

*22 ans déjà!*



*Votre  
santé  
mentale  
nous tient  
à cœur !*

RAPPORT  
ANNUEL  
2022-2023





# Sommaire

Présentation :	4
Mot du président :	5
Mot de la directrice :	5
Merci à notre personnel et à nos bénévoles dévoués :	6
Conseil d'administration :	6
Nos bénévoles de cœur	7
Services offerts :	7
Quelques données :	8
Clientèle desservie :	8
Graphiques :	9
Activités et ateliers :	10
Le PAAS-Action :	14
Stages en milieux de travail :	15
Le <i>J'Embarque!</i> :	15
Journal L'Iris :	15
Ressources financières :	16
Nos partenaires :	17
Conclusion :	18
Contact :	19

# Présentation

L'année 2022-2023 a été remplie de belles réalisations et de rencontres intéressantes pour le CSSM-M. D'abord, au mois d'août, l'organisme a participé à la Fête de la rentrée qui avait lieu au parc de la Cité à Saint-Hubert. C'était l'occasion d'échanger avec les autres organismes mais surtout de se faire connaître auprès de la population en donnant de l'information sur nos services et activités.

De plus, la pandémie étant mieux contrôlée, nous avons enfin pu souligner les 21 ans du CSSM-M le 8 octobre. Nous avons réservé la salle Le Trait d'Union avec un service de traiteur et un dj. Près de 80 personnes étaient présentes, dont l'équipe, les membres et bénévoles ainsi que des dignitaires de Longueuil et Saint-Hubert. Ce fut un anniversaire des plus réussis. Un pique-nique et une sortie aux pommes ont aussi été organisés pour nos participants.

L'équipe du CSSM-M a également participé à la Rencontre des organismes de la Ville de Longueuil le 29 novembre. Celle-ci avait pour but de faire connaissance avec l'équipe des réservations, la police communautaire (RÉSO) et d'autres organismes. Enfin, notre party de Noël a pu avoir lieu le 17 décembre. Toutefois, en raison d'une tempête de neige, moins de membres que prévu ont participé à la fête, soit une quarantaine de personnes au lieu de 80. Malheureusement, la chorale fut annulée, la maître choriste étant malade. Malgré cela, les membres ont chanté et festoyer ensemble. Le buffet était réussi, chacun ayant apporté un plat à partager. Il y a eu

un tirage et même deux Pères Noël ont fait leur apparition au cours de la soirée.

Nous avons ajouté à notre programmation quatre nouvelles activités, soit un groupe de soutien pour le trouble de personnalité limite, un atelier de relaxation, le yoga sur chaise et le bingo. De plus, une conférence sur l'impact de la crise climatique donnée par la directrice s'est tenue par zoom.

Au cours des derniers mois, nous avons accueilli une stagiaire en Travail social et une stagiaire en Éducation spécialisée. Elles ont pu observer les besoins propres au communautaire et prendre de l'expérience sur le terrain. De plus, sept étudiants en Techniques policières du Collège Maisonneuve sont venus faire quelques heures de bénévolat dans notre organisme.

Depuis décembre, nous collaborons avec de nouveaux partenaires qui nous réfèrent des usagers : CLSC Samuel-de-Champlain et CLSC de Saint-Hubert. Comme bilan annuel, nous retenons une hausse des besoins notamment pour des rencontres en présentiel, des suivis thérapeutiques et de l'assistance pour remplir des formulaires et pour contacter différentes organisations (Emploi-Québec, HLM, etc.). Nous avons aussi enregistré une augmentation des adhésions membres grâce à l'ajout d'activités. La plupart de nos membres résident à proximité de l'organisme, mais nous continuons de desservir des personnes vivant à des endroits éloignés où il manque de services. De plus, pour mieux répondre aux personnes qui ne peuvent se déplacer, nous continuons d'offrir des ateliers virtuels et du soutien téléphonique. Par ailleurs, le nombre de participants au

programme PAAS-Action s'est stabilisé à 14 personnes, mais nous avons encore des places disponibles. Toutefois, nous sommes limités au niveau de l'espace dans notre local et nous entreprendrons des travaux de rénovation pour agrandir. L'année se résume ainsi par beaucoup de mouvement au CSSM-M.

