



Centre de soutien
en santé mentale

CSSM
MONTÉRÉGIE

Rapport d'activités

2019-2020

- ✓ ÉCOUTER
- ✓ COMPRENDRE
- ✓ AIDER





Sommaire

Présentation	5
Conseil d'administration	6
Rapport de la directrice	7
Mot de l'intervenante	9
Services offerts.....	11
Portrait de la clientèle	11
Répartition de la clientèle	13
Activités, groupes de soutien et ateliers	13
Stages en milieux de travail	17
P.I.S. J'Embarque!	18
Chorale « Les Ritournelles »	18
Activités PAAS-Action	18
Conférences	19
Spectacle-bénéfice de Réal Béland	19
Présences du CSSM-M.....	20
Journal L'Iris.....	20
Statistiques 2019-2020.....	21
Ressources financières	22
Ressources humaines.....	23
Nos partenaires	24
L'équipe	25
Conclusion.....	26
Contact	27



Présentation

Les journées sont toujours bien remplies au Centre de soutien en santé mentale - Montérégie (CSSM-M). Les principaux faits saillants de 2019-2020 ont d'abord été l'augmentation à 17 du nombre de participants au PAAS-Action. Ensuite, davantage d'adultes atteints de maladie mentale ont reçu nos services soit en personne, par téléphone ou par le biais d'internet.

Depuis 2019, des nouvelles activités sont au programme. En effet, nous avons mis en place deux ateliers pour aider les personnes à gérer leurs émotions et un groupe est destiné spécifiquement aux familles qui accompagnent leur proche en psychose et qui vivent de l'épuisement. Un autre atelier est offert aux membres qui souhaitent utiliser internet de façon sécuritaire afin de protéger leurs données sur les différents réseaux. Enfin, l'été dernier, nous avons revampé notre site Web afin de le rendre plus convivial, mais surtout pour donner plus d'informations sur nos services.

Dans un contexte de pandémie où rien n'était sûr et au-delà, l'organisme s'est ajusté en continuant d'offrir ses services de soutien et de relation d'aide par téléphone. Des activités à distance ont même été créées afin de briser l'isolement des personnes plus à risque de faire une rechute, de vivre une dépression majeure ou une psychose. Confinées chez elles, ces dernières étaient invitées à faire des activités d'art (thérapie occupationnelle) avec du matériel qui leur a été livré à domicile dans leur boîte aux lettres. De plus, des ateliers-vidéos virtuels de croissance personnelle ont été offerts par le biais de Facebook. L'objectif était de maintenir, du mieux possible, le contact et le suivi thérapeutique avec les personnes qui utilisent régulièrement nos services. La réponse à cette invitation a été positive de sorte que bon nombre de participants ont pu en bénéficier.

Le CSSM-M démontre sa capacité à s'adapter quoi qu'il survienne et continue de jouer un rôle prépondérant dans le système de santé communautaire. Le support qu'il offre aux personnes atteintes et aux familles favorise non seulement leur rétablissement à long terme, mais les aide aussi à tisser des liens sociaux et à interagir dans leur communauté, des composantes importantes pour préserver la santé mentale.

.....

Conseil d'administration



Lucie Couillard, dirigeante



Gabriela Dima, Présidente



Gilles Turgeon, trésorier



Josée Roy, secrétaire



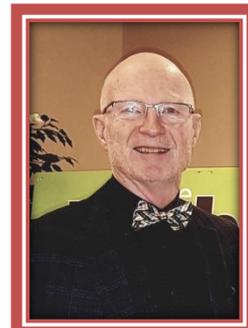
**Daniel Harvey,
administrateur**



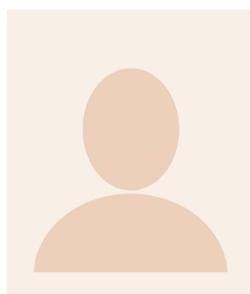
**Diane Charron,
administratrice**



**Jacqueline Tadros,
administratrice**



**Jean-Pierre Hurtubise,
administrateur**



**Carolle Lépine,
administratrice**

Rapport de la directrice

L'année 2019 a été chargée de projets et d'émotions, surtout avec le spectacle de Réal Béland apprécié du public et de nos membres. Cependant, et durant plusieurs mois, nous avons travaillé énormément pour la réussite de cet événement du 11 mai 2019. Le point fort est que nous avons réussi à attirer plus de 200 spectateurs, et donc de sensibiliser à la cause de la schizophrénie. Cependant, les profits n'ont pas vraiment été au rendez-vous malgré les nombreuses heures de bénévolat pour plusieurs. Le conseil d'administration de la Fondation de la Schizophrénie Émile-Nelligan a constaté que les profits ne correspondaient pas au nombre d'heures investies pour la réussite de cet événement. Cette expérience nous aura permis de viser des levées de fonds plus lucratives dans l'avenir.

