



Rapport d'activités de L'APSM 2021-2022



**Association de parents pour la santé mentale
de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville
1900, boulevard Thimens, suite 210
Saint-Laurent (Québec) H4R 2K2**

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente.....	5
Mot de la directrice.....	6
Présentation de l'Association de parents pour la Santé mentale (APSM).....	7
Notre équipe.....	8
Nos comités	9
Vie associative et gestion.....	11
Nos réalisations.....	13
Statistiques.....	22
Activités avec nos membres.....	24
Affiliations.....	28
Partenariats et collaborations.....	29
Perspectives.....	36
Remerciements	37

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bienvenue à vous tous chers membres,

C'est avec un plaisir sans cesse renouvelé que nous vous accueillons pour la 37^e assemblée générale annuelle de l'Association de parents pour la santé mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville.

Nous avons passé une bonne partie de cette année sous le coup de plusieurs mesures d'urgence et avons dû composer avec les conséquences. Celles-ci ont eu de nombreux impacts sur nos activités et nos employées. Certains décrets ont été source de débats au sein du CA, mais heureusement, en équipe, nous avons su trouver des solutions adéquates pour assurer la pérennité de notre organisme. Ce soir, il nous fait plaisir de vous présenter un éventail complet des accomplissements réalisés au cours de la dernière année, en tenant compte du contexte pandémique qui a perduré.

Malgré le confinement, nos employées de même que nos collaboratrices contractuelles se sont évertuées à vous offrir sur la plateforme Zoom les activités habituelles et ont même pu en ajouter d'autres à la programmation. Que ce soit par le retour des téléconférences ou encore les appels d'amitié, si réconfortants, qui bien souvent tombaient à point, etc., nous avons été en mesure de bénéficier de tous ces avantages grâce au dévouement, à la générosité et à l'efficacité de nos employées et de nos collaboratrices, sous la direction de madame Régine Larouche. Cette dernière exerce un leadership authentique, visionnaire, et une gestion bienveillante de tout ce beau et bon monde. Malheureusement, à cause des circonstances, nous avons dû annuler quelques activités, mais en avons remplacé certaines par des spectacles virtuels d'artistes de chez nous.

Au chapitre des nouvelles plus réjouissantes, des subventions gouvernementales ont permis de mettre sur pied le projet Proches aidants familles conçu, entre autres, pour élargir le cadre de nos activités et soutenir des membres fragilisés par le stress lié à l'accompagnement d'un proche atteint de maladie mentale. Ce projet évolue au rythme de l'allègement des contraintes sanitaires. D'autres injections de fonds favoriseront une redynamisation de l'équipe afin de mieux cibler les besoins spécifiques de l'entourage et d'y répondre encore plus adéquatement éventuellement.

Vous êtes maintenant en mesure de constater que la direction et le personnel n'ont pas chômé. Tout a été mis en œuvre pour maintenir et même augmenter la qualité et la diversité des services offerts autrement. Sachant tout cela, comment remercier convenablement, Régine, notre directrice générale, un exemple d'altruisme et de dévouement remarquables, Chantal Bernard, Chantal Pelletier et Nicole Montgrain, de même que nos collaboratrices contractuelles de leur générosité, pour l'effort créatif et soutenu au cours de ces années mémorables et sans précédent. Merci à mon équipe du conseil d'administration : Carole, Linda, Josée et Naïma, vous êtes des personnes formidables! Et enfin, **Merci** à vous tous, chers membres, qui avez participé fidèlement et avec enthousiasme aux diverses activités inscrites à l'agenda de l'APSM.

Bonne soirée à tous et merci encore d'être partie prenante de la vie associative de votre Association!

Maria Luisa Liva-Picard, présidente



MOT DE LA DIRECTRICE

Bonsoir et bienvenue à toutes et à tous,

Cette année encore, tous autant que nous sommes, avec résilience, altruisme et surtout avec une persévérance inouïe, nous avons fait en sorte de passer à travers cette autre année tumultueuse. Ce sera une autre année qui subsistera dans les mémoires encore longtemps.

Bien que nos nombreux services se soient poursuivis en mode virtuel, notre équipe a encore tout donné afin que vous, nos membres, vous sentiez le plus entouré possible malgré les circonstances. Ce ne fut pas une tâche facile, mais avec tout notre cœur, nous y sommes parvenues.

À ma superbe équipe d'intervenantes : Chantal Bernard, Chantal Pelletier et Nicole Montgrain ainsi qu'à mes collaborateurs contractuels, sans qui, il me serait difficile de vous offrir cette panoplie de services, je vous dis : « **Merci infiniment!** ». **Un immense Merci** aux membres de mon conseil d'administration qui m'ont grandement supportée dans les défis et les nombreux changements imposés par cette situation persistante. À tous nos participants, **Merci beaucoup** d'être aussi impliqués et constants dans les activités et services qui vous sont offerts. **Un Merci spécial** à Mme Natalie Choquette qui depuis six (6) ans, embrasse notre cause en poursuivant son rôle de porte-parole. Un **Merci** particulier à nos donateurs et partenaires financiers qui nous soutiennent toujours. En terminant, j'adresse un **Merci particulier** à Chantal Pelletier qui m'a beaucoup aidée dans la rédaction de ce rapport.

Tous, à votre manière, êtes d'une générosité remarquable et c'est pour cette raison que notre association reste, malgré tout, aussi chaleureuse, conviviale et vivante. Continuons à être ouverts, indulgents et bienveillants, c'est ce qui fait la beauté de notre organisme.

Bien que nous ayons eu à faire face à de nombreux revirements de situations pendant l'année, vous constaterez, à la lecture de ces quelques pages, que nous avons pu accomplir, autant que faire se pouvait dans les circonstances, de belles et bonnes choses.



Bonne lecture!

Régine Larouche, directrice

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION DE PARENTS POUR LA SANTÉ MENTALE DE SAINT-LAURENT-BORDEAUX-CARTIERVILLE (APSM)

Historique :

L'Association de parents pour la santé mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville (APSM) a été fondée en 1985 par des parents d'enfants souffrant de maladie mentale qui cherchaient un moyen de se soutenir mutuellement et qui croyaient aux effets bénéfiques de l'entraide. L'APSM est un organisme sans but lucratif œuvrant depuis trente-sept (37) ans maintenant auprès de parents et de proches de personnes atteintes de maladie mentale. Les personnes ayant accès aux services sont principalement des gens demeurant dans les secteurs désignés dans le nom de l'association. Depuis sa mise sur pied, les membres du conseil d'administration sont en majorité des membres utilisateurs de nos services.

Mission :

La mission de l'organisme est d'aider, de soutenir, de former et d'informer les familles et proches de la personne souffrant de maladie mentale.

Actions :

Afin d'actualiser sa mission, l'APSM met en place bon nombre d'activités visant l'information, le soutien, l'entraide et le répit :

- Les formations et ateliers psychosociaux offrent des outils aidant l'entourage à mieux épauler la personne souffrant d'une maladie mentale tout en apprenant sur eux-mêmes;
- Le soutien téléphonique, les rencontres individuelles, les suivis, les références ainsi que l'accompagnement pour la rédaction de requête en évaluation psychiatrique font également partie intégrante des services offerts par l'organisme;
- Les soirées de partage, les ateliers, les cours de Yoga et de GROOVE, les activités de répit sont de superbes moments qui permettent à nos membres de se ressourcer, de tisser des liens entre eux et de se soutenir mutuellement tout en brisant leur isolement.

Philosophie d'action :

La philosophie d'action de l'organisme est toujours demeurée la même au fil des années. Elle émane de la parole des membres : « Les personnes souffrant de maladie mentale ont besoin d'assistance, mais nous avons souvent tendance à oublier que leurs proches ont, eux aussi, besoin de soutien. Il faut les aider à démystifier la maladie et les conscientiser à ne pas prendre toute la responsabilité sur leurs épaules ». L'APSM se fait également un devoir, et cela prévaut dans toutes ses actions, de faire échec aux préjugés entourant la maladie mentale.

