



# Mot de la directrice

Bonjour chers membres,

Eh oui, l'automne est déjà à nos portes! Je suis heureuse de vous retrouver pour la rentrée de septembre et de vous offrir notre nouveau journal Iris de l'automne 2024. Il recueille des événements précédents avec, bien sûr, la programmation de nos activités. Il est riche en variétés, car plusieurs membres y ont collaboré. Enfin, j'espère qu'il vous plaira.

Le CSSM-M est de plus en plus reconnu et répond à davantage de bénéficiaires ayant besoin de soutien. C'est une bonne nouvelle dans un sens : cela prouve que les personnes ont moins peur de demander de l'aide lorsqu'elles souffrent. N'hésitez pas à nous appeler pour toute question, suggestion ou pour rencontrer l'intervenante, nous ferons le maximum pour vous répondre dans les meilleurs délais.

Je vous souhaite un bel automne et une bonne lecture! •

*Lucie Couillard*

Directrice

## Sommaire

Une Fête de la rentrée colorée	2	Exposition Les Magiciens des Couleurs	5
Bande-dessinée par Kim-Ly NGuyen	2	Marche et détente avec le groupe	5
Avez-vous peur des aiguilles?	2	La Porte non réparée	6
Les commentaires : est-ce nécessaire?	3	Souvenir d'un été chaud	8
Une partie retrouvée	3	Responsabilités versus conséquences	8
Éclipse totale	3	Les maladies mentales ou troubles psychologiques	8
Ce qui est agréable selon moi	3	La réalisation d'un rêve	9
Mon art est thérapeutique	4	Mon cheminement personnel	9
Découvrez l'Europe avec moi	4	Programmation automne	10

# L'IRIS



Organe officiel de publication du CSSM-M

Vol. 24, no 2



Siège social :  
2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert,  
Longueuil (Québec) J4T 1Z7  
<https://cssm-m.ca>  
[info@cssm-m.ca](mailto:info@cssm-m.ca)  
Téléphone : 450-486-1609  
Télécopieur : 514-227-8314



# Une Fête de la rentrée colorée

Le CSSM-M était à nouveau présent cette année lors de la Fête de la rentrée des organismes au parc de la Cité à Saint-Hubert le samedi 17 août dernier. Cet événement, organisé par la Ville de Longueuil, vise à faire découvrir les nombreuses ressources de la région à la population. C'était l'occasion idéale pour promouvoir les services et activités de notre organisme, qui a maintenant 23 ans. Il permettait également d'échanger avec les autres organismes. •



# Avez-vous peur des aiguilles?

## Le tatouage

D'abord, les tatouages sont des dessins décoratifs ou symboliques réalisés en injectant de l'encre sous la peau à l'aide d'aiguilles. C'est une façon de porter une œuvre sur le corps de façon permanente. Le mot vient du tahitien *tatau*, qui signifie marquer, dessiner ou frapper.



Le tatouage est encore très à la mode de nos jours, malgré le fait qu'il s'agit d'une pratique lointaine. De fait, le tatouage existerait depuis des millénaires. Différentes civilisations le pratiquaient et le pratiquent encore comme un rite de passage. De plus, anciennement, on l'utilisait pour identifier les esclaves et les prisonniers.

Voici différentes sortes de tatouages à l'ère moderne :

- Old school
- Japonais
- New school
- Réaliste
- Néotraditionnel
- Etc.
- Biomécanique

## Quelles sont les qualités pour devenir tatoueur?

Bien entendu, ça prend du talent en dessin, de l'expérience et beaucoup de patience.

Pour ma part, j'ai 5 tatouages sur le corps pour l'instant.

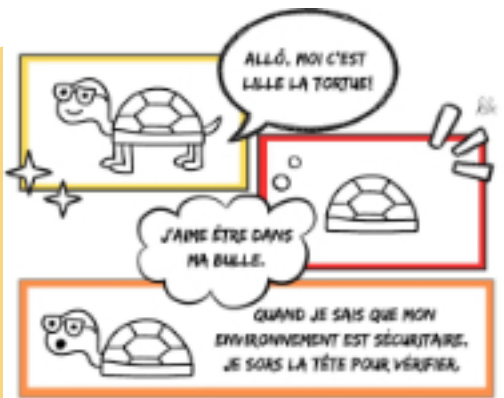
## Et combien ça coûte tout ça?

Ça peut aller à 100 \$ et plus de l'heure.

Sachez que même si ça fait mal à cause des aiguilles, pour moi, ça en vaut vraiment la peine. Parce que c'est beau à voir le travail d'un artiste!

