

La Clinique en bref

Le bulletin de nouvelles en vrac pour ceux et celles qui veulent suivre de près ce qui se passe à la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles

Février 2023
POUR LES MEMBRES

Agrément

Votre clinique est agréée!

Nouveau comité de concertation dans le quartier

Démarrage du Comité Queer

Délibération éthique

L'éthique mise en pratique à la Clinique

Gestion de l'anxiété

Nouveaux ateliers de prévention et d'information

Et bien plus!

Scan here for



English version

Mot du conseil d'administration

Par Pierre Riley, président



Depuis la dernière édition de *La Clinique en bref* au mois d'octobre 2022, le conseil d'administration s'est réuni à trois occasions. Les rencontres en présentiel ont repris le 1er décembre.

Au cours de l'automne 2022, notre collègue Patrick de Gruyter a remis sa démission à la suite de son déménagement en Alberta. Patrick avait été élu lors de l'assemblée générale annuelle de juin 2022. Nous tenons d'ailleurs à le remercier pour son engagement au conseil d'administration de la Clinique.

Afin de combler le siège laissé vacant au départ de M. de Gruyter, le conseil d'administration a coopté Mathieu Desjardins, résident de Pointe-Saint-Charles depuis de nombreuses années, le 19 janvier dernier. Les membres du conseil d'administration lui souhaitent chaleureusement la bienvenue!

Au cours des derniers mois, le comité de pilotage de la planification stratégique s'est réuni à plusieurs reprises. Louise Chapados, Marie-Alexandre Côté ainsi que moi-même participons aux réunions de ce comité. Nous tenons d'ailleurs à remercier tous ceux et celles qui ont répondu au sondage et

participé à la rencontre publique du 6 décembre au Centre Lorne. Votre contribution nous aidera à guider les orientations de la Clinique pour les trois prochaines années. Nous vous rappelons que les résultats de la planification stratégique seront présentés lors de la prochaine assemblée générale annuelle du mois de juin 2023 pour son adoption.

Lors de la réunion du conseil d'administration du 1er décembre dernier, une motion de félicitations a été déposée de la part du c.a. à toute l'équipe de la Clinique pour l'ensemble du travail réalisé dans le cadre de l'agrément, et pour souligner le résultat exceptionnel. Cette motion a été adoptée à l'unanimité.

Une des priorités du conseil d'administration est la signature des nouvelles conventions collectives. Une entente de principe a été signée avec l'APTS le 16 novembre et le 21 décembre derniers pour la convention collective 2020 – 2023.

Finalement, concernant la signature d'une nouvelle convention de financement, une rencontre de travail est prévue en février avec le CCSMTL, et au cours des prochaines semaines avec des représentants du ministère de la Santé et des services sociaux. Les membres du conseil d'administration sont confiants de pouvoir signer une nouvelle convention de financement d'ici les prochains mois. 

Devenir administrateur-trice du C.A.

Toute personne qui est membre actif-ve de la Clinique peut se présenter aux élections en vue de devenir administrateur-trice du conseil d'administration.

Ces élections ont généralement lieu lors de l'assemblée générale annuelle de la Clinique.

Rappelons que pour être membre actif-ve de la Clinique, il faut:

- être résident-e de Pointe-Saint-Charles ;
- être une personne majeure ;
- partager la mission et les valeurs de la Clinique ;
- en faire la demande orale ou écrite.

L'engagement des administrateurs-trices

Les administrateurs-trices sont élu-e-s pour des mandats de 2 ans, et peuvent servir un maximum de 3 mandats consécutifs. Il faut prévoir environ 8 à 10 séances régulières par année du conseil d'administration, en plus des séances extraordinaires. Tous les administrateurs-trices sont tenu-e-s de se conformer au *Code d'éthique et de déontologie des administrateurs-trices* qui définit les règles en vigueur à la Clinique. Ces règles sont en lien avec la prévention des conflits d'intérêt, les enjeux de confidentialité, les devoirs et obligations des administrateurs-trices, etc. Ces derniers sont aussi tenu-e-s de participer à au moins un comité du conseil d'administration, qui se réunit chacun environ 4 fois par année.



Le conseil d'administration 2022-2023 de la Clinique. Devant, de gauche à droite: Martial Mainguy (coordonnateur général), Pierre Riley (président), Maria Inès Perez (vice-présidente), Marie-Yves-Rose Lemy (secrétaire). Derrière: Louise Chapados, Sebastian Mott, Marie-Alexandre Côté (employée administrative), Cassandra Morris, Éline Chatigny (trésorière), Kathleen Gudmundsson. Crédit photo: Céline Bianchi

Dans ce numéro

| | |
|---|-----------|
| Mot du conseil d'administration | 1 |
| Agrément Votre clinique est agréée! | 3 |
| Participation citoyenne Clinique cherche participant-e-s pour deux comités | 4 |
| Comité aîné-e-s Mobilité et accessibilité au menu | 5 |
| Clinique jeunesse Réouverture des services sur Centre | 6 |
| Planification stratégique Dernière ligne droite avant l'arrivée | 7 |
| Délibération éthique L'éthique mise en pratique à la Clinique | 8 |
| Nouveau comité de concertation dans le quartier Démarrage du Comité Queer | 9 |
| Gestion de l'anxiété Nouveaux ateliers de prévention et d'information | 10 |
| Nutrition Les essentiels du garde-manger | 11 |
| Ergothérapie Développer la motricité grâce à la lecture | 12 |
| Journée mondiale de la justice sociale La Clinique affiche sa solidarité | 14 |
| Les nouvelles du Comité des usager-ère-s | 14 |



Montage image: Céline Bianchi

Agrément

Votre clinique est agréée!

