



*15e*

*On voit grand,  
On projette le changement !*

# *Rapport annuel 2016-2017*





# *Table des matières*

<i>Présentation</i> .....	5
<i>Mot de la présidente</i> .....	7
<i>Rapport de la directrice</i> .....	9
<i>Notre équipe</i> .....	11
<i>Conférences</i> .....	13
<i>Journal L'Iris</i> .....	17
<i>Sorties et activités culturelles</i> .....	17
<i>Autres activités</i> .....	19
<i>Statistiques 2016-2017</i> .....	22
<i>Programme PAAS-Action et milieux d'apprentissage</i> .....	25
<i>Conclusion</i> .....	31
<i>Contacts</i> .....	32

*15e*



---

## *Présentation*

Le Centre de soutien en santé mentale - Montérégie (CSSM-M) est un organisme de première ligne spécialisé en rétablissement, qui a pour mission d'offrir une panoplie de services aux personnes atteintes de maladie mentale. Ces services sont : le support à la personne atteinte et à sa famille, l'écoute active, le soutien aux participants du programme PAAS-Action d'emploi Québec, afin de les aider à briser leur isolement, à créer et développer un réseau social pour améliorer leur qualité de vie, leur mieux-être ainsi que leur savoir-faire. Sa philosophie est de respecter les limites des participants, chacun y va à son propre rythme. Lorsque la personne atteinte va bien, tout l'entourage va bien!

Le CSSM-M est un organisme unique en son genre, une sorte de grande famille ayant une vision humaniste, qui repose avant tout sur l'ensemble de la personne, en respectant ses goûts, ses forces, et ce qu'elle voudrait réaliser dans son cheminement personnel, en accord avec ses droits et ses limites. Notre principale force est l'approche personnalisée auprès de notre clientèle. Le respect est toujours de mise. Le CSSM-M constitue un des rares organismes à faire de l'accompagnement en Cour auprès des parents et de leurs proches souffrant d'une psychose lorsque ces derniers deviennent un danger pour eux-mêmes ou pour les autres. Par la suite, on prend en charge la famille pour qu'elle obtienne l'ensemble des services offerts avant, pendant et après l'hospitalisation. Cette année, nous avons la ferme intention de nous battre afin de répondre davantage aux besoins des services en santé mentale de plus en plus grandissants dans notre communauté.

On ne sait plus vraiment quoi faire pour amasser des fonds, même auprès de nos membres, on constate une diminution des dons, et aussi, lorsqu'on amasse des fonds dans les hôpitaux, les supermarchés ou ailleurs, on constate une baisse des revenus de la part des donateurs peu importe où

l'on va. Lorsqu'on peut compter sur des subventions récurrentes, on peut développer davantage des nouveaux services pour la population.

Nous constatons une augmentation de notre clientèle qui souffre de plus en plus d'angoisses et de stress, ce qui obligent ces personnes à trouver des moyens pour contrer la pauvreté. Même chez les travailleurs au salaire minimum, il semble difficile de se donner un niveau de vie minimalement décent. La pauvreté chez les plus démunis est criante et alarmante. Pour conclure, il y a quelque chose de révoltant à fermer les yeux devant la pauvreté. Ne pourrait-on pas mieux la combattre en ne laissant pas pour compte les prestataires inaptes en permanence au travail? Les gens n'ont jamais été aussi seuls et isolés qu'aujourd'hui et la détresse psychologique est omniprésente. Les gens souffrent en silence sans vraiment pouvoir en parler, sans échanger et surtout sans communiquer.

---

## *Mot de la présidente*

Le CSSM-M a connu quelques difficultés en début d'année, dont la démission de notre ex-présidente madame Marie Boucher qui nous a quittés à cause de la précarité financière de l'organisme. Elle semble étonnée de constater que l'on vit sous le seuil de la pauvreté malgré l'ensemble des services que nous offrons dans un environnement compact et restreint mais dynamique et familial. En janvier 2017, madame Boucher convoque quelques administrateurs et elle nous demande de réfléchir sur l'avenir de l'organisme. Lors de la deuxième rencontre, elle insiste pour que l'on ferme l'organisme en mentionnant la précarité financière par rapport aux comptes bancaires, mais aussi concernant l'endroit du siège social qui semble inadéquat pour l'ensemble des services offerts. Or, je suis atterrée, abasourdie et triste de voir la non-reconnaissance du travail accompli dans l'organisme. Pourquoi vouloir tout démolir après plusieurs années d'efficacité et de crédibilité auprès de la population en général ?

Nous avons su démontrer notre professionnalisme et nous voulons poursuivre notre mandat. Nous désirons la pérennité de cet organisme. Nous avons la chance d'avoir de nombreux bénévoles qui travaillent, sans relâche, et qui croient en la cause donnant ainsi une meilleure qualité de vie aux personnes souffrant de maladie mentale et à leur famille.

De plus, la réputation de cet organisme n'est plus à faire, après tant d'années d'effort et de détermination à offrir les meilleurs services à nos membres, nous sommes reconnus pour la qualité de nos services notamment dans les hôpitaux, mais aussi auprès des psychiatres, des intervenants et travailleurs sociaux comme SICOM, SIM et des CLSC. Nous sommes compétents dans notre domaine, et nous offrons aux hôpitaux des conférences sur divers sujets d'actualités de la maladie mentale. Notre expertise est de plus en plus sollicitée.

Depuis plus de 15 ans, l'organisme se bat pour obtenir du financement adéquat, ce qui nous oblige constamment à préparer des levées de fonds, à

créer des événements pour amasser de l'argent. Ce temps consacré à préparer ces levées, on ne l'investit pas dans le développement de l'organisme. En 2017, on reçoit du PSOC 38 000 \$ et quelque 100 dollars pour l'ensemble des services fournis à la population en général. De ce montant, on peine à payer les deux employés. Il y a quelque temps, j'ai reçu un appel du coordonnateur M. Jean-Marc Breton du CISSM-Centre pour le programme PSOC. Il mentionne que nous sommes vraiment en dessous du minimum requis pour un organisme en santé mentale. Ce constat nous empêche de développer davantage de nouveaux services pour la population de la Montérégie et de créer plus de liens avec de nouveaux partenaires.