Enfin, je vous déconseille de vous faire tatouer sur les mains, les pieds et le visage, ces parties du corps étant très sensibles. •

*Mathieu L.*



Kim-Ly NGuyen

## Les commentaires : est-ce que c'est nécessaire?

Y a des personnes qui ne peuvent s'empêcher de passer un commentaire : « Tu aurais pu t'habiller autrement ou t'es pas belle! ». Vos commentaires, s'ils ne sont pas constructifs ou n'aident en rien, gardez-les pour vous! Moi, j'ai besoin d'entendre des bonnes choses qui vont m'aider à m'améliorer et m'aider à comprendre et surtout aider à ma santé mentale et ne pas me détruire. Si vos commentaires sont bons et peuvent aider, allez-y! Sinon, gardez-les pour vous! Des commentaires blessants, vulgaires ou méchants, je n'en veux pas! Et vous, est-ce que cela vous dérange? Moi, oui! Les réseaux sociaux sont destructeurs, mais cela dépend pour qui. Certains, ça ne les dérange pas et d'autres, oui! •

Marie-Claude Gauthier

## Éclipse totale



## Une partie retrouvée

Toute ma vie, je me cherchais. Aujourd'hui, en tant qu'adulte, j'ai retrouvé une partie manquante. Pas facile d'accepter cette partie de moi. Pas facile de comprendre pourquoi moi? Pas de retrouvailles pleines de joies. Pas non plus de grosses surprises. Je me comprends plus maintenant. Toutefois, je n'ai pas envie de fêter. Pourquoi moi? J'aimerais avoir trouvé une autre partie de moi-même mais je ne contrôle pas ce dont je suis. Aujourd'hui, je comprends davantage ma vie. Je me demande quand même pourquoi moi? Je ressens une injustice mais je dois continuer un pas à la fois dans la lumière et laisser l'obscurité en arrière. Ma partie retrouvée s'appelle « TPL ». Et non ce n'est pas pour « Troublant », « Pénible » et « Lamentable » mais pour le trouble de personnalité limite. J'ai décidé d'accueillir cette partie et foncer vers l'infini. •

Jade Castonguay-Harding

## Ce qui est agréable selon moi

Être serviable, être responsable

Bien se nourrir

S'instruire

Apprendre un métier, une profession,  
une carrière

Exceller dans un domaine ou  
quelques activités

Faire du sport

Avoir des amitiés sincères et durables

Travailler manuellement, être  
créatif(ve)

Étudier une autre langue pour  
pouvoir communiquer avec d'autres  
peuples

Se divertir en famille

Savoir se reposer, avoir des vacances



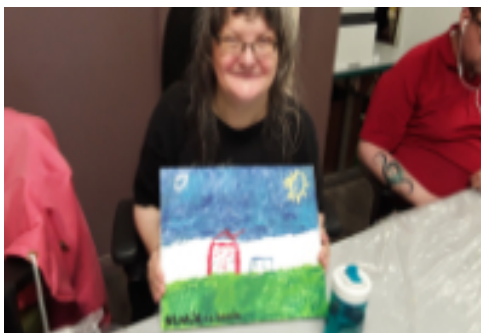


## Mon art est thérapeutique

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de ce qui aide à mon rétablissement. J'ai travaillé très fort en 2023-2024 avec ma psychologue pour trouver un bon traitement pour ma maladie mentale et me trouver en même temps un passe-temps thérapeutique. Malheureusement, elle a quitté. Mon psychiatre a conclu qu'on va attendre avant de voir un psychologue. J'ai quand même trouvé toute seule quelques passe-temps pour améliorer ma santé mentale. Mon favori est de peindre en écoutant de la musique. Parfois peindre une toile peut me prendre 1 mois. Ça dépend toujours de la technique que j'utilise. Je fais beaucoup d'œuvres abstraites, mais j'ai commencé à peindre des paysages. Je m'inspire en cherchant sur internet et je m'assure que mon thème n'existe pas ailleurs. Je peins des vases, des boules de Noël, etc. Je me considère comme une peintre amatrice pour l'instant.

Comme autre occupation, j'oeuvre comme bénévole dans une friperie. Enfin, je me suis inscrite aux « Impatients », un organisme en santé mentale qui aide les personnes à se réaliser par différentes activités artistiques, comme des expositions, etc. Je suis bien entourée. •

JAX



Participante à l'art-thérapie

## Découvrez l'Europe avec moi!

Bonjour, je m'appelle Yvan.