## Mot du président



**Mathieu Despars**

Écoute - Accompagnement – Soutien : Trois mots qui font partie intégrante de la raison d'être du CSSM-M. Ces mots qui deviennent à chaque jour des actions et qui apportent à nos membres le support dont ils ont besoin afin de poursuivre leur chemin. C'est donc avec ces

mots en tête que nous vous présentons le rapport annuel, qui met en lumière les efforts et les réalisations du CSSM-M. En mon nom et au nom de tous les membres du conseil d'administration, nous tenons à remercier tous ceux qui participent de près ou de loin à la réussite du CSSM-M.

## Mot de la directrice



Lucie Couillard

Encore une autre année qui s'envole et qui nous amène à faire le bilan, riche en rencontres et événements de toutes sortes. Nous avons enfin pu célébrer les 21 ans de notre organisme, la pandémie nous ayant forcés à reporter la fête.

Depuis notre déménagement à Saint-Hubert, nous connaissons une augmentation de la clientèle ayant de nouveaux besoins, soit pour des rencontres, des suivis thérapeutiques et de l'accompagnement. De sorte que nous manquons d'espace pour y accueillir tous les bénéficiaires et y offrir toutes nos activités. À court terme, nous devons procéder à des travaux de réaménagement. Nous enlèverons deux pans de mur qui occupent de l'espace. Le temps est venu pour le CSSM-M d'accroître sa capacité d'accueil.

À long terme, soit à la fin de notre bail dans 3 ans, nous prévoyons l'achat d'un bâtiment par l'intermédiaire de notre Fondation; celle-ci ayant le pouvoir financier pour nous installer dans de plus grands et plus modernes locaux. L'organisme est rendu là. L'expansion de notre Centre au plan matériel et professionnel est nécessaire. Idéalement, nous recherchons un endroit près des services et de l'hôpital Charles-LeMoine. Nous sommes également ouverts à la cohabitation entre organismes, proposée dans un sondage par la Ville de Longueuil. Il est bien loin le temps où l'organisme était situé dans le sous-sol de ma maison. Que de souvenirs!

Dans un autre ordre d'idée, nous allons de l'avant avec plusieurs initiatives et projets. Nous avons de nouvelles opportunités de partenariats, plus récemment avec le CLSC Saint-Hubert entre autres. Suite à une rencontre avec l'équipe de 1<sup>re</sup> ligne Santé mentale adulte du CISSS Montérégie-Centre, nous avons obtenu comme mandat d'offrir des services à leur clientèle, notamment les personnes vivant avec le trouble de personnalité limite qu'ils ne peuvent suivre sur une plus grande période. Nous travaillons aussi conjointement avec la police de Longueuil pour aider davantage les familles et leur proche atteint de maladie mentale, cette présence permet d'atténuer les tensions familiales et d'établir une communication plus sereine, lors d'une psychose.

L'avenir commence maintenant; aussi nous devons réfléchir sur nos priorités et nos futurs besoins. En tant que directrice et fondatrice du CSSM-M, je vise le meilleur pour l'avenir de l'organisme, étant engagée pour la cause de la maladie mentale depuis maintenant 40 ans.

Pour conclure, j'aimerais remercier mes chères collaboratrices toujours présentes pour mettre la main à la pâte comme Josée, étant indispensable pour l'organisme. Je veux lui rendre hommage en soulignant son excellent travail mais aussi appuyer le beau travail de notre nouvelle stagiaire intervenante Manon, qui accompagne nos participants du programme PAAS-Action. Enfin, merci à nos bénévoles qui se sont ajoutées, Nathalie et Annie, et qui donnent un excellent rendement en collaborant avec Josée en tout temps.

## MERCI À NOTRE PERSONNEL ET À NOS BÉNÉVOLES DÉVOUÉS!

### L'Équipe

Lucie Couillard  
Directrice

Josée Roy  
Coordonnatrice et agente administrative

Manon Lalonde  
Stagiaire intervenante

### Conseil d'administration

Lucie Couillard, directrice; Mathieu Despars, président; Gilles Turgeon, trésorier; Josée Roy, secrétaire par intérim; Diane Charron, administratrice; Sylvie Lefrançois, administratrice; Michel Letellier, administrateur.

