

Votre santé mentale nous tient à cœur.



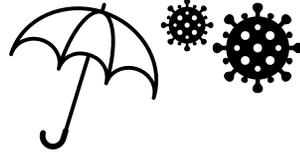
***BONNE
FÊTE
CSSM-M !***

**RAPPORT
D'ACTIVITÉS
2020-2021**

Sommaire

Présentation.....	4
Conseil d'administration	5
Rapport de la directrice	6
Services offerts	7
Quelques données	7
Clientèle desservie	8
Territoires couverts	9
Activités et ateliers.....	10
Bilan des appels	11
Le PAAS-Action.....	13
Stages en milieux de travail	13
Partenaires - Milieux de stage.....	13
Le P.I.S. <i>J'Embarque!</i>	14
Journal L'Iris.....	15
Ressources financières.....	16
Nos partenaires.....	16
Conclusion	17
Équipe	18
Contact	18

Présentation



Beaucoup de mouvement pour le CSSM-M cette année qui, malgré la pandémie, n'a pas eu de répit! Les principaux faits saillants de 2020-2021 ont d'abord été l'adaptation de notre organisme face aux restrictions du gouvernement pour lutter contre la covid-19.

Même si notre organisme a dû annuler certaines activités (chorale, informatique et yoga), les services aux personnes atteintes et aux familles ont continué de se donner avec autant de bienveillance et de dévouement.

Mais la pandémie aura aussi été l'occasion d'être plus créatifs et souples. Entre les deux confinements, il y a eu des tentatives de diviser les groupes en deux pour respecter la distanciation sociale dans nos petits locaux. Finalement, quelques semaines plus tard, nous avons pris un abonnement à Zoom pour pouvoir offrir les activités sous forme virtuelle, telles que l'anglais, l'espagnol, le français et même l'art! Par la suite, de nouvelles activités en ligne ont été ajoutées au programme : écriture créative, jeux d'échecs/dames, quizz, origami, discussions animées sur des thèmes particuliers et théâtre.

Malgré le fait que rien ne peut remplacer le présentiel, les activités virtuelles auront permis aux personnes de briser leur isolement et de diminuer les risques de rechute, de dépression majeure ou de psychose présents chez elles. Ce fut enfin une occasion pour tous de se familiariser davantage à la technologie. Combinées à la ligne

d'écoute, ces services ont pu répondre aux besoins de réconfort de la clientèle.

La demande de support psychologique chez les hommes a augmenté même si, selon nos statistiques, plus de femmes ont eu recours à nos services. Il faut dire que le bilan 2020-2021 rapporte une hausse des cas de détresse et de P-38 (demande d'ordonnance d'évaluation psychiatrique), possiblement en raison du contexte pandémique. Observant aussi une augmentation des appels concernant les personnes ayant un trouble de personnalité limite, nous avons décidé d'offrir, depuis février 2021, des ateliers en ligne pour les aider à mieux gérer leurs émotions et à maîtriser leur colère ainsi que leur anxiété. Nous donnons aussi des ateliers de mieux-être depuis mars 2021.

Durant l'année, notre organisme a connu une hausse de la demande. En janvier 2021, huit personnes attendaient qu'une place se libère pour faire un PAAS-Action dans notre organisme.

Conseil d'administration



Lucie Couillard, directrice



Daniel Harvey, président



Josée Roy, secrétaire



Gilles Turgeon, trésorier



Diane Charron, administratrice



Olivette Rousseau, administratrice



Jacqueline Tadros, administratrice



Mot de la directrice

La Covid-19 a été un événement stressant qui a chamboulé nos vies durant plusieurs mois. Heureusement, tous ont bien coopéré lorsque le CSSM-M a dû s'adapter aux nouvelles mesures et règles sanitaires à faire respecter dans ses locaux, et nous sommes reconnaissants envers nos membres.

En pleine pandémie, nous avons continué de desservir les personnes atteintes de maladie mentale et de soutenir les familles dont le proche est en détresse, et qui nécessite fréquemment l'intervention de la Police. Nous travaillons conjointement avec le corps policier afin d'aider les familles et leur proche qui souffrent; c'est ensemble que nous trouvons des moyens pour diminuer les tensions familiales lors de psychose et pour éviter que ne surviennent des drames. Grâce à nos bailleurs de fonds qui nous soutiennent financièrement, nous pouvons continuer de sauver des vies lorsque la maladie mentale survient. Il reste beaucoup de besoins dans la communauté et le CSSM-M est là pour rester.