Valeurs :

Nos valeurs prennent racine dans l'importance de ne faire aucune discrimination envers les gens, que ce soit à propos de leur origine, leur religion, leur statut social ou leur opinion politique. Le respect, la solidarité, la sérénité et la démocratie sont parties prenantes de l'organisme.

Heures d'ouverture :

Les heures d'ouverture régulières sont du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30 et parfois en soirée lorsque les activités l'exigent. Le vendredi, une présence à nos bureaux est assurée uniquement lorsque nécessaire. Par ailleurs, les prises d'appels se font tout au long de la journée et les suivis sont faits, s'il y a lieu. En dehors des heures d'ouverture, une boîte vocale enregistre les appels que nous retournons dans les plus brefs délais.

Nombre de membres : L'association compte **362** membres.

NOTRE ÉQUIPE

PERMANENCE



Mme Régine Larouche occupe le poste de directrice générale.



Mme Chantal Bernard occupe le poste d'intervenante/adjointe à l'administration.

NOS PROCHES AIDANTES CONTRACTUELLES



Mme Chantal Pelletier et Mme Nicole Montgrain ont pu intégrer notre équipe comme employées à temps partiel grâce au soutien financier ponctuel de notre CIUSSS dans le cadre du projet proches aidants familles. Elles sont les bienvenues dans l'équipe et nous espérons que les sommes allouées à ce projet par le CIUSSS puissent perdurer afin que nous puissions garder les proches aidantes parmi nous.



COLLABORATEURS CONTRACTUELS

À vous tous, chers collaborateurs, sachez que sans votre implication, votre ouverture et votre dévouement à notre cause, il nous serait difficile d'offrir autant de belles activités à nos membres. Un grand Merci pour votre grande générosité et votre présence à nos côtés depuis tant d'années!

M. Benoît Dubord, comptable agréé, mandaté par les membres pour la vérification comptable; dix-huit (18) ans d'implication.

M. Mokhtar Bouchemma, technicien en informatique; neuf (9) ans.



Mme Sophie Lupien, révélatrice de joie et professeure de yoga; sept (7) ans.

Mme Gabrielle Gingras, art-thérapeute; quatre (4) ans.



Mme Jacinthe Chaussé, animatrice et conférencière; quatre (4) ans.

Mme Malorie Munger, nutritionniste, trois (3) ans.



Mme Chantal Pelletier, facilitatrice de danse GROOVE et animatrice d'ateliers, deux (2) ans.

NOS COMITÉS

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mme Maria Luisa Liva-Picard	Présidente
Mme Carole Collin	Vice-présidente
Mme Naima Ziouti	Secrétaire
Mme Linda Manzo	Trésorière
Mme Josée Robillard	Administratrice

Ces cinq (5) membres de l'entourage siègent à notre conseil d'administration et la directrice, lors des différentes rencontres du conseil, agit comme membre commis d'office sans avoir le droit de vote.

Huit (8) rencontres du CA ont eu lieu pendant l'année.



Maria Luisa Liva-Picard, présidente



Carole Collin, vice-présidente



Naima Ziouti, secrétaire



Linda Manzo, trésorière



Josée Robillard, administratrice

COMITÉ ARC-EN-CIEL

À la recherche et aux choix des textes et des images :

Mme Naïma Ziouti

Mme Gaétane Therrien

Mme Régine Larouche

À la relecture :

Mme Chantal Pelletier

Mme Linda Manzo

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, notre revue n'a été publiée qu'une fois cette année et sa parution fut en mars.

Nous espérons pouvoir reprendre l'édition de celle-ci à deux (2) fois par année à partir de l'automne 2022.

Merci à toutes de faire en sorte que les revues soient des sources d'informations pertinentes et intéressantes!



VIE ASSOCIATIVE ET GESTION

OBJECTIFS ACTIONS / ACTIVITÉS RÉALISÉES

ASSURER UNE COLLABORATION DANS LA COORDINATION DE L'APSM

Rencontres diverses :

- Huit (8) rencontres du conseil d'administration;
- Deux (2) rencontres de sous-comités du CA;
- Trente-deux (32) rencontres d'équipe de la permanence;
- Vingt-six (26) rencontres avec les proches aidantes familles;
- Dix-sept (17) rencontres avec les collaborateurs contractuels;
- Deux (2) rencontres du comité arc-en-ciel.

FAVORISER UNE SAINTE GESTION DE L'ASSOCIATION

Rédaction de documents en soutien à la gestion de l'association :

- Préparation des documents pour huit (8) rencontres de CA;
- Rédaction et présentation du rapport d'activités 2021-2022;
- Quatre (4) évaluations des employées.

Rédaction de documents selon la politique des RH :

- Ébauche de la description de tâches de la direction générale;
- Rédaction de certains documents pour l'accréditation du RAC.

ASSURER LA GESTION FINANCIÈRE, MATÉRIELLE ET OUTILS INFORMATIQUES

Finances :

- Préparation et présentation des prévisions budgétaires tous les six (6) mois au CA;
- Préparation du rapport financier annuel et rencontre avec le vérificateur externe;
- Préparation et présentation des prévisions budgétaires déposées à l'AGA 2020;
- Tenue mensuelle de la comptabilité;
- Gestion des dons, des remerciements et des reçus d'impôts;
- Préparation et production de la demande de subvention PSOC 2022-2023;
- Demandes de fonds discrétionnaires à divers ministères;
- Élaboration de plusieurs demandes de soutien financier au ministère de la SSS, aux CIUSSS, à la Ville de Montréal et à diverses fondations et compagnies;
- Préparation des diverses redditions de comptes aux bailleurs de fonds.

Locaux de l'APSM :

- Négociation et rédaction de documents pour la prolongation du bail et l'ajout du local 210B aux locaux de l'APSM sur six (6) ans.

Matériel :

- Achat et mise en fonction de deux (2) ordinateurs portables.

Outils informatiques :

- Suivis, recherches et mises à jour journalières de la page Facebook;
- Suivis et mises à jour du site Internet;
- Programmation, envois de liens et suivis des divers ateliers sur la plateforme ZOOM;
- Maintien et mises à niveau du matériel informatique.

ANIMER LA VIE ASSOCIATIVE

Logistique :

- Élaboration de la programmation de chaque session d'activités;
- Rédaction et envoi de deux (2) aide-mémoires réguliers et de dix (10) ponctuels annonçant les activités pendant l'année;
- Prise et suivis des inscriptions pour toutes les activités;
- Supervision du bon fonctionnement des diverses activités;
- Organisation et diffusion de divers spectacles virtuels, d'artistes québécois;
- Préparation et concrétisation de l'AGA virtuelle de juin 2021;
- Recherches, conception, impression et envoi d'une (1) revue l'Arc-en-ciel cette année et recherches pour deux (2) autres revues éventuelles;

- Compilation des statistiques;
- Participation à une (1) rencontre du comité Arc-en-ciel;
- Recherche de collaborateurs contractuels pour de nouvelles activités;
- Gestion et partage d'une masse importante d'informations par courriels concernant la pandémie, d'outils pour faire face à la situation et de vidéos afin que nos membres puissent se changer les idées et prendre soin d'eux.

Participation à des formations/webinaires et rencontres de transfert de connaissances :

- Rencontres de transfert de connaissances avec les proches aidantes familles : trente-trois (33).

Formations :

- ABC de l'intervention pour les non-intervenants;
- Intervention en milieu communautaire;
- Se rencontrer pour mieux référer;
- Outils relationnels;
- Regard sur la stigmatisation;
- Soutenir la résilience des travailleurs en contexte de pandémie;
- Maltraitance des proches aidants;
- Formation santé mentale famille;
- Formation sur l'autocompassion et pleine conscience;
- Formation sur le deuil;
- Formation intervenir en santé mentale - composer avec l'impuissance, l'incertitude et l'inquiétude en relation d'aide;
- Formation – la résilience : s'adapter et s'outiller pour mieux rebondir;
- Gestion des émotions;
- Formation comprendre ensemble les réalités et les rôles des proches.