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



## Nos bénévoles de cœur

- 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 et d'art-thérapie;
- Cédric Sénéchal, animateur du cours d'informatique;
- Michel Paradis, animateur pour la marche, accompagnateur de mise en forme et technicien en informatique;
- Véronique Martin, animatrice du yoga sur chaise;
- Laura Sotomayor Carrillo, maître choriste de la chorale  
« Les Ritournelles »;
- Carole Lavallée, animatrice  
d'ateliers de gestion des émotions  
et groupe TPL;
- Yelena Orlova, entretien  
ménager;
- Gilles Turgeon, comptabilité;
- Carolina Orellana-Vergara, infographie;
- Nathalie Plante, aide au secrétariat

2465 heures  
d'implication  
bénévole

## Services offerts

- Écoute et soutien auprès des familles proches 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)
- « *J'Embarque!* », Programme pour le mieux-être en santé mentale (pour personnes non admissibles au PAAS-Action)
- Programme de Travaux compensatoires en partenariat avec le Centre de bénévolat de la Rive-Sud

## Quelques données...

13 activités par semaine

2 programmes de réinsertion sociale

932 heures d'ateliers  
formatifs et  
thérapeutiques

126 rencontres individuelles  
pour relation d'aide

3 accompagnements en  
Cour pour ordonnance  
d'évaluation psychiatrique  
et 13 demandes  
d'information pour P-38

3220 appels

128 appels  
de détresse



## Clientèle desservie

306 personnes ont eu recours à nos services

60 % femmes 40 % hommes

14 participants au PAAS-Action

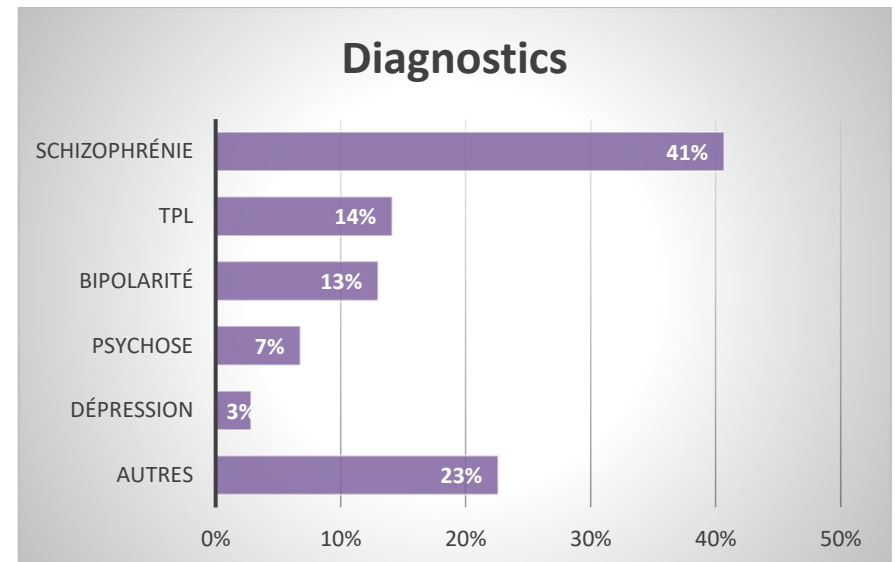
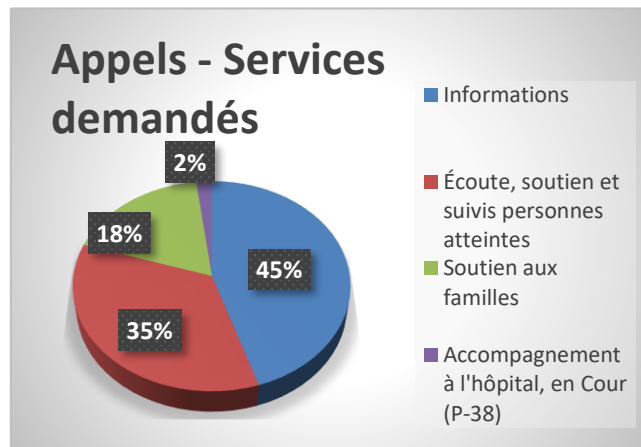
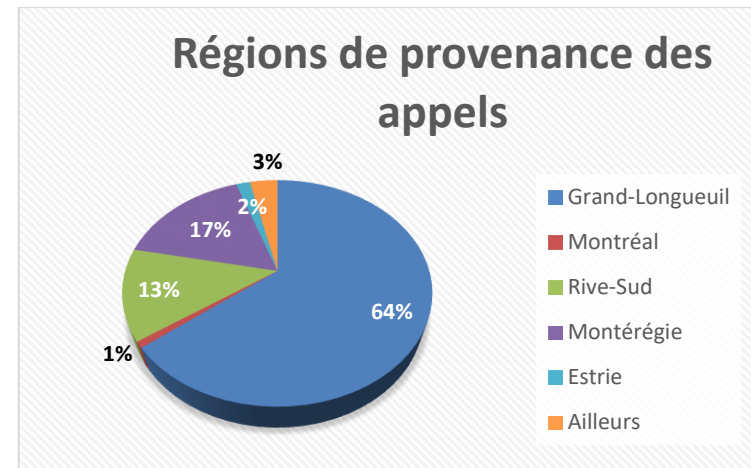
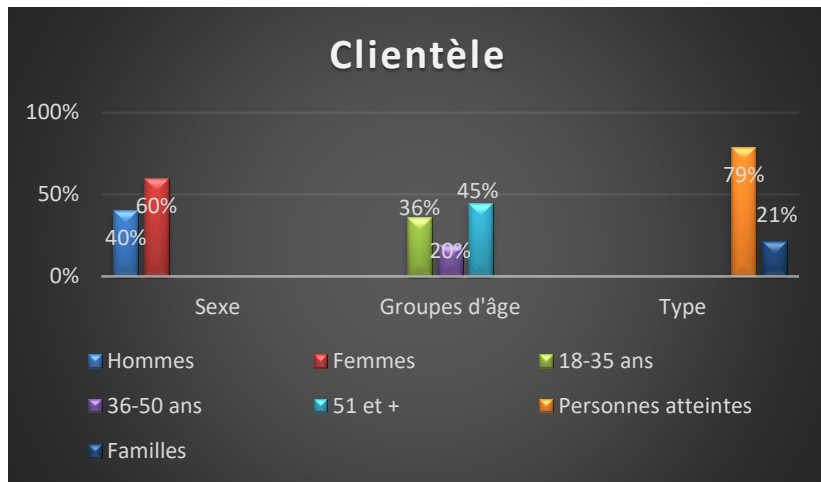
(Programme d'aide et d'accompagnement social)