Cette année, nous fêtons les 20 ans de l'organisme. Que de souvenirs refont surface pour moi qui ai débuté à Saint-Hyacinthe en 2001 à offrir mon aide aux familles ayant un proche atteint de maladie mentale. Deux ans plus tard,

l'organisme a été relocalisé à Longueuil au 2510, rue Sainte Hélène au sous-sol de ma maison.

Aujourd'hui, en 2021, l'organisme prend enfin son expansion. Il est reconnu auprès de la Ville de Longueuil et de partenaires comme le CISSS Montérégie-Centre (PSOC), la police SPAL et le Centre de référence 211 du Grand Montréal. Nous offrons à la communauté une panoplie de services pour répondre aux différents besoins de la population dans l'agglomération de Longueuil et la Montérégie.

Déménager l'organisme une nouvelle fois était nécessaire pour insuffler une nouvelle énergie au CSSM-M et toujours améliorer nos services auprès de la clientèle. Le CSSM-M sera dorénavant dissocié de ma maison, étant donné que je demeurerai à Saint-Bruno tandis que le Centre sera à St-Hubert. C'est rapidement qu'il reprendra ses racines dans ce nouveau secteur, plus professionnel et à proximité de l'hôpital Charles-Lemoyne.

C'est un nouveau départ!

Lucie Couillard
Directrice

Services offerts

- Écoute et soutien aux personnes atteintes et aux familles (par téléphone, en présence ou virtuellement)
- Intervention individuelle et de groupe orientée vers le rétablissement
- Réinsertion sociale par le biais d'activités formatives et sociorécréatives (PAAS-Action)
- Recherche de stages, aide à la rédaction de CV et de lettres de motivation, formulaire HLM
- Accompagnement à l'hôpital ou en Cour (démarches pour ordonnance de traitement obligatoire : P-38)
- Programme « P.I.S. *J'Embarque!* »
- Programme de Travaux compensatoires

Quelques données...

Activités aux membres et suivis PAAS-Action

694 appels

Détresse et soutien psychologique

442 appels

Suivis auprès des familles

268 appels

Informations générales

173 appels

Activités et soutien à la personne atteinte et

Aux familles

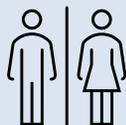
3973 heures

25 heures d'accompagnement, à l'hôpital et en Cour
(ordonnance d'évaluation psychiatrique : P-38)



Clientèle desservie

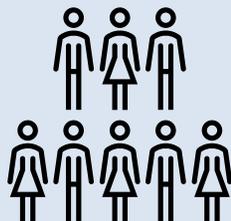
55 % femmes 45 % hommes



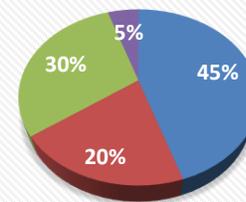
Plus de 30 usagers par mois ont eu recours à nos services

