour
la réadaptation psychosociale

L'Actualité 

Info Noovo 

CBC 

Le Devoir 

L'Echo de la Rive-Nord 

CPQ 

Journal Les Affaires 

blogue

Carnet de voyage – tour du monde & santé mentale par Simon Coulombe 

radio

98,5 

98,5 

QUB – Balado de Marie Montpetit 

CBC/Radio Canada – services régionaux (Edmonton, Winnipeg, Regina, Toronto)

on parle
de nous



télévision

TVA

MaTV Montréal émission Ma ville, mon style



infolettre

Facteur H

revues

Journal de l'Association des médecins psychiatres du Québec

webinaires

Activité scientifique Soutenir le bien-être des intervenants par des pratiques de gestion et de soins efficaces en troubles concomitants organisés par le Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants (CECTC) le 15 novembre 2023

balados

Une expérience humaine

Balado Relief

financement

campagne des 1000 reliefs

Un engagement qui transforme des vies

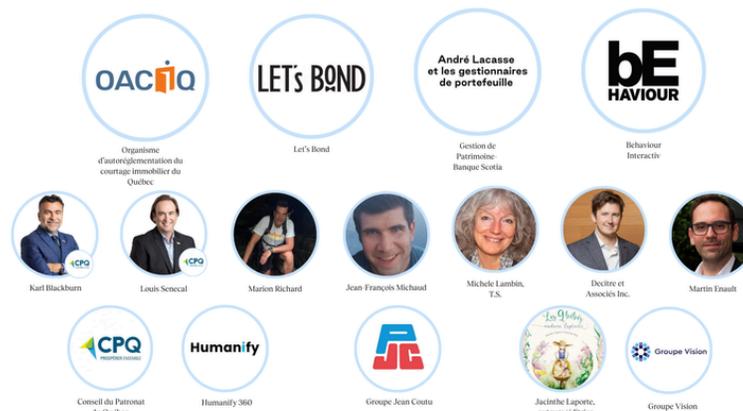
La Campagne des 1000 Reliefs s'achève, laissant derrière elle un héritage d'espoir et de soutien pour des centaines de personnes qui demandent de l'aide à Relief. Cette initiative, qui a rassemblé des entreprises et des individus généreux, nous a permis d'amasser plus de 36 000 \$, une somme significative qui aura un impact durable sur la communauté.

Grâce à la générosité de nos donateurs, nous pourrions offrir un soutien à plus de 700 personnes. Ces fonds permettront à Relief d'offrir des groupes de soutien, du soutien ponctuel contribuant ainsi à transformer les parcours de vie de nombreuses personnes confrontées à des défis en santé mentale.

Nous exprimons notre profonde gratitude envers les entreprises et personnes donatrices qui ont rendu cette campagne possible. Leur engagement et leur soutien inébranlable ont été essentiels pour atteindre nos objectifs et étendre notre impact au-delà de ce que nous avons envisagé.

Bien que la campagne soit terminée, notre engagement envers le bien-être mental demeure indéfectible. Les fonds collectés continueront à soutenir les efforts de Relief pour offrir des services essentiels à ceux qui en ont le plus besoin. Nous envisageons l'avenir avec optimisme, conscients que chaque dollar investi dans la santé mentale représente un pas de plus vers une société plus saine et plus solidaire.

Au nom de Relief et des nombreux bénéficiaires de nos services, nous remercions chaleureusement tous ceux qui ont contribué à cette noble cause. Ensemble, nous avons fait une réelle différence dans la vie de centaines de personnes, et c'est là le véritable succès de cette campagne. Restez à l'affût, cette campagne reviendra l'année prochaine!



Montant amassé

36 000 \$

présence de Relief au Gala du Conseil du patronat du Québec

Présence de Relief au Gala du Conseil du patronat du Québec

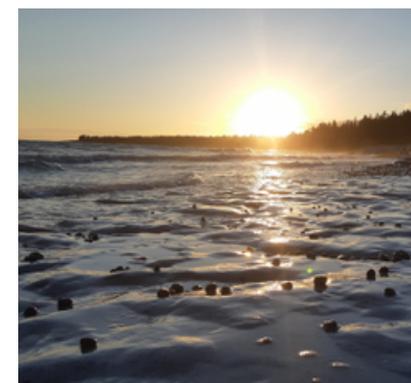
Relief tient à féliciter tous les nominés et gagnants du Gala prospérité du CPQ qui a eu lieu le 25 octobre dernier et à remercier tous les donateurs qui ont emboîté le pas avec le CPQ, Karl Blackburn et Louis Senécal pour transformer des parcours de vie avec nous. Nous en profitons aussi pour remercier ABP de nous avoir aidé dans la réalisation de notre espace de visibilité au Gala prospérité du CPQ ainsi que Madame Rachel Saint-Amand pour son soutien et son implication.