Webinaires :

- Maltraitance des proches aidants;
- Mieux protéger, quatre (4) webinaires du Curateur public sur la nouvelle loi visant à mieux protéger les personnes vulnérables;
- Webinaire du Curateur public par l'agente de liaison dédiée à notre secteur;
- Impacts psychosociaux de la pandémie;
- L'impuissance acquise.

Présence à diverses rencontres :

- Une (1) présence à l'AGA COSSL. Trois (3) aux rencontres à la table centrale. Deux (2) rencontres sur le financement de base;
- Trois (3) rencontres d'informations sur le nouveau cadre national PSOC du RIOCM;
- Réseau avant de craquer : une (1) participation à la présentation des nouveaux règlements généraux, une (1) autre sur nouveau système de statistiques, une (1) présence à l'AGA extraordinaire, quatre (4) aux webinaires sur l'avenir du RAC, et une (1) présence à la présentation du projet jeunesse;
- Présence à la soirée des bénévoles de l'Arrondissement Saint-Laurent;
- CIUSSS : mesures sanitaires une (1) rencontre, projet proches aidants familles cinq (5) rencontres;
- Rencontre d'information sur les services offerts par l'organisme Accès-cible;
- Une (1) participation à un webinaire sur l'état des travailleurs communautaire et pistes de solution de la DRSP;
- Campagne engagez-vous pour le communautaire, participation à trois (3) rencontres et suspension des services aux membres pour la journée du 22 février;
- CIUSSS : une (1) rencontre RLS, quatre (4) rencontres pour la mise en place du projet proches aidants familles au CLSC, une (1) rencontre de présentation de nos services à l'équipe santé mentale du CLSC, trois (3) rencontres avec diverses organisatrices communautaires;
- Une (1) rencontre avec un nouveau partenaire Clic-Aide;
- Une (1) rencontre de planification pour la présentation de nos services avec notre partenaire, Aire Ouverte.

**SOUTENIR ET
DÉVELOPPER LES
COMPÉTENCES DE
L'ÉQUIPE**

REPRÉSENTATIONS

NOS RÉALISATIONS

AIDE ET RÉFÉRENCES, FORMATIONS/ATELIERS ET INFORMATIONS

Avec le contexte pandémique persistant, qui nous oblige à poursuivre le télétravail, nous avons, comme l'an dernier, continué d'offrir nos services et activités à partir de la plateforme ZOOM.

Soutien téléphonique

Ce service est primordial, car habituellement, les familles et les proches nous contactent en premier lieu par téléphone. Cette première entrevue nous permet d'obtenir un portrait général de la situation qui les affecte souvent depuis très longtemps. Ainsi, nous pouvons rapidement leur fournir l'information dont ils ont besoin et du soutien moral. Nous leur proposons ensuite une rencontre individuelle afin de leur offrir une assistance plus adaptée à leur situation.

Rencontres individuelles / Relation d'aide

Les rencontres individuelles offrent la possibilité de tisser un lien de confiance entre la personne et l'intervenante. Au fil des rencontres, une vue d'ensemble de ce qui est vécu par les gens de l'entourage se précise et l'offre de services est faite en fonction des besoins exprimés. L'écoute active et la transmission d'informations sur la maladie de leur proche sont le fondement de nos relations d'aide. Par la suite, divers outils leur sont proposés afin qu'ils puissent offrir une aide plus adaptée à la personne atteinte, pour prévenir l'épuisement et aussi diminuer le risque de maladie pour eux-mêmes. Si besoin est, d'autres rencontres sont prévues.

Suivis individuels

Épauler un être cher atteint de maladie mentale est très exigeant pour la famille et l'entourage. En règle générale, ces aidants se présentent à nos bureaux au bord de l'épuisement physique et émotionnel. Nous leur proposons alors des rencontres individuelles régulières qui leur permettent de s'ouvrir davantage sur la situation vécue avec leur proche au quotidien et ainsi avoir le soutien nécessaire pour poursuivre l'aide apportée. Cette année, vingt-six (26) membres ont pu profiter de suivis à plus long terme.

Diffusion d'outils et liens Internet variés

Les confinements successifs et les mesures sanitaires changeantes ont eu un impact important chez une grande partie de la population. Maintenir les efforts afin de préserver sa santé mentale est devenu primordial, c'est pourquoi nous avons continué de maintenir notre engagement envers nos membres en leur faisant parvenir de nombreux liens en tous genres afin de les aider à mettre de la joie et du divertissement dans leur vie. Vous retrouverez le nombre exact d'envois dans la section Statistiques – Services aux membres.

Accompagnement pour la requête en évaluation psychiatrique

L'équipe de l'APSM offre à ses membres de l'aide pour la rédaction d'une requête en évaluation psychiatrique. De multiples demandes d'informations sur le sujet nous sont transmises, toutefois, peu se terminent par la rédaction d'une requête, car la notion de dangerosité imminente doit être présente. Aucune demande de requête en évaluation n'a été faite par nos membres cette année.

PROJET PROCHES AIDANTS FAMILLES

Suite à la mise en place de la politique nationale pour les personnes proches aidantes, du financement a été attribué par le gouvernement aux CISSS et CIUSSS du Québec afin que des projets soient développés pour mieux soutenir les proches qui supportent une personne malade. Le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal a fait le choix de distribuer une partie de ces sommes à leurs partenaires, c'est-à-dire à l'APSM ainsi qu'aux deux autres organismes familles œuvrant sur leurs territoires. Avec cette aide financière, il nous a été possible d'embaucher comme employées temporaires à temps partiel nos deux (2) proches aidants familles, soit Mme Chantal Pelletier à trois (3) jours semaine et Mme Nicole Montgrain à deux (2) jours semaine.

Grâce à cet apport, nous avons pu former nos nouvelles collaboratrices au soutien aux proches et à l'intervention, remettre en place certaines activités que nous avons dû abandonner faute de moyens et ajouter à nos services de nouvelles activités permettant de cibler davantage le mieux-être de chacun.

Voici un résumé de ce que cette aide financière nous a permis de réaliser.

Activités mises en place :

- Appels d'amitié aux membres (216);
- Appels pour certains suivis individuels (167);
- Soirées La grande détente (six (6) rencontres avec en moyenne douze (12) participants pour quinze (15) places disponibles);
- Reprise des Téléconférences-causeries (trois (3) rencontres avec en moyenne douze (12) participants pour douze (12) places disponibles);
- Reprise des Soirées de partage (une (1) rencontre de quatre (4) participants pour six (6) places disponibles);
- Spectacle virtuel de Natalie Choquette (cinq (5) participants);
- Spectacle virtuel de Nicola Ciccone (dix (10) participants);
- Spectacle virtuel de Noël de Mario Pelchat (quinze (15) participants);
- Atelier de gestion des émotions (quatre (4) rencontres de douze (12) participants pour douze (12) places disponibles).

Services en cours de développement :

- Présence d'une proche aidante famille au CLSC Saint-Laurent à raison d'une demie journée par deux (2) semaines, afin d'assurer le lien entre les équipes d'intervenants en santé mentale, l'APSM et les proches des personnes atteintes qui pourraient bénéficier de nos services;
- Participation d'une proche aidante au comité Aire ouverte avec Manon Boily, organisatrice communautaire CIUSSS;
- Offre de collaboration pour la mise en place d'ateliers d'art-thérapie aux jeunes proches aidants de 14 à 17 ans fréquentant les deux (2) écoles secondaires de Saint-Laurent en collaboration avec la Commission Marguerite Bourgeoys.

Activités à venir lors de notre retour en présentiel :

- Ateliers de mandalas;
- Yoga et danse Groove en plein air;
- Pique-niques-causeries;
- Visites de lieux divers (musées, parcs, Biodôme, etc.);
- Spectacles gratuits.

