



RAPPORT ANNUEL 2023-2024

*« Votre santé
mentale nous
tient à cœur ! »*



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 réguliers	7
Services offerts :	7
Quelques données :	8
Graphiques :	9
Activités et ateliers :	10
Le PAAS-Action :	13
Bénévolat et stages :	13
Le <i>J'Embarque!</i> :	14
Journal L'Iris :	15
Ressources financières :	15
Nos partenaires :	16
Conclusion :	16



Présentation

L'année 2023-2024 a été riche en développements de toutes sortes. D'abord, nous avons pu bénéficier d'une planification stratégique produite par *Hamel Consulte Action*, pour aider à planifier à court, moyen et long terme l'avenir de l'organisme. Il en est ressorti que le CSSM-M est très dynamique mais que nous devons améliorer certains points pour assurer la relève, étant donné que la directrice et fondatrice prendra sa retraite graduellement. La coordonnatrice a reçu une formation offerte par le CISSS, soit *Comment assumer pleinement son rôle de gestionnaire dans un OBNL*. Elle compte suivre d'autres formations qui viendront consolider ses acquis afin de secondar la directrice.

Par ailleurs, nous avons reçu plusieurs subventions pour le programme *J'Embarque!*, qui permet à nos participants n'ayant pas accès au PAAS-Action de venir aux activités en remboursant leur passe d'autobus durant 12 mois. *J'Embarque!* pourra aider 15 personnes à sortir de l'isolement. C'est un projet qui les aide aussi à reprendre une routine de vie, contribuant à diminuer les risques de rechutes et les hospitalisations.

Le CSSM-M a entamé un virage numérique au printemps dernier pour moderniser le système de communication et organiser les dossiers clients. En plus de nous aider à gagner du temps, il nous permet de travailler de façon structurée. Nous avons également modifié le nom de domaine de l'organisme et changé pour un courriel professionnel afin de gagner en visibilité sur le web. Le personnel a reçu de la formation pour l'utilisation du logiciel. Le système en ligne devrait être totalement opérationnel d'ici juin 2024.

À l'automne, nous avons procédé à des travaux de réaménagement du local; un mur a été ajouté pour diviser le bureau en deux et une porte a été installée. Nous avons maintenant une seconde ligne téléphonique afin de pouvoir répondre aux demandes à la hausse.

Comme à chaque année, le CSSM-M a accueilli quelques stagiaires issus du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu, de Saint-Hyacinthe et de l'Université Laval. De plus, une équipe de Douglas a choisi notre organisme dans le cadre d'une recherche sur la clientèle vivant avec un trouble de santé mentale. La recherche intitulée « Cerveaux » a duré 10

semaines. Cela a permis d'offrir de nouveaux outils à notre clientèle et fut une belle expérience pour tous. Enfin, nous continuons d'aider à la formation de la jeune relève, par exemple, des étudiants en Techniques policières du Collège Maisonneuve qui sont venus faire du bénévolat dans l'organisme. Cette opportunité leur a permis de mieux connaître la clientèle et les différentes problématiques de santé mentale vécues. Bref, le CSSM-M continue sa lancée dynamique tout en se dotant des moyens et des technologies modernes, mais sans compromettre son approche humaine de qualité.

Mot du président



Mathieu Despars

Bonjour à tous,
C'est avec beaucoup de fierté que nous vous présentons le rapport annuel 2023-2024 du CSSM-M.

À la lecture de celui-ci, vous pourrez constater qu'à travers cette année qui fut très chargée, le CSSM-M a continué de déployer tous les efforts pour répondre aux besoins de ses membres. Je profite de l'occasion pour souligner l'excellent travail de nos employés et bénévoles et salue la participation de nos membres et des différentes parties prenantes, grâce à qui le CSSM-M continue d'impacter positivement la communauté.
Bonne lecture!

Mot de la directrice



Lucie Couillard

Pour résumer cette fin d'année financière au CSSM-M, elle fut fort occupée étant donné l'augmentation constante du nombre de membres et de bénéficiaires. Nous pouvons dire que nous sommes fiers de tout le travail accompli. Nos services ont répondu et répondent encore aux besoins spécifiques des membres mais aussi à la population en général qui veut de l'information, de l'écoute, du soutien et des solutions à ses difficultés, son anxiété, sa détresse... Nous sommes là pour aider au rétablissement de chaque personne selon sa problématique et son histoire. Les personnes souhaitant recevoir un suivi sont accompagnées et prises en charge rapidement. Nos services aident aussi à apaiser les familles ou les proches et à prévenir les drames (accompagnement pour P-38). Bref, il y a beaucoup de besoins à répondre.

