



L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION

FILIALE COCHRANE TIMISKAMING BRANCH



Encourager le partage d'une
responsabilité communautaire
visant une meilleure santé mentale
et favoriser et fournir une gamme de
services qui reflètent clairement
nos croyances pour toutes les
personnes et les familles.



EMERGING
INTO LIGHT

DE L'OMBRE
À LA LUMIÈRE



**L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE**

**CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION**

FILIALE COCHRANE TIMISKAMING BRANCH



Encourager le partage d'une responsabilité communautaire visant une meilleure santé mentale et favoriser et fournir une gamme de services qui reflètent clairement nos croyances pour toutes les personnes et les familles.

À propos de l'Association Canadienne pour la santé mentale

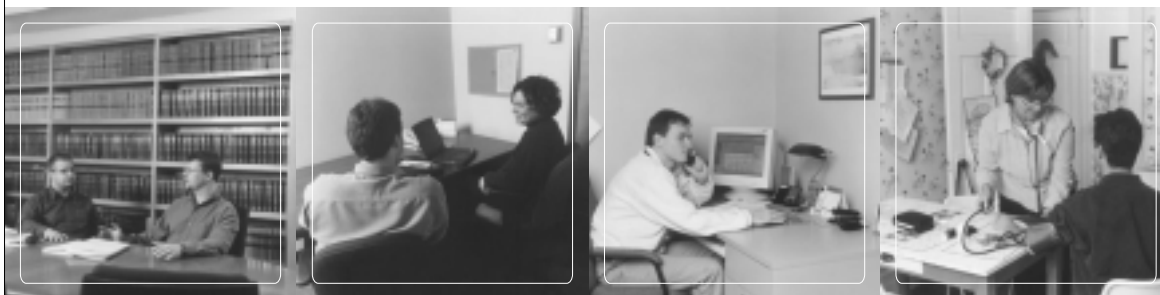
La filiale Cochrane Timiskaming de l'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme communautaire de santé mentale sans but lucratif affilié à un réseau national qui compte 120 filiales dans l'ensemble du Canada.

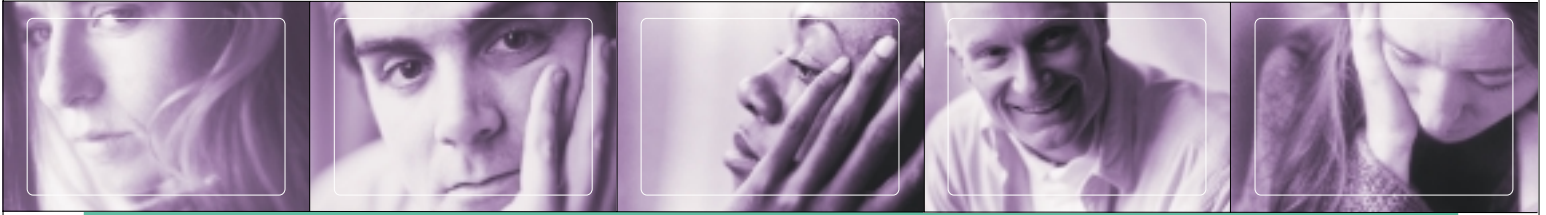
Le bureau national et la division ontarienne de l'ACSM fournissent à la filiale des renseignements, des ressources et des conseils à l'égard des politiques en matière de santé mentale ainsi que de l'élaboration et de la mise en œuvre de programmes.

La filiale Cochrane Timiskaming est un organisme fondé sur les valeurs; son objectif primaire est de fournir des services de santé mentale et des services de soutien connexes holistiques et complets à la communauté et, plus particulièrement, aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et de violence familiale.

Les programmes et services de la filiale sont axés sur les besoins cliniques de nos clients et sur les facteurs sociaux et psychologiques associés à la maladie mentale et à la violence familiale. Nous croyons que, par la prestation, la promotion et le maintien des déterminants de la santé comme le travail, les loisirs, l'éducation et les relations interpersonnelles, nous pouvons réduire le recours aux structures de service formelles.

Nous offrons des programmes aux résidents de Timmins et de Timiskaming depuis plus de 35 ans. Désignée en vertu de la Loi sur les services en français en 1992, notre filiale offre partout dans les districts de Cochrane-Sud et de Timiskaming des services de santé mentale et de prévention de la violence familiale sensibles aux différences culturelles.