Lors de la rentrée en septembre, nous avons mis en place deux nouveaux ateliers sur l'intelligence émotionnelle pour aider les gens à mieux gérer leurs émotions, mais surtout de mieux comprendre tel comportement qui peut avoir un impact négatif sur nos relations sociales, conjugales et familiales. Ces ateliers ont été si populaires que nous avons dû refuser des personnes, le nombre dépassant nettement la capacité de notre local.

Comme autre projet, le CSSM-M pense à se relocaliser en raison du manque d'espaces. Nous devons prévoir, dans les prochains mois, de nouveaux locaux pour répondre aux besoins grandissants de la collectivité en santé mentale qui touchent particulièrement nos 55 ans et plus vivant seuls et avec des faibles revenus qui les obligent à se nourrir à moindres coûts. Nous aimerions regrouper l'ensemble de nos activités sous un même toit dès ce printemps et entrevoyons la possibilité d'acheter un immeuble.

Depuis le 12 mars 2020, le premier ministre Legault nous a priés de demeurer à la maison pour éviter toute propagation entre humains du COVID-19. Pour traverser cette période difficile, le CSSM-M a trouvé des moyens de rejoindre ses membres qui souffrent du confinement en continuant d'offrir certains services et activités :

- Un suivi régulier de notre intervenante pour soutenir les participants du PAAS-Action, du Programme *PIS J'Embarque* et toutes personnes dans le besoin psychologiquement selon sa vulnérabilité. Ce service se donne **par téléphone et par courriel**. Nous avons augmenté la fréquence d'appels aux participants et membres expressément, ainsi que le contact à travers des courriels dans le but de les guider sur un contexte positif de la situation. Il y en a plusieurs parmi eux

.....
qui semblent être irritables, tristes et désespérés à cause du confinement et le manque d'activités présentielle au CSSM-M.

- Nous appelons nos membres, surtout ceux âgés de plus de 70 ans. Ils apprécient grandement nos appels qui leur apportent un regain d'énergie. Nous les contactons chaque semaine, car plusieurs d'entre eux ont besoin d'être rassurés.
- Nous offrons de la **thérapie occupationnelle** (art plastique et artisanat) aux personnes qui n'ont pas de service d'internet. Le CSSM-M a fourni des kits d'art plastique et d'artisanat qui ont été livrés et déposés dans la boîte aux lettres de la clientèle à risque de faire une rechute, de vivre une dépression majeure ou une psychose.
- **Des ateliers virtuels** de croissance personnelle sont offerts chaque semaine aux participants qui ont accès à Facebook.

En conclusion

Je crois définitivement qu'après ce confinement exceptionnel et avec les décès prématurés de plusieurs personnes âgées de plus de 70 ans, cette pandémie restera à jamais gravée dans nos mémoires.

Cependant, nous sortirons plus forts et plus solidaires de cette crise qui nous a tous ébranlés et qui nous amène à réfléchir sur notre propre existence, la vie étant si fragile. En même temps, nous devons apprendre à combattre ce méchant virus qui semble pour l'instant nous dominer. Ensemble, nous sommes là pour vous et nous allons passer à travers.

Lucie Couillard

Directrice



Mot de l'intervenante

En tant qu'intervenante, je peux dire avec satisfaction que l'année 2019-2020 fut pleine de petites réussites. Nous avons osé implémenter quelques services pour aider les gens qui souffrent des troubles mentaux communs à mieux gérer leurs émotions. Nous avons organisé le premier atelier conçu pour augmenter l'intelligence émotionnelle au début de mai 2019, avec l'objectif général de contribuer à l'amélioration du bien-être émotionnel et à l'amélioration de la qualité de vie. Cet atelier a représenté le début d'une nouvelle étape dans l'ensemble de nos services quant à la relation d'aide. Un deuxième groupe a débuté à l'automne et a été suivi par deux autres groupes qui ont commencé cet hiver. Nous pensons que notre société ne pourra pas s'adapter au changement mondial sans le soutien nécessaire pour apprendre à devenir émotionnellement intelligent.

Une autre réussite c'est l'augmentation de participants du programme de réinsertion à l'emploi PAAS-Action, formé par des personnes ayant une contrainte sévère à l'emploi. Notre programme est unique en son genre, combinant l'accompagnement en forme d'interventions-counseling et des stages en milieu de travail. La génération de participants change aussi. Nous accueillons de jeunes personnes qui ne veulent pas s'arrêter à ruminer leurs contrariétés, elles veulent vraiment mener une vie gratifiante, dans laquelle l'emploi fait partie essentielle de leur estime et leur valorisation de soi. Le progrès fait pour la plupart de nos participants ne pouvait pas être mieux que cela. Nous en sommes fiers.

Dans un tel travail au sein de notre organisme, nous ne pouvons pas nous endormir, le rythme de vie dans la société va tellement vite que personne ne peut échapper aux problématiques telles que l'anxiété, la panique et le conflit émotionnel. Nous avons choisi d'aller plus loin que d'être limitées aux interventions envers les personnes qui font appel à nos services. Ce besoin de performer nous assujettit à rester en formation constante pour pouvoir suivre la marche forcée que notre travail nous impose. Mais notre mission est d'aider, la qualité c'est notre bannière. Les résultats que nous pouvons constater en matière de progrès des usagers et des personnes qui viennent nous demander notre soutien sont très motivants. Nous pouvons dire, avec satisfaction, que nous avons activement coopéré à des changements extraordinaires au plan du rétablissement de nos clients. Quant à la quantité de personnes desservies, avec notre petite équipe, nous avons également constaté que le nombre d'usagers et de participants a considérablement augmenté.