345 membres total dont 93 en règle

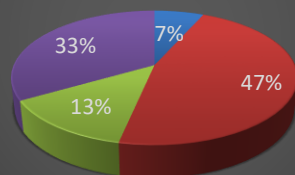
31 membres présents à l'AGA

64 nouveaux membres (Avril 2022 à mars 2023)





## Participation des bénéficiaires Programmes PAAS-Action et *J'Embarque!*



■ Stage ■ Bénévolat ■ Démarche en emploi ■ Activités seulement

## Activités et ateliers

- Groupe de soutien « Les Entendeurs de voix »
- Baignade estivale
- Jeux d'écriture
- Art-thérapie
- Je m'apaise (atelier de relaxation)
- Café-rencontre
- Anglais
- Espagnol
- Bingo
- Gestion des émotions
- Groupe de soutien pour le Trouble de personnalité limite
- Yoga sur chaise
- Mise en forme
- Intelligence émotionnelle (pour personnes vivant avec le trouble de personnalité limite ou la bipolarité)
- Chorale

### 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, dans un petit groupe, une activité sportive énergisante et relaxante à la fois.

### Jeux d'écriture

Atelier visant à explorer le français écrit par le jeu. Au menu : slogans, lettres, poésie, écriture créative, phrases accrocheuses, histoires fictives, etc.

### Art-thérapie

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

### Je m'apaise

Ateliers pour aider à gérer son anxiété ainsi que sa colère et pour communiquer de façon non violente lors de situations conflictuelles ou problématiques.

### **Café-rencontre**

Cette activité de groupe aide les personnes à créer des liens sociaux, à vaincre la timidité et à faire face à la phobie sociale.

### **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.

### **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. Objectif : avoir une base en espagnol afin de pouvoir se débrouiller. Les participants développent en même temps la communication, l'écoute et la mémoire.

### **Bingo**

Cette activité permet aux participants de socialiser tout en s'amusant.

### **Gestion des émotions**

Cet atelier permet aux participants de développer des outils pour mieux identifier, exprimer et gérer leurs émotions. De plus, ils apprennent à contrôler leurs peurs et leurs appréhensions pour se sentir mieux avec eux-mêmes et les autres.