L'Équipe de traitement communautaire intensif offre des services aux clients qui ont tendance à passer des séjours répétés ou longs dans un établissement de soins.

Programmes et services

Équipe de traitement communautaire intensif (ÉTCI)

L'Équipe de traitement communautaire intensif offre des services aux clients qui ont tendance à passer des séjours répétés ou longs dans un établissement de soins.

Il ne s'agit pas d'un service d'intervention en cas de crise, mais plutôt d'un service de traitement, de réadaptation et de soutien à long terme offert de façon soutenue conformément à la politique du gouvernement de l'Ontario qui préconise un système de santé fondé sur les soins communautaires plutôt que sur les soins en établissement.

La majorité des clients de ce programme souffrent d'un trouble psychotique et certains sont atteints d'un trouble de la personnalité secondaire.

Les clients bénéficiant des services des ÉTCI sont généralement atteints d'une maladie mentale grave et ont besoin d'énormément de soutien sur une base continue. L'existence parallèle d'un problème de toxicomanie, d'un manque de discernement, d'un manque de fidélité au traitement pharmacologique, d'une résistance au traitement ou l'évitement des soins constituent des raisons typiques d'aiguillage vers ce service.

La filiale Cochrane Timiskaming de l'ACSM compte deux ÉTCI. La première, dans le Timiskaming, est dirigée par Shirley Jones et comprend 9 membres. La seconde, à Timmins, compte 12 membres, dont des agents chargés des cas, du personnel infirmier, des travailleurs sociaux, un médecin et un psychiatre. Certains des membres de l'ÉTCI sont des spécialistes dans le domaine de la toxicomanie, de la réadaptation professionnelle et du soutien familial.

L'ÉTCI offre un éventail de services, tels la gestion de cas, l'évaluation des crises et l'intervention en cas de crise, la prescription de médicaments, leur administration, le suivi du traitement et sa documentation, le soutien social et psychosocial, des services d'emploi, ainsi que les services d'éducation et de consultation pour les familles des clients/survivants. Une maladie mentale grave peut avoir une incidence importante sur les membres de la famille. L'ÉTCI offre donc un programme de soutien à la famille.





Les Services de soutien à la famille offrent du soutien aux enfants d'adultes aux prises avec un trouble de la santé mentale qui vivent une relation de violence ou qui viennent de rompre une telle relation.

Programmes et services (*Continué*)

Services de prévention de la violence familiale

Les Services de soutien à la famille offrent du soutien aux enfants d'adultes aux prises avec un trouble de la santé mentale qui vivent une relation de violence ou qui viennent de rompre une telle relation.

Parmi les services offerts, mentionnons :

- La défense des droits et le soutien des enfants auprès du système judiciaire
- L'enseignement du rôle que jouent les enfants dans la famille
- La présentation de renseignements aux enfants sur les maladies mentales
- L'enseignement des compétences d'adaptation afin d'aider les enfants à faire face à des situations de violence et de maladie mentale dans leur famille
- Le soutien individualisé offert aux enfants
- L'aide visant à permettre aux parents aux prises avec une maladie mentale de conserver la garde de leurs enfants
- L'aide visant à permettre aux parents de s'occuper de leurs enfants et la fourniture de renseignements sur l'art d'être parent

Programme d'action communautaire

Le Programme d'action communautaire offre des services de soutien aux femmes de 16 ans et plus qui vivent une relation de violence ou viennent de rompre une telle relation. Le Programme offre également des services de suivi aux femmes qui quittent la Maison d'hébergement afin de les aider à réintégrer leur communauté.

Parmi les services offerts, mentionnons :

- L'intervention en cas de crise
- Le counseling individualisé
- L'éducation sur la violence
- L'aide pour accéder aux ressources juridiques, financières ou sociales pertinentes
- Les services d'accompagnement ou de défense des droits
- La sensibilisation du public à la violence faite aux conjointes





Tous les services de soutien sont adaptés aux besoins uniques des clients, sont offerts aussi longtemps que nécessaire, dans le milieu déterminé par les clients. Ils sont entièrement facultatifs.