## *Rapport de la directrice*

En 2016, le CSSM-M avait l'intention de fêter ses 15 ans pour souligner son implication sociale et ses loyaux services auprès de la population. Cependant, il a dû remettre à plus tard cet anniversaire, ainsi que la reconnaissance de ses grands bénévoles, toujours proactifs à défendre les intérêts et la pérennité de l'organisme étant donné qu'il a surmonté quelques épreuves dont le départ de la présidente et de l'intervenante.

Depuis le 18 avril dernier, nous avons une nouvelle intervenante, madame Maria Uvina, parlant espagnol couramment, et qui connaît bien le milieu communautaire. Elle démontre une grande motivation pour son travail. Avec son appui, le CSSM-M ouvre un nouveau volet, soit celui des communautés culturelles, où les besoins sont grandissants auprès des personnes souffrant d'une maladie mentale ou qui ont une contrainte sévère à l'emploi.

En 2013, nous avons été coupés de quatre participants du programme PAAS-Action. Par ce fait, nous subissons une perte financière depuis 4 ans qui, graduellement, gruge les revenus du CSSM-M. Étant donné le manque d'espace et de grands locaux, et du même coup, d'intervenants pour répondre davantage aux besoins de la population, nous devons refuser plusieurs personnes qui aimeraient participer aux activités sans nécessairement être inscrits au programme PAAS-Action. Par ailleurs, le PAAS-Action nous permet d'embaucher une intervenante à temps plein.

Les projets ne manquent pas au CSSM-M. Nous en avons déposé deux au CISSS Montérégie-Centre qui sont destinés aux personnes ayant une contrainte sévère à l'emploi pour qu'elles puissent continuer leur programme. Notre projet intitulé *P.I.S. J'Embarque!* est axé sur le savoir-être. Le savoir-être convient mieux à notre clientèle que le

savoir-faire, car 95 % des participants ne peuvent retourner à temps plein sur le marché du travail.

De plus, nous avons un projet sur l'insalubrité pour aider les futurs pairs aidants à se trouver un emploi. Ils auront comme mandat d'aider des personnes à trouver des moyens pour entretenir leur logement social. Ceux-ci peuvent mesurer les besoins des locataires et les aider à comprendre la nécessité de garder leur logement en bon état. Malheureusement, nous n'avons pas reçu encore de nouvelles. Aussi, nous constatons que les familles immigrantes demandent de plus en plus d'aide. Afin d'y répondre adéquatement, nous aurons davantage besoin de bénévoles. Nous aimerions également mettre en place un projet pour répondre aux nécessités de ces personnes concernées.

Afin de conclure, nous souhaitons la pérennité de l'organisme avec une mission élargie à l'image de notre nouveau nom, soit le Centre de Soutien en Santé Mentale - Montérégie). Comme notre nouveau slogan l'indique : ***On voit grand, on projette le changement***, nous continuerons à étendre notre mission tout en donnant les meilleurs services possibles à notre clientèle. Je remercie tous les bénévoles qui ont contribué au développement de cet organisme. Sans leur soutien, nous ne pourrions poursuivre notre mission. Un grand merci à nos membres, aux participants, aux collaborateurs, aux bénévoles, aux administrateurs et à nos partenaires... Ensemble bâtissons un monde meilleur!

A handwritten signature in blue ink, reading "Lucie Couillard". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal flourish extending to the right.

Lucie Couillard

## Notre équipe

### Notre directrice

Madame Lucie Couillard œuvre en santé mentale depuis plus de vingt ans. Elle a obtenu un diplôme d'études supérieures en santé mentale (DESSM).



Elle est aussi très impliquée dans la communauté de la Montérégie. Elle répond aux appels des familles en détresse dont un membre a un problème de santé mentale, elle offre son soutien aux gens qui vivent des difficultés et les aide à trouver des solutions. Au besoin, elle n'hésite pas à se déplacer pour aller rencontrer

des gens à domicile et pour accompagner les personnes à la Cour. Elle est très active au sein des tables de concertation touchant la santé mentale ainsi qu'aux tables de vie de quartier. Madame Couillard est la cofondatrice de la nouvelle maison de quartier St-Jean-Vianney et est également entreprenante lors des activités de financement et de sensibilisation à la santé mentale. Chaque fin de semaine, elle reçoit sa fille atteinte de schizophrénie persistante et sévère. Pendant toutes ces années, elle a œuvré comme bénévole sans toucher de salaire !

### Nos bénévoles

Nous désirons féliciter et remercier nos nombreux bénévoles qui donnent temps et énergie et qui contribuent ainsi au succès de l'organisme. Je voudrais remercier tout spécialement ces bénévoles "permanents" : Diane Charron qui, depuis trois ans, s'implique auprès du groupe de partage «Les Entendeurs de voix», Maria Uvina, qui anime les soirées partage en



Lucie Couillard (à gauche),

Thérèse DeClerck animatrice de chorale (à droite) et Chantal Lavigne, maître choriste (au centre)

tant que psychologue à Longueuil, Maryse Chevrier, la doyenne des bénévoles, qui anime l'atelier d'art, Claire Langlois, qui anime aussi un cours d'art du programme PAAS-Action, Valérie Valognes, qui anime le cours d'informatique, Bernard Mercier, qui anime le cours de français et, enfin, Thérèse De Clerck, directrice de la chorale Les Ritournelles, et Chantal Lavigne, maître choriste. Merci également à tous les bénévoles "occasionnels" qui collaborent aux diverses activités comme le cyclothon, la Saint-Valentin, les expositions, etc.