.....

De plus, en ce qui a trait aux sujets des conférences, nous avons innové avec la participation du D^r Gustavo Turecki, chef de psychiatrie et directeur scientifique du Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas à Montréal, qui se spécialise dans les études d'Épigénétique, matière qui n'avait jamais été exposée que dans des conférences internationales. Ce sujet était encore réservé aux chercheurs professionnels des grandes institutions comme le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean, l'Université Concordia et McGill, entre autres. Nous avons eu le privilège d'avoir été acceptés comme hôtes pour la toute première fois, M. Turecki a dit cela clairement aux invités.

Notre petit organisme a une grande vision et participe à la transmission d'informations révolutionnaires, avec des bases scientifiques incontestables qui vont nous aider à changer la perspective quant aux problématiques comme la maladie mentale et le suicide.

Nous avons plusieurs projets pour la prochaine année d'activité qui, grâce à notre dévouement et à notre enthousiasme, pourront voir le jour, malgré la quarantaine et l'enfermement, puisque nous utilisons la technologie pour ne pas abandonner nos participants en aucune façon.

Pour le Centre de soutien en santé mentale, la plus importante technologie à utiliser c'est d'être équipés avec une conscience sociale évoluée.

Maria Uviña Carlos

Intervenante

Services offerts

- Écoute et entraide
- Intervention individuelle et de groupe
- Soutien aux personnes atteintes et aux familles
- Réinsertion sociale par le biais de PAAS-Action
- Accompagnement en cour, à l'hôpital
- Démarches pour ordonnance de traitement
- Recherche de stages, aide à la rédaction de CV et de lettres
- Travaux compensatoires
- Démarches pour l'obtention de cartes d'identité en partenariat avec CISSS de la Montérégie-Est

Portrait de la clientèle

263 membres

(Personnes atteintes de schizophrénie ou d'une autre maladie mentale, familles et aidants)

Participants âgés entre **25 et 60** ans

4374 heures d'accompagnement/année

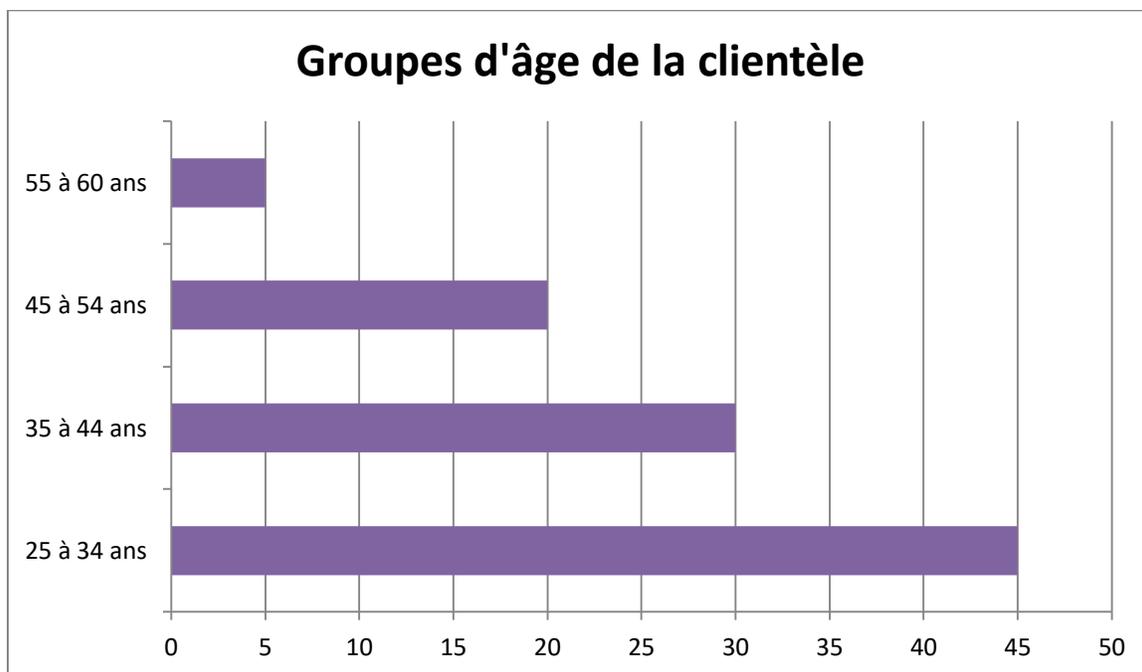
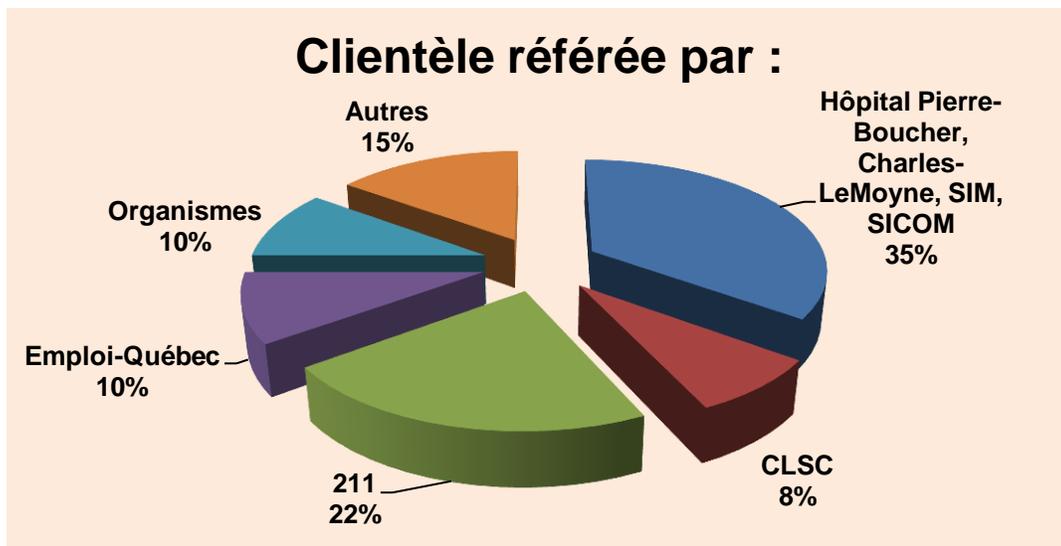
1188 heures d'interventions/année