Par Nathalie Parent, conseillère cadre à la coordination générale et à l'amélioration continue de la qualité

Le 15 novembre dernier, la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles a reçu son agrément. Bien qu'elle soit une clinique autonome, elle doit tout de même répondre à certaines exigences de la Loi sur la santé et les services sociaux (LSSSS). Obtenir un agrément de nos services de santé par un organisme indépendant reconnu – Agrément Canada – fait donc partie de nos obligations légales. Au Québec, tous les établissements de la santé doivent être agréés chaque 4 ans.

L'agrément, c'est un peu comme une certification ISO pour une entreprise. C'est une évaluation d'une série de normes et de pratiques qui attestent de la qualité et de la prestation sécuritaire de nos soins et services. En somme, c'est votre assurance qu'à la Clinique, nos pratiques répondent à des standards reconnus de qualité.

Pour obtenir son agrément, la Clinique a dû démontrer sa conformité à près de 700 normes et critères. Oui, vous avez bien lu : 700 !

Les normes évaluées touchent la gouvernance, le leadership, la gestion des médicaments, la prévention et le contrôle des infections et deux de nos services (services courants et soins à domicile).

Les normes sont basées sur huit dimensions de la qualité :

- Accent sur la population : travailler avec la communauté pour prévoir les besoins et y répondre;
- accessibilité : offrir des services équitables, en temps opportun;
- sécurité : assurer la sécurité des usager-ère-s;
- milieu de travail : prendre soin de ceux qui s'occupent des usager-ère-s;
- services centrés sur l'usager-ère : collaborer avec l'usager-ère et sa famille pour les soins;
- continuité : coordonner les soins tout au long du continuum de soins;

- pertinence : faire ce qu'il faut pour atteindre les meilleurs résultats;
- efficacité : utiliser les ressources le plus adéquatement possible.

Les visites

En novembre 2021, deux visiteurs d'Agrément Canada ont passé quatre jours à la Clinique pour évaluer ces 700 normes. Ils ont rencontré le conseil d'administration, les gestionnaires, des usagers et usagères, parlé avec certains de nos partenaires, observé ou questionné notre personnel au hasard. Ils ont épluché des centaines de documents, politiques, procédures, évaluations, audits, attestations de formation, etc. que nous avons déposés en preuve. Puis, ils ont rédigé leur rapport qui a été soumis au Comité d'approbation d'Agrément Canada. Résultat : la Clinique n'était vraiment pas loin du but, mais n'a pas atteint les exigences d'Agrément Canada, soit de réussir 80 % des normes prioritaires et 100 % des Pratiques organisationnelles requises.

Agrément Canada a donc donné cinq mois supplémentaires à la Clinique pour se conformer à une série de 61 critères non réussis. Afin d'obtenir notre agrément, nous devons réussir au moins 36 de ces 61 critères. Nous avons alors remonté nos manches et mis les bouchées



Montage image: Céline Bianchi

Participation citoyenne

Clinique cherche participant-e-s pour deux comités

Par Stéphane Defoy, organisateur communautaire

La participation citoyenne est au cœur de la mission de la Clinique, et c'est grâce à la contribution essentielle des citoyen-ne-s du quartier que la Clinique parvient à agir sur les enjeux qui touchent directement sa population. Voici deux comités pour lesquels nous recherchons des participant-e-s. Avis aux intéressé-e-s!

Comité de lutte en santé

Le Comité de lutte en santé est formé de citoyennes et de citoyens qui militent pour préserver un système de santé public, universel et accessible. Nous défendons l'idée que les frais en santé devraient être éliminés puisque ceux-ci représentent un frein à l'universalité des soins pour la population.

Le comité travaille activement en ce moment sur trois dossiers spécifiques :

- L'élargissement des soins buccodentaires couverts par la RAMQ pour les enfants de moins de 18 ans et pour les aîné-e-s;
- l'accroissement des soins en santé mentale à l'intérieur du régime public;
- la protection et confidentialité de données de santé des Québécois-e-s.

Comité de parents Allocations canadiennes pour enfants (ACE)

Lors du placement temporaire d'un enfant sous la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ), l'Allocation canadienne pour enfants (ACE) versée normalement au(x) parent(s) est redirigée vers les centres jeunesse. Malheureusement, lors d'un retour progressif au sein de sa famille, la totalité du montant de l'ACE est conservé par les Centres jeunesse au Québec.

La Clinique s'investit dans ce dossier qui nous semble véritablement injuste envers les parents qui travaillent fort pour ramener leur(s) enfant(s) auprès d'eux. Nous sommes en train de mettre en place un groupe de parents pour faire pression auprès du gouvernement provincial pour modifier cette réglementation injustifiable.

