

Maison La Vigile

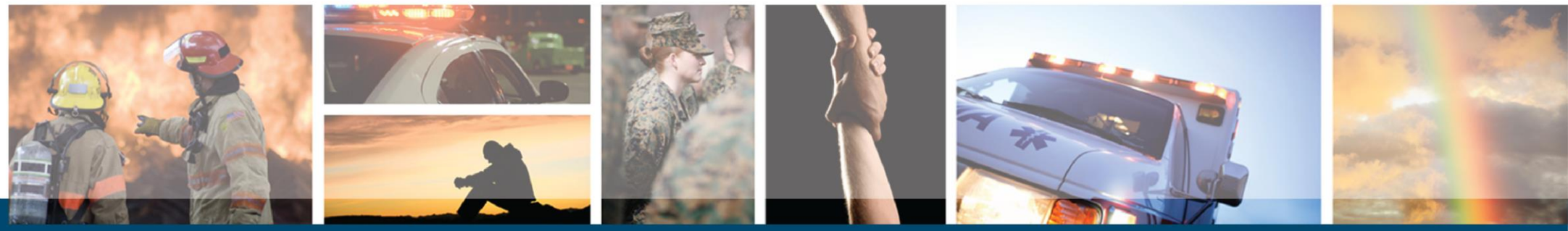
Présentation Services de La Vigile

M. Jacques Denis Simard- D.G.
Président fondateur

Présenté aux organisations de sécurité et de santé

(Policiers- pompiers- paramédics- militaires- Anciens Combattants- agents de la paix service correctionnels- agents de la paix- infirmiers- Clergé, professionnels de la santé et juridiques, etc.)

2018



- Organisme reconnu à la grandeur du Québec comme ressource spécialisée pour venir en aide aux professionnels qui portent l'uniforme et aux employés des organisations partenaires et les membres de leur famille. Nous couvrons le Québec tout entier.

- Un service d'écoute 24h/24h. **1-888-315-0007**
- Services de thérapies en individuel/groupe en interne
- Services d'aide en externe et suivi post-thérapie

Plus de 5000 personnes aidées depuis 2003.

2° DIVISION - PAPV

Programme d’aide aux personnes vigiles

- **La maison La Vigile offre aux organisations portant l’uniforme ses services professionnels en matière de programme d’aide externe. La Vigile a une expertise unique et reconnue au Québec pour les personnes portant l’uniforme et les membres de leur famille.**

- **La Vigile est sous contrat de services avec l’Association des policiers et policières du Québec (APPQ) depuis juin 2005 .**

- **La Vigile est sous contrat de services avec la FSSS-CSN pour les 2 500 paramédics et les membres de leur famille dont le syndicat est affilié avec la CSN depuis mai 2015 et aussi avec le service correctionnel fédéral UCCO-SACC-CSN (2000) depuis janvier 2018.**

- **La Vigile est sous contrat de services avec la MRC DES COLLINES DE L’OUTAOUAIS depuis janvier 2016.**

- **La Vigile possède une banque de consultants desservant toutes les régions du Québec depuis 2005.**

3° DIVISION FORMATION

Programme de formations spécifiques

- **La maison La Vigile offre aux organisations portant l'uniforme ses services professionnels en matière de formations externes. La Vigile a une expertise unique et reconnue au Québec pour les personnes portant l'uniforme et les membres de leur famille.**

- **La Vigile a formé une équipe de policiers de la Ville de LÉVIS, des directeurs syndicaux de l'APPQ et de la MRC DES COLLINES DE L'OUTAOUAIS comme pairs-aidants et sentinelles.**

- **La Vigile a formé l'ensemble des pompiers de la Ville de LÉVIS, de Kingsey Falls et de Danville pour mieux intervenir comme premiers-répondants.**

- **La Vigile a formé les caméramans de Radio-Canada octobre 2015**

- **La Vigile a formé les équipes caméramans/journalistes- Radio-Canada-Nov-2016**

4° DIVISION DÉVELOPPEMENT ET RECHERCHE

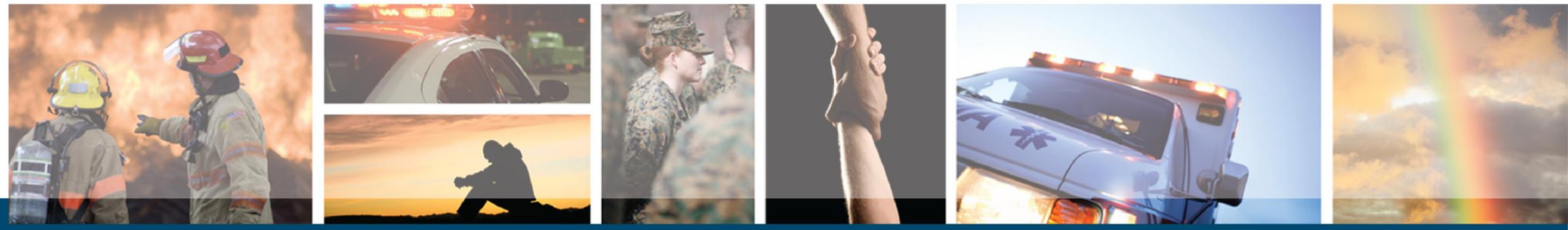
1° Volet

- **La maison La Vigile est partenaire de l'Université Laval de Québec et de l'université du Québec à Rimouski pour accueillir des stagiaires en psychologie, en psychoéducation, en toxicomanies et en service social pour effectuer à La Vigile des stages de formation. Une publication (juin-2017)suite à une recherche de l'UQAR a porté sur le choc post traumatique chez les policiers ayant fréquenté la Maison La Vigile.**