### **Travail d'équipe**

Le travail d'équipe est important au CSSM-M. La directrice Lucie Couillard amène son personnel à se surpasser et à relever de grands défis à partir d'un minimum de ressources. En 2016-2017, une personne à temps plein et une à temps partiel faisaient partie de l'équipe.



### **Notre intervenante :**

Voici notre nouvelle intervenante, Maria Uvina, qui a plusieurs années d'expériences dans l'intervention auprès des communautés culturelles. Elle fait partie de l'équipe depuis avril 2017 et s'est bien intégrée à l'équipe. Elle fait preuve de dynamisme, de débrouillardise et de polyvalence. Elle connaît bien la communauté culturelle dans le domaine de l'aide psychologique.

### Notre secrétaire

Depuis 4 ans, notre secrétaire réceptionniste, Josée Roy, aidante naturelle et j'en passe, se dévoue corps et âme pour la survie du CSSM-M. Elle travaille très fort sans relâche en parcourant 100 kilomètres par jour en autobus pour un salaire presque minimum. Elle mériterait le double étant donné l'expérience acquise depuis fort longtemps.



### Nos stagiaires :

Depuis janvier 2017, en collaboration avec le Cégep St-Jean-sur-Richelieu, nous avons accueilli 3 stagiaires étudiant en techniques d'éducation spécialisée et en techniques en travail social. Nous avons également reçu 2 étudiants en médecine de l'Université de Sherbrooke. Tous ces étudiants avaient pour rôle de faire de l'observation et aider l'intervenante lors des activités destinées aux participants. De plus, chaque été, nous embauchons un étudiant avec la participation d'Emploi Été Canada. Pour les stagiaires qui se joignent à notre équipe, c'est une belle occasion de connaître la clientèle, le milieu communautaire et de développer des habiletés qui leur permettront de s'intégrer dans le monde du travail.

## *Conférences*

Notre organisme offre de nombreuses conférences enrichissantes, et ce, à peu de frais. Il s'agit de conférences se rapportant à la santé mentale et fournissant la plupart du temps des outils pour aider les personnes à mieux vivre avec leur maladie mentale. Voici quelques exemples :

Mardi 4 octobre 2016

### **L'affirmation de soi... ça se développe!**

Madame Elaine Guilbault, qui est travailleuse sociale et psychothérapeute, a présenté une conférence sur l'affirmation de soi. Elle a su démontrer que cette habileté à se respecter se développe et on peut s'y mettre à tout moment de sa vie. Aussi elle a abordé différents thèmes : Qu'est-ce que l'affirmation de soi ? L'affirmation de soi « saine » et « malsaine ». Qu'est-ce que s'affirmer sainement ? Les bénéfices et les risques de l'affirmation de soi.

Madame Guilbault œuvre dans le réseau de la santé depuis 1993. Depuis 2007, elle a également une pratique privée à Longueuil où sa clientèle est composée principalement d'adultes.



Passionnée par l'intervention de groupe, c'est par l'animation d'ateliers, de conférences, de sessions intensives de thérapie ainsi que par l'intervention individuelle qu'elle outille sa clientèle sur différentes thématiques.



lundi 7 novembre 2016

## **Programme novateur : la thérapie par avatars pour soigner la schizophrénie**

Le CSSM-M a eu la chance d'offrir à ses membres une conférence vraiment intéressante partant d'un projet de recherche qui consiste à mettre en images et en sons les voix que les personnes atteintes de schizophrénie entendent dans leur tête dans un environnement de réalité virtuelle pour soigner la schizophrénie.



Par la création d'un avatar en 3D, cette psychothérapie de 6 séances a pour objectif de développer des capacités d'autogestion des symptômes d'hallucinations auditives. Le projet pilote, qui est suivi de près par les milieux cliniques et de la recherche, permettra d'évaluer l'efficacité du traitement sur un groupe de 25 patients. Les essais menés jusqu'à maintenant donnent des résultats prometteurs.

Le projet est mené par l'équipe du D<sup>r</sup> Alexandre Dumais, chercheur et psychiatre à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, composée de madame Mélanie Laurelli, infirmière de recherche, Olivier Percie, assistant de recherche et Richard Breton, pair aidant.



D<sup>r</sup> Alexandre Dumais et son équipe

11 avril 2017

### **Témoignage sur la maladie mentale**

Carl Bénéti, qui souffre de schizophrénie, a livré un témoignage chargé d'émotions. Il a raconté comment il a surmonté sa maladie mentale, ses difficultés familiales et sa dépendance aux drogues. Complètement sobre depuis 5 ans, c'est un beau son message d'espoir qu'il a partagé avec l'assistance. Sa mère a également témoigné, en deuxième partie, pour nous dire comment elle est fière maintenant du chemin parcouru par son fils.



21 février 2017

### **Épargne REEI**

Les parents ayant un proche atteint de maladie mentale ou d'un handicap sévère ont pu assister à une séance d'information gratuite offerte par M<sup>e</sup> Nancy Bélanger, notaire et fiscaliste, Mario Giguère, comptable et Alain Thérout, conseiller en sécurité financière. Les sujets suivants et bien d'autres ont été abordés : aide financière gouvernementale; crédit d'impôt pour personne handicapée; crédit pour aidant naturel; plan successoral. Cette séance d'information aidait à mieux comprendre en quoi consiste l'épargne REEI, et permettait de répondre aux questions et interrogations de l'assistance.



## *Journal L'Iris*

Nous produisons un superbe journal, *L'Iris*, accessible à nos membres et aux personnes qui désirent connaître nos services et consulter la programmation de nos activités (groupes de soutien, événements, conférences, etc.). Quelques-uns de nos membres y publient également leurs poèmes ou expériences de stage. *L'Iris* compte deux parutions par année, il est offert gratuitement, et est imprimé, en près de 500 exemplaires.