Nous avons besoin d'un nombre important de citoyennes et de citoyens pour nous aider à avancer dans ces deux dossiers et opérer des changements. ✍️

Vous souhaitez vous joindre au Comité de lutte en santé ou au Comité de parents Allocations canadiennes pour enfants?

N'hésitez pas à communiquer avec Stéphane Defoy au (514) 937-9251 poste 7212 ou à stephane.defoy.psych@ssss.gouv.qc.ca



Forum des aîné-e-s de Pointe-Saint-Charles, novembre 2022. Photo: Maud Marquer

Comité aîné-e-s

Mobilité et accessibilité au menu

Par Ariane Carpentier, organisatrice communautaire

Suite au forum aîné-e-s de juin 2022, le comité aîné-e-s de Pointe-Saint-Charles s'était donné comme mission de faire vivre les revendications qui y avaient été formulées. Pour ce faire, ces revendications ont été abordées et travaillées par thématique. À l'automne 2022, un deuxième forum aîné-e-s avait lieu sous le thème de la mobilité.

Sachant que le déneigement, le transport en commun et le transport adapté sont des éléments qui génèrent parfois des obstacles à la mobilité des personnes aînées du quartier, certaines actions sont actuellement en cours pour les améliorer.

Considérant que l'accès aux services de santé demeure une préoccupation pour les aîné-e-s de la Pointe et que peu de solutions sont disponibles pour les gens à mobilité réduite et/ou à faible revenu, une pétition pour revendiquer l'accès direct à l'Hôpital de Verdun en transport collectif a été mise en circulation. Elle est disponible en ligne et en version papier dans plusieurs groupes communautaires et dans les accueils de la Clinique.

La population est également invitée à déposer ses plaintes et insatisfactions liées au déneigement en contactant l'arrondissement du Sud-Ouest via le 311. Il est également possible de partager des photos et commentaires par courriel au Centre des aînés à l'adresse : info@capstcharles.org

En plus de vous inviter à participer aux actions en cours, il est possible de s'impliquer plus activement en contactant le Centre des aîné-e-s au : (514) 933-5826. La Clinique soutient activement le comité aîné-e-s, ainsi que les actions en cours ! 🍷

Pour signer la pétition, rendez-vous au : bit.ly/petition-stm

Transport collectif et déneigement

LA MOBILITÉ : ACCESSIBILITÉ ET SÉCURITÉ



1) Signer la pétition



3) Envoyer vos photos par courriel info@capstcharles.org

-Problème de déneigement
-Inaccessibilité

2) Faites des plaintes en appelant au 311



4) Impliquez-vous

De différentes façons auprès du comité des aîné.e.s
(514) 509-0795





Image: Rawpixel.com

Clinique jeunesse

Réouverture des services sur Centre

Par Bruno Swaenepoël, coordonnateur multi-services

C'est avec grand plaisir que nous annonçons la réouverture de la clinique jeunesse de la rue Centre, après son déménagement temporaire sur Ash. La clinique jeunesse accueille toute personne âgée de 6 à 24 ans à bras ouverts. Notons que les enfants de moins de 14 ans ont besoin d'une autorisation parentale.

La Clinique est fière de fournir des soins centrés sur l'utilisateur, culturellement sûrs et à jour avec les directives les plus récentes. Notre objectif est que toutes les personnes qui franchissent nos portes repartent avec une expérience positive du système de santé.

Nous offrons une multitude de services. Bien que nos infirmières se spécialisent en santé sexuelle, elles offrent une grande variété de services.

Si vous recherchez des services de vaccination, nos infirmières suivent le *Protocole d'immunisation du Québec*, standardisé à travers la province. De plus, nous proposons aussi une désensibilisation aux allergènes sur prescription médicale.

Pour toute question sur nos services, notre équipe sera enchantée d'échanger avec vous et vous fournir plus de détails.

Ce serait notre plus grand plaisir de vous aider de quelque manière que nous pouvons.

Pour prendre rendez-vous ou pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter au (514) 937-9251, poste 6260.

La Clinique jeunesse se trouve au 1955 rue Centre. 

Services infirmiers offerts à la clinique jeunesse

- Vaccination ;
- désensibilisation aux allergènes* ;
- traitement de verrues** ;
- traitement de l'herpès et des condylomes** ;
- traitement des infections urinaires et vaginales ;
- enseignement des moyens de protection contre ITSS (distribution de condoms) ;
- dépistage ITSS: Gonorrhée, Chlamydia, VIH, Syphilis, Hépatite B et C ;
- débiter/ajuster/renouveler la contraception ;
- prescription contraception d'urgence ;
- test de grossesse ;
- PAP test (à venir).

* prescription médicale requise

** diagnostic médical requis



Image de Rawpixel.com

Planification stratégique

Dernière ligne droite avant l'arrivée

Par Ariane Carpentier, organisatrice communautaire

À la fin de l'été 2022, la Clinique débutait un exercice de planification stratégique pour se remobiliser vers une vision commune. Pour ce faire, le comité de pilotage qui veille à la réalisation de cet exercice a effectué une analyse et une consultation publique. Mise au point d'où nous en sommes dans le processus.

