



*Votre santé mentale
nous tient à cœur !*



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2021-2022

Sommaire

Présentation :	4
L'équipe :	5
Conseil d'administration :	5
Nos précieux bénévoles :	5
Mot de la directrice :	6
Services offerts :	6
Mot de l'intervenant :	7
Quelques données :	8
Clientèle desservie :	8
Territoires :	9
Activités et ateliers :	10
Le PAAS-Action :	12
Stages en milieux de travail :	13
Le P.I.S. J'Embarque! :	13
Journal L'Iris :	14
Ressources financières :	14
Nos partenaires :	15
Conclusion :	16
Contact :	17

Présentation

L'année 2021-2022 en aura été une d'adaptation face à la covid-19 marquée par la hausse des cas d'Omicron. Malgré tout, notre organisme a su garder le cap en demeurant actif et au service des personnes vulnérables de la Montérégie.

Durant cette période, nous avons continué d'offrir des cours et ateliers de groupe via zoom ainsi que plusieurs activités en présentiel, en petits groupes partagés. Quatre nouvelles activités ont été ajoutées au programme, soit le café-rencontre, la gestion du temps, le bricolage et l'art-thérapie. Certains participants n'ayant pas encore la connexion internet sont heureux de pouvoir participer à des activités en présentiel. Par ailleurs, nous aidons les membres qui le souhaitent à s'équiper d'un portable avec web cam afin qu'ils puissent s'adapter au virage technologique et ne pas se sentir exclus socialement. Deux bénévoles sont aussi au service de la clientèle lors de problèmes informatiques.

Comme bilan annuel, nous retenons une forte demande pour du soutien psychologique de gens vivant un trouble mental ou encore des familles qui souhaitent comprendre et aider leur proche. Nous collaborons avec la Police de Longueuil ou SPAL, lorsqu'elle nous réfère des familles dont le proche est en psychose et qui représente un danger pour lui-même ou pour autrui. Il arrive que le CSSM-M soit appelé à faire de l'accompagnement en cour pour une P-38.

D'autres services sont aussi très prisés comme le programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS-Action). Plusieurs de nos participants ont réussi à obtenir un stage et cela dans divers milieux. Nous avons également eu l'autorisation d'accueillir 20 participants au PAAS-Action plutôt que 17.

Pour ce qui est des conférences via zoom, nous avons accueilli en novembre 2021 Geneviève Sauvé, chercheure à Douglas. Cette dernière a parlé du maintien en emploi des personnes vivant avec une problématique de santé mentale. D'autres conférences sont à venir.

Souhaitant répondre à la forte demande de services, le CSSM-M a grand besoin de former une relève, c'est pourquoi les stagiaires du cégep et de l'université sont toujours les bienvenus pour aider l'équipe.

Peu importe la problématique de santé mentale vécue, les personnes ayant besoin d'être écoutées et aidées seront toujours au cœur de nos priorités.

MERCI À NOTRE PERSONNEL ET À NOS BÉNÉVOLES DÉVOUÉS!

L'Équipe

Lucie Couillard
Directrice

Josée Roy
Coordonnatrice et agente administrative

François Legault
Intervenant psychosocial

Élisabeth Higgins
Intervenante (temporaire)



Conseil d'administration

Lucie Couillard, directrice; Daniel Harvey, président; Gilles Turgeon, trésorier; Josée Roy, secrétaire; Diane Charron, administratrice; Mathieu Despars, administrateur.

C'est grâce à l'implication et au savoir-faire de ses bénévoles que le CSSM-M peut offrir autant d'activités de qualité et aussi diversifiées.

Nos précieux bénévoles

- Diane Charron et Daniel Harvey, animateurs
« Les Entendeurs de voix »;
- Farah Hamud, animatrice d'anglais et d'espagnol;
- Marguerite Hardy, animatrice des jeux d'écriture;
- Nicole Courteau, animatrice de bricolage;
- Cédric Sénéchal, animateur du cours d'informatique;
- Michel Paradis, animateur pour la marche, accompagnateur de mise en forme et technicien informatique;
- Carole Lavallée, animatrice d'ateliers de français, de croissance personnelle et d'intelligence émotionnelle (groupe TPL);
- Anna-Élisa Fortin, secrétaire-réceptionniste;
- Gilles Turgeon, comptabilité.