Programmes et services (*Continué*)

Services de gestion de cas et de soutien communautaire

Les Services de gestion de cas et de soutien communautaire sont offerts dans la communauté. Ils visent à aider les personnes aux prises avec une maladie mentale grave et persistante à continuer à vivre dans la communauté en leur fournissant les services suivants :

- L'évaluation continue de la capacité à vivre en autonomie, des aptitudes à la vie quotidienne, de l'estime de soi et des relations interpersonnelles
- L'aide à l'établissement d'objectifs réalistes et réalisables
- Le counseling et l'aide à la résolution de problèmes et au développement personnel
- L'enseignement des capacités à vivre en autonomie et des aptitudes sociales
- La coordination des services avec les divers organismes, les travailleurs de santé et autres personnes clés
- La défense des intérêts au besoin
- La discussion des questions associées aux symptômes, à la gestion des médicaments et l'incitation à la fidélité au programme de traitement
- La prestation de services d'intervention, au besoin

Tous les services de soutien sont adaptés aux besoins uniques des clients, sont offerts aussi longtemps que nécessaire, dans le milieu déterminé par les clients. Ils sont entièrement facultatifs.

Les demandes de services de soutien communautaire peuvent provenir du médecin de famille, du psychiatre, d'un organisme communautaire, d'un membre de la famille ou des clients eux-mêmes.





Le Service d'intervention en cas de crise offre aux clients un soutien affectif, une aide matérielle et un accès aux ressources disponibles afin de les aider à surmonter la crise immédiate.

Programmes et services (Continué)

Services de soutien des tribunaux

Les Services de soutien des tribunaux sont conçus pour aider le système judiciaire à cerner les personnes atteintes de troubles graves de la santé mentale qui ont eu des démêlés avec la justice et à les orienter vers les services communautaires pertinents.

Services d'information, d'aiguillage et d'accueil

Un service d'information et d'aiguillage est offert aux clients, aux membres de leur famille ou à leurs amis. Il fournit des renseignements sur les différents types de soutien offerts, leur disponibilité et la façon d'accéder à la vaste gamme de services et de soutien communautaires. Des renseignements sont également offerts aux médecins de famille, aux fournisseurs de services de santé et aux divers organismes communautaires qui demandent des renseignements au nom de leurs clients. Ces derniers doivent avoir consenti à la demande.

Intervention en cas de crise

Le Service d'intervention en cas de crise offre aux clients un soutien affectif, une aide matérielle et un accès aux ressources disponibles afin de les aider à surmonter la crise immédiate.





Le Programme de déficiences intellectuelles est un programme régional offert conjointement par la filiale de Cochrane Timiskaming de l'ACSM et l'Hôpital psychiatrique de North Bay.

Programmes et services (Continué)

Programme de déficiences intellectuelles

Le Programme de déficiences intellectuelles est un programme régional offert conjointement par la filiale de Cochrane Timiskaming de l'ACSM et l'Hôpital psychiatrique de North Bay. L'équipe clinique travaille en collaboration avec l'équipe pluridisciplinaire communautaire en vue de réaliser les objectifs du programme, soit optimiser la qualité de vie des adultes atteints d'un trouble jumelé (une déficience intellectuelle et une maladie mentale grave). Le Programme vise aussi à améliorer la capacité à vivre en semi-autonomie dans un milieu communautaire, à réduire le recours à l'hospitalisation ou aux soins dispensés en établissement et à créer des partenariats régionaux et locaux.

Le Programme de déficiences intellectuelles offre les services suivants :

- L'évaluation psychiatrique exhaustive et les services de traitement pour les adultes atteints d'un trouble jumelé
- Le suivi des services médicaux-thérapeutiques afin d'éviter l'hospitalisation
- La mise en rapport des clients avec les services communautaires pertinents
- La fourniture d'une thérapie individuelle et d'un enseignement des compétences lorsque les services communautaires ne sont pas disponibles
- La prestation de soutien et de services d'éducation au réseau de soutien des clients
- La consultation des cliniciens à l'hôpital à l'admission ou à la réadmission
- La participation à la planification de la mise en congé de l'hôpital
- L'assistance aux projets de recherche

Communication et services d'éducation

Les Services d'éducation du public visent à favoriser la compréhension et l'acceptation de la maladie mentale, à sensibiliser le public à la violence familiale et à sa prévention et à promouvoir le développement et le maintien d'une bonne santé mentale.