Aujourd'hui, je vais vous parler de mon voyage autour du monde. Mon premier voyage est le tour de l'Europe pendant un an. Paris, la ville lumière, avec ses beaux musées, ses bistros qui ont un air familial et ses bons restos. Je suis allé au cabaret Moulin Rouge. Très beau spectacle qui dure environ 2 heures. Paris cache des trésors et est d'une richesse avec son Louvre et Versailles. Voilà Paris!

Laissez-moi vous parler d'un autre superbe voyage. L'Italie avec ses fontaines, surtout la fontaine de Trévi, ses fleurs de toutes les couleurs, la place et ses marchés, la petite Italie, c'est le lieu de prédilection pour manger de la pizza. La place St-Pierre est toujours convoitée avec ses portes de fer toutes ornées des visages de saints et saintes.

Allons maintenant vers Venise avec ses grands canaux et la place St-Marc. C'est agréable de marcher pour visiter et faire des tours de gondoles jusqu'à l'Île de Murano où l'on crée des pièces de verre soufflé avec de l'or et des fleurs peintes à la main. De véritables chefs d'œuvre!

Maintenant parlons de l'Espagne. Madrid, ville avec des trésors cachés, des cathédrales gothiques, son Alhambra qui est de toute beauté et ses clubs de nuit mouvementés. La Corrida ne m'a pas fait vibrer. J'ai trouvé cela cruel. Mais oublions la Corrida et apprécions les fleurs rouges de la place de la cathédrale.

Bref, que de merveilleux souvenirs!

La prochaine fois, je vais vous parler de mon voyage en Inde.

À bientôt! •

Yvan



# Exposition Les Magiciens des Couleurs

Du 15 au 28 avril dernier, nous avons eu le plaisir de présenter une exposition des œuvres artistiques de nos participants à la Bibliothèque Georges-Dor à Longueuil. Une belle brochette d'artistes talentueux et créatifs participait à ce projet.

Quelques-uns ont même réussi à vendre leurs toiles. Chaque année, la Ville de Longueuil nous offre cette vitrine qui permet de faire découvrir à la population le potentiel de nos membres. •



*Marche et détente avec le groupe*



# La Porte non réparée



Mes parents, en me traçant un chemin qui leur convenait, étaient fiers de moi; Je préparais ma thèse de doctorat en biologie moléculaire, je vivais dans un petit vieil appartement le temps que je finissais mes études et j'étais fiancée à un homme qui, selon ma mère, sera un mari bienveillant. Mon image était celle d'une fille heureuse qui a tout ce dont elle rêvait d'avoir sauf que je ne me rappelle pas avoir fait ce rêve. Avant cette nuit inoubliable du 21 janvier 2011, je me battais l'œil de qui je voulais être réellement ni du moins qui j'étais vraiment. En me dirigeant vers la salle de bain pour brosser mes dents et me préparer à dormir, je pouvais de mon appartement au deuxième étage entendre l'éclatement de la porte de l'immeuble et les craquements de ses débris de bois contre les murs. De ce que j'ai compris de ce vacarme incessant, est qu'un homme fuyant la police, brisait la porte du vieil immeuble pour y trouver refuge. Mes bras, essayant de finaliser ma queue de cheval, se figeaient au-dessus de ma tête et je me tournais discrètement vers la porte de l'appartement en priant que ça soit un film d'action qui jouait à la télévision des voisins. Hélas, les cris et les essoufflements s'accroissaient de plus en plus et les hommes qui montaient en courant les escaliers s'approchaient de ma porte. Je lâchais mes cheveux, j'éteignais la lumière de la salle de bain et je me dépêchais pour éteindre celle du salon. Je sentais le sang couler comme un jet dans mes veines inondant chaque cellule de mon corps et je pouvais clair et haut entendre les battements de mon cœur. Je devais à tout prix fermer la lumière du salon. En fait, le propriétaire refuse de réparer ma porte qui ne se ferme pas correctement. Selon lui, le seul moyen est de la changer complètement. Ce n'était pas une option pour lui d'installer une nouvelle porte dans un appartement vieux de plus de 100 ans. Je me suis alors trouvé avec une porte mal réparée ne se fermant pas bien pour qu'une personne qui monte en courant pour se protéger de la police voie clairement une lumière jaillissant de la porte entre-ouverte et fonce sans trop penser.