Travail administratif :

- Heures ajoutées les vendredis pendant quelques mois, toutefois, pour des raisons de formation du personnel et des présences au CLSC prévues les mardis, nous avons fait le choix de concentrer les heures travaillées les mardis, mercredis et jeudis pour nos proches aidantes. Par contre, l'une d'entre elles poursuit la prise des messages téléphoniques toute la journée du vendredi afin de répondre aux urgences;
- Soutien administratif pour la mise en place des activités;
- Support aux inscriptions;
- Support aux corrections revue l'Arc-en-ciel;
- Formation et transfert de connaissances aux proches aidantes afin qu'elles deviennent d'éventuelles intervenantes.

Collaboration avec une jeune artiste proche aidante :



L'APSM a encouragé une jeune artiste, Juliette Plourde, cette année. Cette jeune adolescente, proche aidante d'une personne atteinte, s'est mise à faire des bijoux et d'autres œuvres pour contrer les effets nocifs vécus durant cette période difficile. Nous avons vu ce qu'elle faisait et lui avons commandé une centaine de porte-clés faits main à l'effigie de l'APSM que nous distribuerons à nos membres et partenaires à diverses occasions. Juliette, merci pour ton implication, ton initiative à prendre soin de toi et ton talent.

Force est de constater que ce projet nous permet d'amener beaucoup d'eau au moulin en favorisant la reprise de certaines activités et la mise en place de certaines autres, ce qui nous a permis de bonifier notre offre de services de proximité à la population de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville.

Merci aussi à toute l'équipe de santé mentale du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal pour sa confiance, son professionnalisme et son support.

FORMATIONS ET ATELIERS OFFERTS AUX MEMBRES

Nous avons le souci d'offrir à nos membres, en plus de nos services de base, une programmation fondée sur une approche globale. En soi, nous considérons qu'offrir à nos membres des activités stimulant leur développement personnel, émotionnel, intellectuel, physique et leur bien-être mental est au cœur de notre mission. Ils peuvent ainsi s'ouvrir à de nouvelles pratiques, connaissances et habitudes de vie qui leur permettent de prendre soin d'eux-mêmes, mais aussi de briser l'isolement en tant que proche aidant. Pour des raisons de santé publique, ces activités ont été offertes sur Zoom, encore cette année.

Ateliers de nutrition

Au printemps 2021, quatre (4) ateliers de nutrition d'une heure ont été diffusés par notre collaboratrice nutritionniste, Malorie Munger, sur les thèmes de l'alimentation intuitive et la modification de recettes santé. Pour dix (10) places disponibles, en moyenne dix (10) personnes ont participé aux ateliers chaque semaine.

À l'automne 2021, six (6) ateliers d'une heure de nutrition, sur des thèmes variés, ont été donnés à onze (11) participants pour un maximum de douze (12) places disponibles. Quant à la session d'hiver 2022, quatre (4) autres ateliers d'une heure ont été proposés à nos membres et onze (11) personnes ont suivi les ateliers, pour un maximum de douze (12) places disponibles. Il va sans dire que ce fut un succès.

Cette année, les ateliers de nutrition proposés à la session d'automne et d'hiver ont été rendus possibles grâce au soutien financier de l'Arrondissement de Saint-Laurent.



Ateliers d'art-thérapie



À l'automne 2021, avec le concours de notre collaboratrice Gabrielle Gingras, art-thérapeute et animatrice, six (6) ateliers d'art-thérapie de deux (2) heures portant sur le thème de la responsabilisation à travers la création ont été dispensés. Cinq (5) personnes ont pu participer à ce processus de création pour un maximum de six (6) places disponibles. Ces rencontres avaient pour objectif de permettre

l'auto-observation afin de mieux se situer et prendre de meilleures décisions en lien avec la déresponsabilisation et la surresponsabilisation.

Pour la session d'hiver 2022, six (6) ateliers de deux (2) heures ont été offerts et avaient pour thème et objectif d'identifier ses besoins et ses limites afin de mieux prendre soin de soi. Six (6) personnes ont participé à ces rencontres enrichissantes pour un maximum de huit (8) places disponibles.

C'est avec le concours de l'Arrondissement de Saint-Laurent que nous avons été en mesure de remettre au programme ces beaux ateliers.

Ateliers de gestion des émotions



Grâce au soutien financier pour le projet Proches aidants familles en collaboration avec le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, nous avons pu mettre à notre programmation en mars 2022 un tout nouvel atelier de quatre (4) rencontres d'une heure et demie (1h30) sur le thème de la gestion des émotions, offert par notre collaboratrice Chantal Pelletier. Douze (12) personnes ont participé pour un maximum de douze (12) places disponibles. Cet atelier se

voulait pratique et avait pour but de s'auto-évaluer et développer une maturité émotionnelle permettant d'affronter avec lucidité et confiance les défis de la vie quotidienne. Savoir différencier ses pensées, ses besoins, ses valeurs, ses croyances des émotions engendrées par les situations vécues.



Classes de danse GROOVE



Notre facilitatrice certifiée de GROOVE, Chantal Pelletier, a maintenu sa collaboration avec nous pour une 2e année. La danse GROOVE propose des ateliers simples, faciles et amusants pour apprendre à bouger librement, sans jugement, explorer sa créativité, lâcher prise et retrouver son authenticité.

Pour la session printemps 2021, sept (7) classes de GROOVE d'une heure trente (1h30) ont été données. Douze (12) places étaient disponibles et dix (10) personnes étaient inscrites avec un taux de participation de neuf (9) personnes en moyenne par classe.

À la session d'automne 2021, dix (10) classes de danse d'une heure (1h) ont été diffusées. Environ dix (10) personnes étaient présentes à chaque séance pour un maximum de douze (12) places.

Quant à la session d'hiver 2022, pour douze (12) places disponibles, dix (10) personnes se sont inscrites aux huit (8) classes d'une heure (1h) et en moyenne neuf (9) personnes ont été assidues chaque semaine.

C'est grâce au soutien financier de La Fondation communautaire juive de Montréal que nous avons pu remettre ces cours de danse libérateurs à notre calendrier.



Ateliers sur le Deuil

Avec la participation financière de **La Fondation communautaire juive de Montréal**, nous avons proposé à nos membres un nouvel atelier sur le deuil, offert par notre collaboratrice contractuelle Jacinthe Chaussé, formatrice. Nos proches aidants font face à diverses situations qui entraînent des deuils à faire. Pour surmonter ces épreuves, il importe d'entreprendre les étapes à suivre qui stimulent la capacité de résilience et d'adaptation de chacun.

L'atelier de sept (7) rencontres d'une heure trente (1h30) a été dispensé à l'automne 2021 et les douze (12) places disponibles ont été comblées pour le bonheur des participantes qui ont pu bénéficier d'un espace d'échange fructueux.

Cours de Yoga en semaine et les ateliers du samedi

Grâce à la lumineuse et talentueuse Sophie Lupien, notre professeure de Yoga, nous avons offert les classes des jeudis hebdomadaires « bien-être à travers le rire » et le « Yoga détente » mensuel du samedi.

Rire, respirer, se détendre et bouger, quoi de mieux pour alléger le corps et l'esprit! Notre atelier de yoga commence par une séance de rire en introduction, suivie d'une période de détente en conclusion. Variations sur chaise proposées afin d'accueillir les gens de toutes conditions physiques.

Pour la session printemps 2021, un total de douze (12) heures de cours ont été données. Onze (11) personnes étaient inscrites sur une possibilité de douze (12) places et nous avons eu un taux de participation de huit (8) personnes en moyenne par cours.

Quant aux sessions d'automne 2021 et d'hiver 2022, vingt-deux (22) séances de yoga d'une (1) heure ont été diffusées ainsi que cinq (5) séances de deux (2) heures. Pour les deux (2) sessions, environ dix (10) personnes étaient présentes sur une possibilité de douze (12) places disponibles.

C'est avec la générosité de la Fondation communautaire juive de Montréal qu'il nous a été possible de maintenir les cours des sessions régulières.