L'analyse permet de comprendre le contexte actuel et de brosser un portrait des enjeux avec lesquels la Clinique doit composer. Pour assurer la participation des différentes instances qui forment la Clinique à l'élaboration de l'analyse, le comité de pilotage a travaillé avec le comité avisé, le comité de coordination et, plus largement, le personnel de la Clinique. De plus, pour assurer la participation citoyenne à l'exercice de planification stratégique, une consultation publique a été organisée le 6 décembre dernier au Centre Lorne. Les membres, les usager-ère-s, les citoyen-ne-s, les travailleur-euse-s, les groupes communautaires et les partenaires de la Clinique ont tou-te-s été sollicité-e-s pour compléter un sondage. Afin de minimiser l'impact de la fracture numérique et aller à la rencontre de la population, la Clinique s'est également déplacée dans quatre milieux de vie et a organisé une assemblée citoyenne. Nul besoin de mentionner que les commentaires et les contenus recueillis sont très nombreux, riches et diversifiés !

L'actualisation du modèle de la Clinique, ainsi que l'adéquation de l'offre de services aux besoins du quartier ont été identifiés comme étant les principaux enjeux. Le sondage

a également confirmé que l'accès aux services ainsi que les questions d'inclusion sont des préoccupations importantes pour la communauté de Pointe-Saint-Charles. Finalement, la participation citoyenne ainsi que le modèle communautaire et engagé de la Clinique demeurent, sans aucun doute, des incontournables aux yeux de la population locale.

Dans les prochaines semaines, le comité de pilotage réalisera des sessions de travail sur les principaux enjeux (l'actualisation du modèle de la Clinique ainsi que l'adéquation de l'offre de services aux besoins du quartier) pour en dégager des orientations stratégiques. En d'autres mots, les sessions de travail permettront d'identifier ce que la Clinique doit faire concrètement dans les prochaines années afin d'actualiser son modèle et faire en sorte que ses services soient plus accessibles et mieux adaptés aux besoins du quartier.

La proposition qui résultera de cette année d'analyse, de sondage et de sessions de travail sera soumise à l'assemblée générale du mois de juin 2023 pour approbation. Restez à l'affut! 🍷



Photo: Céline Bianchi

Délibération éthique

L'éthique mise en pratique à la Clinique

Par Céline Bianchi, agente de communication

Le 24 janvier dernier, la Clinique organisait sa toute première délibération éthique sur la question de l'accès aux soins par les membres du personnel. Par exemple, les employé-e-s de la Clinique ne résidant pas dans le quartier devraient-ils ou elles bénéficier des services de soins médicaux sans rendez-vous? Et pour celles et ceux qui vivent à la Pointe et sont usager-ère-s de la Clinique, quels sont les potentiels malaises liés au fait que son médecin, son infirmière ou son travailleur social soit aussi un-e collègue de travail?

Dans un milieu de travail, les valeurs personnelles, professionnelles et organisationnelles guident les actions et les décisions. Ces valeurs contribuent à la cohérence de la vie au sein de l'organisme, ce qui favorise aussi la cohésion et la qualité des services offerts à la population. Dans certaines situations, il se peut que ces valeurs entrent en contradiction ou s'entrechoquent. C'est ici que l'éthique entre en jeu.

À la Clinique, l'éthique aide les équipes et l'organisation à dénouer des impasses ou des situations complexes grâce à une réflexion qui se fait dans le respect des valeurs de chacun-e. Par l'éthique, on vise la prise de décision réfléchie et délibérée plutôt que mécanique, après avoir pris conscience de nos propres points de vue, et celui des autres.

La question du jour

Tous les employé-e-s de la Clinique devraient-ils ou elles avoir un accès privilégié aux services, sachant que les plages de soins sans rendez-vous sont très limitées et que la population réclame un accès plus grand? En ces temps de pénurie de personnel et de rareté de médecins de famille, l'accès aux services de la Clinique devrait-il être considéré comme un avantage pour les employé-e-s? Et qu'en est-il de la confidentialité? C'est pour échanger de façon éthique sur ces questions qu'une délibération a été organisée.

La délibération a rassemblé quinze personnes représentant divers points de vue sur la question: des employé-e-s

qui utilisent les services de la Clinique, des employé-e-s qui ne les utilisent pas, des citoyennes du quartier et des usagères de la Clinique. Il y avait des responsables de services, des intervenant-e-s, des membres du personnel administratif, une membre du C.A. Tous ces points de vue et expériences variés étaient essentiels pour bien faire le tour de la question.

Le groupe était animé et accompagné par Isabelle Fournier et Any Brouillette, deux conseillères en éthique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Pendant les deux heures de discussion, des valeurs importantes pour le groupe ont émergé. Certains scénarios ont aussi été discutés pour commencer à établir des balises sur cette question délicate, un exercice qui s'est vite avéré complexe!

Et la suite?