**1066 heures
d'implication
bénévole**



Mot de la directrice

Depuis le déménagement dans notre nouveau local au 2046, boul. Édouard à St-Hubert en juin dernier, nous avons beaucoup de pain sur la planche. La visibilité de l'organisme est plus grande, le CSSM-M étant situé dans un endroit stratégique, soit près de l'hôpital Charles-LeMoine et de plusieurs services. Il y a plus d'appels, les passants s'arrêtent pour voir ce que nous offrons, s'informent et finissent par participer à nos activités. On nous réfère souvent des personnes ayant besoin d'aide ou encore des participants d'autres organismes. De plus, La pandémie a amené les gens à aller chercher de l'aide, étant plus fragiles.

Notre force, en tant qu'organisme, est que nous donnons la chance d'être écoutés aux gens vulnérables, qui sont parfois très timides ou avec peu de confiance en soi. Ils développent peu à peu de l'assurance et un réseau social par le biais de nos activités et de nos services.

Nous donnons aussi l'opportunité à des étudiants de différents cégeps ou universités d'effectuer des stages. Ils peuvent mieux comprendre la maladie mentale et la clientèle et développer des outils pour les appliquer dans leur future profession. Au total, quatre stagiaires sont venus prendre de l'expérience depuis un an. C'est la meilleure école qui soit. L'implication importante des bénévoles contribuent également au rayonnement de l'organisme.

Le CSSM-M a toujours été unique en son genre et continue d'avoir un impact positif sur la clientèle et la communauté. Il contribue à développer des habiletés sociales et de saines habitudes de vie à l'ensemble de ses participants.

Lucie Couillard, Directrice

Services offerts

- Écoute et soutien auprès des familles et des personnes vivant avec la maladie mentale (par téléphone, en présence ou virtuellement)
- Interventions individuelles et de groupe orientées vers le rétablissement et la prise en charge
- Réinsertion sociale par le biais d'activités formatives et sociorécréatives (PAAS-Action)
- Recherche de stages et contacts, aide à la rédaction de CV et de lettres de motivation, service de photocopie et de télécopie
- Accompagnement à l'hôpital ou en Cour (démarches pour ordonnance de traitement obligatoire : P-38.001)
- Programme « P.I.S. J'Embarque! »
- Programme de Travaux compensatoires en partenariat avec le Centre de bénévolat de la Rive-Sud

Mot de l'intervenant

J'ai débuté en mars, le dernier mois de l'année financière 2021. Pour la petite histoire, j'ai croisé Lucie sur le bord de la piscine de Boucherville. Comme quoi, le sport et l'activité physique sont favorables dans nos vies ! C'est un des axes de mes interventions psychosociales avec les participants. D'ailleurs, j'ai complété mes formations d'assistant-sauveteur et de premiers soins cet hiver. Cela sera bien utile pour accompagner nos membres cet été à la piscine. Parlant d'expériences pertinentes, je suis animateur bénévole avec l'organisme G.E.M.E. depuis 3 ans. Aussi, j'ai animé des groupes de partage et des formations pour les proches aidants de personnes vivant avec des troubles neurocognitifs comme l'Alzheimer. Et plein d'autres formations et expériences dans mon sac à outils...

En quelques semaines, cela a été un feu roulant pour connaître les membres, les activités et partenaires. Les dossiers de renouvellement des participants au PAAS-Action ont été réactualisés. Dès le début, j'ai pu être impliqué dans des accompagnements pour P-38 et avec le ministère de la Solidarité Sociale. Sans trop empiéter sur le rapport de la prochaine année, j'anime une nouvelle activité d'apaisement de l'anxiété, des projets de partenariats ont été démarrés et j'ai débuté des interventions personnalisées avec la plupart de nos membres.