27 et + d'utilisateurs et de visiteurs/semaine

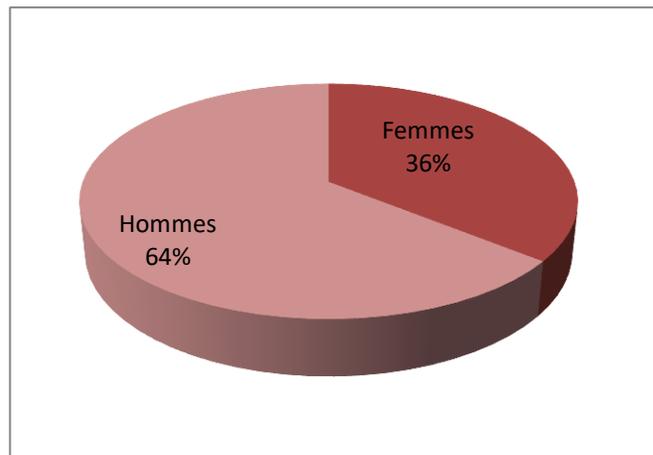
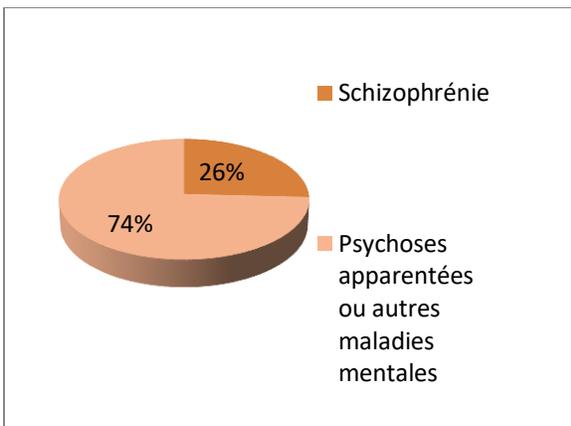
17 participants au PAAS-Action

Provenance : Grand Longueuil : **80 %**

Montérégie : **18 %** Autre : **2 %**



Répartition de la clientèle



Activités, groupes de soutien et ateliers

Les Entendeurs de voix

Groupe animé par deux aidants dont une personne qui entend des voix. Au fil des échanges, les personnes sont amenées à mieux vivre avec leurs voix, à les contrôler et à améliorer leur qualité de vie. Cette activité a lieu les vendredis après-midi à 13 h 30, au 370, boul. Nobeurt Local 230 à Longueuil.

312 présences

Ateliers pour mieux gérer ses émotions

Programme de 10 réunions en groupe, avec des séances de 2 h les jeudis après-midi et les mardis soirs.

200 présences

Cours sur la sécurité des réseaux informatiques

Cours offerts aux membres pour les aider à mieux protéger leurs données et à sécuriser leurs réseaux lorsqu'ils utilisent internet.

Les samedis après-midi au 370, boul. Nobert Local 230 à Longueuil.

20 présences

Groupe de soutien virtuel

Depuis quatre ans et demi, nous avons mis en place un site où plusieurs internautes se confient par rapport à leur maladie mentale.