Yoga du jeudi



Yoga du samedi



Grande détente du mercredi



INFORMATIONS

Revue « L'Arc-En-Ciel »

En raison des contraintes liées à la réorganisation du travail en contexte de la pandémie, notre revue L'Arc-en-ciel, qui est habituellement produite deux fois l'an, n'a pu être éditée qu'une fois cette année. Ce dossier spécial porte sur le thème de la codépendance.

La revue est distribuée à tous nos membres ainsi qu'à nos partenaires tant dans le réseau communautaire que celui de la santé. Cette diffusion a pour but de permettre aux divers intervenants du milieu de s'y référer et d'en faire la distribution à leur clientèle.

Environ **400** exemplaires de notre revue ont été mis en circulation cette année. On la retrouvera en format papier dans divers établissements de santé sur notre territoire. Il est possible de consulter celle-ci aussi sur notre site Internet sous la rubrique : **informations/documentations APSM**.



Nous tenons à remercier notre Caisse **Desjardins de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent** qui fait équipe avec nous cette année comme partenaire principal de campagne publicitaire 2021-2022!

Merci aussi à nos partenaires financiers qui contribuent à la production de nos revues : **la Fraternité des Policiers de Montréal, nos députées provinciales, Mme Christine St-Pierre et Mme Marwah Rizqy.**

Affiche, dépliant et vidéo



Nos publications promotionnelles (dépliant, affiche et vidéo) sont un moyen de faire connaître l'APSM et les services qui y sont offerts. La vidéo sera diffusée sur notre page Facebook, notre site Internet et sur notre chaîne Youtube lors de la semaine de la santé mentale de mai 2022. Quant à nos autres documents, ils seront mis en circulation à l'automne prochain.

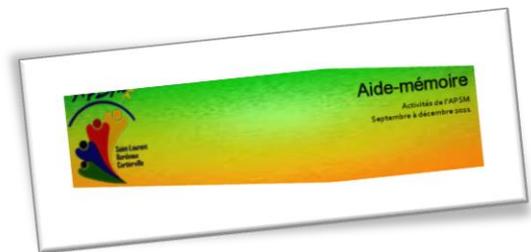
Ce nouveau matériel promotionnel a pu être produit grâce au soutien financier, de notre Caisse Desjardins de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent.



Merci à notre Caisse et à Natalie Choquette, notre porte-parole, de nous aider à faire rayonner l'APSM.

Bulletin de liaison semestriel (aide-mémoire)

Deux fois par an, plus de sept cents (700) exemplaires de nos aide-mémoires sont mis en circulation afin de diffuser notre programmation d'activités d'automne et d'hiver/printemps. Il est aussi possible de retrouver en tout temps les informations de la programmation sur notre site Internet ainsi que sur le site arrondissement.com.



Site Internet

Cette année, plusieurs visites ont été effectuées sur notre site, ce qui porte, à 13 602 le nombre de visiteurs depuis la mise en ligne de celui-ci en 2015.

En furetant sur le site, l'entourage peut trouver une grande source d'informations qui peuvent les aider rapidement dans des situations problématiques avec la personne atteinte de son entourage.



www.aidemaladiementale.com

Page Facebook



Chantal Bernard est la personne responsable de la gestion du contenu de notre page Facebook. Elle fait la recherche d'articles, de vidéos et de pensées susceptibles de susciter l'intérêt des personnes qui nous suivent sur cette plateforme. Nous avons maintenant 192 abonnés sur notre page.

www.facebook.com/aidemaladiementale/

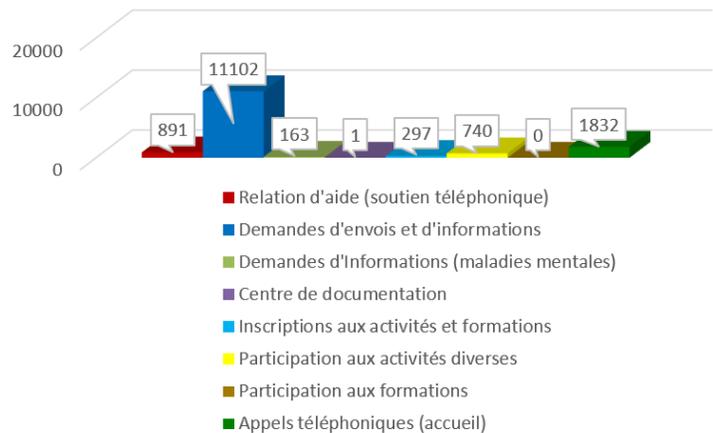
STATISTIQUES

SERVICES OFFERTS

Tout au long de l'année, la permanence de l'APSM se fait un devoir de répondre dans les plus brefs délais aux appels entrants à l'association. Que ce soit pour des interventions téléphoniques, des interventions individuelles, des demandes d'envois d'information, des inscriptions aux différentes activités et autres, les intervenantes sont toujours là pour donner le support nécessaire aux membres et à ceux en devenir.

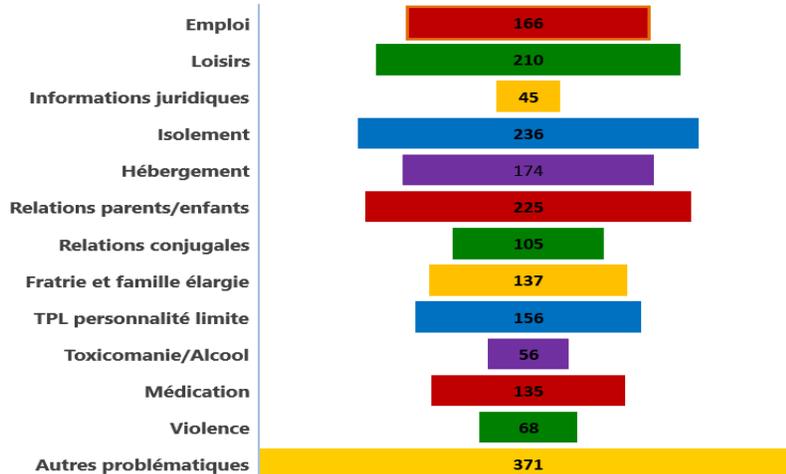
Au cours de l'année, un total de **891 relations d'aide** ont été faites, soit par téléphone ou en rencontres virtuelles. Souvent les appels reçus nous parviennent de proches qui vivent une période difficile avec leur personne souffrante ou encore parce qu'ils sont au bord de l'épuisement et ne savent plus quoi faire. L'équipe a toujours pour priorité de répondre rapidement aux appels ainsi que de prévoir une rencontre dans les plus brefs délais.

LES SERVICES OFFERTS



PROBLÉMATIQUES

LES PROBLÉMATIQUES



Les individus qui soutiennent une personne souffrant d'un problème de santé mentale mettent beaucoup d'énergie, de temps et parfois même d'argent pour essayer d'aider le mieux possible leur proche malade. Malheureusement très souvent cette aide se fait au détriment de leur propre santé mentale et physique. C'est pourquoi nous avons **371 problématiques dans la catégorie Autres**

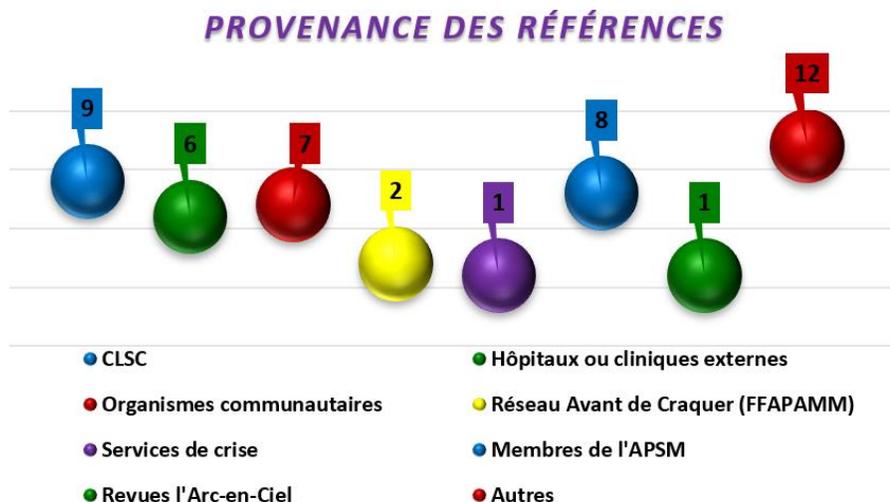
(épuisement, santé personnelle, anxiété, impuissance, etc.)