Un rapport de la délibération sera produit par les conseilères en éthique. Ce rapport ne fera pas de recommandations quant aux balises à mettre en place, mais portera plutôt sur les fondements éthiques qui sont ressortis de la discussion et sur lesquels se baser pour prendre des décisions. Ce rapport sera remis au Comité éthique de la Clinique qui déterminera les prochaines étapes, à savoir si d'autres discussions sont nécessaires ou si nous sommes prêt-e-s pour passer à l'action. C'est un dossier à suivre et une expérience fort enrichissante à répéter! ✍️



Montage image: Céline Bianchi

Nouveau comité de concertation dans le quartier

Démarrage du Comité Queer

Par Margot Silvestro, organisatrice communautaire

Lancée à la rentrée de septembre 2022, l'idée de mettre en place un comité de concertation pour explorer les enjeux et cerner les besoins des personnes 2SLGBTQIA+ du quartier a fait son chemin... et le Comité Queer est né! Composé d'intervenant-e-s de groupes communautaires – dont la majorité sont résident-e-s de Pointe-Saint-Charles – le comité est aussi ouvert à tous les citoyen-ne-s du quartier qui souhaitent s'y joindre.

Pour l'instant, le comité est composé d'employé-e-s de la Clinique, du Club populaire des consommateurs, de Press Start Youth Coop, des Services juridiques communautaires de PSC et Petite-Bourgogne, du Centre des ainé-e-s, du YMCA, de la Maison des jeunes Ado-Zone et de la table de concertation Action-Gardien.

Le comité s'est donné comme mandat de :

- Travailler à la formation des intervenant-e-s communautaires sur la réalité de la communauté 2SLGBTQIA+ et sur les enjeux spécifiques qui les touchent (discrimination, difficulté d'identification du genre, santé physique et mentale, famille, etc.);
- organiser des activités culturelles et sociales pour faire vivre cette communauté. En effet, nous sommes convaincu-e-s que c'est à travers des activités sociales que nous pouvons briser l'isolement, nous reconnaître entre nous, trouver des allié-e-s et améliorer nos conditions de vie.

Signification de l'acronyme et origines du mot «queer»

Mais que signifie 2SLGBTQIA+? Cet acronyme décrit la diversité de genre et sexuelle, et est un acronyme « à rallonge », qui se modifie au gré de l'apparition de nouvelles identités.

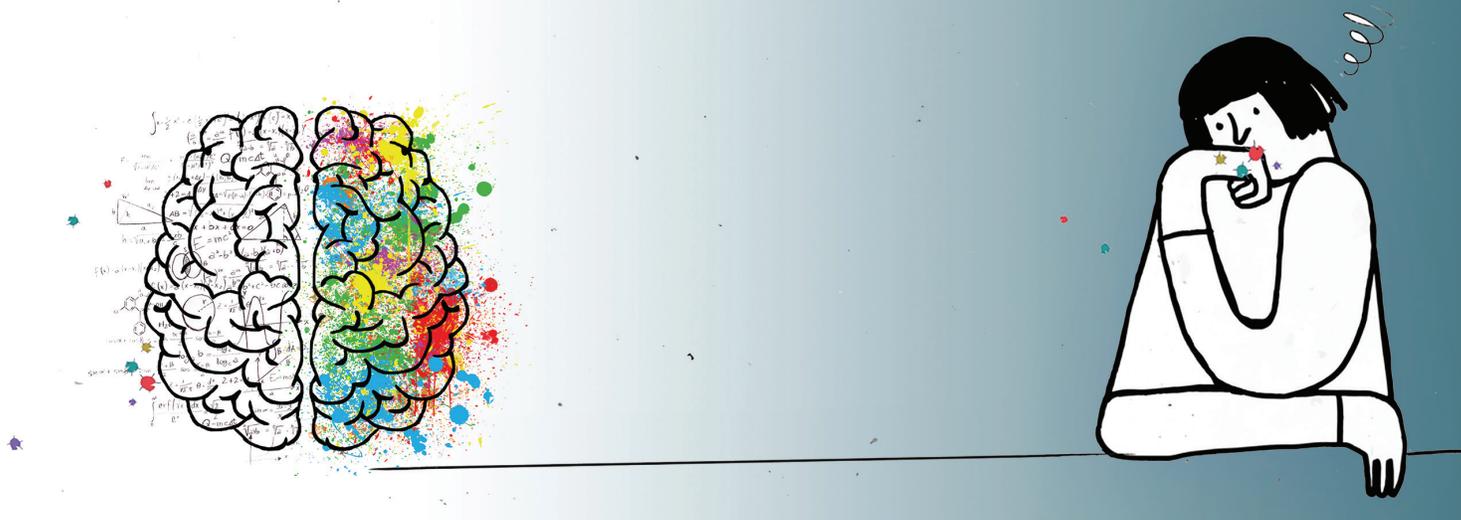
Le «2S» est pour *Two-Spirited* («qui a deux esprits»), utilisé depuis des centaines d'années par certaines communautés autochtones pour désigner les personnes qui sont des deux genres en même temps. Le «L» est pour

lesbienne, le «G» est pour gai-e, le «B» pour bisexuel-le, le «T» est pour transgenre, le «Q» pour Queer, le «I» pour intersexe, le «A» pour agendre ou asexuel-le, tandis que le «+» désigne... tout ce qui peut se rajouter à la liste!

À la fin des années 80, le mot *queer* était utilisé par les militant-e-s pour revendiquer et faire exister la différence (précisons que « queer » signifie étrange en anglais). Si le terme « queer » était à l'origine péjoratif, une grande partie de la communauté se l'est depuis réapproprié dans le but de le revaloriser. Aujourd'hui il est souvent utilisé pour décrire l'ensemble de la diversité de genre et sexuelle.