## *Sorties et Activités culturelles 2016-2017*

### 2016



- *En Bout de ligne*, 5 et 6 mai. La troupe de théâtre *Les Senti-Mentaux* a travaillé avec persévérance et professionnalisme pour offrir de captivantes représentations théâtrales sous la direction du metteur en scène Ghislain Roberge.

### Cyclothon 2016 :

- La 5<sup>e</sup> édition de notre **Cyclothon**, *Roulons pour le soutien à la maladie mentale*, le dimanche 21 août fut un grand succès. Il y a eu plusieurs inscriptions et 80 participants au concours de tirage d'un vélo du magasin Vélo 2000. Le parcours avait pour point de départ le parc Marie-Victorin, et qui emprunte la piste cyclable longeant le majestueux fleuve Saint-Laurent. Trois circuits étaient proposés : 20, 40 ou 60 km. Pour cette édition, la pluie a eu un impact sur les cyclistes et, malheureusement, la fête a été écourtée.

Notre party de Noël s'est déroulé au Centre Jeanne-Dufresnoy. Il a connu un vif succès. Il y avait près de 100 personnes. C'est un temps de rassemblement très apprécié des participants et des familles. Chacun y a apporté un plat cuisiné de son choix. C'est aussi l'occasion pour la chorale *Les Ritournelles* de nous offrir une prestation de leur répertoire de Noël. Un tirage de prix de présences a agrémenté la fin de la soirée.

## 2017

- **Concert de la chorale *Les Ritournelles* le vendredi 12 mai à la Maison de quartier St-Jean-Vianney.**

C'était le dernier spectacle de madame Thérèse De Clerck qui tire sa révérence en tant que directrice après plus de 7 ans de bénévolat auprès des choristes des Ritournelles. Sans relâche, elle a su les motiver, les encourager, et à démontrer son savoir-faire tout au long de ces années passées. Les choristes sont fiers et heureux de participer avec dynamisme aux pratiques assidues et constantes de Thérèse. Nous la remercions chaleureusement pour son grand dévouement et son dynamisme qui nous manqueront beaucoup. Un grand merci et bonne continuité dans ton cheminement de vie, Thérèse!



## Exposition à la Bibliothèque Georges-Dor

Du 30 mai au 11 juin 2017

Techniques mixtes : *Les Magiciens des Couleurs*

Le CSSM-M a organisé un vernissage à la Bibliothèque Georges-Dor de Longueuil pour annoncer l'exposition des œuvres des participants du PAAS-Action. Focus sur une cinquantaine d'œuvres remarquables qui ont été réalisées durant le cours d'arts plastiques au CSSM-M.



## *Autres activités*

### Les groupes de soutien:

- Les soirées partage et groupes thématiques s'adressent aux familles et aux proches aidants et sont animés par une psychologue. L'objectif est de mieux comprendre la maladie mentale, de faire du dépistage et de connaître les signes avant-coureurs. **À venir dès l'automne 2017.**



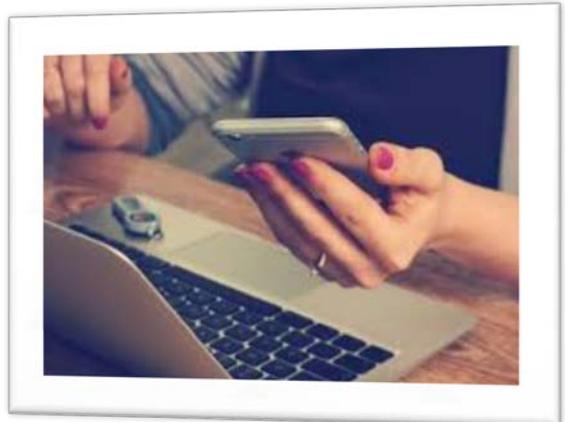


### Les Entendeurs de voix:

- Les ateliers *Les Entendeurs de Voix* sont toujours aussi populaires. Ces rencontres s'adressent autant à une clientèle professionnelle qu'aux familles et aux personnes atteintes de maladie mentale. Des échanges ont lieu permettant de mieux comprendre comment des personnes arrivent à vivre avec les voix, comment elles arrivent à les contrôler et à améliorer leur qualité de vie. Cette activité a lieu aux deux semaines, les mercredis soirs, au 2510, rue Sainte-Hélène à Longueuil.

### Groupe de soutien virtuel

Depuis un an et demi, nous avons mis en place un site où plusieurs internautes se confient par rapport à leur maladie mentale. Nous prenons le temps de répondre aux nombreuses questions soulevées soit par l'entourage, les parents ou les proches de la personne atteinte de maladie mentale voulant des réponses à leurs interrogations soit sur maladie elle-même, leur médication et les effets secondaires. On constate le bienfait de ce site par l'entremise des interlocuteurs, l'aide et l'entraide apportées entre pairs.



Ce site, conçu sur Facebook, aide les personnes atteintes et leur parenté à trouver des réponses à leurs besoins parfois urgents pour atténuer leur souffrance, mais aussi pour constater qu'ils ne sont pas seuls à souffrir d'une maladie mentale. Souvent, ils recherchent du soutien psychologique. Nos 1 450 membres et plus s'entraident entre eux et deviennent des amis. Nous sommes fiers de ce site qui demeure un endroit privilégié, le seul en Montérégie. Il permet de donner de l'information de pointe à l'ensemble des adhérents. L'aide et l'entraide permettent de répondre aux besoins immédiats des utilisateurs pour recevoir du réconfort, de l'attention et se sentir moins isolés avec leur maladie. De fait, nous constatons que ce site répond aux nouveaux besoins du futur pour des prochaines générations.

<https://www.facebook.com/schizophrénie/groups/soutien>

### Levées de fonds et kiosques de sensibilisation :

- **Levée de fonds chez Maxi : 25, 26, 27 novembre 2016**

Les participants ont effectué l'emballage des denrées alimentaires lors de la campagne de financement chez Maxi qui servait à payer les dépenses de la chorale et de la troupe de théâtre. Cette campagne a permis d'amasser plus de 3700 \$.