En effet, étant donné que c'est la première semaine après la révolution, le peuple était hors contrôle et le chaos régnait depuis que le président s'est enfui. Un des dommages collatéraux est que la majorité des grandes surfaces étaient victimes de vandalisme. Étant en face de notre immeuble, la grande surface vient juste d'être toute détraquée et volée et la police partait dans tous les sens pour capturer les responsables, qui ne sont pas nécessairement des voleurs, mais parfois des personnes perdues méconnaissant le mode d'emploi de la liberté. Effectivement, avant d'atteindre l'interrupteur, l'homme apercevait ma porte endommagée et se jetait sur elle pour briser ce qui restait et se précipiter vers moi. Je ne pouvais pas courir vers la cuisine vu qu'elle était de l'autre côté de la porte, une seule option se présentait à moi : le salon derrière moi, plus précisément, le balcon du salon. Les policiers couraient toujours derrière l'homme qui courait derrière moi. Terrifiée avec des jambes tremblantes, je courais sans même penser vers la porte du balcon. Dans ma tête, sauter était mieux que d'être au milieu d'une poursuite policière qui clairement finira mal. Ils étaient deux policiers bien déterminés à le capturer. L'homme désespéré ne savait pas quoi faire. Il voyait clairement qu'il n'y a pas d'issue et que comme moi, il était prêt à sauter. Dans quelques secondes, ma vie sera finie avec comme une dernière image, le visage d'un homme anéanti cherchant le salut dans le fracas terrestre. Les yeux grands ouverts, je me voyais à l'âge de 10 ans en train de courir derrière « Dahaka », le chien de mon grand-père dans les forêts de Teboulbou. Je me voyais en train de savourer une crème glacée pistache au bord de la mer en admirant le coucher de soleil. Pendant ces secondes, je réalisais que ma vie après l'enfance était toute planifiée sans mon propre consentement. Je réalisais que je vais mourir sans découvrir qui je suis ni comment je veux réellement vivre ma vie. Je réalisais que dans ce passage sur terre, je marchais des chemins tracés par mes ancêtres sans me rendre compte qu'ils mènent tous à un échec inévitable. Ce que je croyais était des



idées noires ou même de la dépression et que j'essayais sans cesse d'étouffer n'était autre que mon âme égarée qui criait au secours. Je réalisais que ces quelques secondes de course vers la survie étaient les seules où je me sentais indubitablement vivante pendant ces 27 ans passés. Le chemin de la mort mène paradoxalement à la vraie vie. J'ai tendu ma main et j'ai ouvert la porte du balcon et je m'apprêtais à sauter. L'homme suivant ma trace, a trébuché sur le tapis du salon et en perdant l'équilibre, il tendait sa main pour s'accrocher à moi en enfonçant ses ongles dans ma jambe. Je sentais ma peau se déchirer, mais au milieu de toutes ces réflexions et cette préparation à la mort, une douleur à la jambe me paraissait insipide. J'ai alors pris une grande respiration et j'avançais vers le balcon pour échapper à sa prise. Avant de se libérer complètement, une envie insolite me poussa à me retourner pour voir cet homme accablé. Son regard était vide : ce n'est plus un corps abritant une âme, mais un être errant dans son obscurité impérissable. Il était triste et il me regardait incurablement, on dirait qu'il voulait mon aide ! À ce moment, un policier s'est jeté sur lui en le frappant avec sa matraque. Immobile et effrayée, je fixais l'homme désespéré des yeux. Je voyais ma réflexion dans son regard sinistre. Malgré qu'on n'ait rien en commun, on était pareil. On était perdu et on voulait plaire à tout le monde sauf à nous-mêmes. Comme si on s'entraidait pour trouver la vie à travers la mort. Le deuxième policier rentrait en courant, le prenait par les bras et le sortait par force de chez moi. Nos regards étaient toujours fixés par contre, les deux policiers ne me regardaient pas, ne me parlaient pas et ne se souciaient surtout pas des dégâts moraux et physiques que j'ai subis. Ils le prenaient et sortaient. Autour de moi, le salon était plein de sang, ma jambe me faisait mal et le balcon ouvert laissait entrer l'air froid hivernal qui me caressait subtilement pour me rappeler que j'étais bel et bien vivante. Ce que j'ai vécu cette nuit m'a permis de voir clair que si on ne vit pas pleinement notre vie, quelqu'un d'autre le fera pour nous et plus rien ne nous sera permis sauf chagrin et désolation. Paisiblement, je reculais, je fermais la porte du balcon, et je me jetais sur le sofa pour dormir sereinement au milieu de tous ce bazar. La vie m'a donné une seconde chance et la rater