Ce qui fait la distinction du CSSM-M, c'est l'expérience concrète et personnelle de notre fondatrice. Ma propre expérience d'accompagnement de mes parents vivant et ayant vécu l'Alzheimer me facilite d'être sur la même longueur d'onde que Lucie.

François Legault





Quelques données...

14 activités par semaine	2 programmes de réinsertion sociale	809 heures d'ateliers formatifs et thérapeutiques
245 heures de groupes d'entraide	43 rencontres individuelles pour relation d'aide	7 accompagnements en Cour pour ordonnance d'évaluation psychiatrique ou P-38

Plus de 3220 appels	68 appels de détresse	Écoute téléphonique et soutien psychologique familles et personnes atteintes : 1150 appels
Informations et suivis des participants : 2070 appels	44,5 heures d'accompagnement	

Clientèle desservie

239 personnes ont eu recours à nos services

58 % femmes

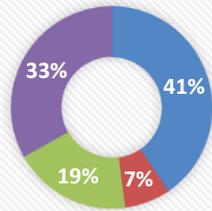
42 % hommes

18 participants au PAAS-Action
 (10 hommes/8 femmes)

(Programme d'aide et d'accompagnement social)

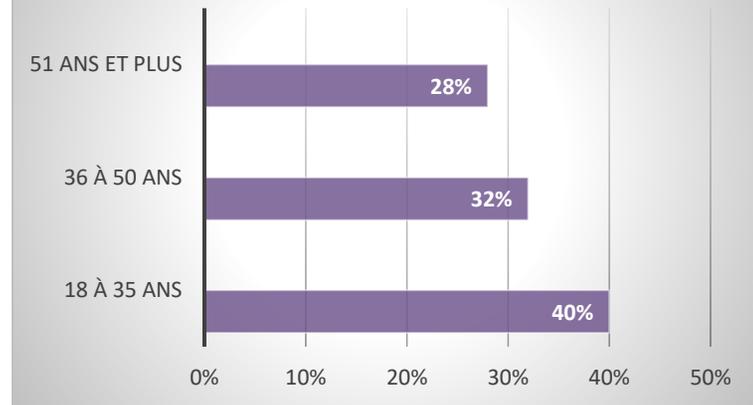
298 membres total dont 71 en règle

TROUBLES DIAGNOSTIQUÉS CHEZ NOTRE CLIENTÈLE



■ Schizophrénie et psychose ■ Bipolarité
■ Trouble de personnalité limite ■ Dépression et autres

Groupes d'âge

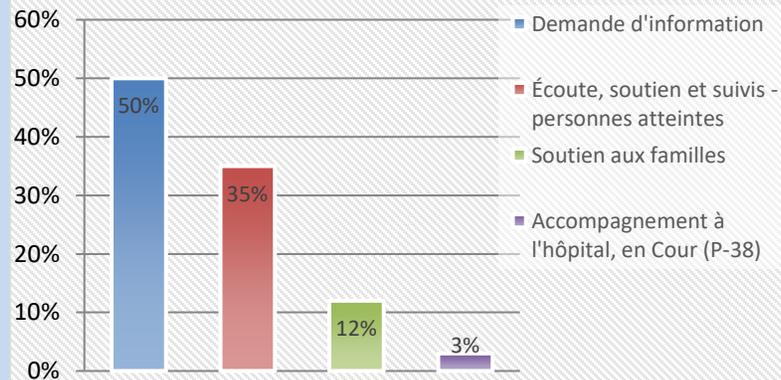


Territoires

Longueuil
St-Lambert
Brossard
Boucherville
La Prairie
St-Constant
Verchères
Varenes
St-Hyacinthe
Drummondville
Beloeil
St-Basile
St-Julie
St-Amable
Chambly
St-Bruno-de-Montarville



Services obtenus



Activités et ateliers

- Groupe de soutien « Les Entendeurs de voix »
- Baignade estivale
- Jeux d'écriture
- Français
- Art-thérapie
- Bricolage
- Café-rencontre
- Anglais
- Espagnol
- Croissance personnelle
- Mise en forme
- Intelligence émotionnelle (pour personnes vivant avec le trouble de personnalité limite ou la bipolarité)
- Activité physique, marche
- Chorale
- Gestion du temps
- Sorties au parc Jean-Drapeau, au parc de la Cité et parc Michel-Chartrand

Les 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 gérer et même à améliorer leur qualité de vie.