À force de lutter contre la stigmatisation, d'essayer de faire comprendre aux gens que la maladie mentale est aussi socialement acceptable que la maladie physique, peut-être arriverons-nous à ce que la majorité des aidants dépassent leur sentiment de honte et sollicitent notre aide plus rapidement afin d'éviter l'épuisement et briser l'isolement.

PROVENANCE DES RÉFÉRENCES

Lorsqu'une personne est en crise, régulièrement leurs proches nous sont référés par divers partenaires, soit : du réseau communautaire et de la santé, des services de police et autres.

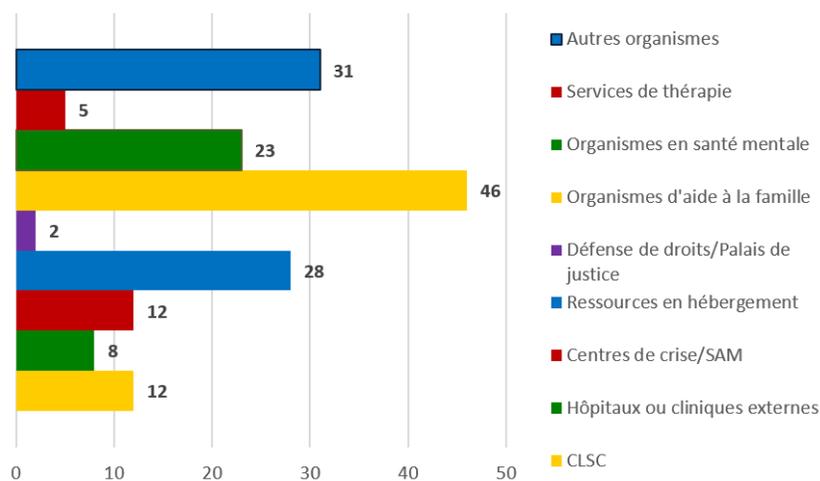
On constate que la plus grande partie des références provient de la **rubrique Autres (12)**. Celle-ci regroupe majoritairement les visites sur notre **site Internet et sur notre page Facebook**.



RÉFÉRENCES VERS L'EXTERNE

Ce qui est important pour nous, c'est que les familles et les proches aient les meilleurs services qui soient. Dès qu'une demande de services qui ne correspond pas à notre champ

LES RÉFÉRENCES VERS L'EXTERNE



d'expertise nous est faite, nous faisons en sorte de transférer les demandes à nos partenaires afin de les supporter dans leurs besoins spécifiques.

La **rubrique Organismes d'aide à la famille (46)** présente le plus grand nombre de références effectuées vers l'extérieur dû au fait que les demandes de services provenaient de

personnes qui habitaient des secteurs autres que Saint-Laurent - Bordeaux-Cartierville.

ACTIVITÉS AVEC NOS MEMBRES

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Puisque nous ne pouvons nous rencontrer en personne en raison des mesures sanitaires en vigueur à ce moment, nous avons pu tenir notre AGA le mercredi 2 juin 2021, sur la plateforme ZOOM.



Nous avons pu bénéficier de l'apport indéfectible de Mme Lise Lacombe, agente de développement, qui a présidé la rencontre, ainsi que de Lucile Dubois, conseillère en développement communautaire, qui a agi à titre de secrétaire. Toutes deux (2) sont des employées de l'Arrondissement de Saint-Laurent.

C'est donc vingt-cinq (25) personnes qui ont été présentes à cette belle rencontre, qui s'est terminée par une surprise musicale.

Nous avons eu le bonheur d'entendre notre porte-parole, Mme Natalie Choquette, et ses deux (2) filles, Éléonore et Ariane Lagacé, qui nous ont présenté un mini-spectacle de chansons réjouissant le cœur de tous.



Merci beaucoup à Natalie, Éléonore, Ariane ainsi qu'à Lise et Lucille, pour leur générosité et leur implication.

CONCERT DE NOËL VIRTUEL

Comme les festivités de groupe en présentiel n'étaient pas permises encore cette année, nous avons décidé d'offrir à nos membres un concert de Noël virtuel de Mario Pelchat et l'Orchestre symphonique de Longueuil.



Quinze (15) personnes ont choisi de bénéficier de la diffusion de ce spectacle et ainsi faire de cette soirée un moment de cocooning que la période des Fêtes incite à vivre.

C'est dans le cadre du projet Proches aidants familles que nous avons décidé d'offrir ce magnifique spectacle.

SOUPER DES ROIS ET RÉPITS AU MANOIR D'YOUVILLE

À cause du contexte pandémique, nous avons dû annuler, encore une fois, notre 30^e souper des Rois, nos répits de fins de semaine et notre semaine de saines habitudes de vie au Manoir d'Youville.

Il est important tout de même de souligner que les soutiens financiers offerts par **Les Fondations ÉCHO, COMPAGNOM** ainsi que la **Fondation communautaire juive de Montréal** et **l'Arrondissement de Saint-Laurent** nous permettront de remettre à la programmation ces activités, dès que nous en aurons la possibilité.

Merci à tous ces partenaires de leur fidèle support.

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Nous remercions l'Arrondissement Saint-Laurent pour son aide financière qui nous a permis, cette année encore, de supporter cinq (5) familles et proches.

Accompagner une personne atteinte peut mettre financièrement en déséquilibre les proches de cette personne. Souvent, les familles vont se priver de besoins essentiels pour s'assurer que leur proche ne manque de rien. C'est pour cette raison, qu'à la demande et après analyse de la situation, l'APSM offre des cartes prépayées pour l'achat de denrées alimentaires.





RECONNAISSANCE DES MEMBRES POUR LES SERVICES REÇUS EN CES TEMPS DIFFICILES

Le mot Merci n'est pas suffisant pour exprimer mes sentiments d'amour, d'attachement et de gratitude à l'APSM♥. Le support que j'ai reçu à L'APSM m'a sauvée. C'est l'oxygène, les vitamines qui me manquaient. J'étais déprimée, triste, sans espoir, isolée et je ne pouvais pas parler aux gens que de mes problèmes, car bien des gens ne comprennent pas ce qu'est la maladie mentale et je me sentais jugée. L'aide que j'ai reçue des intervenantes m'a aidée à voir et à faire les choses autrement. Encore une fois Merci!

Marie

Les appels téléphoniques d'une ou l'autre intervenante m'étaient d'une grande aide pendant la pandémie, étant particulièrement affectée par des soucis de santé. J'ai été ravie lorsque j'ai repris les activités régulières, ateliers et conférences, Groove et yoga. Merci pour la générosité et la bienveillance de votre organisme et des personnes de qualité qui l'animent en ces temps difficiles que nous vivons avec nos proches atteints de problèmes de santé mentale. Simplement, merci.

Anne

L'usage et la connaissance de zoom ont été une belle acquisition pour toutes sortes de transmissions de savoir et de rencontres amicales tant pour la diversité des cours, les activités physiques, les conférences très à propos et de qualité, les interventions privées auprès des membres sans oublier les nombreux accès à des concerts et autres activités culturelles. Pour toutes ces réalisations et bien d'autres, merci, à toute l'équipe de L'APSM.

Diane

Quoique j'aie été moins présente cette année à cause de circonstances incontrôlables, je tiens absolument à donner mon avis, car je connais toutes les intervenantes et j'apprécie chacune d'elles. En effet, les activités et les services que je reçois, au-delà de ce qu'ils m'enseignent, me font beaucoup de bien et renforcent mon sentiment d'appartenance à un organisme aussi formidable que l'APSM.