Avons-nous vraiment besoin de ça?

Nous sommes persuadé-e-s que oui! Dans mon travail à la Clinique, il m'arrive fréquemment de recevoir des questions de la part de mes collègues qui ont des usager-ère-s issu-e-s de la diversité de genre et sexuelle. De plus, plusieurs résident-e-s me posent des questions sur les services offerts dans le voisinage pour cette communauté. Mes collègues des autres groupes communautaires vivent la même situation. Chez les jeunes, les enjeux de diversité de genre et sexuelle sont très présents. Nous avons donc l'intuition que les besoins existent, qu'ils doivent être satisfaits, mais nous n'avons encore que peu d'information sur ceux-ci. C'est pourquoi tous ces organismes locaux se sont mis ensemble : nous sommes en exploration! Nous cherchons, nous innovons, pour mieux comprendre et intervenir. Venez nous rencontrer!



Montage image: Céline Bianchi

Gestion de l'anxiété

Nouveaux ateliers de prévention et d'information

Par Bruno Swaenepoël, coordonnateur multi-services

Dans le cadre des bilans de fin d'année des équipes de la coordination multiservices et des rencontres avec les directions scolaires du quartier, un constat généralisé s'impose: les problématiques d'anxiété dans la population ne font que s'accroître. La pandémie semble avoir contribué à accélérer et amplifier ce phénomène. Certaines personnes sont aux prises avec des symptômes d'anxiété qui peuvent se répéter et persister jusqu'à les limiter dans l'utilisation de leur plein potentiel.

Que ce soit pour les familles, les enseignant-e-s, les intervenant-e-s, l'anxiété sous plusieurs formes déborde nos lignes de services et sature notre réseau d'aide à la population. Les interventions individuelles ne suffisent plus pour répondre à grande échelle aux besoins de la population du quartier.

Conscients de ce phénomène, nous souhaitons proposer une réponse afin d'outiller la population à comprendre que les premiers mécanismes de l'anxiété et du stress peuvent être apaisés par des outils simples qui sont bien référencés et reconnus scientifiquement. Sous forme de guides d'autosoins, des stratégies d'action peuvent être apprises puis répétées par les enfants, les adultes, les aîné-e-s, contribuant à diminuer leurs symptômes d'anxiété. Nous fournirons des trousseaux d'outils, des feuillets d'exercices, des vidéos et des ressources.

Ces outils ont des impacts positifs reconnus sur les symptômes légers à modérés. Qu'il s'agisse d'un simple rongement des ongles ou encore de problèmes d'insomnie partielle, les résultats sont tout aussi probants.

Notons que nous devons distinguer ici l'anxiété périodique et les réels troubles anxieux. Ces derniers sont des problématiques de santé mentale qui requièrent des services spécialisés.

Dans sa mission de première ligne de services à la population, la Clinique doit offrir des réponses pour les

personnes anxieuses, mais aussi les aider à mieux comprendre l'organisation des soins et services par étapes et lignes de services.

Nous informerons la population sur les différents paliers de services, sur les mandats principaux des différentes lignes de services, ainsi que sur les ressources disponibles. Les mécanismes d'accès à ces services seront divulgués lors de présentations aux tables du quartier.

L'équipe d'animation est composée d'un psychoéducateur de l'équipe adulte (Jean-François Casaubon), d'une psychologue de l'équipe jeunesse (Christiane Lauriault), des travailleurs sociaux scolaires des écoles concernées du quartier (Sarah-Anne Léger et Gilles Gagné) et de l'intervenante de liaison jeunesse (Myrienne Roldan).

Nous commencerons ces ateliers dans les écoles primaires au courant du mois de mars, et nous poursuivrons dans les milieux communautaires et municipaux au printemps.

Tout-e citoyen-ne de Pointe-Saint-Charles pourra ainsi s'inscrire à ces présentations/ateliers.

Une autoévaluation sous forme de sondage sera réalisée quelques mois suivant ces ateliers dans le but de peaufiner nos interventions, et mieux répondre aux besoins de la population. ✍



Image: Rawpixel.com

Nutrition

Les essentiels du garde-manger

Par Lina Hu, nutritionniste

Que vous soyez expert-e ou novice dans la cuisine, avoir un garde-manger comprenant une grande variété d'aliments ou d'ingrédients peut faire toute la différence pour concocter des bonnes recettes rapides et nourrissantes. En plus, cela permet d'éviter de devoir se rendre trop souvent à l'épicerie, ce qui contribue à sauver temps et énergie!

Voici une liste d'ingrédients pratiques à garder dans votre garde-manger :

Assaisonnements

- Épices en poudre (cari, cumin, cannelle, poudre de chili, etc);
- fines herbes séchés (persil, thym, origan, etc);
- bouillon en poudre (légumes, poulet ou bœuf);
- huile végétale (canola, olive ou autre);
- vinaigre de cidre ou balsamique;
- sauce soya ou tamari;
- ail et oignons.