Nos activités sociales et thérapeutiques variées profitent à ceux qui souhaitent recréer des liens sociaux et une routine de vie. Nos programmes d'intégration sociale comme *PAAS-Action* et *J'Embarque!* sont pensés pour favoriser la sociabilité et l'employabilité des participants, mais chacun évoluant à son rythme. Nos activités leur permettent également de

développer leurs habiletés cognitives tout au long de leur parcours dans notre organisme. Grâce à ces programmes, nous amenons plusieurs participants à se réaliser et à retrouver une estime de soi, soit par des stages ou du bénévolat. Nous offrons finalement des suivis téléphoniques pour ceux qui ne peuvent se déplacer. Nous recevons beaucoup d'appels en provenance de certaines petites villes de la Montérégie où les services en santé mentale sont moins présents.

Le CSSM-M est de plus en plus connu et reconnu par des professionnels de la santé et par nos différents partenaires. Nous avons acquis un savoir-faire depuis plus de 25 ans. L'avenir étant florissant de nouveaux projets au CSSM-M, nous avons encore beaucoup à donner à la communauté et notre besoin d'aider autrui demeure une véritable vocation.

MERCI À NOTRE PERSONNEL ET À NOS BÉNÉVOLES DÉVOUÉS!



L'Équipe

Lucie Couillard
Directrice et fondatrice

Josée Roy
Coordonnatrice et agente administrative

Manon Lalonde
Intervenante

Anaëlle Padodou
Aide-intervenante et animatrice (emploi terminé depuis)

Nouvellement employées :

Nathalie Plante, adjointe de la coordonnatrice (Sphère)
Amélia Filiatrault, intervenante
Sabrina Danino-Peila, animatrice

Conseil d'administration

Lucie Couillard, directrice; Mathieu Despars, président; Gilles Turgeon, trésorier; Josée Roy, secrétaire; 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.

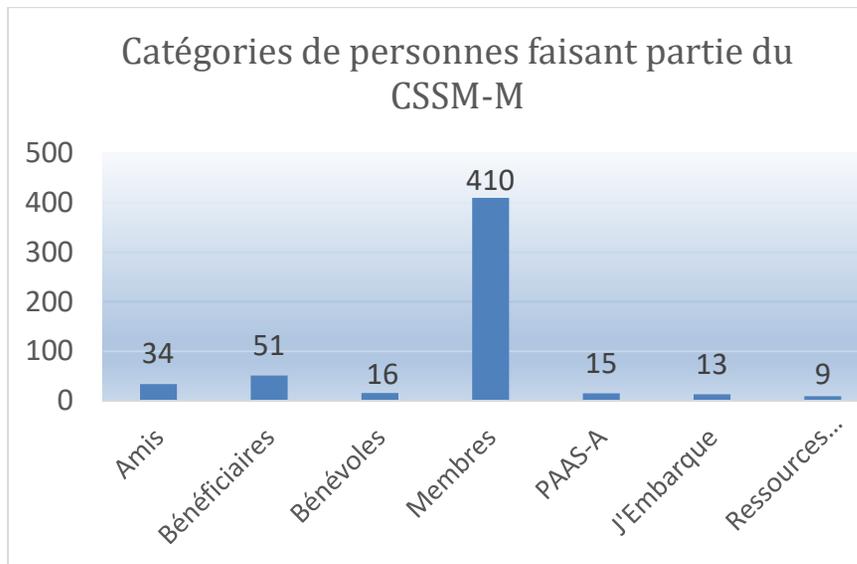
Nos bénévoles réguliers

- Nathalie Plante, bénévole et stagiaire, adjointe de la coordonnatrice;
- 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 et technicien en informatique;
- Véronique Martin, animatrice du yoga sur chaise;
- Carole Lavallée, animatrice d'ateliers de gestion des émotions et groupe TPL;
- Yelena Orlova, entretien ménager;
- Gilles Turgeon, comptabilité;
- Annie Paradis, accueil;

- Dominic Lefrançois, réparateur informatique;
- Carolina Vergara, graphiste.