17 participants au PAAS-Action

279 membres total dont 63 en règle

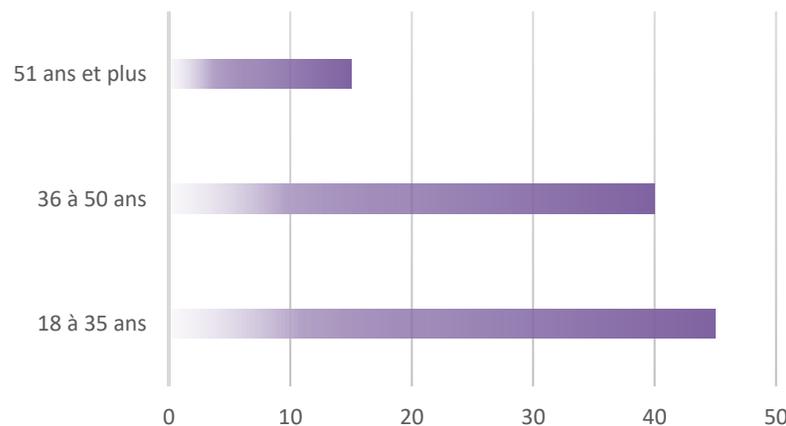


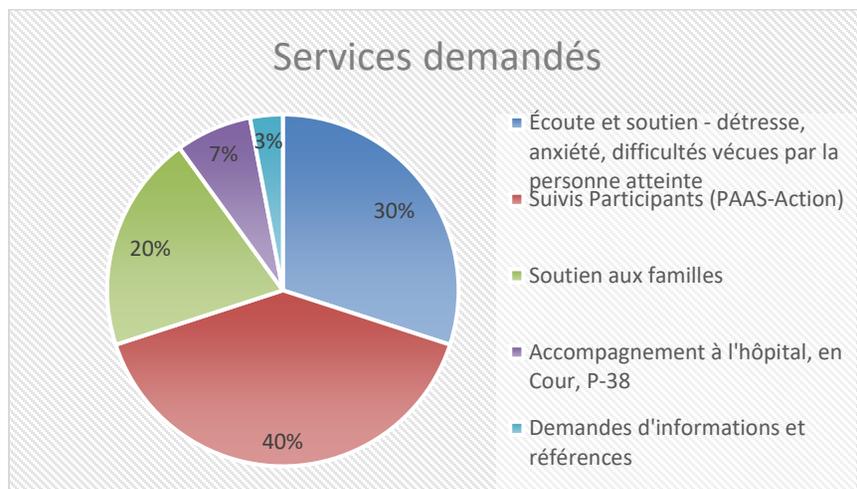
TROUBLES DIAGNOSTIQUÉS CHEZ NOTRE CLIENTÈLE



■ Schizophrénie ■ Bipolarité ■ Trouble de personnalité limite ■ Autres

GROUPES D'ÂGE





Territoires couverts

Longueuil
St-Hubert
St-Lambert
Chambly
Boucherville
St-Constant
St-Hyacinthe
Drummondville
Sorel
Rivière-des-Prairies
St-Jean-sur-Richelieu
S-Denis-sur-Richelieu
St-Bruno-de-Montarville



Le CSSM-M a offert...

12 activités par semaine



8 formatives



4 thérapeutiques



2 programmes de réinsertion sociale



150 heures d'ateliers et de groupe d'entraide

Activités et ateliers

Virtuels

- Groupe de soutien « Entendeurs de voix »
- Écriture créative
- L'invité (discussion)
- Français
- Échecs/Dames en ligne
- Anglais
- Espagnol
- Origami
- Libre cours à nos pensées (discussion animée)
- Intelligence émotionnelle (Gestion de l'anxiété)
- Quizz – Jeux

Description :

Entendeurs de voix

Ce groupe de soutien amène les personnes à partager leurs expériences face aux voix qu'elles entendent. Au fil des échanges, elles arrivent progressivement à mieux vivre avec celles-ci, à les contrôler et même à améliorer leur qualité de vie. Les rencontres virtuelles ont lieu les vendredis après-midi à 13 h 30.



Écriture créative et français

Tout en explorant l'écriture créative, les participants apprennent la bonne orthographe et la conjugaison du



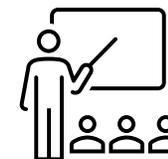
français. Les notions apprises et les exercices proposés aident les personnes à mieux communiquer par écrit.

Ateliers sur l'intelligence émotionnelle

Par le biais de différentes notions apprises, les ateliers sur l'intelligence émotionnelle visent à la conscience de soi en exploitant ses forces personnelles pour mieux gérer ses émotions et apprendre à composer avec les autres.

Anglais

Les participants apprennent à converser en anglais à l'aide d'exercices et de dialogues. Il s'agit de développer chez eux des réflexes et de l'assurance afin de se débrouiller dans cette langue la plus parlée au monde.



Espagnol

L'espagnol gagne en popularité. Le CSSM-M encourage la découverte de cette belle langue colorée par des exercices de conjugaison et des dialogues. Objectifs : avoir une base en espagnol afin de pouvoir se débrouiller. Les participants développent en même temps la communication, l'écoute et la mémoire.

Marche et plein-air

L'exercice est bénéfique pour la santé mentale. Il aide à diminuer le stress et à améliorer la concentration. Chaque semaine, une marche est prévue qui incite la clientèle à bouger davantage et à adopter de saines habitudes de vie.