- **Présentation Power Point à l'Hôpital Pierre-Boucher : 13 avril 2017**

Conférence sur l'organisme présentée par Lucie Couillard et Daniel Harvey à des professionnels de la santé.

- **Kiosque à l'Hôpital Pierre-Boucher : 5 et 8 mai 2017**

Sensibilisation lors de la Semaine nationale de la santé mentale.

Toutes ces activités permettent de conscientiser la population au sujet de la maladie mentale et de contrer la stigmatisation. Elles visent également à faire connaître les services offerts par le CSSM et à recruter des nouveaux membres.

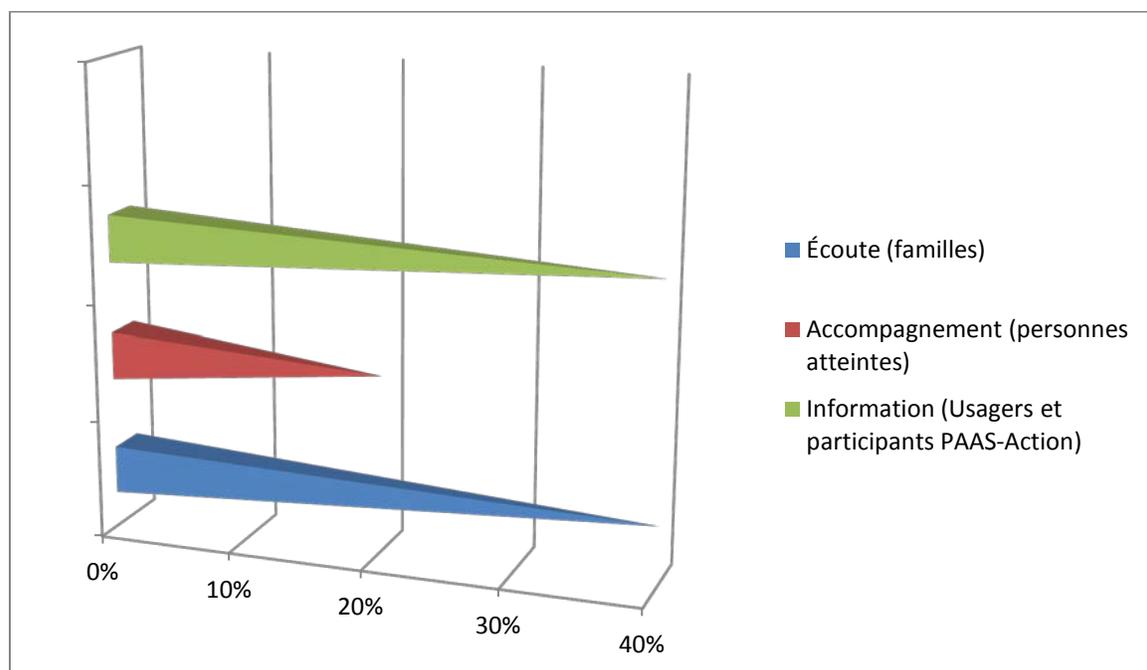
## ***Statistiques 2016-2017***

Nous recevons près de 1000 visiteurs par année, soit pour de l'information ou pour rencontrer l'intervenante ou la directrice. Le CSSM-M reçoit plus de 3000 appels téléphoniques annuellement. Ils sont répartis comme suit :



- 40 % des appels proviennent des familles qui sont aux prises avec des personnes atteintes de schizophrénie ou de toute autre maladie mentale. Ces foyers ont besoin d'écoute, d'informations sur les aspects juridiques, la médication, les ressources susceptibles de leur venir en aide comme le CLSC, les ressources d'hébergement, la curatelle, le mandat d'inaptitude et les droits de la personne. L'entourage a également besoin de soutien et souvent d'un suivi. Parmi ces appels, 20 % nécessitent de l'accompagnement pour se présenter à la Cour et ainsi obtenir une ordonnance d'évaluation psychiatrique ou de traitement médical.

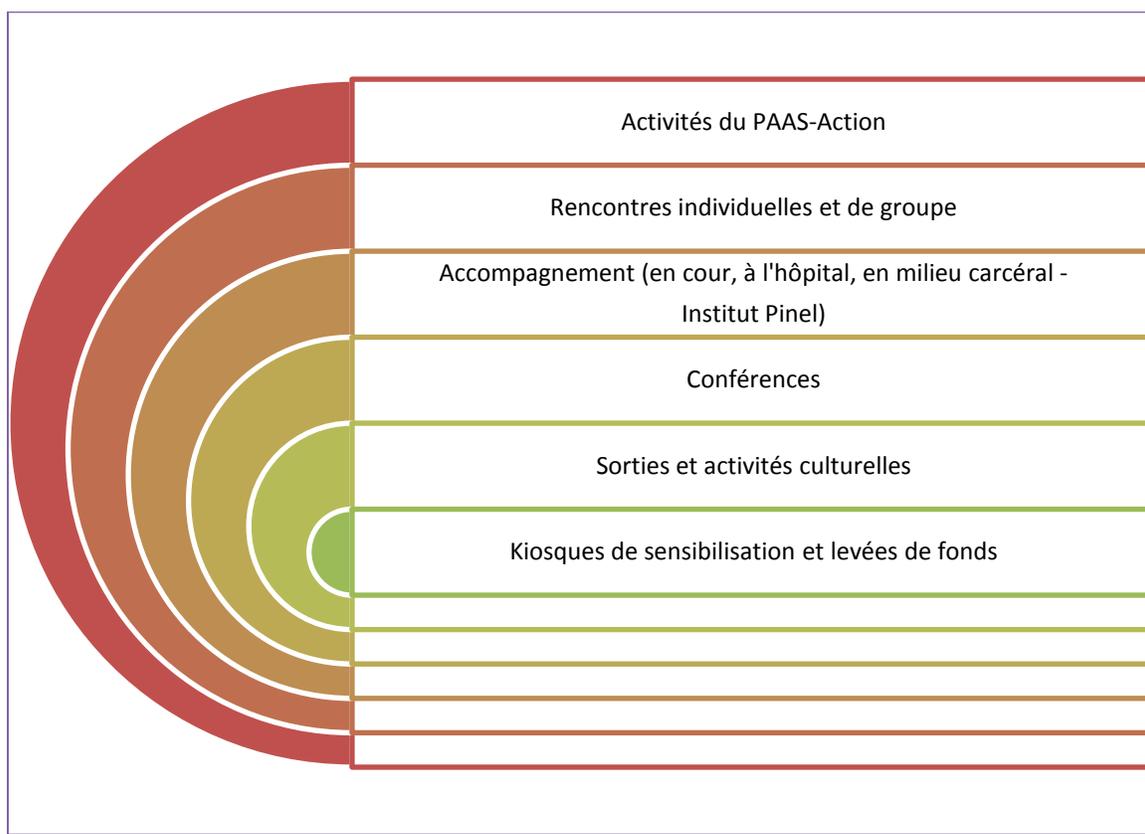
- 20 % de ces appels sont des demandes d'accompagnement chez le psychiatre, la travailleuse sociale, l'Agence des Services sociaux et de la Santé ou encore répondent à un besoin d'aide psychologique.
- 40 % des appels viennent des usagers de services ou des participants du programme PAAS-Action; ils ont besoin d'information générale ou encore d'aide pour remplir un formulaire pour un HLM ou demandent tout simplement une écoute et un support pour les difficultés rencontrées.