Services offerts

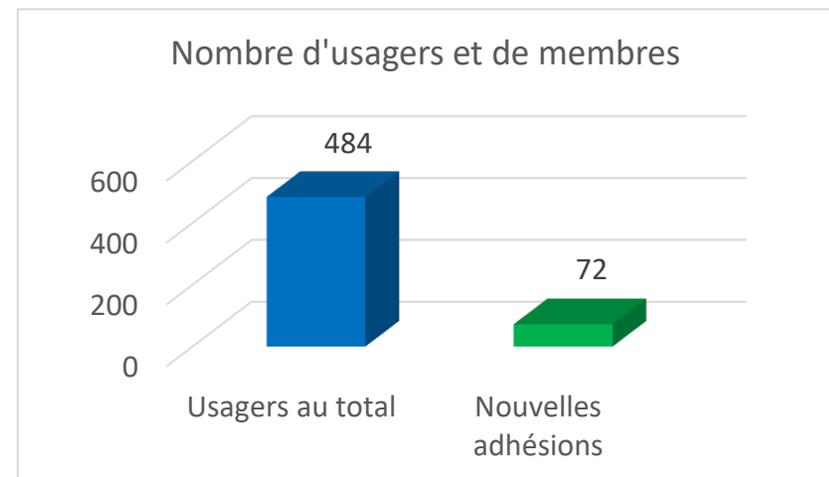
- Interventions individuelles et de groupe orientées vers le rétablissement et la prise en charge
- Réinsertion sociale par le biais d'activités formatives et sociocréatives (PAAS-Action)
- Recherche de stages, aide à la rédaction de CV et de lettres de motivation, services de photocopie et de télécopie
- Écoute et soutien auprès des familles proches aidantes des personnes vivant avec la maladie mentale (par téléphone, en présence ou virtuellement).
- Accompagnement à l'hôpital ou en Cour (démarches pour ordonnance de traitement obligatoire : P-38)
- « *J'Embarque!* », Programme pour le mieux-être en santé mentale (pour personnes non admissibles au PAAS-Action et éloignées du marché du travail)



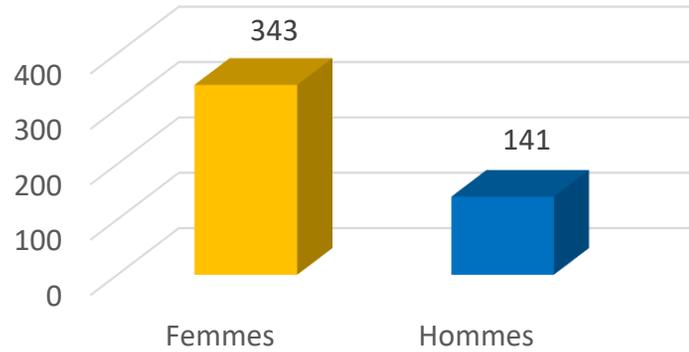
Relation d'aide et support pour ces différents troubles :

- Anxiété
- Phobie sociale
- Trouble panique
- Trouble de la personnalité limite
- Dépression
- Bipolarité
- Schizophrénie
- Psychose
- Choc post-traumatique
- Toc
- Trouble du déficit de l'attention
- Syndrome de la Tourette
- Troubles concomitants (jeu, toxicomanie ou alcoolisme)

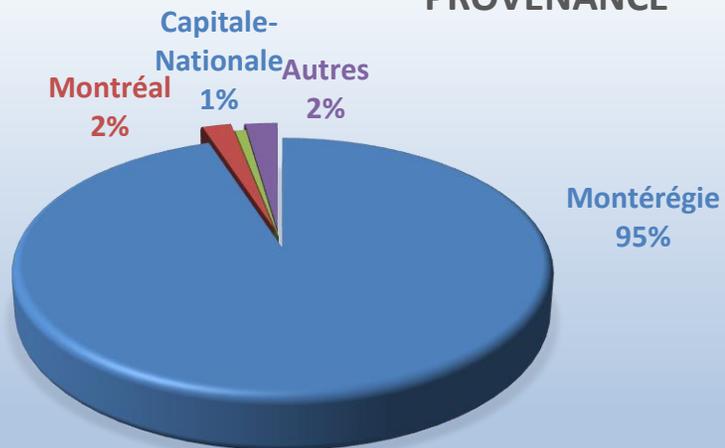
- 14 activités régulières par semaine
- 1104 heures d'activités par an
- 2 programmes de réinsertion sociale
- 51 personnes ont bénéficié d'un suivi avec l'intervenante
- 3 accompagnements en Cour pour P-38 ordonnance d'évaluation psychiatrique
- 44 participants sont venus aux activités régulières
- 160 abonnés Facebook