Ce site, conçu sur Facebook, aide les personnes atteintes et leur parenté à trouver des réponses à leurs questions et du soutien psychologique pour atténuer leur souffrance.

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

1 500 membres

Activités formatives

Informatique

Les participants apprennent à utiliser un ordinateur, à maîtriser l'environnement Windows, internet et les médias sociaux. Objectifs : accroître les capacités cognitives et l'autonomie. **264 heures.**

Anglais

À l'aide de dictées et de dialogues, les participants apprennent la base de l'anglais écrit et parlé. Objectifs : acquérir des réflexes et de l'assurance.

132 heures.

Français

La personne pourra améliorer son français écrit et parlé à l'aide de dictées, d'exercices de grammaire et de conjugaison. Objectifs : Acquérir une plus grande facilité à se concentrer et développer l'attention ainsi que l'écoute. **132 heures.**

Espagnol

Il est enfin possible de découvrir cette belle langue colorée à l'aide d'exercices de conjugaison et de dialogues.

Objectifs : développer l'écoute et la mémoire. **132 heures.**

Activités sociales et récréatives

Arts plastiques

En explorant différentes formes d'arts et techniques de peinture, les participants développent l'observation, l'habileté manuelle et la créativité. Objectifs : réduire le stress et l'intrusion de pensées négatives tout en augmentant la confiance en soi, la concentration et les sentiments positifs. Il y a maintenant 2 cours d'art plastique, soit le mardi et le jeudi. **264 heures.**

Chorale

Par les exercices vocaux et le chant en chœur, les personnes développent l'écoute, le rythme et la mémoire. Faire partie d'une chorale permet de renforcer la confiance en soi et le sentiment d'appartenance. **132 heures.**

Croissance personnelle

Cet atelier permet d'approfondir diverses thématiques données, de développer la réflexion, l'écoute et favoriser l'échange ainsi que l'ouverture d'esprit. **132 heures.**

Artisanat

En apprenant différentes techniques pour confectionner des bijoux et des porte-clés, les participants exercent la patience, la concentration et la dextérité. Les bijoux et les porte-clés fabriqués sont offerts lors de nos collectes de fonds et nos kiosques de sensibilisation dans les hôpitaux. **25 heures.**

Tai Chi Taoïste

Depuis l'automne 2017, nous offrons un cours de tai chi taoïste à nos participants en collaboration avec le centre *Fung Loy Kok Tai Chi Taoïste*. Objectifs : Développer la concentration, l'équilibre et la souplesse, évacuer le stress. **90 heures.**

Cuisine collective

Tout en apprenant à cuisiner des plats santé et économiques, les personnes pourront acquérir le sens de l'organisation, la planification et la gestion du temps. **30 heures.**

Activités physiques et plein air

La marche et les exercices physiques contribuent à diminuer l'anxiété et le stress. **30 heures.**

.....

Le rôle de l'intervenante :

- Soulager la détresse et la souffrance de la personne;
- Aider un participant à trouver un mieux-être, des solutions à ses difficultés ;
- Accompagner les personnes dans leurs démarches socioprofessionnelles ;
- 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 les participants à élaborer et à mettre en action leur projet de vie ;
- Se déplacer pour une rencontre en milieu d'apprentissage ;
- Faire des entretiens téléphoniques ;
- Faire des recommandations.

Nos activités aident les participants à :

- Diminuer leur anxiété et leur désarroi causés par la maladie mentale ;
- Améliorer leur concentration et leurs facultés cognitives ;
- Découvrir leurs forces et leurs talents ;
- Se dépasser ;
- Améliorer leur qualité de vie ;
- Favoriser la prise en charge individuelle et collective ;
- Tisser des liens solides avec les pairs ;
- Diminuer les rechutes et les hospitalisations ;
- Améliorer leur mieux-être et leur santé en général ;
- Connaître et utiliser les ressources du milieu ;

Stages en milieu de travail

Le CSSM-M travaille en collaboration avec plusieurs partenaires afin d'offrir des stages à nos participants qui leur permettent de développer des habiletés, d'acquérir de l'expérience ainsi que de la confiance en soi. **En 2019-2020, 16 participants effectuaient un stage en milieu de travail.**

Les lieux de stage

- Centre d'hébergement du Manoir Trinité
- Entreprise Moderco
- Hôpital Pierre-Boucher
- La Mosaïque
- Maison d'entraide St-Alphonse
- Maison de Quartier St-Jean-Vianney
- Maison internationale de la Rive-Sud
- Services animaliers Rive-Sud
- Tropicazoo

Les stages aident les participants à :

- Se responsabiliser
- Démontrer leur savoir-faire
- Gagner de la confiance en soi
- Élargir leur réseau social et tisser des liens
- Donner un sens à leur vie
- Reprendre graduellement contact avec le marché du travail

P.I.S. « J'Embarque! »

Objectifs : À l'aide de rencontres individuelles et de groupe, les personnes sont guidées pour identifier les traits de leur personnalité qui les soumettent à la souffrance. Elles sont ainsi capables de reconnaître les nouveaux schémas de pensées qui favorisent la gestion de leurs émotions et la guérison de leurs blessures intérieures.