une communauté en action

Marion Richard marche Anticosti

Marion Richard a entrepris une traversée audacieuse de l'île d'Anticosti d'est en ouest en juin 2023, parcourant environ 330 kilomètres en solitaire, hors des sentiers battus et en complète autonomie, pour soutenir la mission de Relief en santé mentale. Son périple, débutant au bout de la route Transanticosti à Cap Sandtop et traversant des lieux mythiques tels que Pointe du Sud-Ouest et Port-Menier, a été une source d'inspiration et de générosité, permettant de récolter 8 600 \$ entre février et juillet 2023 pour aider ceux qui ont besoin d'aide. Un grand merci encore une fois à Marion Richard et à tous ceux qui ont participé à cette belle campagne.



Montant amassé

8 600 \$

la famille Biclous lâchés lousses

La famille Biclous a entrepris une aventure extraordinaire en voyageant à vélo autour du monde pendant deux ans, depuis juin 2021, pour soutenir la mission de Relief en santé mentale. Parcourant des milliers de kilomètres en complète autonomie, leurs deux filles de 9 et 11 ans transportent leurs propres bagages, démontrant une résilience et une adaptabilité impressionnantes. Leur périple, traversant des paysages variés et des cultures diverses, a été une source d'inspiration et de générosité. Grâce à leur engagement, ils ont réussi à amasser plus de 3 500 \$ durant ces trois dernières années pour aider ceux qui en ont besoin.

Leur aventure met en lumière l'importance de la santé mentale et montre que même des familles ordinaires peuvent accomplir des choses extraordinaires. Un grand merci à la famille Biclous et à tous ceux qui ont soutenu cette belle initiative. Ensemble, ils contribuent à offrir à davantage de personnes les outils nécessaires pour reprendre leur santé mentale en main.

Montant amassé

3 530 \$

campagne de don



Guy Latraverse fut le fondateur et président du CA de Relief. Jusqu'à son dernier jour, il était le président honoraire. Sa marque au sein de Relief est immense, on ne peut décrire en quelques mots tout ce qu'il a fait pour démystifier les maladies mentales, sinon de dire que c'est le premier, au Québec, qui a osé parler publiquement qu'il vivait avec une maladie mentale. Si aujourd'hui des milliers de personnes chaque jour en parle ouvertement, c'est un peu beaucoup grâce à lui.

Pour beaucoup, Guy Latraverse était – et avec raison – le père du showbusiness québécois, celui qui a tant donné artistiquement en tant que producteur, gérant et imprésario. Pour des milliers d'autres personnes, il était celui qui a ouvert la voie en parlant publiquement et sans tabou des maladies mentales, à une époque où personne osait en parler. Nous lui devons énormément pour son engagement exceptionnel afin de briser la stigmatisation et les préjugés.

Grâce au dévouement de Guy Latraverse, Relief continue aujourd'hui, après 33 ans d'existence, d'accompagner des milliers de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité et leur entourage. Nous comptons depuis ce jour avoir réalisé plus de 400 000 interventions.

Son implication s'est poursuivie même après son décès, puisqu'une vague d'amour a suivi l'annonce de son décès, sous forme de témoignages, de pensées, de soutien et de dons. En effet, plus de 4 600 \$ ont été amassés en quelques jours en hommage à Guy Latraverse. Un grand merci à tous pour votre soutien.

Montant amassé

4 600 \$

Service Léo: bailleur de fonds



Le projet Léo offre un service de soutien psychologique gratuit pour les personnes travaillant ou ayant travaillé dans les six derniers mois dans les coopératives, les OBNL et les entreprises d'économie sociale du Québec, ainsi que pour les bénévoles de ces organisations. Le service est disponible sur rendez-vous, entre 9h et 18h, du lundi au vendredi, et comprend jusqu'à six séances de 60 minutes, offertes en français et en anglais, par Zoom ou par téléphone. Ce projet vise à soutenir la santé mentale des acteurs de l'économie sociale au Québec. Relief est fier de pouvoir contribuer au bien-être des gens travaillant dans des OBNL en y ayant incorporé notre service d'accompagnement individuel en autogestion. Le succès de ce projet a dépassé les attentes, en réalisant plus de 1 303 rencontres en 2023-2024 : presque le double de ce qui avait été anticipé. Ce projet a pu voir le jour grâce au partenariat exemplaire du Comité sectoriel de main-d'œuvre de l'économie sociale et de l'action communautaire (CSMO-ÉSAC) et du soutien financier de la Fondation Lucie et André Chagnon et de Centraide du Grand Montréal ainsi qu'à l'appui de nombreux regroupements nationaux et régionaux du secteur. Nous leur en sommes très reconnaissants.