- Notre clientèle, de plus de deux cents membres, est concentrée dans la grande agglomération de Longueuil, nous desservons, cependant d'autres villes, telles que : Boucherville, St-Basile-Le-Grand, Beloeil,

St-Hilaire, Saint-Hyacinthe et les régions du Sud-Ouest dont  
St-Constant, La Prairie, Sainte-Catherine et Chateauguy.

## *Principales activités du CSSM-M*



---

## *Programme PAAS-Action et milieux d'apprentissage*

Le Centre de soutien en santé mentale - Montérégie est un organisme de première ligne, un lieu de rétablissement qui vient en aide aux personnes les plus vulnérables ayant des problèmes de santé mentale. Notre clientèle cible est composée d'adultes ayant une contrainte sévère à l'emploi. Ces adultes sont tous prestataires de la solidarité sociale.

Ces personnes vivent des difficultés qui freinent leur cheminement professionnel. Notre objectif est de les orienter vers une réinsertion progressive sur le milieu du travail, pour ainsi contribuer à améliorer leur qualité de vie.

### **Objectifs :**

- Accompagner les personnes dans leurs démarches socioprofessionnelles ;
- Améliorer leur concentration et leurs facultés cognitives ;
- Découvrir leurs forces et leurs talents ;
- Les aider à se dépasser ;
- Améliorer la qualité de vie de la personne ;
- Alléger la souffrance et le désarroi causés par la maladie mentale ;
- Favoriser la prise en charge individuelle et collective ;
- Favoriser la mise en commun des expériences individuelles ;
- Tisser des liens solides avec les pairs ;
- Tendre à diminuer les rechutes et les hospitalisations ;
- Améliorer leur mieux-être et leur santé en général ;
- Fournir de l'information sur les ressources du milieu ;

Nous effectuons un suivi des participants en fonction de leurs objectifs personnels, et aussi, en fonction de leur vécu quotidien. L'accompagnement peut prendre différentes formes :

- Être là ;
- Accueillir ;
- Écouter ;
- Offrir des conseils personnalisés pour aider un participant à développer des aptitudes, des compétences nouvelles ;
- Faire un suivi mensuel et annuel qui permet de faire le point sur le cheminement du participant ;
- Aider un participant à trouver un mieux-être, des solutions à ses difficultés ;
- Aider les participants à élaborer et à mettre en action leur projet de vie ;
- Être avec eux pendant le dîner et créer un climat convivial ;
- Se déplacer pour une rencontre en milieu d'apprentissage ;
- Se déplacer avec un participant pour une démarche auprès d'une instance gouvernementale ;
- Aller en Cour ;
- Faire des entretiens téléphoniques ;
- Soulager la détresse et la souffrance de la personne ;
- Faire des recommandations.

### Activités à caractère formatif

**Informatique (2 h 30 par semaine)** : Développer les intérêts, les capacités et l'autonomie des participants ayant des contraintes sévères à l'emploi en les rendant plus autonomes à utiliser un ordinateur. Leur apprendre les notions de base en informatique, à maîtriser l'environnement Windows, à utiliser Word Microsoft Office et les médias sociaux.

**Anglais (2 h 30 par semaine)** : L'anglais, première langue en importance mondiale que nous devons côtoyer quotidiennement, est, par le

fait même, nécessaire à notre compréhension de certaines choses très utiles. Étant donné cette situation, nous devons l'apprendre pour comprendre les écrits en milieu de travail en provenance ou en direction de différents pays.

Concrètement, nous faisons des dictées pour accroître le vocabulaire, nous utilisons des thèmes à développer par l'entremise d'internet dans le but de favoriser la continuité de l'usage de leur esprit d'analyse. De plus, nous nommons des objets vus sur image, nous parlons de plusieurs sujets et les participants font des exposés oraux sur des thèmes imposés. Nous pratiquons l'écoute des autres participants pour être prêts lorsque notre milieu de travail l'exigera.

**Français (2 h 30 par semaine) :** Une amélioration du français écrit et oral étant indispensable pour une intégration au monde du travail, nous avons ajouté un cours de français à notre programme depuis l'automne 2014. Améliorer la qualité du français oral et écrit est de plus un apport important pour la réintégration sociale.