P.I.S. J'Embarque! comprend le suivi de l'intervenante à raison de 5 journées d'activités par semaine afin que la personne chemine vers le mieux-être et l'autonomie.

4860 heures, 27 participants

Chorale « Les Ritournelles »

Cette activité favorise le mieux-être, stimule l'esprit et permet de contrer l'isolement.

24 choristes, 132 heures de pratiques incluant les concerts durant l'année



Le CSSM-M est récipiendaire du fonds **Bell Cause pour la cause 2019** pour son activité de chorale.

Activités PAAS-Action

Le PAAS-Action, en partenariat avec Emploi-Québec, est un Programme d'aide et d'accompagnement social pour les personnes en contraintes sévères à l'emploi qui y sont éligibles.

Conférences

15 octobre 2019

Témoignages - Un jour à la fois

Jacqueline Tadros et Gabriel Lavoie

(Personnes vivant avec la schizophrénie)

35 participants

27 novembre 2019

Après la schizophrénie - Carnet de voyage

Martin Lepage a parlé de son cheminement en tant que personne atteinte de schizophrénie et comme pair aidant.

5 participants

11 février 2020

Le pourquoi du suicide et les facteurs de risque

D^r Gustavo Turecki

Dans sa conférence, D^r Turecki a parlé de l'impact de la maltraitance infantile sur le cerveau et comment cela influence le risque de suicide.

35 participants

Spectacle-bénéfice de Réal Béland

Organisé comme levée de fonds pour notre Fondation de la schizophrénie Émile-Nelligan, le spectacle d'humour de Réal Béland a attiré plus de **200 spectateurs**. Ce fut une belle occasion de sensibiliser les personnes à la cause de la schizophrénie et de réunir quelques dignitaires. Cet événement s'est déroulé le 11 mai 2019 dans l'auditorium du Collège Champlain à Saint-Lambert. Plus de 25 bénévoles y ont contribué, dont Michel Paradis, le maître d'oeuvre de ce projet.

Présences du CSSM-M

- **Spectacle de la chorale « Les Ritournelles » au CHSLD de St-Lambert-sur-le-Golf : 14 décembre 2019**
- **Journée Bell Cause pour la cause : 29 janvier 2020**

Le CSSM-M était présent à la cérémonie de levée du drapeau à l'hôtel de ville de Longueuil visant à souligner l'implication des organismes qui offrent des activités aux personnes vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale. Rappelons que le CSSM-M est récipiendaire du fonds Bell Cause pour la cause 2019 pour son activité de chorale « Les Ritournelles ».
- **Rencontre avec le CIUSSS**

Au mois de mars 2020, Lucie Couillard a assisté à sa première rencontre comme représentante des familles auprès du comité fusionné Rétablissement et primauté de la personne, avec Madame Nathalie Ruest, coordonnatrice du programme Santé mentale et Dépendances, rattaché à l'hôpital Charles-LeMoyne.
- **Tables de concertation :**

Participation régulière du CSSM-M aux Tables de concertation en santé mentale de la Rive-Sud, soit 7-8 rencontres par année.
- **Membre du ROCSMM**

Le CSSM-M fait partie du Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie.

Journal L'Iris

Nous produisons un journal à la fois pratique et intéressant. *L'Iris* est 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**.