n'était pas une option. C'est le moment propice pour tout changer. Je me suis réveillée le lendemain, j'ai mis de la musique et j'ai tout nettoyé. Quand j'ai fini, j'ai pris un taxi à la direction de la jeune chambre de la ville. Un peu en retard, je voyais qu'ils ont déjà commencé. C'était des jeunes de 12 ans. Je regardais l'entraîneur droit dans les yeux. Il a compris que je ne pouvais pas attendre que la séance se termine. Ainsi il a tout arrêté, se tournait vers moi et me demandait : « Que cherches-tu ? Es-tu perdue ? » Je répondais avec fierté : « Au contraire, je viens juste de me retrouver et je veux devenir maître en kung-fu ». Les enfants s'éclataient de rire en voyant une femme de 27 ans qui n'a clairement rien à voir avec les arts martiaux, voulait les joindre ! L'entraîneur quant à lui, avec un petit sourire au coin des lèvres, s'approchait de moi, me tendait la main et me disait : Bienvenue.

Cinq mois plus tard, je n'étais pas Bruce Lee, mais j'étais introduite à la culture chinoise et à la spiritualité. Une autre vision du monde et de moi-même m'a permis pour la première fois d'avoir une paix intérieure, une vraie joie de vivre et une empathie réelle envers les autres en comprenant qu'on fait tous partie d'une seule conscience infinie s'étendant à travers tous les univers. Cinq mois plus tard, j'ai tout laissé tomber et j'ai pris mes valises pour rentrer chez mes parents au Sud. J'ai laissé tomber ma thèse de doctorat, j'ai rompu avec mon fiancé et j'ai commencé à suivre pour la première fois le chemin que j'ai moi-même choisi. J'étais libre. J'étais heureuse et sereine. J'ai fièrement commencé à guérir mes blessures. Aujourd'hui, 13 ans plus tard, je réalise que ce n'était que le début d'un océan infini de changements et de réalisations. Je réalise que si ma porte était réparée, ma vie serait entièrement différente. La croissance se déguise en expériences difficiles, le changement prend beaucoup de courage et l'univers, quand c'est le temps propice, n'attend pas qu'on soit prêt, il nous force pour l'être. Depuis, j'ai appris à savourer les défis et me réjouir de chaque petit accomplissement spirituel sur le long chemin de ma renaissance. Parfois, quand je sens que je suis devenue esclave de ma zone de confort, je regarde ma porte et je me dis « Tu es belle, je crois qu'il est temps de te maganer un peu ». •

*Nada Bouchrifa*



# Responsabilités versus conséquences

On est tous humains. Quand on commet des crimes atroces on est criminels. On doit toujours prendre ses responsabilités. On est tous et toutes des adultes, pas des bébés. Chaque acte ou décision amène des conséquences peu importe qu'il soit mauvais ou non. Des exemples : vol, meurtre, hold-up, et j'en passe. Je pourrais vous en dire longtemps mais ça vous tomberait sur les nerfs! Faut assumer ses responsabilités et surtout assumer les conséquences. Le nier et surtout le déni qui est le pire de tout selon moi ne fait qu'attiser la colère des autres et de la police! •

*Marie-Claude Gauthier*

# Les maladies mentales ou troubles psychologiques

On a tous et toutes des maladies mentales mais on n'est pas « bizarres » pour autant! On peut mener une vie tout à fait normale. On n'aime pas se faire traiter de débile mental ou d'attardés mentaux; ce n'est pas très gentil, c'est blessant et même méchant! On veut être traité avec respect n'est-ce pas? Moi, oui en tout cas. On a tous tellement d'amour! Même moi. Prenez-moi en exemple : je suis anxieuse, stressée et dépressive. Ça ne paraît pas parce que j'essaie de bien paraître en société et on est tous et toutes comme ça! •

*Marie-Claude Gauthier*

## Souvenir d'un été chaud

En juin dernier, alors que ce n'était pas encore officiellement l'été, le temps chaud s'est installé en quatrième vitesse, avec des températures de 34-35 degrés et facteur humidex records! La journée du mercredi 19 juin a été particulièrement étouffante. Les personnes âgées, celles qui vivent avec une maladie mentale et celles qui prennent de la médication sont plus vulnérables à en souffrir et doivent prendre au sérieux les avertissements émis par Environnement Canada.