Naima

Nous apprécions l'APSM, car c'est une présence constante sur laquelle nous pouvons toujours compter. Tout ce qui nous est proposé est très intéressant et instructif. Nous sommes très bien renseignés au sujet de la santé mentale. Tous les membres de l'équipe sont très compétents et leur philosophie est très humaine et accessible. Bravo l'APSM et MERCI.

Nicole et Robert

Faisant partie de cet organisme depuis plus de 13 ans, j'aimerais souligner les services exceptionnels qui nous sont offerts tant au niveau du soutien psychologique que des bienfaits au niveau du répit face à la situation difficile que nous vivons. Il est toujours possible d'avoir une oreille pour nous écouter, et ce, dans un délai raisonnable. Durant la

pandémie, plusieurs organismes ont cessé leurs activités, mais l'APSM a été très créative et a continué de nous offrir des ateliers et des soirées récréatives via Zoom. De par leur présence et leur dévouement, les intervenantes font une grande différence dans notre vie et dans la mienne, je dirais même qu'une me l'a sauvée. Merci du fond du cœur d'être là pour nous, je l'apprécie grandement.

Ghislaine

Quelques mots d'appréciation pour notre association APSM. Leur dévouement et la qualité des activités offertes telles que le yoga, l'art-thérapie, la gestion des émotions nous offrent des outils pour prendre soin de nous et de bons échanges quant au désespoir que nous vivons avec nos personnes atteintes. Mille mercis!

Anna Marie

L'APSM est non seulement un organisme de soutien pour aider un proche aidant en santé mentale, c'est aussi une belle fraternité, une chaleur humaine, un accueil valorisant et compréhensif. Merci à toute l'équipe.

Claire

Pendant la pandémie, j'ai vécu deux deuils rapprochés de membres de ma famille. Cela été une période très difficile pour moi, mais grâce à l'APSM qui m'a soutenue, j'ai réussi à supporter ma grande tristesse, un grand réconfort pour moi. Le cours sur le deuil m'a aidée à passer à travers mon chagrin. Moi et mon mari Carmine apprécions beaucoup les cours de yoga, le Groove et les conférences. Un gros merci de tout cœur pour le bon travail. 🙌

Angelina

L'APSM, c'est un soutien important dans ma vie, qui a su s'adapter rapidement malgré les contraintes reliées à la pandémie. On m'accueille telle que je suis, on me supporte quand j'en ai besoin, on m'offre des ateliers de qualité pour mon bien-être physique et mental, qui brisent l'isolement et me procure un milieu d'appartenance, merci d'être là pour les gens dans le besoin!

Josée

L'année 2021-22 a été un copier-coller de la Covid 19 et nous affecte de plus en plus. L'APSM, malgré tout, a été présente et a intensifié, à mon avis, ses activités par Zoom. J'ai reçu plusieurs appels se souciant de l'état de la situation familiale, un gros merci. Les cours de yoga du jeudi et du samedi m'aident à ne pas me sentir seule, à compenser et à prendre soin de moi. Les ateliers de nutrition si utiles pour la santé, mais aussi stimulants. Aussi le Groove fait relâcher le stress et apporte la détente. Plein d'autres activités, ateliers et liens nous ont été donnés. L'APSM nous aide à maintenir le cap. Un gros merci à toute l'équipe.

Suzanne



AFFILIATIONS

LOCALES

- Comité des organismes sociaux de Saint-Laurent (**COSSL**);
- Conseil local d'intervenants communautaires (**CLIC**);
- Comités des partenaires en santé mentale et CIUSSS Nord-de-l'Île-de-Montréal.

RÉGIONALES

- Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (**RIOCM**);
- Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de l'île de Montréal (**RACOR**).

NATIONALES

- Réseau Avant de Craquer (anciennement la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale- FFAPAMM);
- Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (**RRASMQ**);
- COSME-Réseau communautaire en santé mentale (**COSME**);
- L'association québécoise pour la réadaptation psychosociale (**AQRP**);
- L'association canadienne de santé mentale de Montréal (**ACSMM**).

PARTENARIATS ET COLLABORATIONS

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX DU NORD DE L'ÎLE DE MONTRÉAL (CIUSSS DU NORD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL)

Au fil des années, divers acteurs du CIUSSS et de l'APSM ont travaillé en étroite collaboration afin de tisser des liens de partenariat solides et proactifs, dans un contexte d'amélioration continue des services en santé mentale pour les familles et l'entourage.

Projet proches aidants de personnes atteintes de maladie mentale de l'APSM Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville en collaboration avec le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal

Tel que présenté précédemment dans notre section Nos Réalisations, le projet proches aidants familles et entourage a pris son envol et a porté de nombreux fruits, et nous en sommes très fiers.

Pour l'année à venir, nous persévérons dans la poursuite des services déjà mis en place et travaillerons au déploiement des activités mises en attentes.

Il est important de remercier M. Marc Labonté, Directeur des programmes santé mentale et dépendance, Mme Valérie Lévesque, Coordonnatrice de programmes - services intégrés ambulatoires et gestion de l'accès, ainsi que toute l'équipe de santé mentale.

Il est clair pour nous que notre **CIUSSS** reconnaît l'expertise de l'APSM et nous apprécions ce beau partenariat. L'aide financière reçue pour ce projet nous a permis d'offrir une autre gamme de services.

Journée des partenaires

Cette activité a été organisée par le CIUSSS de notre territoire sous le thème : ENSEMBLE, PRENONS SOIN DE NOUS.

Le 17 février dernier, une centaine de partenaires de divers secteurs d'activités en majorité du milieu communautaire se sont réunis afin de faire un bilan des efforts et contributions apportées par ces diverses ressources en complément aux services du réseau de la santé pendant la dernière année.

Les objectifs étaient :

- Reconnaître et célébrer les forces vives, les efforts et les contributions des partenaires qui font une différence sur le territoire, en matière de santé et services sociaux;

- Mettre en commun les apprentissages de la dernière année et voir comment ils pourraient nous servir dans l'année à venir;
- Mieux se connaître en découvrant les contributions uniques et les aspirations de chacun autour de projets communs;
- Dans une perspective de leadership collaboratif et un souci pour le bien-être des partenaires et de la capacité de l'écosystème, dégager les projets essentiels à soutenir et déployer ensemble ceux qui nous permettraient d'avoir l'impact souhaité en matière d'amélioration de la santé des populations.

La première partie de cet exercice fut excessivement agréable et très constructive. Cependant le passage du ministre de la Santé, M. Dubé, signifiant la conclusion de cette rencontre a été très décevant. Outre son élocution sur le réseau, il a comparé les organismes communautaires à des fournisseurs de services, ce qui a suscité de l'indignation parmi bon nombre de participants. Celui-ci, comme plusieurs de ses collègues et prédécesseurs, semble ne pas voir les organismes communautaires comme des PARTENAIRES, mais bien comme des sous-traitants du réseau de la santé. Après une vingtaine d'années de lutte pour être reconnus comme tel, nous espérons que les choses évolueront. Il serait grand temps!

Projet du protocole d'ententes de services

Le protocole d'ententes de services est toujours en attente de finalisation.

ARRONDISSEMENT DE SAINT-LAURENT

Soirée Reconnaissance des bénévoles le 3 juin 2021 par l'Arrondissement de Saint-Laurent

Les membres du conseil d'arrondissement et la Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social ont eu le plaisir d'inviter nos bénévoles à un événement spécial afin de leur témoigner leur reconnaissance. Comme la situation était particulière, cette soirée a été exceptionnellement proposée en virtuel. Pour clôturer cette belle rencontre, un spectacle de M. Rachid Badouri a été proposé aux bénévoles présents.

Sept (7) de nos bénévoles y ont pris part.