### **Yoga sur chaise**

C'est par l'entremise d'exercices d'étirement sur chaise que les participants apprennent à se détendre et à relaxer.

### **Mise en forme**

En collaboration avec Kinergex, le CSSM-M offre des ateliers de mise en forme. Des études ont 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.

### **Chorale**

La chorale « Les Ritournelles » a repris ses activités depuis février 2022. Une dizaine de choristes se réunissent chaque semaine pour chanter. Un concert est prévu à l'été.

### **Pique-nique au parc Michel-Chartrand**

Mardi le 9 août 2022, malgré le froid et la pluie, une dizaine de membres se sont réunis au parc Michel-Chartrand pour un pique-nique.

## Sortie aux pommes au Verger de la Savane

Le 12 octobre dernier, une douzaine de membres ont eu la chance de faire une sortie au Verger de la Savane à Saint-Hubert. En plus d'avoir le plaisir de cueillir eux-mêmes leurs pommes, cette sortie fut l'occasion de profiter du grand-air et de socialiser entre eux. D'ailleurs, Alexandra Rouleau, stagiaire au CSSM, et Marguerite Hardy, bénévole, les accompagnaient. Tous ont dit avoir bien aimé leur expérience.



## Party de Noël

Notre party de Noël avait lieu le 17 décembre 2022 à la Maison de quartier Saint-Jean-Vianney.



Près de 80 personnes étaient attendues mais compte tenu de la tempête qui faisait rage, environ 40 personnes seulement étaient présentes. Il y avait un buffet constitué de plats que les participants avaient apportés. Au cours de la soirée, il y a eu la visite de deux Pères Noël avec lesquels les participants ont pu prendre des photos. Finalement, le party s'est terminé avec de la danse.

## Exposition « Les Magiciens des couleurs »

Le Centre de soutien en santé mentale - Montérégie a convié les gens à son exposition « Les Magiciens des Couleurs » à la Bibliothèque Georges-Dor du 26 avril au 1<sup>er</sup> mai 2022, soit à l'occasion de la Semaine de la santé mentale. Cette exposition rassemblait les œuvres des participants du cours d'art plastique au CSSM-M.



## **Conférence-causerie avec Lucie Couillard via Zoom**

C'est sous le thème de la crise environnementale et son impact sur la santé mentale qu'avait lieu la conférence-causerie le mercredi 30 novembre 2022. Ce fut une occasion de se questionner sur les enjeux environnementaux et leurs conséquences dans la vie de tous les jours.

## **Exposition « Les Magiciens des couleurs » à la bibliothèque Georges-Dor**

Du 25 au 30 avril 2023.



## **Événements spéciaux**

### **Une fête de la rentrée conviviale au parc de la Cité**

C'était la fête de la rentrée pour les organismes communautaires de Longueuil les samedi et dimanche 20 et 21 août au parc de la Cité à Saint-Hubert. Plusieurs organismes de la ville de Longueuil avaient réservé un



kiosque dans le but de faire connaître leurs services à la population. Quelques membres et la direction du CSSM-M étaient présents. C'était une belle occasion de visibilité et aussi d'échanger avec le public, les représentants des autres organismes et les partenaires.