2° Volet

- **La Vigile travaille actuellement en comité scientifique en partenariat de l'École Nationale de Police du Québec pour la tenue d'un colloque international qui aura lieu les 13 et 14 septembre 2018 organisé conjointement par l'École Nationale de Police et de l'UQTR. Ce colloque aura lieu à Nicolet à l'ENPQ et réunira les différents experts, psychiatres, médecins, psychologues, travailleurs sociaux francophones qui travaillent aux traitements des personnes portant l'uniforme.**

- **L'objectif de ce colloque est de pouvoir partager les différentes expertises en termes de traitements et de trouver de nouveaux moyens d'aides et de traitements pour améliorer la santé sous toutes ses formes (physique, psychologique et mentale) des personnes portant l'uniforme.**



POUR QUI ?

Pour le personnel portant l'uniforme et /ou mission de services aux citoyens.

Policiers- Pompiers du territoire québécois
Militaires- Anciens combattants-
Paramédics- Agents de la paix.
Intervenants en situations d'urgences (911), Padré, Clergé, etc.
Infirmiers et professionnels de la santé du Québec.
Tout autre corps d'emploi portant l'uniforme.

Les conjoints, familles, et employés de ces groupes d'emploi.
Les retraités de ces groupes d'emploi et leur famille.



Inauguration de la Maison La Vigile- 26-09-2014

Maison La Vigile (Secteur Beauport, à Québec)
2A, rue Mgr Marc-Leclerc, Québec.

Grandeur du bâtiment: 19,91 m x 17,70 m sur 3 étages

Terrain: Superficie: 4,710 mètres carrés.



Inauguration de la Maison La Vigile- 26-09-2014



Salle à Manger



Salon des résidents



Salle de repos



Salle de thérapie principale



Chambre simple: homme



Chambre simple: femme



Vestibule entrée



Vestibule entrée - autre angle



Salle d’entrainement

1° DIVISION:

Maison La Vigile

Notre programmation

DIVISION MAISON DE THÉRAPIE

Services offerts

Services professionnels à six volets:

La dépendance, la dépression, le TSPT, l'Anxiété, la gestion des émotions (colère-honte-tristesse, etc.) et le Répit.

Pour les six volets:

- Stabilisation de l'état de crise
- Évaluation médicale (infirmiers- médecin au besoin).
- Évaluation psychologique- comorbidité
- -Exercices pratiques et rencontres individuelles

La vigile

Ateliers spécifiques basés sur la psychoéducation

Activités complémentaires
Saines habitudes de vie

. Nutrition: bien manger sans se priver
. Conditionnement physique
. Marches
. Relaxation, détente, techniques d'apaisement
. En projet: Sports d'équipe
Sorties extérieures de groupe
(Montagne et boussole-
sans susciter l'éveil du trauma)

La vigile

1° volet : Dépendances (Comorbidité)

Certification du MSSS en Toxicomanie et jeu pathologique depuis le 26 nov 2012)

Actuellement en processus de renouvellement.

Nous offrons le protocole de sevrage (léger et modéré)

Le traitement est basé principalement sur l'approche cognitivo-comportementale avec quelques ateliers du modèle Minnesota (12 étapes).

Nous apportons un soutien à l'entourage (Travail vs famille)

Ateliers spécifiques rejoignant les professionnels de l'uniforme de même que tout citoyen basés sur la psychoéducation:

- **Communication, saines habitudes de vie, relations affectives.**
- **Vivre avec le stress, croyances fondamentales.**
  C'est quoi l'uniforme que tu portes ?
- **Devoirs de la fonction, violence, impulsivité et compulsion.**
- **Dépression (burn out), symptômes et prévention**
- **Fonctionnement familial, harcèlement psychologique**
- **Planification du retour au travail ou aux activités familiales et sociales.**

La vigile

2° volet : Dépression (Comorbidité)
(Enseignements psychoéducatifs)

- Sensibilisation sur la consommation (prévention)
- Détresse suicidaire (comprendre les mécanismes)
- TSPT (4), comorbidité, démystifier la dépression, sexualité,
- Deuil, anxiété, colère, communication, vie conjugale et familiale
- Harcèlement psychologique, épuisement professionnel,
  personnalité/identité, lâcher-prise, lois qui nous gouvernent, masculinité,
- Nutrition, principes de vie, relaxation, massothérapie, etc.