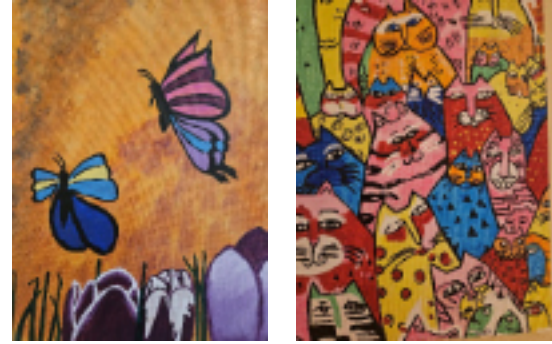
Avec le réchauffement climatique, on n'a plus le choix de modifier notre train de vie ainsi que nos habitudes de consommation et de transport. Surtout si l'on veut pouvoir continuer de profiter de la saison estivale et de faire des activités extérieures dans les prochaines années.

Comment garder un certain confort sans surconsommer? C'est un véritable défi de l'être humain à l'ère de la facilité et du jetable. En même temps, s'impliquer dans l'écoresponsabilité pour limiter les dégâts envers la nature est bénéfique pour notre mental. Cela donne un sens à notre vie de prendre soin de la Terre et nous rend plus humain. •





## La réalisation d'un rêve



Je voulais devenir une artiste. Ayant très peu confiance en mes capacités et me comparant souvent à meilleur que moi, j'ai abandonné.

Grâce au Programme J'Embarque, j'ai réussi à acquérir un peu plus de confiance en moi. On m'a encouragée, aidée à surmonter mes peurs. J'ai également appris à me dépasser, à accorder ma confiance en la vie et aux autres.

L'on m'a poussée à me réaliser, à voir mes talents pour les exploiter et les mettre sur toiles. J'avais souvent eu l'idée de monter des cartes mais je ne savais pas comment m'y prendre.

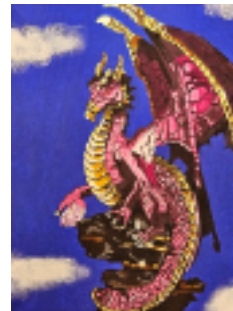
Aujourd'hui, ce rêve devient réalité avec l'aide du programme J'Embarque. On m'a proposé d'en vendre en librairie. C'est pour moi un projet

motivant, ma famille m'appuie beaucoup, j'espère continuer et peut-être un jour me faire connaître.

Il est épanouissant quand ce que l'on aime remplit sa vie! •

*Anilorac*

P.S. Voici mes œuvres sur cartes...



## Mon cheminement personnel

Je suis un jeune homme atteint d'une maladie mentale depuis l'âge de 15 ans. Je dois prendre des médicaments tous les jours, trois fois par jour. Après une longue période angoissante, j'ai affronté ma peur et j'ai recommencé à sortir de chez moi. Avant, mon père me donnait des lifts. Mais petit à petit, j'ai réussi à prendre l'autobus et le taxi tout seul.

J'ai fréquenté la Maison Brodeur un certain temps. À ce moment-là, je jouais au tennis tous les jours. J'allais magasiner seul proche de chez moi. J'aimais beaucoup aller au Walmart et dans les autres magasins. J'ai également fréquenté Centregens. Ensuite, j'ai fréquenté la Maison de quartier Saint-Jean-Vianney sur la rue Cartier. Cela m'a permis de faire du chemin, puis je me suis retrouvé à la résidence RI Lina où j'habite encore.

Ma maladie est contrôlée par des médicaments. Pour m'aider au niveau social et de mon anxiété, j'ai

fait le PAAS-Action, pendant 5 ans, et ensuite, j'ai pu participer à J'embarque, un programme de réinsertion sociale offert par le CSSM-M.

Plusieurs professionnels m'ont accompagné et m'encouragent encore à prendre soin de ma santé mentale et physique, dont les médecins, psychiatres et travailleuses sociales. Être bien encadré est une bonne chose. Tous les mois, une fois par mois, je dois aller pour une prise de sang pour vérifier les globules dans mon sang. La meilleure méthode que j'ai apprise pour aller mieux est de toujours prendre mes médicaments prescrits.

Participer au programme PAAS-Action est une très belle chose qui me soit arrivée pour la gestion de ma santé mentale. Cela me permet d'évoluer malgré ma maladie mentale. •

*Mathieu L.*

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2024

Important : des modifications aux activités pourront s'ajouter à la programmation.