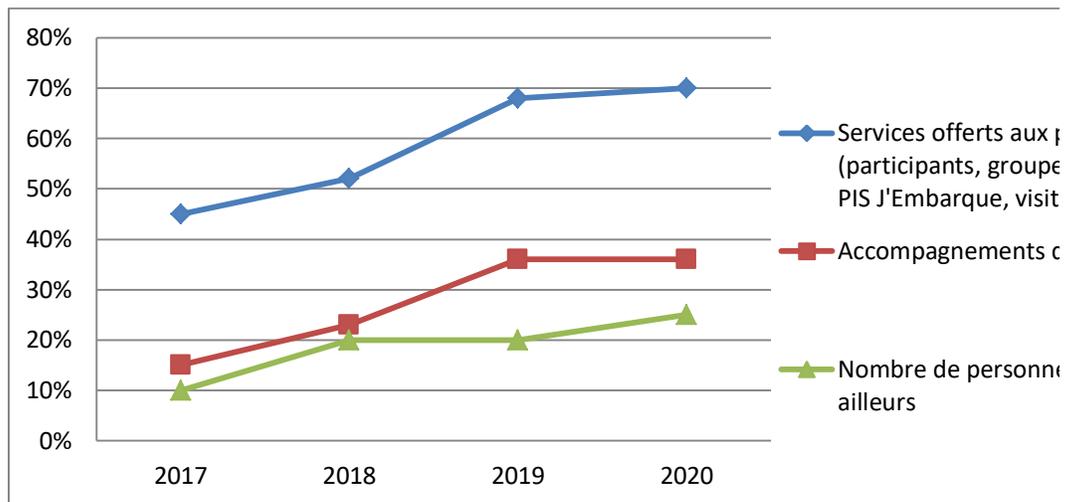


Statistiques 2019-2020

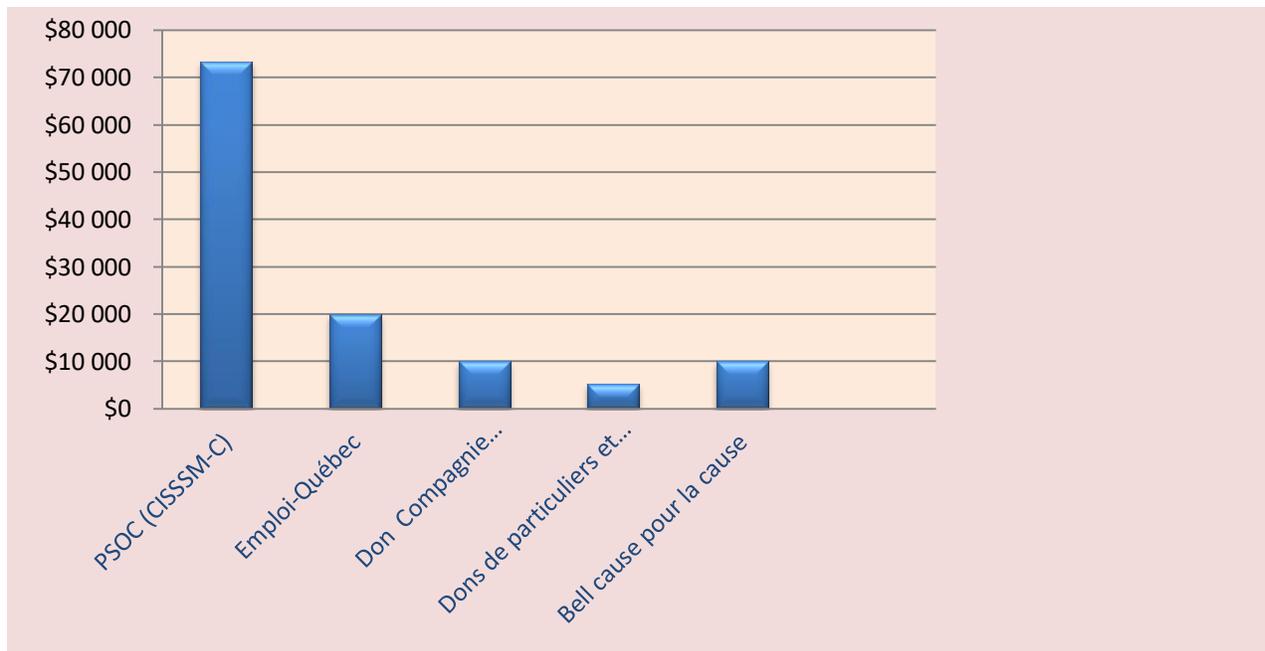
Le CSSM-M reçoit près de **3000 appels** par année. Ils sont répartis ainsi :

- **50 %** des appels proviennent des membres, des participants ou de personnes qui ont été référées par divers services ou milieux (211, Hôpitaux, organismes, etc.); ils ont souvent besoin d'une écoute ou d'un support pour les difficultés rencontrées.
- **30 %** des appels répondent à un besoin d'aide psychologique de personnes en détresse.
- **10 %** des appels proviennent des familles qui sont aux prises avec des personnes atteintes de schizophrénie ou de maladie mentale apparentée. 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, la moitié nécessitent de l'accompagnement pour se présenter en Cour et ainsi obtenir une ordonnance d'évaluation psychiatrique ou de traitement médical.
- **10 %** des appels sont des demandes d'accompagnement chez le psychiatre ou des visites de la travailleuse sociale du SICOM ou du SIM et, enfin, concernent des communications avec différents partenaires.

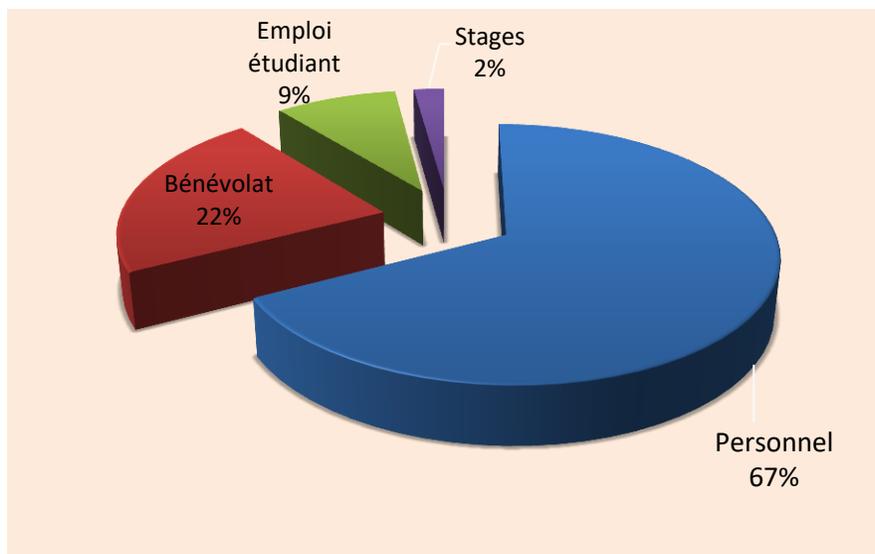
Répartition des besoins



Ressources financières



Ressources humaines



2 employées à temps plein

32 bénévoles réguliers et occasionnels

1200 heures de bénévolat

105 heures de stages étudiants

Les sources de financement :