Les Services d'éducation publique sont offerts dans le cadre des activités suivantes:

- Allocutions, expositions, ateliers et séminaires sur les thèmes « La dépression au travail » et « Optimisez! votre travail ».
- Distribution de matériel pédagogique comme des feuillets de renseignements, des dépliants et des trousseaux d'information.
- Publicité
- Publications comme le bulletin pour la région du Nord de l'Association canadienne pour la santé mentale intitulé « Mental Health Matters » et le bulletin de la division de l'Ontario de l'Association canadienne pour la santé mentale intitulé « Network ».
 - Publicité annuelle des activités suivantes :
 - Semaine de la santé mentale
 - Semaine de sensibilisation aux maladies mentales
 - La Journée nationale de dépistage de la dépression
 - Le mois de la prévention de la violence faite aux femmes
- Bibliothèque de ressources



La filiale est propriétaire d'un certain nombre de logements sécuritaires et abordables qu'elle administre pour le compte des personnes atteintes d'une maladie mentale grave et persistante.

Programmes et services (*Continué*)

Services de gestion de cas et de soutien communautaire

La filiale est propriétaire d'un certain nombre de logements sécuritaires et abordables qu'elle administre pour le compte des personnes atteintes d'une maladie mentale grave et persistante.

Le logement avec services de soutien fournit aux clients l'occasion d'améliorer leur qualité de vie grâce à l'acquisition et au maintien des aptitudes à la vie quotidienne, des habiletés personnelles et de la capacité d'adaptation.

- **Résidence partagée** une maison en rangée à cinq chambres à coucher, convenant aux personnes ayant besoin d'un logement avec services de soutien pendant qu'elles évoluent vers un mode de vie plus indépendant. Un soutien est offert 24 heures sur 24 par les Services de soutien communautaires aux personnes qui nécessitent davantage de soutien sur le plan d'activités de la vie quotidienne.
- **Denison Place Appartements** partagés à deux chambres à coucher dans un complexe à quatre unités convenant aux personnes ayant besoin d'un niveau de soutien de faible à moyen. Les locataires ont accès aux Services de soutien communautaires 24 heures sur 24.
- **Kaleidoscope Dix maisons** en rangée dans une coopérative de logement locale convenant aux personnes qui sont prêtes à vivre dans un milieu communautaire autonome. Les locataires peuvent faire appel aux Services de soutien communautaires au besoin.





Des dîners et activités sociales offrent aux clients des occasions de préparer un budget, de planifier, de faire des courses, de participer aux préparatifs et de nettoyer après les activités.

Programmes et services (*Continué*)

Développement des compétences et réadaptation psychosociale

Les adultes éprouvant des troubles de santé mentale peuvent bénéficier de leur participation à un large éventail d'activités sociales, récréatives et professionnelles offertes par Place Intrépide, à Timmins, et le Northern Star Group, à Timiskaming.

Place Intrépide et le Northern Star Group offrent une vaste gamme d'activités physiques, éducatives, sociales et créatives visant à aider les clients à retrouver un niveau de fonctionnement mental et physique optimal. Les activités fournissent aux clients des occasions de rencontrer d'autres gens et de s'amuser. Les clients peuvent participer à ces activités sept jours sur sept, y compris une soirée par semaine.

Des dîners et activités sociales offrent aux clients des occasions de préparer un budget, de planifier, de faire des courses, de participer aux préparatifs et de nettoyer après les activités.

La participation aux activités permet aux clients :

- D'acquérir et d'améliorer leur confiance en soi
- De participer à plus d'activités de socialisation
- De renforcer les réseaux de soutien informels
- D'encourager le soutien par les pairs
- D'appartenir à une communauté qui leur offre du soutien

La majorité des activités n'ont pas lieu à Place Intrépide ou aux locaux du Northern Star Group afin d'encourager les membres à s'adapter et à établir des liens dans la communauté.

Les clients peuvent être dirigés vers Place Intrépide et le Northern Star Group par leur médecin de famille, un organisme de services sociaux, un psychiatre ou en communiquant directement avec l'Association canadienne pour la santé mentale.