## SEPTEMBRE

Lundi	2	CONGÉ - FÊTE DU TRAVAIL		
Mardi	3	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	3	Marche ou Bingo (selon météo)	13h à 14h15	①
Mardi	3	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	3	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	4	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	4	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	4	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	5	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	5	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	5	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	6	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	6	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	9	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	10	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	10	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	10	Marche ou Bingo (selon météo)	13h à 14h15	①
Mardi	10	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	10	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	11	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	11	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	11	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	12	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	12	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	12	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	13	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	13	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	16	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	17	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	17	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	17	Marche ou Bingo (selon météo)	13h à 14h15	①
Mardi	17	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	17	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	18	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	18	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	18	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mercredi	18	<b>CA du CSSM-M</b>	18h30 à 20h	À confirmer
Jeudi	19	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	19	Café-rencontre	13h à 15h	①

Jeudi	19	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	20	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	20	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	23	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	24	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	24	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	24	Marche ou Bingo (selon météo)	13h à 14h15	①
Mardi	24	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	24	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	25	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	25	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	25	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	26	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	26	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	26	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	27	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	27	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	30	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①

## OCTOBRE

Mardi	1	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	1	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	1	Marche ou Bingo (selon météo)	13h à 14h15	①
Mardi	1	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	1	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	2	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	2	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	3	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	3	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	3	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	4	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	4	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①

### Légende

- ① CSSM-M, 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil
- ② Maison de quartier, 2255, rue Cartier, Longueuil
- ③ Saint-François-de-Sales, salle Diakonia, 1545, boul. Jacques-Cartier Est Longueuil

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2024

Lundi	7	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Mardi	29	Marche ou Bingo		
Mardi	8	Art-thérapie	10h à midi	①			(selon météo)	13h à 14h15	①
Mardi	8	Mise en forme	13h à 14h	②	Mardi	29	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	8	Marche ou Bingo (selon météo)	13h à 14h15	①	Mardi	29	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mardi	8	Bingo	14h30 à 15h30	①	Mercredi	30	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mardi	8	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom	Mercredi	30	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	9	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Mercredi	30	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mercredi	9	Anglais	12h30 à 14h30	①	Jeudi	31	Activité thématique	10h à midi	①
Mercredi	9	Activité sociale	14h30 à 15h30	①	Jeudi	31	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	10	Activité thématique	10h à midi	①	Jeudi	31	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	10	Café-rencontre	13h à 15h	①					
Jeudi	10	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③					
Vendredi	11	Informatique	9h30 à 11h30	①					
Vendredi	11	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①					
Lundi	14	<b>CONGÉ - ACTION DE GRÂCES</b>							
Mardi	15	Art-thérapie	10h à midi	①					
Mardi	15	Mise en forme	13h à 14h	②					
Mardi	15	Marche ou Bingo (selon météo)	13h à 14h15	①					
Mardi	15	Bingo	14h30 à 15h30	①					
Mardi	15	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom					
Mercredi	16	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Vendredi	1	Informatique	9h30 à 11h30	①
Mercredi	16	Anglais	12h30 à 14h30	①	Vendredi	1	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Mercredi	16	Activité sociale	14h30 à 15h30	①	Lundi	4	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Jeudi	17	Activité thématique	10h à midi	①	Mardi	5	Art-thérapie	10h à midi	①
Jeudi	17	Café-rencontre	13h à 15h	①	Mardi	5	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	17	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③	Mardi	5	Marche ou Bingo (selon météo)	13h à 14h15	①
Vendredi	18	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mardi	5	Bingo	14h30 à 15h30	①
Vendredi	18	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①	Mardi	5	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Lundi	21	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Mercredi	6	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mardi	22	Art-thérapie	10h à midi	①	Mercredi	6	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mardi	22	Mise en forme	13h à 14h	②	Mercredi	6	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mardi	22	Marche ou Bingo (selon météo)	13h à 14h15	①	Jeudi	7	Activité thématique	10h à midi	①
Mardi	22	Bingo	14h30 à 15h30	①	Jeudi	7	Café-rencontre	13h à 15h	①
Mardi	22	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom	Jeudi	7	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Mercredi	23	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Vendredi	8	Informatique	9h30 à 11h30	①
Mercredi	23	Anglais	12h30 à 14h30	①	Vendredi	8	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Mercredi	23	Activité sociale	14h30 à 15h30	①	Lundi	11	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Jeudi	24	Activité thématique	10h à midi	①	Mardi	12	Art-thérapie	10h à midi	①
Jeudi	24	Café-rencontre	13h à 15h	①	Mardi	12	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	24	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③	Mardi	12	Marche ou Bingo (selon météo)	13h à 14h15	①
Vendredi	25	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mardi	12	Bingo	14h30 à 15h30	①
Vendredi	25	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①	Mardi	12	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Lundi	28	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①					
Mardi	29	Art-thérapie	10h à midi	①					
Mardi	29	Mise en forme	13h à 14h	②					