Baignade estivale

La baignade permet aux participants de pratiquer une activité sportive énergisante et relaxante à la fois.

Jeux d'écriture

Atelier visant à explorer le français écrit par le jeu. Au menu : slogan, lettre, poésie, écriture créative, phrases accrocheuses, etc.



Art-Thérapie

Les cours d'arts ont toujours été populaires au CSSM-M. Dans ce cours, on mêle créativité et réflexion afin de mieux comprendre nos émotions et retrouver l'équilibre intérieur.

Bricolage

Avec des produits de tous les jours que l'on peut recycler, cet atelier de bricolage permet de développer son imagination et sa dextérité manuelle.

Café-rencontre

Le CSSM-M organise un café-rencontre chaque jeudi après-midi. Ce groupe aide à créer des liens sociaux, à vaincre la timidité et à faire face à la phobie sociale.

Français via zoom

Ateliers visant à mieux connaître les règles et particularités de la langue française et à favoriser la bonne communication à l'écrit comme à l'oral.

Anglais via zoom

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.

Espagnol via zoom

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.

Gestion du temps via zoom

Atelier visant à aider les participants à bien organiser leur emploi du temps.

Croissance personnelle via zoom

Les cours de croissance personnelle aident les participants à mieux se connaître et grandir à l'aide de différents sujets sur la croissance de soi.

Mise en forme

En collaboration avec Kinergex, le CSSM-M offre des ateliers de mise en forme. Il est prouvé que l'exercice aide au bien-être et à une saine santé mentale. Nous acceptons de nouvelles inscriptions en tout temps.



Ateliers d'intelligence émotionnelle pour personnes vivant avec le trouble de personnalité limite (TPL) via zoom

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.

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.