- Accroître leur mieux-être et leur santé en général ;
- Connaître et utiliser les ressources du milieu ;

Nos activités aident les participants à :



- Contrer l'isolement;
- Diminuer leur anxiété et leur désarroi causés par la maladie mentale ;
- Améliorer leur concentration et leurs facultés cognitives ;
- Se découvrir des forces et des talents ;
- Se dépasser
- Acquérir de la confiance en soi ;
- 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 ;

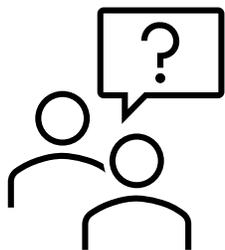
Bilan des appels 2020-2021

Le CSSM-M a reçu près de **2000 appels** cette année. Ils sont répartis ainsi :

- **50 %** des appels provenaient des membres, des participants à nos activités ou des usagers référés par divers services ou milieux (211, Hôpitaux, organismes, etc.); ils consistaient en un suivi avec l'intervenant ou pour demander des informations.
- **30 %** des appels concernaient un besoin d'aide psychologique de personnes qui vivent des difficultés, de la détresse ou de l'anxiété.
- **15 %** des appels proviennent des familles qui sont aux prises avec des personnes atteintes de 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, la moitié nécessitent de l'accompagnement pour se présenter en Cour et ainsi obtenir une ordonnance d'évaluation psychiatrique (P-38) ou de traitement médical.

- 5 % 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.



Le rôle de l'intervenant :

- Soulager la détresse et la souffrance de la personne;
- Aider un participant à trouver des solutions à ses difficultés ;



- Accompagner les personnes dans leurs démarches socioprofessionnelles ;
- Offrir des conseils personnalisés pour aider un participant à développer des aptitudes et 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.

Le 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. Il aide les personnes éloignées du marché du travail à développer différentes habiletés grâce à des activités formatives et sociorécréatives.

Stages en milieu de travail

Le PAAS-Action implique aussi la participation de la personne à un stage lorsqu'elle se sent prête. Le CSSM-M travaille en collaboration avec plusieurs partenaires afin de trouver des milieux de stage aux participants durant lesquels ils pourront acquérir de l'expérience de travail ainsi que de la confiance en soi. Même en temps de pandémie, certains participants ont jugé vital de se présenter à leur stage, car celui-ci les aidait à contrer l'isolement et l'anxiété vécus en raison du confinement.

Partenaires - milieux de stage des participants du PAAS-Action

- Hôpital Pierre-Boucher
- La Mosaïque
- Maison d'entraide St-Alphonse
- Ressources St-Jean-Vianney
- Maison internationale de la Rive-Sud
- Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
- Premiers Pas Champlain
- Animalerie Rive-Sud
- Organisme Groupe d'entraide G.E.M.E.

Le « P.I.S. *J'Embarque!* »

Le « P.I.S. *J'Embarque!* » est un Programme d'Intégration Sociale qui aide les personnes atteintes de maladie mentale à développer leur autonomie en se fixant de petits objectifs réalisables.

Il répond aux besoins des personnes qui ont terminé le PAAS-Action ou qui n'y sont pas éligibles pour quelque raison que ce soit. Ce programme comprend le suivi de l'intervenant et des activités libres afin que la personne chemine vers le mieux-être. Il contribue également à déstigmatiser les personnes vivant avec différentes problématiques de santé mentale.

Le « P.I.S. *J'Embarque!* » a pu aider au développement des capacités, de l'autonomie et de l'inclusion sociale de près de **40 personnes** depuis ses débuts, il y a maintenant quatre ans.





Journal L'Iris

L'Iris est un journal pour nos membres et toutes personnes désireuses de connaître nos services. On peut y consulter la programmation de nos activités (groupes de soutien, événements, etc.). On y trouve aussi des témoignages de nos participants, des poèmes, des expériences de stage, etc. *L'Iris* compte **deux parutions par année**, est publié en **500 exemplaires** et est offert gratuitement.