## **ANNIVERSAIRE DU CSSM-M**

### **Déjà 21 ans de services pour le Centre de soutien en santé mentale – Montérégie!**

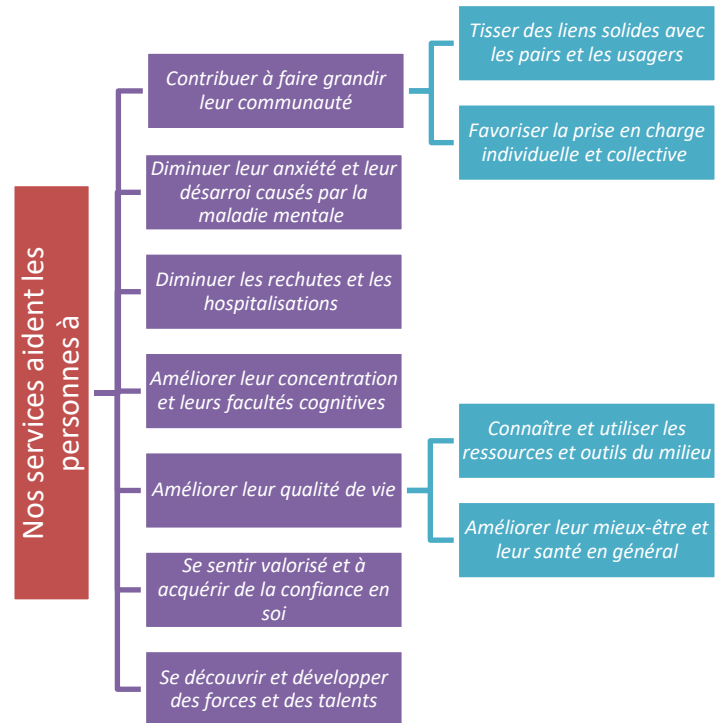
Dans le cadre de la Semaine de la sensibilisation aux maladies mentales, le Centre de soutien en santé mentale – Montérégie a fêté ses 21 ans de services. L'événement qui comprenait un souper avec animation se tenait le samedi 8 octobre 2022 au centre communautaire le Trait d'Union à Longueuil. Cette fête avait pour but de souligner les efforts des bénévoles, la fidélité des membres et l'appui des donateurs.



Près de 80 personnes étaient présentes, dont le président d'arrondissement de Saint-Hubert Alvaro Cueto et la conseillère municipale du District Georges-Dor Reine Bombo-Allara.



Un tirage de prix de présences, une chanson interprétée par Laura Sotomayor Carrillo, maître choriste de la chorale, et un hommage-surprise à la fondatrice et directrice Lucie Couillard ont agrémenté la soirée.



## Le PAAS-Action

Le PAAS-Action, en partenariat avec Emploi-Québec, est un Programme d'aide et d'accompagnement social pour les personnes 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 milieu de travail

Le CSSM-M offre aussi la possibilité pour la personne de faire un stage si 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*
- *La Mosaïque*
- *Le Tremplin*
- *Second Lieu*
- *Maison d'entraide St-Alphonse*
- *Ressources St-Jean-Vianney*
- *Animalerie Rive-Sud*
- *Manoir Trinité*

## Le Programme

### « *J'Embarque!* »

*J'Embarque!* est un Programme d'Intégration Sociale qui aide les personnes à développer leur autonomie en se fixant de petits objectifs réalisables. La cie pharmaceutique Lundbeck Canada inc. nous a octroyé un soutien financier de 2500 \$ pour ce programme pour une 5<sup>e</sup> année. Il répond aux besoins des personnes qui ont terminé le PAAS-Action ou qui n'y sont pas éligibles. Ce programme comprend le suivi de l'intervenant et des activités libres afin que les participants cheminent vers le mieux-être.