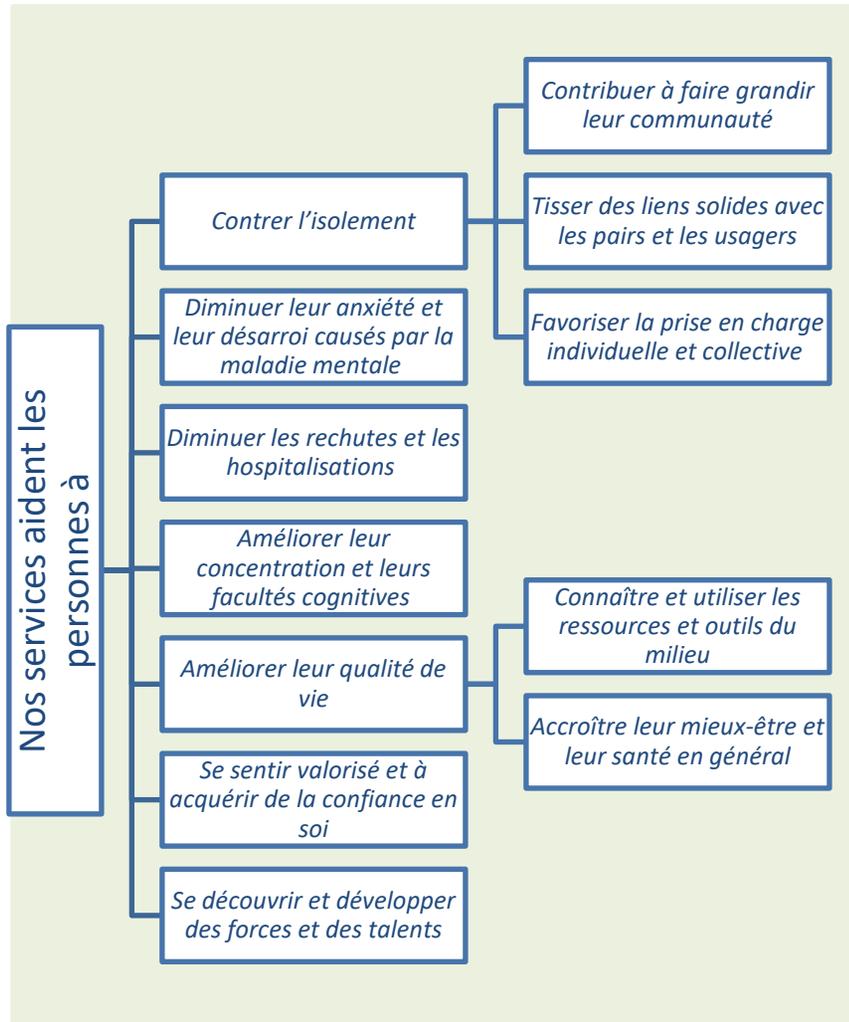
Chorale

La Chorale Les Ritournelles a repris ses activités en 2021-2022. Un concert de Noël devait avoir lieu le 16 décembre 2021, mais a été annulé en raison de la remontée des cas de covid-19. Enfin, les pratiques ont repris le 17 février 2022.

Conférence-causerie de Geneviève Sauvé (via zoom)

Cette conférence traitait du maintien en emploi des personnes vivant avec une maladie mentale.

10 novembre 2021



Le PAAS-Action

Le PAAS-Action, en partenariat avec Emploi-Québec, est un Programme d'aide et d'accompagnement social pour les personnes en contrainte sévère à l'emploi qui y sont éligibles. Il aide les personnes éloignées du marché du travail à développer différentes habiletés grâce à un suivi avec l'intervenant et des activités formatives et sociorécréatives.

Stages en milieux de travail

Le PAAS-Action implique aussi la participation de la personne à un stage lorsqu'elle se sent prête. Notre équipe travaille en collaboration avec plusieurs partenaires afin de trouver des milieux de stage aux participants durant lesquels ils pourront s'intégrer au marché du travail et acquérir de l'expérience ainsi que de la confiance en soi. Nous croyons au potentiel de chaque individu, avec ses qualités et ses forces. Développer des compétences en milieu de travail aide au rétablissement et à l'intégration sociale de la personne.

Partenaires – milieux de stage des participants du PAAS-Action

- *Hôpital Pierre-Boucher*
- *Réno-Dépôt, Boucherville*
- *La Mosaïque*
- *Le Tremplin*
- *Action Nouvelle Vie*
- *Hôtel Holiday Inn, Longueuil*
- *Maison d'entraide St-Alphonse*
- *Ressources St-Jean-Vianney*
- *Animalerie Rive-Sud*
- *Manoir Trinité*

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 une raison quelconque. 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 cinq ans.

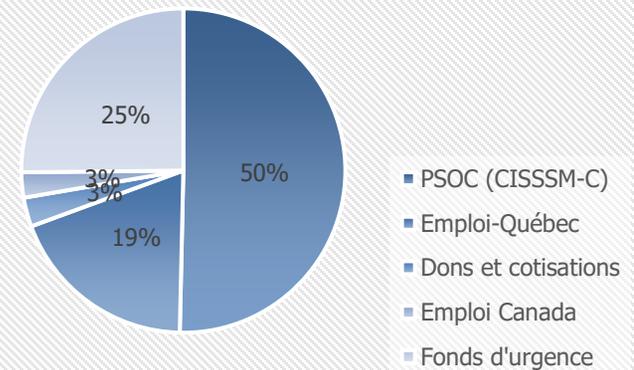
Journal L'Iris

L'Iris est un journal pour nos membres et toutes personnes désireuses de connaître nos services et d'avoir de l'information sur la maladie mentale. On peut y consulter la programmation de nos activités (groupes de soutien, ateliers, 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 **200 exemplaires** et est offert gratuitement. **Tous nos services et activités** sont aussi annoncés via notre site internet www.cssm-m.com.