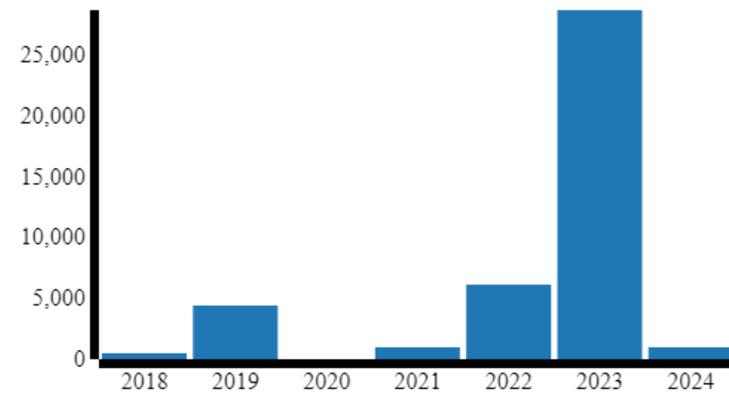
Répartition des usagers par genre



PROVENANCE



Comparatif des contributions



Activités et ateliers

- Groupe de soutien « Les Entendeurs de voix »
- Activité thématique
- Café-rencontre
- Art-thérapie
- Anglais
- Espagnol
- Informatique
- Bingo
- Activité sociale
- Baignade estivale
- Marche de santé
- Jeux d'écriture
- Yoga sur chaise
- Mise en forme
- Gestion des émotions (pour personnes vivant avec le trouble de personnalité limite ou la bipolarité) - **zoom**

Les Entendeurs de voix

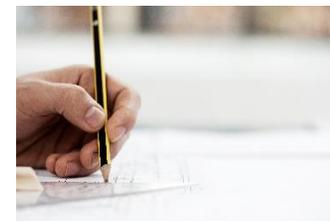
Ce groupe de soutien amène les personnes à partager leurs expériences face aux voix qu'elles entendent. Au fil des échanges, elles arrivent progressivement à mieux vivre avec celles-ci, à les gérer et même à améliorer leur qualité de vie.

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.

Activité thématique

Exploration de sujets variés pour apprendre à mieux se connaître et partager des réflexions.

Rencontres et suivis pour proches aidants

Ces rencontres ont pour but d'accompagner et d'aider les proches de la personne vivant avec la maladie mentale.

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. Nous offrons différents prix aux gagnants.

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 de gestion des émotions pour personnes vivant avec le trouble de personnalité limite (TPL) par zoom

Par le biais de différentes notions apprises, les ateliers pour les personnes vivant avec un TPL visent à la conscience de soi en exploitant ses forces personnelles pour mieux gérer ses émotions et apprendre à composer avec les autres.



Exposition « Les Magiciens des couleurs » à la Bibliothèque Georges-Dor

Comme à chaque année, plusieurs de nos membres ont l'occasion de démontrer leur potentiel créatif lors d'une exposition d'une durée de 5 jours à la Bibliothèque Georges-Dor à Longueuil.

Journées spéciales

Fête de la pomme

Nous avons gâté nos membres avec de petites douceurs sucrées pour fêter le temps des pommes de façon plus économique et conviviale que la traditionnelle cueillette de pommes, soit en leur offrant de la tarte aux pommes avec une généreuse

portion de crème glacée. Et deux fois plutôt qu'une!! Merci à nos stagiaires Alexia et Dominic qui nous ont aidé à faire le service.



Sorties au cinéma

Le 12 septembre et le 5 mars, nos participants sont allés au cinéma Guzzo de Greenfield Park voir un film de leur choix qu'ils ont tous apprécié.

Ateliers surprises

Nous avons organisé quelques ateliers thématiques afin d'égayer le quotidien de nos participants.