remerciements
à nos
partenaires
financiers

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



éclairé

500 000 \$
à 1 000 000 \$ +

beneva



bienveillant

250 000 \$
à 499 999 \$



attentif

100 000 \$
à 249 999 \$



stimulant

50 000 \$
à 99 999 \$



visionnaire

25 000 \$ à 49 999 \$

- o Power Corporation du Canada
- o Ministère de l'Éducation
- o Fondation J.A. DeSève
- o RHUM

innovateur

5 000 \$ à 24 999 \$

- o Let's Bond
- o OACIQ
- o Behaviour Interactiv
- o André Lacasse et les gestionnaires de portefeuilles de la Banque Scotia

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

	2023	2024
	\$	\$
produits		
Subventions	435 168	481 320
Dons	1 225 422	1 153 854
Ateliers et formations	256 645	424 260
Relief Affaires	290 762	162 846
Ventes de documents	107 601	137 697
Autres revenus	216 212	28 716
	2 341 810	2 388 693
charges		
Coût des marchandises vendues	41 672	51 164
Salaires	1 717 565	1 500 256
Frais de vente et d'administration	298 374	282 328
Assurance, taxes et permis	47 832	48 731
Honoraires professionnels	483 950	303 926
Vie démo et associative	682	-
Développement et communication	128 563	90 766
Frais financiers	18 781	13 288
Activités et événements	8 274	-
Perte juste valeur placement	-	-
	2 745 693	2 290 459
Excédent des produits sur les charges d'exploitation (charges d'exploitation sur les produits)	(403 883)	98 234
Autres charges		
Amortissement des immobilisations	(125 514)	(94 913)
Amortissement des apports reportés afférents aux immobilisations	64 749	64 749
	(60 765)	(30 164)
Excédent des produits sur les charges (charges sur les produits)	(464 648)	68 070
Actif net au début de l'exercice	364 118	(100 530)
Actif net à la fin de l'exercice	(100 530)	(32 460)

vie associative

Vivre + : la force de l'esprit de groupe

L'une des principales forces des ateliers d'autogestion de Relief est leur esprit de groupe, basé sur la solidarité et l'entraide. L'initiative Vivre + en est la preuve. D'ancien-ne-s participant-e-s à nos ateliers d'autogestion ont créé en 2016 les rencontres J'avance +, aujourd'hui connues sous le nom de Vivre +, afin de poursuivre leurs efforts d'autogestion en groupe et leur apprentissage mutuel au-delà des 10 à 12 semaines consacrées aux ateliers. Ces rencontres mensuelles sont gratuites et animées par des personnes ayant un vécu expérientiel, tout en s'appuyant sur les meilleures pratiques en santé mentale pour ce type de service. L'équipe d'intervention de Relief offre la formation des coanimatrices et coanimateurs bénévoles et un appui pour l'organisation de ces rencontres qui ont rassemblé un total de 103 personnes.

Vivre + anxiété

8 rencontres pour un total
de 70 participant-e-s

Vivre + bipolarité

7 rencontres pour un total
de 33 participant-e-s



Devenir bénévole a été une étape importante dans mon propre rétablissement. À cause notamment de mon anxiété sociale et de ma peur de parler en public, j'étais convaincue que je serais incapable de co-animer des groupes... Au contraire, ça a été une belle découverte – et un tremplin vers de nombreuses autres expériences qui m'ont permis de m'épanouir socialement et professionnellement. Bénévole depuis maintenant 6 ans à Relief, j'ai toujours hâte d'accueillir les participants et le vécu qu'ils viendront partager ce jour-là avec le groupe. J'aime voir leur visage s'éclairer au gré des « moi aussi! » et des prises de conscience. J'en ressors inspirée par leur persévérance et leur résilience, énergisée et apaisée par la richesse des échanges.