Groupes de soutien et d'entraide

Facilitated support groups offer education and information about mental illness, symptom management and coping strategies. Des groupes de soutien dirigés offrent de l'éducation et des renseignements sur la maladie mentale, la maîtrise des symptômes et les stratégies d'adaptation. Ils permettent également aux gens de partager leurs sentiments, leurs expériences et leurs préoccupations communes.

La participation à un groupe :

- Aide les clients à atteindre un niveau sain de bien-être affectif
- Permet aux clients de renforcer et d'améliorer leur réseau de soutien et d'information
- Encourage les clients à se prendre en main et à maîtriser leur propre vie.

Les clients peuvent participer aux groupes de soutien ou d'entraide tout au long de l'année. Les membres de la famille et les amis sont les bienvenus.



**L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE**

**CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION**

FILIALE COCHRANE TIMISKAMING BRANCH



Les Services bénévoles constituent une ressource humaine pour l'organisme. Les bénévoles sont des travailleurs non rémunérés qui choisissent de contribuer à la réalisation des buts et des objectifs de l'organisme

Programmes et services (Continué)

Services bénévoles

Les Services bénévoles constituent une ressource humaine pour l'organisme. Les bénévoles sont des travailleurs non rémunérés qui choisissent de contribuer à la réalisation des buts et des objectifs de l'organisme. Ils se conforment à la même philosophie et au même mandat que le personnel rémunéré et offrent leur soutien à la filiale à tous les niveaux. Les bénévoles reçoivent une formation et un soutien de la coordonnatrice et acquièrent de l'expérience en participant aux diverses activités. Ils acquièrent ainsi de nouvelles compétences et établissent de nouvelles relations. Les objectifs des Services bénévoles sont d'assurer un résultat favorable pour toutes les personnes concernées, d'augmenter la capacité de la filiale à offrir des services et, en fin de compte, d'améliorer la quantité et la qualité des services offerts.

- L'acquisition de compétences en administration en siégeant au conseil d'administration, aux comités consultatifs ou aux comités spéciaux pour aider la filiale à s'acquitter de ses responsabilités envers la clientèle.
- La participation à des activités de financement en vue d'améliorer les services et les activités éducatives offerts par la filiale.
- La possibilité d'offrir des services directement aux clients afin d'améliorer leur qualité de vie et de permettre au personnel rémunéré de se consacrer davantage à ses tâches.
- La possibilité d'accomplir des tâches administratives afin d'appuyer et d'améliorer l'infrastructure de l'organisme et d'élargir sa capacité à offrir des services et du soutien.

Maison d'hébergement pour les femmes

La filiale Cochrane Timiskaming de l'Association canadienne pour la santé mentale offre aux femmes un certain nombre de services de logement d'urgence et de soutien par l'intermédiaire de la Maison d'hébergement pour les femmes, du Programme d'action communautaire et du Programme de soutien aux femmes de 16 ans et plus et à leurs enfants victimes de mauvais traitements.

La Maison d'hébergement pour les femmes est un établissement sécuritaire de dix lits pour les femmes cherchant un refuge pour elles-mêmes et pour leurs enfants contre la violence ou l'abus. Dans ce milieu positif, les femmes peuvent se concentrer sur leurs choix et besoins personnels ainsi que sur les besoins de leurs enfants.

Les services offerts pendant le séjour d'une femme peuvent comprendre :

- L'intervention en cas de crise
- Le counseling et le soutien individualisés
- Le soutien des pairs
- L'éducation et l'information
- La défense des droits
- L'orientation vers les ressources juridiques, financières et sociales pertinentes
- Le soutien et les renseignements sur l'art d'être parent

Les femmes peuvent avoir accès à la Maison d'hébergement à toute heure du jour ou de la nuit, 365 jours par année. Les demandes de services peuvent être faites par un organisme de services sociaux, un professionnel de la santé, un policier, un avocat, un membre de la famille ou un ami.



**L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE**

**CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION**

FILIALE COCHRANE TIMISKAMING BRANCH



En privilégiant une approche pluridisciplinaire, l'organisme peut répondre aux besoins diversifiés de sa clientèle aux prises avec des problèmes de santé mentale.

Notre Équipe

La filiale compte actuellement 82 équivalents temps plein (ÉTP). Environ 90 % de ces postes sont consacrés à la prestation de services et à l'exécution de programmes, le reste, soit 10 %, étant consacré aux tâches administratives.