## NOVEMBRE

Vendredi	1	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	1	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	4	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	5	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	5	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	5	Marche ou Bingo (selon météo)	13h à 14h15	①
Mardi	5	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	5	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	6	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	6	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	6	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	7	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	7	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	7	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	8	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	8	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	11	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	12	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	12	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	12	Marche ou Bingo (selon météo)	13h à 14h15	①
Mardi	12	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	12	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom

## Légende

- ① CSSM-M, 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil
- ② Maison de quartier, 2255, rue Cartier, Longueuil
- ③ Saint-François-de-Sales, salle Diakonia, 1545, boul. Jacques-Cartier Est Longueuil

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2024

Mercredi	13	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Mercredi	4	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	13	Anglais	12h30 à 14h30	①	Mercredi	4	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	13	Activité sociale	14h30 à 15h30	①	Mercredi	4	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	14	Activité thématique	10h à midi	①	Jeudi	5	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	14	Café-rencontre	13h à 15h	①	Jeudi	5	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	14	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③	Vendredi	6	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	15	Informatique	9h30 à 11h30	①	Vendredi	6	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Vendredi	15	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①	Lundi	9	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Lundi	18	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Mardi	10	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	19	Art-thérapie	10h à midi	①	Mardi	10	Marche ou Bingo	(selon météo)	13h à 14h15 ①
Mardi	19	Mise en forme	13h à 14h	②	Mardi	10	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	19	Marche ou Bingo	(selon météo)	13h à 14h15 ①	Mardi	10	Gestion des émotions	pour TPL	18h30 à 20h30 Zoom
Mardi	19	Bingo	14h30 à 15h30	①	Mercredi	11	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mardi	19	Gestion des émotions	pour TPL	18h30 à 20h30 Zoom	Mercredi	11	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	20	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Mercredi	11	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mercredi	20	Anglais	12h30 à 14h30	①	Jeudi	12	Activité thématique	10h à midi	①
Mercredi	20	Activité sociale	14h30 à 15h30	①	Jeudi	12	Café-rencontre	13h à 15h	①
Mercredi	20	<b>CA du CSSM-M</b>	18h30 à 20h À confirmer		Vendredi	13	Informatique	9h30 à 11h30	①
Jeudi	21	Activité thématique	10h à midi	①	Vendredi	13	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Jeudi	21	Café-rencontre	13h à 15h	①	Lundi	16	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Jeudi	21	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③	Mardi	17	Art-thérapie	10h à midi	①
Vendredi	22	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mardi	17	Marche ou Bingo	(selon météo)	13h à 14h15 ①
Vendredi	22	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①	Mardi	17	Bingo	14h30 à 15h30	①
Lundi	25	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Mardi	17	Gestion des émotions	pour TPL	18h30 à 20h30 Zoom
Mardi	26	Art-thérapie	10h à midi	①	Mercredi	18	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mardi	26	Marche ou Bingo	(selon météo)	13h à 14h15 ①	Mercredi	18	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mardi	26	Bingo	14h30 à 15h30	①	Mercredi	18	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mardi	26	Gestion des émotions	pour TPL	18h30 à 20h30 Zoom	Jeudi	19	Activité thématique	10h à midi	①
Mercredi	27	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Jeudi	19	Café-rencontre	13h à 15h	①
Mercredi	27	Anglais	12h30 à 14h30	①	Vendredi	20	Informatique	9h30 à 11h30	①
Mercredi	27	Activité sociale	14h30 à 15h30	①	Vendredi	20	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Jeudi	28	Activité thématique	10h à midi	①					
Jeudi	28	Café-rencontre	13h à 15h	①					
Vendredi	29	Informatique	9h30 à 11h30	①					
Vendredi	29	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①					

## DÉCEMBRE

Lundi	2	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	3	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	3	Marche ou Bingo	(selon météo)	13h à 14h15 ①
Mardi	3	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	3	Gestion des émotions	pour TPL	18h30 à 20h30 Zoom

**Lundi 23 Décembre 2024**

**au**

**Dimanche 5 Janvier 2025**

**CONGÉ - VACANCES DE NOËL**

**De retour lundi 6 janvier 2025**

### Légende

- ① CSSM-M, 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil
- ② Maison de quartier, 2255, rue Cartier, Longueuil
- ③ Saint-François-de-Sales, salle Diakonia, 1545, boul. Jacques-Cartier Est Longueuil