-J.

un réseau de près
de 1 671 membres

En 2023–2024, 1 671 personnes ont été membres de Relief au Québec. Ces membres croient à une approche d'autogestion en santé mentale, et à la pertinence de nos services. Être membre de Relief, c'est contribuer à soutenir les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre de continuer d'aller de l'avant.

assemblée
générale
annuelle

L'assemblée générale annuelle des membres de Relief, qui a réuni 17 participant-e-s, s'est tenue en présentiel et via Zoom le 7 juin 2023.

Une assemblée générale extraordinaire s'est tenue le 28 septembre 2023 afin de déposer et adopter les états financiers au 31 mars 2023, ainsi que pour nommer un vérificateur indépendant pour 2023–2024.



les visages de Relief

hommage à Guy Latraverse

Guy Latraverse, le fondateur de Relief (anciennement Revivre), nous a quitté le 14 octobre 2023, à l'âge de 84 ans. Au-delà de son rôle dans la création et la promotion de Relief, il a été un pionnier de la démystification des maladies mentales au Québec.

Pour beaucoup, Guy Latraverse était – et avec raison – le père du showbusiness québécois, celui qui a tant donné artistiquement en tant que producteur, gérant et impresario. Pour des milliers d'autres personnes, il était celui qui a ouvert la voie en parlant publiquement et sans tabou des maladies mentales, à une époque où personne osait en parler. Nous lui devons énormément pour son engagement exceptionnel afin de briser la stigmatisation et les préjugés.

J'ai connu Guy Latraverse en 1994 lorsque j'ai joint Relief. Il avait déjà à cette époque une telle aisance à parler publiquement qu'il vivait avec la maniaco-dépression (aujourd'hui appelé trouble bipolaire) que cela déstabilisait beaucoup de gens, et beaucoup de milieux, dont celui des affaires. Il n'en faisait pas de cas et il fonçait tête première dans les stigmas pour mieux les détruire et pour faire changer les mentalités. J'ai rencontré la femme de ma vie en 1996 et tout comme Guy Latraverse, elle vivait avec un trouble bipolaire.

Guy m'a bien sûr grandement influencé professionnellement, mais je dois affirmer que son plus grand legs est sur le plan personnel : il m'a permis de voir d'abord la personne dans son intégralité, et non pas comme une maladie mentale.

Grâce au dévouement de Guy Latraverse, Relief continue encore aujourd'hui, après 33 ans d'existence, d'accompagner des milliers de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité et leur entourage. Je lui en serai éternellement reconnaissant.

En mon nom personnel, au nom de toute l'équipe de Relief, j'offre mes plus sincères sympathies à la famille de Guy.

Jean-Rémy Provost
Directeur général de Relief



hommage à Guy Latraverse



Cher Guy,

Tu as tant donné pour la cause, tant écouté les autres qui te demandaient de l'aide, tant donné pour Relief, qu'il est normal, en ton honneur, de donner nous aussi à « ta cause ».

Merci aussi pour tout ce que tu as fait pour moi, tant personnellement que professionnellement.

Au revoir Guy; au revoir mon ami.

Jean-Rémy Provost
Directeur général

Un géant nous a quitté l'an dernier.

Guy Latraverse fut l'un des plus grands bâtisseurs du Québec moderne, certainement autant au niveau du spectacle que de la santé mentale. Il a été président du C.A. de Relief pendant 22 ans, avant que je reprenne le rôle sachant que je suivais un géant il y a 10 ans. Mais avant tout, c'est un humain extraordinaire qui nous a quitté, et certainement un qui a changé ma vie. Mon chemin a changé dramatiquement lors d'un lunch avec lui, lorsqu'il m'a invité à siéger sur le conseil d'administration de Revivre (ancien nom de Relief).

Ça m'a amené à devenir capable de mettre des mots sur ce que je vivais et devenir de plus en plus impliqué pour la cause.

Guy, merci du fond du cœur pour tout ce que tu as fait autant pour moi que pour la société Québécoise.