Ces ingrédients serviront à rehausser les saveurs de vos recettes. Vous aurez aussi le nécessaire pour préparer rapidement des vinaigrettes maison!

Les ingrédients secs

- Pâtes alimentaires et nouilles de riz : privilégier celles à grains entiers ou enrichis en fibres;
- riz (privilégier le riz brun), couscous ou quinoa, orge;
- flocons d'avoine;
- germe de blé : riche en fer et vitamines B, pratique pour confectionner des muffins et s'utilise aussi comme panure pour remplacer celles du commerce;
- pains (tranché ou tortilla ou pita);
- noix (amandes, de Grenoble, etc) : pratique pour ajouter des protéines aux céréales, gruau, salades, etc.;

- légumineuses sèches (contrairement aux lentilles, les haricots secs et pois chiches ont besoin d'un trempage de minimum 8 hrs avant de les cuisiner).

Aliments en conserve

- Légumineuses (pois chiches, haricots rouges ou noirs, lentilles) : plus rapides que les légumineuses sèches, mais tout aussi nutritives;
- thon ou saumon : pour des bonnes protéines riches en oméga-3. Le saumon contient aussi du calcium;
- tomates en dés : riches en lycopène, un antioxydant. Choisir les versions moins salées;
- légumes ou fruits : très pratiques si vous n'avez pas d'aliments frais sous la main.

Aliments à pâtisserie

- Farine de blé tout usage et farine de blé entier;
- féculé de maïs;
- poudre à pâte, bicarbonate de soude;
- extrait de vanille;
- sucre, mélasse, cassonade ou miel;
- poudre de cacao;
- fruits secs (raisins secs ou dattes).

Avec des bons choix d'ingrédients dans votre garde-manger en combinaison avec vos achats de produits frais ou congelés, vous pourrez créer une variété de recettes savoureuses. Et vous serez moins tentés d'aller au restaurant, vous ferez donc plus d'économies! 

Développer la motricité grâce à la lecture

Par Dominique Leclerc, ergothérapeute

Depuis plusieurs années, Valérie Kempa, ergothérapeute et bibliothécaire, a développé de belles ressources pour partager des idées afin de stimuler le développement moteur des enfants grâce aux livres.

En regardant un livre avec son enfant, le parent peut profiter de plusieurs occasions pour permettre à son enfant de bouger. Mme Kempa partage plusieurs idées dans ses vidéos, publications, livres et formations. En voici quelques exemples :

- Faire des mouvements avec les mains : pendant l'histoire, inviter l'enfant à mimer les mouvements des personnages et animaux de l'histoire. Par exemple, l'enfant pourrait faire des mouvements avec ses mains pour imiter le papillon qui vole, la fourmi qui se promène, l'enfant qui mange des biscuits ou l'adulte qui cuisine par exemple;
- Faire des mouvements avec tout son corps : de la même façon, pendant l'histoire, l'enfant peut avec tout son corps faire les mouvements d'un gros ours qui marche, d'un serpent qui rampe au sol, d'un enfant qui saute ou qui pelle de la neige ou encore d'une personne qui fait du vélo.



Image: Rawpixel.com

Peu importe l'histoire, et le mouvement que l'enfant et l'adulte choisiront de faire, cette activité permet de faire bouger l'enfant dans un moment de plaisir avec son parent, ce qui est excellent pour son développement. De plus, cela peut stimuler l'intérêt pour les livres et la lecture, un élément favorable à la réussite scolaire. Attention toutefois de choisir des mouvements plus calmes et légers avant le dodo

pour favoriser l'endormissement.

Pour plus d'informations, voici les ressources créées par Valérie Kempa qui ont inspiré cet article :

- valeriekempa.ca
- facebook.com/valerie.kempa.ergotherapeute.bibliothecaire
- bit.ly/valeriekempa

Pour de bons conseils sur le choix des livres à utiliser, n'hésitez pas à visiter la Bibliothèque Saint-Charles, au 1050 Rue d'Hibernia, tél.: (514) 872-3092. 



Les services de
sage-femme
de la Clinique

(514) 937-9251 poste 6258
ccpsc.qc.ca/ssf

Suite de la page 3: Votre Clinique est agréée!

doubles pour réussir cette ultime étape, malgré les perturbations provoquées par les vagues d'Omicron, en plus d'un roulement et une pénurie de personnel sans précédents !

Initialement prévue en juin 2022, cette visite supplémentaire a finalement eu lieu au mois de septembre 2022. Et cette fois, nous avons largement dépassé les exigences requises en réussissant 57 critères sur les 61 !

Résultat : la Clinique est agréée !

Prochain rendez-vous : septembre 2026

Après avoir sorti les bulles – avec ou sans alcool! – pour souligner cette victoire d'équipe, nous voilà déjà dans les préparatifs du prochain cycle d'agrément. Comme nous devons renouveler notre agrément chaque 4 ans, la prochaine visite est prévue pour le mois de septembre 2026.

Plusieurs des normes nécessitent l'apport d'usagers et d'usagères. Leur point de vue sur la prestation de soins, sur nos pratiques ou procédures, ou encore sur le contenu de diverses formations contribue à l'amélioration de nos services. Nous invitons donc toute personne usagère de nos services intéressée à participer à ce processus à m'envoyer un courriel à nathalie.parent.psch@ssss.gouv.qc.ca.