**Espagnol (2 h 30 par semaine) :** Nous offrons maintenant un cours d'espagnol à nos participants. Il s'agit d'un cours de base leur permettant de mieux comprendre cette belle langue colorée.

### Activités sociales et récréatives

**Arts plastiques (2 h 30 par semaine) :** L'art permet l'expression de la pensée et de sentiments tant par l'image que par les mots. Il s'agit d'une forme de communication plus accessible pour des individus qui ont des difficultés à parler, à communiquer. L'image peut aussi être très utile lorsque l'individu a tendance à trop rationaliser ou lorsqu'il se trouve dans une impasse pour verbaliser. Le processus créatif est important pour parvenir à un changement positif, qu'il s'agisse de croissance personnelle, de prise de conscience ou de résolution de problème.

Les œuvres produites peuvent aussi servir à mesurer les progrès de la personne. L'activité créatrice peut aider à réduire le stress et l'intrusion de pensées négatives tout en augmentant la confiance en soi, la concentration et des sentiments positifs. Les personnes qui y participent apprennent à communiquer et à améliorer leurs relations interpersonnelles, ce qui facilite leur intégration en milieu de travail.

**Chorale (2 h 30 par semaine) :** Pour nos participants, chanter dans une chorale présente beaucoup d'avantages, non seulement au niveau de la voix, mais aussi au niveau du développement individuel et relationnel. Le fait de chanter devant une assistance diminue peu à peu le trac et libère de la timidité. Ils arrivent à s'exprimer librement par le biais du chant. Chanter dans une chorale leur permet de sortir de la monotonie du quotidien, de se ressourcer, de partager avec d'autres personnes une passion commune. Chanter dans une chorale leur permet de renforcer les liens entre les membres du groupe et de briser l'isolement. Les participants apprennent à se concentrer davantage, à mémoriser. Cet apprentissage devient un atout pour d'autres sphères d'activités.

**Théâtre (4 h par semaine) :** Le cours de théâtre favorise la découverte de soi, mais aussi l'adaptation à la vie de groupe, au travail d'équipe. Il fait appel aux facultés physiques (le vocal, l'auditif, le visuel), aux facultés psychologiques (les émotions), intellectuelles (la mémoire, l'imaginaire, la créativité) et corporelles (le tactile, le déplacement dans l'espace) de nos participants. Le théâtre permet une prise de conscience de leurs capacités, de découvrir un nouveau moyen de communication. Nos membres y apprennent la persévérance, la constance dans l'effort vers la réalisation d'un but commun : la présentation d'une pièce de théâtre devant un public. Un beau défi qui leur permet d'actualiser leurs habiletés, leurs talents, d'améliorer leur confiance en eux et dans les autres.

**Jardins communautaires (4 h et plus par semaine, de mai à septembre) :** Le jardinage est une activité de plein air permettant de se ressourcer. En contact avec la nature, notre clientèle est amenée à travailler la terre et à manipuler des outils de jardinage. Il faut bêcher, débroussailler, semer, arroser, et enfin, récolter. Une activité qui fait appel à leur patience et leur persévérance.

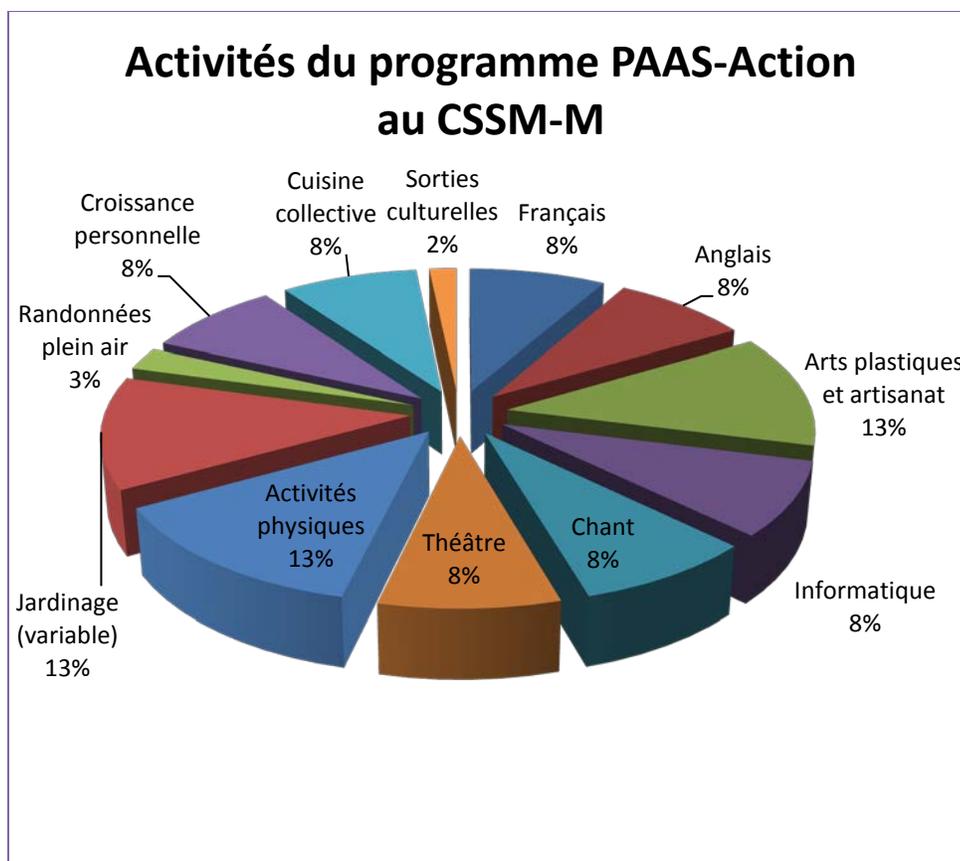
**Cuisine collective (2 h 30 par semaine) :** Les candidats du programme sont amenés à concocter des plats à la fois simples, pratiques et économiques pour les inciter à cuisiner lorsqu'ils se retrouvent en appartement. L'organisation, la planification, la gestion du temps et du budget sont au programme. Enfin, la cuisine collective vise l'apprentissage des différentes tâches reliées au travail en cuisine pour mieux s'alimenter à petit prix.