Martin Enault
Président



le bénévolat à Relief

Chaque année, pour l'appuyer dans sa mission, Relief peut compter sur le dévouement de bénévoles passionné-e-s par la cause de la santé mentale. L'année 2023-2024 ne fait pas exception, avec

273

séances de groupe
de soutien présentiel

410

heures d'animation auprès
de 1 770 participant-e-s

15

rencontres virtuelles
Vivre +

les voix de Relief



Pierre Craig, Journaliste | Porte-parole depuis 2016

Avec sa sensibilité légendaire et sa capacité à parler librement d'anxiété, Pierre a livré plusieurs témoignages auprès d'employé-e-s et de gestionnaires afin d'inciter les gens à oser demander de l'aide pour retrouver un meilleur équilibre au travail et dans leur vie en général. Pierre est également un ambassadeur pour témoigner de son expérience lors de conférences au sein des entreprises afin de démystifier la santé mentale.



Florence K, Auteure-compositrice-interprète
et pianiste | Ambassadrice depuis 2019

Relief a collaboré tout au long de l'année avec Florence K — qui nous a d'ailleurs rendu visite à nos bureaux! — afin de sensibiliser la population sur les différents troubles, particulièrement le trouble bipolaire.

notre conseil d'administration

Le conseil d'administration de Relief, qui est composé de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, de proches et de bénévoles, s'est réuni à cinq reprises durant l'année 2023-2024.



Martin Enault

Président
Chef entrepreneur en
résidence, Centech



Sophie Ducharme

Vice-présidente
Notaire É., ASC,
Vice-présidente, Culture, Image de
marque & Conseils spécialisés –
Gestion privée 1859



Marie-Chantal Ménard

Secrétaire
CFO, Umanaïa



Nathalie Lehoux

Trésorière
Adm.A., Happy
consultante et
coach d'affaires



Serge Beaulieu, M.D.

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



Florence Khoriaty

Chanteuse, compositrice
de musique, défenseure de
la santé mentale et
auteure



Isabelle Turcotte

Vice-présidente exécutive,
Marketing et ESG, QScale



Xanya Boncy

Intervenante psycho-
sociale et médiatrice
socio-judiciaire



Emilie Guay, MD, PGY-4

Psychiatrie, Assistante-Résidente
Chef – Institut Universitaire en Santé
Mentale Douglas, Université McGill



Léa Berlinguet

Mandats stratégiques
Hydro-Québec.



Phil G. Joseph

Associé d'investissement,
Real Ventures



Simon Lafrance

Président-directeur
général, Strategeum



Louis Senécal

Avocat et CRHA

Martin Enault souhaite la bienvenue à Emilie Guay, MD, PGY-4 Psychiatrie, Assistante-Résidente Chef – Institut Universitaire en Santé Mentale Douglas, Université McGill et à Léa Berlinguet, Mandats stratégiques – Hydro-Québec.

notre équipe

direction

Jean-Rémy Provost, directeur général
Annie Beaudin, directrice clinique
Patrick Brault, directeur des opérations

coordination et soutien

Sylvie Elsig, coordonnatrice clinique
Alessia Germilli, contrôleur financière
Pascale Lapointe, responsable aux opérations
Christine Sauvé, chargée de projets recherche et activités cliniques
Danielle Leblanc, préposée à l'accueil
Nikolas Ouimet, coordonnateur aux technologies de l'information
Evelyne Pelletier, coordonnatrice du financement et du programme Dis-Moi
Kathleen Roux, préposée aux services;
Sylvie Bihako Ntegesi, commis à l'administration
Julie Migneault, responsable de la comptabilité
Laurence Bertrand, responsable stratégique aux partenariats
Valérie L'Heureux, préposée aux services – partenariats
Pamela Soto, coordonnatrice des relations clients

intervention

Gardenia Duverger	Patricia Clavet
Mylene Ouellette	Iliana Lilova
Emylie Labrosse	Sophie Madonna
Lauriane Boulerice	Édouard Murat
Vicky Chicoine	

formatrices des ateliers d'autogestion

Sylvie Elsig, Christine Sauvé, Édouard Murat
Vicky Chicoine, Catherine Gareau-Blanchard

animatrices et animateurs des ateliers d'autogestion

Andréanne Sheehy	Ida Shmaev	Marc-Antoine Viens
Anna Medvetskaya	Iliana Lilova	Patricia Clavet
Christina Popescu	Isabelle Roberge Maltais	Randa Dalle
Édouard Murat	Katherine Belleville-Paquette	Sarah Benkirane
Elsa Mongeau	Line Leblond	Stéphane Masson
Vicky Chicoine		



bénévoles

Julie Tremblay-Devirieux
François Jouannaut
Mathieu Labrecque
Serge Lemay
Roger Lépinay
David Morency
Jacques Petronzio

ambassadeurs et ambassadrices

Scott Simons
Martin Binette
Pierre Craig
Martin Enault
Eliane Gagnon
Petrona Joseph
Florence K
Christian Kindundu
Jean-François Lacasse
Nicholas Routhier
Paul Simard

formateurs et formatrices Relief Affaires

Vicky Chicoine
Sylvie Elsig
Martine Ethier
Anie-Claude Lamarche
Édouard Murat
Jessy Riel
Christine Sauvé