- CISSS Montérégie-Centre (PSOC)
- Emploi-Québec

Les donateurs :

- L'Alliance Otsuka-Lundbeck (Programme « J'Embarque »)
- Fonds Bell Cause pour la cause (Chorale « Les Ritournelles »)
- Dons de particuliers

Nos partenaires

Programmes d'aide à l'emploi

- SDEM SEMO Montérégie
- Service Canada

Accueil de stagiaires

- Cégep St-Jean-sur-Richelieu
- Cégep du Vieux Montréal

Autres partenaires

- Ville de Longueuil
- CIUSSS Montérégie-Centre



« Notre approche personnalisée contribue à recréer le lien entre la personne atteinte et la société, à renforcer son estime de soi et à favoriser son rétablissement ».

L'équipe

Madame Lucie Couillard

Directrice

Maria Uviña

Intervenante

Josée Roy

Adjointe administrative

Les bénévoles réguliers :

- Diane Charron et Daniel Harvey, animateurs « Les Entendeurs de voix »;
- Josée Patenaude, animatrice d'art plastique (atelier du mardi)
- Charles-André Bélisle, animateur d'art plastique (atelier du mercredi)
- Valérie Valognes, animatrice de français et d'informatique;
- Farah Hamud, animatrice d'anglais;
- Laura Sotomayor, maître choriste pour la chorale « Les Ritournelles »;
- Michel Paradis, animateur d'informatique;
- Carole Lavallée, animatrice Gestion des émotions (mardi soir);
- Olivette Rousseau, Gestion des émotions (jeudi après-midi);
- Gilles Turgeon et Gabriela Dima, comptabilité.



Conclusion

C'est depuis près de vingt ans que le Centre de soutien en santé mentale - Montérégie dessert les personnes atteintes de maladie mentale et les familles ayant un proche atteint. Ses services et activités se sont diversifiés et intensifiés avec le temps, mais en continuant de préserver les valeurs fondamentales propres à l'organisme, c'est-à-dire *Écouter, comprendre et aider* les familles et leur proche avec une approche plus humaine, adaptée et rassurante. Souvent référées par des centres dont le 211, les hôpitaux et les organismes, les personnes souffrantes psychologiquement qui cheminent au CSSM-M sont accueillies comme dans une grande famille.

Le CSSM-M grandit et se renouvelle à travers sa lancée. Intéressé à poursuivre sa mission en visant une plus grande équipe et davantage de locaux, il veut pouvoir aider au rétablissement de plus de personnes sur le territoire du Grand Longueuil et de la Montérégie. En ce moment, l'insuffisance des subventions fait en sorte que l'organisme doit limiter ses réponses aux demandes de services dû au manque de personnel et d'espaces alors qu'il y a tant de besoins à combler.

Dans un contexte de pandémie où rien n'était sûr et au-delà, l'organisme s'est ajusté en continuant d'offrir ses services de soutien et de relation d'aide par téléphone. Des activités à distance ont même été créées afin de briser l'isolement des personnes plus à risque de faire une rechute, de vivre une dépression majeure ou une psychose. Confinées chez elles, ces dernières étaient encouragées à faire une activité d'art (thérapie occupationnelle) avec du matériel qui leur était livré dans leur boîte aux lettres à domicile. Ceux qui ont accès à internet ont pu suivre certains ateliers-vidéos virtuels donnés par l'intervenante à l'aide d'une connexion en groupe avec Messenger.

Nos efforts ne s'arrêtent pas là. Chaque année, nous nous battons pour donner les meilleurs services qui soient à notre clientèle malgré notre situation financière précaire. Nous espérons que, dans un proche avenir, le CSSM-M sera enfin considéré comme un allié indissociable du réseau de la santé et qu'il pourra compter sur un financement adéquat afin de poursuivre sa mission et se dévouer à la cause pour encore de longues années.

Contact

L'organisme est ouvert **du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30.**

Nous sommes fermés les jours fériés.

Centre de soutien en santé mentale – Montérégie

Siège social :

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

Tél. : 450-677-4347; 514-462-4347 Télécopieur : 514-227-8314

Autre emplacement pour nos activités :

370, boul. Nohert, Longueuil (Québec)

Local 230 (2^e étage)

J4J 2Z3

Courriel : ssm2510@videotron.ca; luciecouillard@videotron.ca

Sites internet :

www.schizophrenie-monteregie.com;

<http://schizomonteregie.blogspot.com>