**Activité physique (2 h 30 par semaine) :** L'activité physique, qui est offerte, comme la marche, a comme objectif d'améliorer la santé, l'endurance cardiovasculaire et de favoriser les contacts sociaux. C'est une belle occasion de sortir de sa zone de confort, de relever des défis, de se dépasser.

### **Tai Chi Taoïste :**

À l'automne, nous offrirons pour la première fois un cours de Tai Chi taoïste à nos participants en collaboration avec le centre *Fung Loy Kok Tai Chi Taoïste* situé à Longueuil.





#### **Nombre de participants au PAAS-Action :**

Présentement, nous avons 14 participants actifs qui sont inscrits au PAAS-Action. ⇨ En avril 2017, 13 participants au PAAS-Action effectuait un stage en milieu de travail.

#### **PARTENAIRES : STAGES D'APPRENTISSAGES EN MILIEU DE TRAVAIL**

Le CSSM-M travaille en collaboration avec plusieurs organismes afin d'offrir des stages à nos participants du PAAS-Action. Ces stages permettent aux participants de développer des habiletés, d'acquérir de l'expérience ainsi que de la confiance en soi et aident ceux-ci à se rendre utiles. Nos partenaires sont :

- **La Maison Tremplin de Longueuil (Friperie)**
- **Le Village des Valeurs**

- **Action Nouvelle Vie**
- **Hôpital Pierre-Boucher (Buanderie)**
- **Hôpital Charles-LeMoyne**
- **Premier Pas Champlain**
- **Maison d'entraide St-Alphonse**
- **Centre d'hébergement du Manoir Trinité**
- **Maison internationale de la Rive-Sud (friperie)**
- **Magasin Toys R Us**

## ***Conclusion***

Nous croyons qu'il est urgent d'investir auprès des plus démunis de notre société dont les prestations d'aide sociale demeurent moindres et qui font en sorte que ces personnes ont de la difficulté à bien s'alimenter.

Pour ce faire, nous croyons beaucoup en notre nouveau projet *P.I.S. J'Embarque*. Ce programme d'intégration sociale vise à aider les personnes ayant une contrainte sévère à l'emploi, et ayant de la difficulté à accéder au programme PAAS-Action d'Emploi-Québec. Alors, nous avons déposé ce programme au CISSS de la Montérégie-Centre, pour les sensibiliser à cette problématique vécue par plusieurs personnes ayant une contrainte sévère à l'emploi. Nous voulons offrir plus de services à cette clientèle inapte à retourner sur le marché du travail et vivant des problèmes financiers qui la rende plus vulnérable dans la société.

Les emplois bien rémunérés demandent des compétences de plus en plus élevées et souvent un baccalauréat à l'université. Le domaine de l'informatique - et tout particulièrement la robotique - demeure l'avenir pour des milliers de futurs travailleurs. Alors, quels emplois restent-ils pour les personnes vulnérables ? Ceci créera davantage un écart entre les riches et les pauvres et aura pour effet de causer plus de stress et d'angoisse, menant souvent à une détresse psychologique. Il s'ensuit une détérioration de leur qualité de vie.

La société de demain est déjà bien amorcée, et il faut prendre le virage, en ayant des objectifs réalisables et concrétisables, par la mise en place de projets pour mieux aider les personnes vulnérables. Et ce, afin de leur permettre de contrer l'isolement, créer un réseau social stable et trouver de meilleurs emplois bien rémunérés pour ceux et celles qui désirent devenir des pairs aidants.



## *Contacts*

**LUCIE COUILLARD** ☎ 450-677-4347 ou 514-462-4347

**Fonction** : Directrice générale à raison d'environ 60 heures par semaine afin de répondre à la demande grandissante.

**Formation** : Diplôme d'études supérieures spécialisées en santé mentale (DESSM) (UQAM-TELUQ)

Diplôme d'études supérieures en ressources humaines (UdeS)

Baccalauréat ès sciences (UM)

Madame Lucie Couillard œuvre en santé mentale depuis vingt ans. Elle est aussi impliquée dans son quartier St-Jean-Vianney depuis plus de 25 ans. Elle répond également aux appels de familles en détresse dont un membre a un problème de santé mentale et se déplace souvent pour constater sur place les problèmes vécus par les familles et les proches aidants.



---

**MARIA UVINA CARLOS** ☎ 450-677-4347

**Fonction** : Intervenante à raison de 35 heures par semaine.

**Formation** : Certificat en psychologie et service social

Intervenante pendant 8 ans auprès des femmes victimes de maltraitance et auprès des enfants abandonnés et des communautés autochtones et mexicaines.

**JOSÉE ROY** ☎ 450-677-4347

**Fonction** : Secrétaire administrative à raison de 28 heures par semaine.

**Formation** : Baccalauréat en Études françaises

(Rédaction et communications : Université de Sherbrooke)

Cours de rédaction française (Cégep de Granby)

DEC en arts plastiques (Cégep du Vieux-Montréal)

**Centre de soutien en santé mentale - Montérégie**

**2510, rue Ste-Hélène, Longueuil (Québec) J4K 3V2**

**Tél. : 450-677-4347; 514-462-4347 Télécopieur : 450-748-0503**

**Courriel : [ssm2510@videotron.ca](mailto:ssm2510@videotron.ca); [luciecouillard@videotron.ca](mailto:luciecouillard@videotron.ca)**

**Site internet : [www.schizophrenie-monteregie.com](http://www.schizophrenie-monteregie.com);**

**<http://schizomonteregie.blogspot.com>**