Ressources financières

Nous tenons à remercier infiniment nos généreux donateurs, bailleurs de fonds et quelques députés de la région montréalaise grâce auxquels le CSSM-M peut poursuivre sa mission auprès des personnes vulnérables ayant besoin d'aide, d'accompagnement et de soutien psychologique.

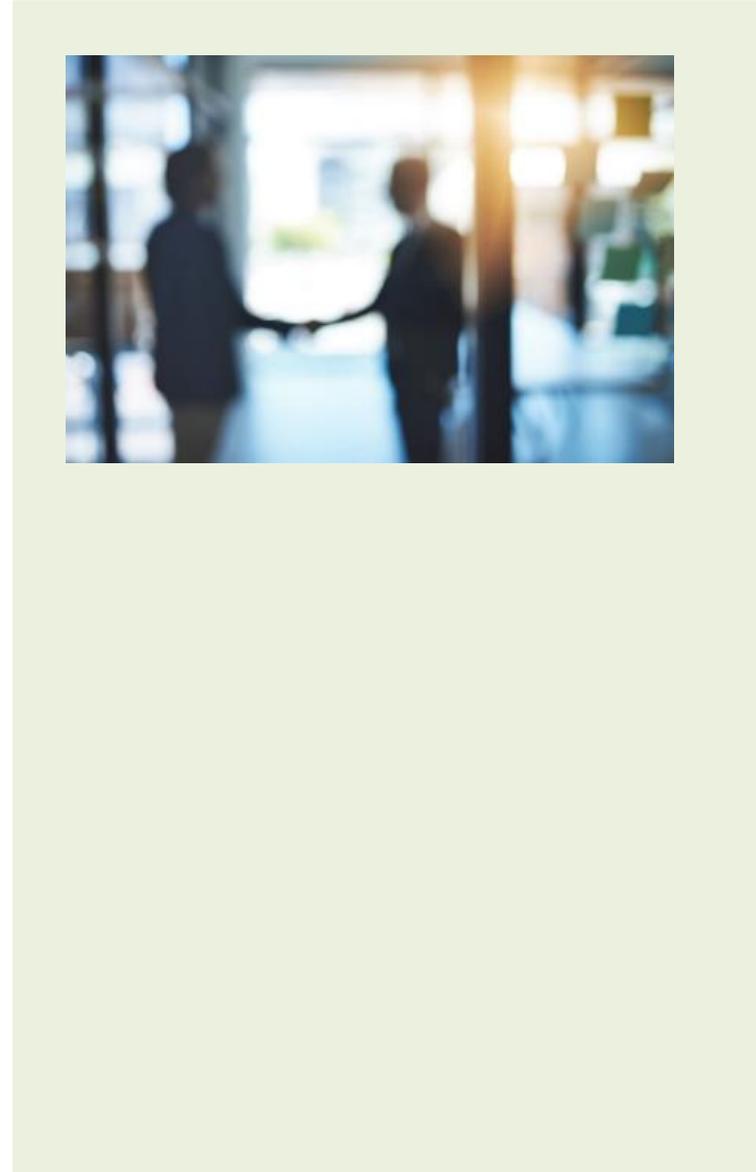


Nos partenaires

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



Des remerciements à Assisto pour son répertoire de ressources nous référant plusieurs personnes ayant besoin d'accompagnement et de soutien psychologique.



Conclusion

C'est depuis vingt et un ans que le Centre de soutien en santé mentale - Montérégie dessert les personnes vivant avec la maladie mentale et les familles ayant un proche en détresse. 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 bienveillante. 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.

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 vulnérables et leur famille retrouvent la quiétude et le meilleur équilibre qui soit malgré la présence de la maladie mentale, notamment en temps de pandémie.





Crédit photo : Michel Paradis

Contact

L'organisme est ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 00.

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>