## Journal *L'Iris*

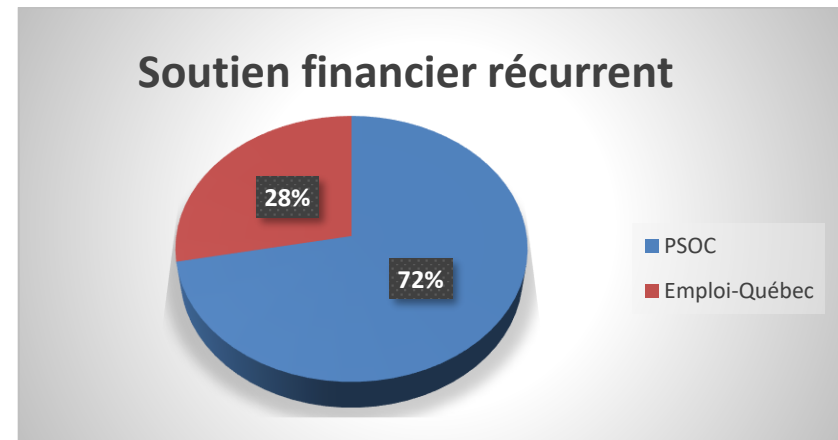
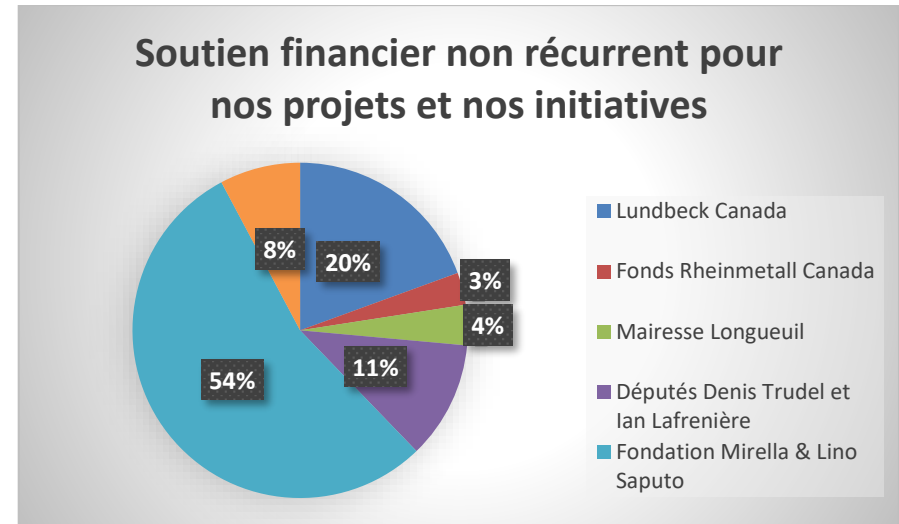
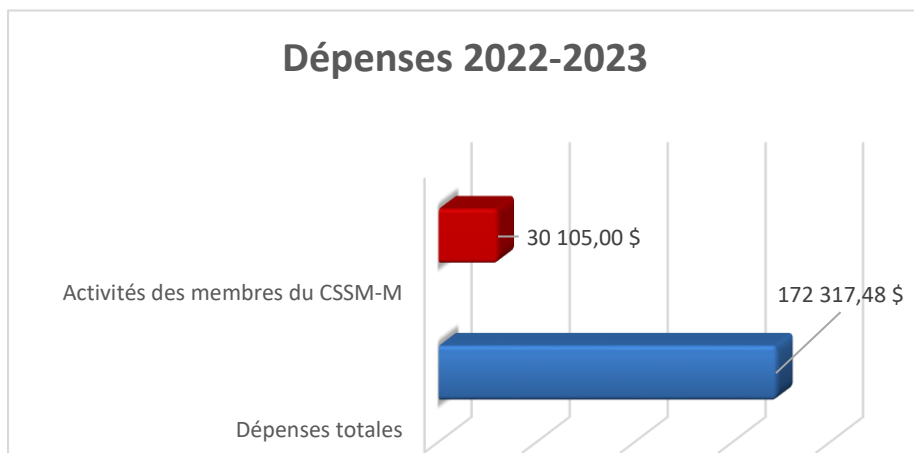


*L'Iris* est un journal pour nos membres et toutes personnes désireuses de connaître nos services et d'avoir de l'information sur la maladie mentale. On peut y consulter la programmation de nos activités (groupes de soutien, ateliers, événements, etc.). On y trouve aussi des témoignages de nos participants, des poèmes, des expériences de

stage, etc. *L'Iris* compte maintenant trois parutions par année, est publié en 200 exemplaires et est offert gratuitement. Tous nos services et activités sont aussi annoncés via notre site internet <https://www.cssm-m.com>

## Ressources financières

*Nous tenons à remercier infiniment nos généreux donateurs et bailleurs de fonds 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 et RÉSO)
- 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)
- Centre de bénévolat de la Rive-Sud



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



# Conclusion

Comptant sa 22<sup>e</sup> année de services, le Centre de soutien en santé mentale - Montérégie continue de s'activer et d'être au cœur des besoins des personnes vivant avec une problématique de santé mentale en aidant et en accompagnant celles-ci et leurs familles dans les différentes étapes de parcours et de rétablissement.





## Contact

L'organisme est ouvert du lundi au jeudi  
de 8 h 30 à 16 h 00 et le vendredi 8 h 30 à midi.  
Nous sommes fermés les jours fériés.

### Centre de soutien en santé mentale – Montérégie

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

Tél. : 450-486-1609; 514-462-4347

Télécopieur : 514-227-8314

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

[luciecouillard@videotron.ca](mailto:luciecouillard@videotron.ca)

Site internet et réseaux sociaux :

[www.cssm-m.com](http://www.cssm-m.com);

<http://schizomonteregie.blogspot.com>

<https://www.facebook.com/centresoutiensantementalemonteregie>