- Nombre de jours thérapie selon le besoin…

+

Rencontres individuelles avec des professionnels

La vigile

Programme spécifique

3° volet : ESPT (État de stress post-traumatique)
(Enseignements psychoéducatifs) (26 jours)

Objectif: - Favoriser la détente et l'apaisement
- Stabilisation de l'état de crise

Ateliers spécifiques du programme ESPT-

- Les symptômes du TSPT.
- Les croyances fondamentales
- Gestion de l'anxiété
- Apprendre à gérer l'inconfort
- À la recherche de de la sécurité
- Apprendre à vivre avec le TSPT
- Apprendre à maîtriser ses émotions
- Les distorsions cognitives
- Le modèle de *FOA et Al.* 1989
- Synthèse et consolidation des acquis thérapeutiques.
- Ateliers de relaxation, conditionnement physique, Spa

Consultations individuelles avec des professionnels
(Minimum- 2 rencontres/semaine)

La vigile

Programme spécifique

4° volet : Gestion de l'anxiété (26 jours)

Objectif: Favoriser la compréhension de l'Anxiété et apprendre à la contrôler

-Ateliers psychoéducatifs:

1 :- Compréhension du vocabulaire
2 :- Reconnaître les manifestations de l'anxiété
3 :- Comprendre les distorsions cognitives
4 :- Stratégies d'adaptation (Stress-incident critique)
5 :- Reconnaître ses pensées automatiques
6 :- Exercices pratiques de reconnaissance
7 :- Compréhension du processus biologique
8 :- Facteurs de vulnérabilité au stress
9 :- Risques d'automédication vs anxiété- dépendances
10:-Stratégies de contrôle- pour une gestion efficace de l'anxiété.

La vigile

Programme spécifique (Intégré au programme répit)

5° volet : Gestion des émotions (Colère- honte- tristesse)

(Enseignements psychoéducatifs)

Objectif: - Favoriser la compréhension de la colère, découvrir son origine et être capable de la contrôler sans recourir à la violence

Ateliers spécifiques du programme Gestion des émotions (8 jours)- intégré au programme répit- (30 jours)

- **Définition de la colère.**
- **Comprendre la colère et ses impacts**
- **Comprendre la colère-suite…**
- **Comprendre l'origine de la colère**
- **Expression de la colère**
- **Synthèse et consolidation des acquis thérapeutiques.**
- **Exercices pratiques**
- **Ateliers de relaxation.**

Consultations individuelles avec des intervenants professionnels

(Minimum- 2 rencontres/semaine)

La vigile

6° volet : Le Répit (30 jours)

Enseignements psychoéducatifs spécifiques ciblés ajustés aux besoins des personnes

Objectif: - Programme gestion des émotions

Prise en charge pour comprendre l'état de crise, établir le diagnostic, diminuer l'anxiété, favoriser le repos, répondre prioritairement au besoin.

Ateliers spécifiques du programme dépression, TSPT et gestion des émotions)
Ateliers de relaxation.

Consultations individuelles avec des intervenants professionnels
(Minimum- 2 rencontres/semaine)

La vigile

Une équipe multidisciplinaire interne et externe :

Psychiatre (externe) , médecin, psychologues, sexologues, conseillers en orientation, travailleurs sociaux, criminologue, intervenants psychosociaux, intervenants en toxicomanie, infirmières, massothérapeute, entraîneur certifié au besoin.

Bilan des services thérapeutiques
Maison La Vigile - Année 2013 à 2017

Clientèle interne (hébergement)

POLICIERS **FAMILLE**

SQ	Municipal	GRC	OPP	Retraité-	SQ	Paramédics
189	71	17	1	55	16	4

Militaires	Anciens Combattants	Pompiers	Ag. correctionnel prov./féd.	Civil
160	199	17	25	132

Paramédics	Interv.911	Facteurs	Interv-santé	Ag. Faune	Interv. social
61	5	4	3	3	8

Détresses suicidaires: Tentatives(101), L'admission(74), Antérieures(277)

TOTAL: 1079 Réadmissions (349) Hommes (770) Femmes (247)

NOTE: Il peut y avoir pour un même client plus d'une réadmission, retour progressif et/ou externe

Problématiques traitées 2013 à 2017
Maison de thérapie

- **PROGRAMME SPÉCIFIQUE**

- **TSPT** (Gestion-Ateliers-Trouble de stress post traumatique) **: 10 %**
- **Gestion des émotions-** (Gestion- Ateliers-colère-honte-tristesse, etc.) **: 3 %**
- **ANXIÉTÉ** (Gestion – ateliers) **: 1,5 %**

- **PROGRAMME RÉGULIER**

- **RÉPIT** (Adaptation, anxiété, détresse, etc.) **: 28,4 %**
- **DÉPENDANCES** (Alcool, drogue, narco, cyber dép. jeu) **: 33,4 %**
- **DÉPRESSION** (Adaptation, anxiété, deuil, etc.) **: 38,2%**