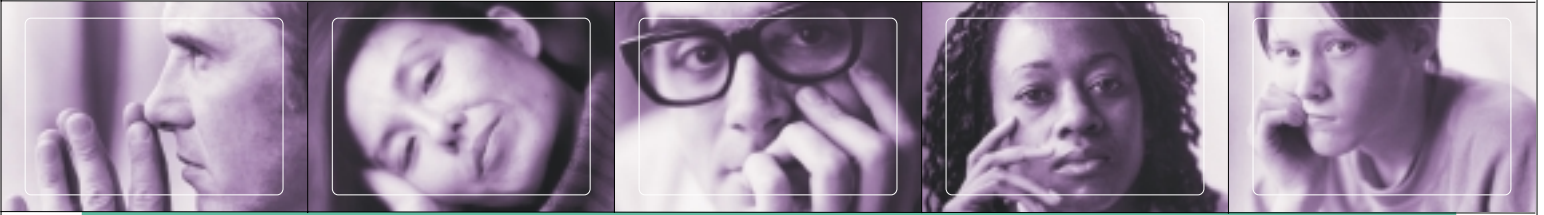
La filiale Cochrane Timiskaming dispose d'une équipe pluridisciplinaire très qualifiée et diversifiée composée de travailleurs sociaux, de techniciens en assistance sociale, d'infirmières, d'ergothérapeutes, de cliniciens et de psychologues spécialisés dans les interventions d'urgence, la prévention du suicide, la toxicomanie, la gestion de cas et les mauvais traitements.

une équipe pluridisciplinaire et diversifiée...

En privilégiant une approche pluridisciplinaire, l'organisme peut répondre aux besoins diversifiés de sa clientèle aux prises avec des problèmes de santé mentale.

La formation spécialisée des membres de son équipe sert également d'outil de formation aux autres organismes communautaires et fournisseurs de services, ainsi qu'au public afin de l'informer sur les questions relatives à la santé mentale.





Les bénévoles reçoivent une formation et un soutien de la coordonnatrice et acquièrent de l'expérience en participant aux diverses activités. Ils acquièrent ainsi de nouvelles compétences et établissent de nouvelles relations.

Bénévoles et l'ACSM

Plus de 100 bénévoles permettent à l'organisme d'offrir ses programmes et services. Les bénévoles peuvent siéger au conseil d'administration et aux divers comités et participent aux activités administratives, aux activités de financement, à l'éducation du public, à la prestation de services et aux services d'entraide.

Les bénévoles proviennent de tous les segments de la communauté. Il peut s'agir de clients/survivants, de membres de la famille, d'éducateurs, de personnel du secteur policier et judiciaire, de gens d'affaires et d'autres personnes intéressées.

À propos de notre programme des bénévoles

Les Services bénévoles constituent une ressource humaine pour l'organisme. Les bénévoles sont des travailleurs non rémunérés qui choisissent de contribuer à la réalisation des buts et des objectifs de l'organisme. Ils se conforment à la même philosophie et au même mandat que le personnel rémunéré et offrent leur soutien à la filiale à tous les niveaux. Les bénévoles reçoivent une formation et un soutien de la coordonnatrice et acquièrent de l'expérience en participant aux diverses activités. Ils acquièrent ainsi de nouvelles compétences et établissent de nouvelles relations. Les objectifs des Services bénévoles sont d'assurer un résultat favorable pour toutes les personnes concernées, d'augmenter la capacité de la filiale à offrir des services et, en fin de compte, d'améliorer la quantité et la qualité des services offerts.

- L'acquisition de compétences en administration en siégeant au conseil d'administration, aux comités consultatifs ou aux comités spéciaux pour aider la filiale à s'acquitter de ses responsabilités envers la clientèle.
- La participation à des activités de financement en vue d'améliorer les services et les activités éducatives offerts par la filiale.
- La possibilité d'offrir des services directement aux clients afin d'améliorer leur qualité de vie et de permettre au personnel rémunéré de se consacrer davantage à ses tâches.
- La possibilité d'accomplir des tâches administratives afin d'appuyer et d'améliorer l'infrastructure de l'organisme et d'élargir sa capacité à offrir des services et du soutien.