Fête de l'Halloween

Ce fut une journée spéciale pour tous avec des jeux, des prix, des friandises et une potion magique à l'occasion de l'Halloween. Merci à Anaelle, notre animatrice, pour sa créativité et son initiative.



Party de Noël

Cette année, le party de Noël du CSSM-M a eu lieu au Centre

Pierre-et-Bernard-

Lucas à

Saint-

Hubert le

samedi 16

décembre

2023.



Environ 80 personnes étaient présentes. La soirée était animée et il y avait un DJ pour mettre de l'ambiance et faire danser tout le monde. Les convives ont partagé un buffet constitué de plats apportés par les invités. Au cours de la soirée, il y a eu des tirages de cadeaux. On a même eu la visite du Père-Noël et du conseiller municipal Alvaro Cueto. Le plaisir était au rendez-vous!

Spécial Saint-Valentin

C'était la journée idéale pour se parler d'amour et d'amitié au CSSM-M. Cœurs en chocolat, lettres amicales et *Fake Speed Dating* étaient là pour égayer la journée des participants.

Fêtes des sucres et de Pâques

Le jeudi 28 mars dernier, nos participants ont pu déguster des cocos en chocolat, de la tarte au sucre et des beignes à l'érable pour souligner ensemble Pâques et le Temps des sucres. Un tirage de lapins en chocolat a aussi égayé la journée spéciale des participants qui ont tous gagné une friandise chocolatée.



Conférence et réseautage

En septembre dernier, la directrice Lucie Couillard a donné une conférence pour l'organisme *Arthrite Rive-Sud*.

Rencontres virtuelles avec l'équipe de l'organisme *L'Appui aux proches aidants*.

Participation de l'intervenante aux Tables de concertation pour représenter l'organisme.

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 retrouver une routine de vie et à développer des habiletés grâce à un suivi avec l'intervenante et des activités éducatives, formatives et sociorécréatives.

Bénévolat et stages

Le CSSM-M offre aussi la possibilité pour la personne de faire du bénévolat ou un stage si elle se sent prête. Notre équipe travaille en collaboration avec plusieurs partenaires afin de trouver des milieux de stage ou de bénévolat 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.

Organismes partenaires et milieux de stage

- *CSSM-M*
- *Hôpital Pierre-Boucher*
- *La Mosaïque*
- *Le Tremplin*
- *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. 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'intervenante et des activités thérapeutiques afin que les participants cheminent vers le mieux-être. La Fondation Mirella et Lino Saputo, la cie pharmaceutique Lundbeck Canada inc. et Groupe Jean Coutu nous ont octroyé un soutien financier totalisant 15 500 \$ pour la réalisation de ce projet.





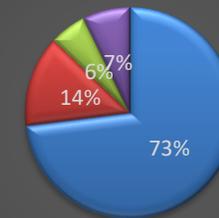
Journal *L'Iris*

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, ateliers, événements, etc.). On y trouve aussi des témoignages de nos participants, des poèmes, des dessins, etc. Cette tribune vise à donner une voix à nos membres qui souhaitent partager leurs idées. *L'Iris* compte maintenant **trois parutions par année**, est publié en **150 exemplaires** et est offert gratuitement. **Tous nos services et activités sont aussi annoncés via notre site internet** <https://cssm-m.ca>

Ressources financières

Nous tenons à remercier infiniment nos généreux donateurs et bailleurs de fonds grâce auxquels l'organisme peut poursuivre sa mission auprès des personnes vulnérables ayant besoin d'aide, d'accompagnement et de soutien psychologique.

Soutien financier non récurrent pour nos projets et nos initiatives



- Fondation Mirella & Lino Saputo (J'Embarque!)
- Lundbeck Otsuka (J'Embarque!)
- Députée Isabelle Poulet (J'Embarque!)
- IA Groupe financier (Activité Noël)

Nos partenaires

- 211 - 811
- Police de Longueuil (SPAL et RÉSO)
- Centre de crise L'Accès
- CISSS (PSOC)
- CLSC du Grand-Longueuil
- 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
- L'Appui pour les proches aidants
- Ville de Longueuil

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

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. Avec des outils et des moyens plus modernes, le CSSM-M a pour visées d'être toujours plus accessible afin de mieux prévenir les drames et de diminuer la détresse dans la société.