On tient à souligner l'apport exceptionnel de Martin Binette, directeur principal – développement et croissance; Josée St-Amand, directrice du marketing et des communications; Danielle Germain, coordonnatrice relations clients; Alexandra Guérin, responsable du marketing; Chantal Roby, coordonnatrice des partenariats; Elizaveta Bykova, adjointe administrative, qui ont quitté Relief en 2023-2024; et à souhaiter la bienvenue aux nouvelles membres de l'équipe : Kathleen Roux; Gardenia Duverger; Mylene Ouellette; Emylie Labrosse; Sylvie Bihako Ntegesi; Julie Migneault; Laurence Bertrand; Valérie L'Heureux; Pamela Soto.

L'équipe se renouvelle et s'agrandit pour en faire plus pour les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité ainsi que leurs proches. Merci de votre dévouement au cours de cette année charnière pour Relief et pour la santé mentale!

Cette année encore, les résultats remarquables obtenus en vue d'élever le bien-être collectif sont le fruit du travail acharné et de l'engagement bienveillant de notre équipe, de nos partenaires et de notre communauté solidaire.

Les témoignages des personnes que nous aidons, confrontées à l'anxiété, la dépression ou le trouble bipolaire, ainsi que ceux de leurs proches, sont notre plus grande source d'inspiration.

Leurs récits de persévérance et de résilience nous insufflent la motivation et la force nécessaires pour continuer à œuvrer au service de la santé mentale de nos collectivités.

Merci de nous partager vos histoires et de montrer l'effet positif de Relief et de l'autogestion sur vos vies ; vous nous encouragez à poursuivre notre mission avec passion et dévouement !





« Je vous remercie du fond du cœur pour le temps que vous m'avez accordé aujourd'hui. Ces informations nous seront bien utiles pour trouver des pistes de solution quant à la présente situation.

Merci encore de votre écoute et de vos conseils. »

- Genevieve



« Merci de prendre le temps de répondre à ma demande. J'apprécie la bienveillance avec laquelle tu as pris soin de me présenter les possibilités qui s'offrent à moi.

Le fait que tu aies un parcours semblable au mien comme paire aidante me touche et me donne de l'espoir. »

- Participante à l'accompagnement individuel



« J'ai eu besoin de vos services dans un moment plus difficile dans ma vie alors c'est ma façon à moi de vous dire merci ! Continuez votre belle mission, vous faites la différence dans la vie des gens, vous avez été une bouée de sauvetage pour moi. Merci ! »

- Karine



« Merci Relief d'offrir de si bons services. Mon cheminement a débuté avec vous et je vous en serai éternellement reconnaissante ♥ »

- Marianne



« En terminant l'atelier, j'ai eu l'impression d'avoir passé un temps précieux en compagnie d'un groupe rempli de créativité, courage et résilience. J'en suis sorti épanoui. »

- Participant à l'atelier d'autogestion **Vivre avec l'anxiété**



« Suite à mon entretien téléphonique avec Patricia, j'ai pleuré. J'ai été émue de parler avec une personne qui me comprend et connaît ma maladie de bipolarité. Enfin, vous êtes là pour m'aider, enfin!

J'ai été très émue, oui j'ai pleuré et ce soir en arrivant chez moi j'ai pleuré encore mais contente de vous avoir enfin quelqu'un qui me comprend... »

- Participante au service d'accompagnement individuel avec notre intervenante paire aidante Patricia



« J'ai reçu personnellement des services gratuits de Relief. Cela m'a beaucoup aidé à comprendre le trouble bipolaire de mes deux enfants et maintenant de ma conjointe. MERCI »

- Francine



« Un organisme comme Relief sauve des vies. En allège plusieurs aussi. Supportons et longue vie à Relief! »

- Frédérique

nous joindre

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

sans frais partout au Canada

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

administration

514 529-3081

courriel

info@relief.ca

suivez-nous!

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



Découvrez-en plus sur relief.ca

relief

le chemin de
la santé mentale

Conception graphique : Kevin Fouillet