Il peut être difficile de comprendre le stress. Le bouleversement émotif qu'il entraîne peut rendre notre vie quotidienne misérable. Il peut aussi affecter notre santé physique, souvent de façon drastique.

Comprendre le Stress

Il peut être difficile de comprendre le stress. Le bouleversement émotif qu'il entraîne peut rendre notre vie quotidienne misérable. Il peut aussi affecter notre santé physique, souvent de façon drastique. Aussi étrange que cela puisse paraître, nous ne sommes pas toujours conscients d'être stressés. Il peut être difficile d'identifier les habitudes, les attitudes et les signes qui dénotent un problème parce qu'ils sont devenus tellement familiers.

Le stress - Qu'est-ce que c'est?

Bien que tout le monde parle du stress, souvent, on ne sait pas exactement de quoi il s'agit. Pour certains, le stress est quelque chose qui leur arrive, comme une blessure ou une promotion. D'autres pensent que le stress est une réaction à un événement qui se manifeste à travers notre corps, notre esprit et notre comportement (par exemple, quand notre coeur bat la chamade, qu'on est anxieux ou qu'on se ronge les ongles). Bien que le stress soit relié aux événements et à notre réaction face à ceux-ci, ces facteurs ne sont pas les plus importants. Ce sont nos pensées par rapport aux situations dans lesquelles nous nous trouvons qui constituent le facteur critique.

Quand quelque chose nous arrive, nous évaluons automatiquement la situation dans notre esprit. Nous décidons de sa gravité, de la façon de la gérer et des aptitudes à mettre à contribution. Si nous décidons que les exigences de la situation dépassent nos capacités d'y répondre, nous jugeons que celle-ci est "stressante" et nous appliquons la "réaction de stress" classique. (Voir à la page 10). Si nous décidons que nous sommes pleinement en mesure d'affronter la situation, alors elle ne semble pas "stressante".

Chacun de nous perçoit les situations de façon différente et a des capacités d'adaptation, différentes. C'est pourquoi deux personnes ne réagiront jamais exactement de la même façon devant une situation donnée.

De plus, ce ne sont pas toutes les situations qualifiées de "stressantes" qui sont négatives. La naissance d'un enfant, une promotion ou un déménagement ne sont pas perçus comme menaçants, mais sont tout de même "stressants" parce que nous ne nous sentons pas tout à fait prêts à y faire face.

Certaines situations dans la vie provoquent le stress mais c'est ce que nous pensons de ces situations qui détermine si elles représentent un problème ou pas.

Notre façon de percevoir un événement et notre façon d'y réagir déterminent l'impact de cet événement sur notre état de santé. Les événements de notre vie peuvent nous motiver et nous fortifier, ou bien nous paraître "stressants" et dans ce cas une réaction négative affectera notre bien-être physique, mental et social. En nous comprenant mieux nous-mêmes ainsi que nos réactions face aux situations stressantes, nous pouvons apprendre à mieux gérer notre stress.

Nous espérons que ce livret vous aidera à adopter de meilleures capacités d'adaptation pour gérer le stress



**L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE**

**CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION**

FILIALE COCHRANE TIMISKAMING BRANCH



Encourager le partage d'une responsabilité communautaire visant une meilleure santé mentale et favoriser et fournir une gamme de services qui reflètent clairement nos croyances pour toutes les personnes et les familles.

l'Information de Contact

Association canadienne pour la santé mentale, filiale Cochrane Timiskaming

Bureau de Timmins

Avenue de 239 Wilson
Timmins, ON P4N 2T3
Téléphone (705) 267-8100
Télécopieur (705) 268-8742

Association canadienne pour la santé mentale, filiale Cochrane Timiskaming

Bureau de Kirkland Lake

Avenue de 36 Perspectives
Kirkland Lake, ON P2N 2V4
Téléphone (705) 567-9596
Télécopieur (705) 567-5211

Association canadienne pour la santé mentale, filiale Cochrane Timiskaming

Bureau de New Liskeard

P.O. Box 249
Avenue de 310 Whitewood
New Liskeard, ON P0J 1P0
Téléphone (705) 647-4444
Télécopieur (705) 647-4434

*Informations générales: cmhatim@nt.net
<http://www.cmhact.ca>*