Événements

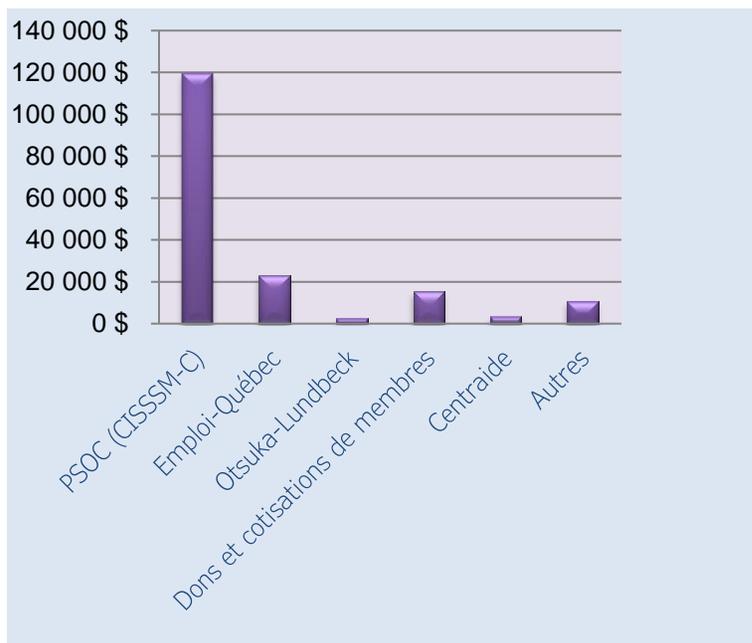
Salon du livre de Montréal (12, 13 et 14 novembre 2020)
– Ateliers virtuels pour annoncer le livre de Lucie Couillard et Suzanne Hervieux : *Schizophrénie – Au secours des familles – Guide pratique du proche aidant*.

Vidéos de lancement du livre avec Lucie Couillard sur facebook et le site Web de l'organisme

Témoignage vidéo sur le trouble de personnalité limite (Carole Lavallée et Lucie Couillard)

Vidéo Projet « Stress sans détresse » (Daniel Marineau)

Ressources financières



Nos partenaires



- 211 - 811
- Police de Longueuil (SPAL)
- CISSS Montérégie-Centre
- Hôpital Charles-LeMoine
- Hôpital Pierre-Boucher
- Emploi-Québec
- Ville de Longueuil
- Assisto.ca (répertoire des ressources)
- Table de concertation en santé mentale de la Rive-Sud
- ROCSMM (regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie)

Programmes d'employabilité

- Emploi-Québec
- Emploi Été Canada

Accueil de stagiaires

- Université d'Ottawa
- Cégep St-Jean-sur-Richelieu
- Cégep du Vieux-Montréal

Conclusion

C'est depuis 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, aider et accompagner* les familles et leur proche en adoptant une approche humaine et réconfortante. Souvent référées par des centres dont le 211, la police SPAL de Longueuil, les hôpitaux et différents organismes, les personnes souffrantes psychologiquement qui cheminent au CSSM-M sont accueillies comme dans une grande famille.

Le CSSM-M grandit et se renouvelle d'année en année, mais il constituera toujours le point d'ancrage des personnes vulnérables en leur offrant les outils et le support nécessaires à leur rétablissement en santé mentale.

Il y a tant de besoins à combler dans le Grand Longueuil et en Montérégie! L'équipe du CSSM-M met tout en oeuvre pour que les personnes atteintes et leur famille retrouvent la quiétude et le meilleur équilibre qui soit malgré la présence de la maladie mentale, notamment en temps de pandémie.



Équipe

Lucie Couillard
Directrice

Alexandre Labilloy
Intervenant (jusqu'en mai 2021)

Josée Roy
Agente administrative

Les bénévoles réguliers :

- Diane Charron et Daniel Harvey, animateurs « Les Entendeurs de voix »;
- Gilles Turgeon, comptabilité;
- Josée Roy, secrétaire;
- Farah Hamud, animatrice d'anglais et d'espagnol;
- Jacqueline Tadros, administratrice;
- Gabriel Lavoie, administrateur;
- Michel Paradis, animateur d'informatique et collaborateur de projets;
- Carole Lavallée, animatrice Intelligence émotionnelle groupe TPL (jeudi soir), ateliers d'art-thérapie et d'écriture thérapeutique;
- Olivette Rousseau, Françoise Prieur : Gestion des émotions et Mieux-être (jeudi après-midi);
- Anaïs Janin, écriture créative.

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 :

2046, boul. Édouard, Saint-Hubert (Québec) J4T 1Z7

Tél. : 450-486-1609; 514-462-4347

Télécopieur : 514-227-8314

Courriel : ssm2510@videotron.ca

luciecouillard@videotron.ca

Site internet et réseaux sociaux :

www.cssm-m.com;

<http://schizomonteregie.blogspot.com>

<https://www.facebook.com/avs.cssm.1>