L'agrément est certes un processus exigeant et fastidieux, mais il s'agit d'un exercice essentiel pour la Clinique. Il nous engage à mettre en place des pratiques éprouvées, à les évaluer, à nous ajuster, et à toujours nous améliorer.

En fait, l'agrément est notre principal moteur d'amélioration continue pour offrir des services toujours plus sécuritaires et de la plus haute qualité à la population de Pointe-Saint-Charles. C'est notre engagement envers vous! 



**ACCREDITATION
AGRÉMENT
CANADA**

La Clinique en bref est une publication de la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles pour ses membres.

Rédaction: les auteur-ric-e-s mentionné-e-s

Édition et mise en page: Céline Bianchi

Révision: Margot Silvestro et Martial Mainguy

Février 2023

13

La Clinique cherche des joueur-euse-s! Joins-toi à l'équipe!

TON NOM ICI



 Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles

Position:
À déterminer

Date de repêchage:
Printemps 2023

Caractéristiques particulières:
Fan de projets originaux, un brin idéaliste, aime travailler en équipe

Consultez nos offres d'emploi au
ccpsc.qc.ca/fr/offreemploi

Suite de la page 9: Démarrage du Comité Queer!

Dans les prochains mois le comité sera plus visible. Nous voulons mettre en circulation un calendrier d'activité sociales (cuisine collective, projections de films, patinage, ateliers d'information, etc.). Vous pouvez nous suivre de plusieurs façons et n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions!

Pour nous joindre et nous suivre:

Pour toute question et pour être mis sur notre liste de diffusion: comitequeer.psc@gmail.com

Page Facebook du Comité Queer de Pointe-Saint-Charles: bit.ly/Facebook-comite-queer

Instagram: instagram.com/comitequeer.psc 





La Clinique soutient la justice CLIMATIQUE et SOCIALE



Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles

Journée mondiale de la justice sociale

La Clinique affiche sa solidarité

Par Céline Bianchi, agente de communication

Les tables du Mouvement d'éducation populaire et d'action communautaire du Québec (MÉPACQ) appellent à une semaine de grève, de fermetures et d'actions rotatives pour la justice sociale et climatique du 20 au 24 février. Cette semaine de mobilisation coïncide avec la *Journée mondiale de la justice sociale*, qui a lieu chaque année le 20 février.

La Clinique tient à affirmer sa solidarité avec cette action avec des bannières qui seront posées sur la Clinique à cet effet.

Notre équipe de planification et de développement communautaire se joindra également à la «courte mais chaleureuse manifestation» qui aura lieu le vendredi 24 février, dont le départ est prévu au métro Place-d'Armes à 11h30. 

Pour plus d'infos sur cette initiative:

bit.ly/justice-sociale-climatique

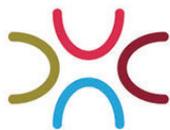
Les nouvelles du Comité des usager-ère-s

Par Simon Cardinal, président

Nous espérons que le temps des fêtes fut une période de repos et de sérénité pour vous! Le comité des usager-ère-s de la Clinique Communautaire de Pointe-Saint-Charles prépare de nombreux projets afin de soutenir les gens de la Clinique ainsi que l'ensemble des usagères et usagers. Nous organiserons notamment une fête durant l'été afin de réunir la communauté.

La Clinique a récemment complété une consultation publique afin de revisiter sa mission et nous sommes très reconnaissants du travail accompli. Nous avons hâte d'en apprendre davantage sur les résultats de cette belle initiative.

Vous remarquerez les bannières du Comité des usager-ère-s devant la Clinique ainsi que la borne d'évaluation continue à l'entrée de la Clinique qui permet d'évaluer votre dernière visite grâce aux émoticônes. Le comité des usager-ères est là pour vous écouter, vous aider et vous renseigner!



COMITÉ
DES USAGERS

Le comité des usager-ère-s a aussi identifié des enjeux prioritaires pour ses membres :

- La porte au point de service de la rue Centre est parfois verrouillée lorsque les employé-e-s du secrétariat ne sont pas là. Nous avons recommandé de développer des solutions afin de permettre l'accès en tout temps durant les heures d'ouverture de la Clinique;
- nous trouvons essentiel que la Clinique obtienne sa mention d'accréditation par Agrément Canada. Nous avons recommandé à la Clinique de ne pas hésiter à contacter le comité des usagers pour obtenir de l'aide à cet effet;
- en troisième lieu, la rampe d'accès à la Clinique n'est plus conforme et nous avons recommandé d'assurer un accès sécuritaire et fonctionnel.

Finalement, nous désirons souhaiter la bienvenue à deux nouveaux membres du comité des usager-ère-s: Angel Osuna et Mathieu Desjardins. 

Pour plus d'informations contactez-nous: info@cuccpsc.ca



Clinique Jeunesse

6 à 24 ans

Accord parental nécessaire si moins de 14 ans

**CLINIQUE
COMMUNAUTAIRE DE
POINTE-SAINT-CHARLES**



1955 rue Centre, Montréal, Québec,
H3K 1J1



(514) 937-9251 poste 6260



Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles
La santé et la solidarité d'un quartier!