Support à l'AGA 2021

Participation à l'AGA de Lise Lacombe comme présidente et Lucile Dubois comme secrétaire de l'assemblée générale. À cause de circonstances imprévisibles, Lise et Lucile ont dû se mobiliser rapidement afin d'assurer deux (2) postes clés pour le bon fonctionnement de l'assemblée générale

Merci beaucoup les filles pour votre implication, vous m'avez facilité les choses!!!!

VILLE DE MONTRÉAL

Dans le cadre du programme de Soutien financier aux OBNL locataires, nous remercions **la Ville de Montréal** d'appuyer l'APSM.

CAISSE DESJARDINS DE BORDEAUX-CARTIERVILLE-SAINT-LAURENT

Affiches et dépliants

Notre campagne publicitaire, soutenue par notre partenaire financier la Caisse Desjardins de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent, a été mise en veilleuse encore une fois cette année à cause de la situation qui perdure. Nous espérons pouvoir distribuer nos nouveaux outils de promotion lors de la semaine de la santé mentale du mois de mai 2022.

Un Merci particulier à notre Caisse Desjardins de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent, ainsi qu'à Mme Natalie Choquette pour leur implication dans notre campagne.

FONDATION ÉCHO

La partie restante des sommes qui nous ont été allouées par la Fondation ÉCHO en mars 2020 servira éventuellement aux divers répit offerts par l'APSM à ses membres.

Un grand Merci pour leur soutien financier à M. Kévin Léonard et aux membres du CA de la Fondation. Depuis maintenant six (6) ans, les membres de l'APSM peuvent vivre de belles expériences grâce à votre confiance et votre générosité.

COLLABORATIONS PROJET PROCHES AIDANTS /VOLET JEUNESSE AVEC LES ORGANISMES PABEMSOM ET CANVA

Parce qu'il me fallait présenter un projet à nos partenaires de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys le plus rapidement possible, j'ai fait appel à deux (2) collaboratrices exceptionnelles, mesdames Suzanne Doré de PABEMSOM Verdun et Gabrielle Gingras, une des fondatrices de l'organisme CANVA. Ces deux (2) femmes ont été les instigatrices du même projet d'art-thérapie, à l'école Honorée-Mercier de Verdun.

Afin de m'aider dans cette démarche de développement d'un nouveau service pour les jeunes, celles-ci n'ont pas hésité à me partager leur expertise et certains documents inhérents au projet qu'elles ont mis sur pied à Verdun. Ce partage d'informations a été une aide excessivement précieuse.

Suzanne et Gabrielle, Merci beaucoup pour cette belle générosité! Vous m'avez apporté un support hors du commun en ces temps troubles et sachez qu'il a été grandement apprécié!

RÉSEAU AVANT DE CRAQUER

Partenariat avec Le Phare de Ste-Hyacinthe et le Réseau Avant de Craquer

Dans la mise en place du processus de certification comme membre du Réseau Avant de Craquer, notre comité à la certification sera bien accompagné. Dans un premier temps, l'organisme famille le Phare des Ste-Hyacinthe a eu la générosité et l'amabilité de nous partager divers documents qui nous serviront de modèles de base pour rédiger nos propres documents. Dans un deuxième temps, la chargée de projet/services aux membres du Réseau Avant de Craquer, nous guidera et nous supportera dans la mise en place du processus qui, nous l'espérons, devrait être terminé d'ici un (1) an et demi.

Mille Mercis à Mme Émy Pion, directrice générale du Phare de Ste-Hyacinthe pour les nombreux documents qu'elle nous a partagés et Mme Joane Rochefort, chargée de projet au RAC, pour leur support dans ce nouveau projet.

Démarche de réflexion collective sur le devenir du Réseau Avant de Craquer

Au cours de l'année, nous avons participé à plusieurs sondages et webinaires afin de définir ce qui nous unit au sein de notre regroupement. Le Réseau Avant de Craquer nous a interpellés dans cette démarche, afin d'anticiper et planifier les actions nationales et régionales qui devront être mises en place dans le futur. Cette initiative se poursuivra l'an prochain et bien entendu, l'APSM sera de la partie pour la suite des choses.

Sessions d'information du Curateur public du Québec aux gestionnaires et intervenants sur les modalités d'application de la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité en collaboration avec Réseau Avant de Craquer

Étant donné l'importance des nouveautés de la loi qui favorisera l'implication des proches, et que les intervenants de notre association auront un rôle d'importance en assurant la liaison auprès du Curateur public, toute l'équipe a assisté à la rencontre organisée par le Réseau Avant de Craquer, le 30 mars dernier, pour accompagner et soutenir les proches qui en ont besoin dans leur démarche et dans l'exercice de leur rôle.

Cette nouvelle loi entrera en vigueur au mois de novembre 2022 et comprend la nouvelle mesure d'assistance qui permettra à un proche d'assister une personne ayant un problème de santé mentale pour exercer ses droits civils, administrer son patrimoine, prendre soin de lui-même et faire valoir ses volontés et préférences auprès des tiers.

Le rôle de nos intervenants dans le soutien aux membres sera :

- De promouvoir la mesure d'assistance;
- D'accompagner les proches qui voudront agir comme assistant;
- Agir comme agent de liaison auprès du Curateur public et auprès des tiers au besoin.

COLLABORATION AVEC LES POSTES DE QUARTIERS 07 ET 10 DES TERRITOIRES DE SAINT-LAURENT ET BORDEAUX-CARTIERVILLE

Il nous tient toujours à cœur de maintenir nos liens avec les agentes de quartiers sociocommunautaires, Mmes Annie Prud'homme, Caroline Bernier et Brigitte Lévesque. Cette année, à quelques reprises nous nous sommes concertées sur certaines situations, cependant aucune de celles-ci n'a nécessité de rencontres sur le terrain. Nous savons que nous sommes là les unes pour les autres au besoin.

MOBILISATIONS POUR DIVERSES CAUSES

L'APSM en plus d'aider l'entourage des personnes atteintes de maladie mentale a une mission sociale plus large. Nous avons le devoir : de sensibilisation, d'éducation populaire, de mobilisation sociale et de défense collective des droits. C'est pour cette raison que les membres et l'équipe se sont impliqués durant l'année pour défendre certaines campagnes de mobilisation.

Campagne d'appui pour le maintien du paiement en argent comptant dans toutes les installations de la STM

L'APSM a envoyé une lettre d'appui aux membres du CA de la STM afin qu'ils maintiennent ce mode de paiement en place.

Campagne engagez-vous pour le communautaire

Plusieurs actions ont été faites pour cette campagne :

- Deux (2) communiqués ont été envoyés pour assister aux webinaires d'informations afin que nos membres soient sensibilisés aux enjeux de cette campagne et quelles actions seraient prises pour faire entendre nos besoins comme organismes communautaires. **Environ 10 à 12 personnes représentaient l'APSM à chaque webinaire.**
- Le 22 février, l'APSM a interrompu ses services aux membres afin d'appuyer le mouvement de grève rotatif à travers tout le Québec. Un communiqué pour informer nos membres leur a été envoyé. L'information a été publiée sur notre page FB et un message sur la boîte vocale du bureau a été fait invitant les gens à se rendre au CLSC de leur secteur. **Une demande d'appui à cette cause a été envoyée à Mme Christine St-Pierre, députée de l'Acadie, ainsi qu'à Mme Marwah Rizqy, députée de Saint-Laurent, afin de les sensibiliser aux enjeux importants de cette campagne.**



Campagne il faut sauver les centres d'éducation populaire de Montréal

Un communiqué a été envoyé à tous nos membres les incitant à aller signer la pétition pour sauver les centres. Une quinzaine de personnes nous ont dit l'avoir fait. Nous avons mis aussi le communiqué sur notre page FB afin qu'il soit vu par le plus de gens possible.



Le 11 février, on célèbre la Journée du 211!

Le 11 février, nous avons partagé l'information ci-dessous, sur notre page FB afin de mieux faire connaître les services du 211 à la population.



Mobilisation pour aider le Centre d'éducation populaire afin éviter leur fermeture

Un communiqué a été envoyé à tous nos membres afin qu'ils signent la pétition en ligne en y ajoutant le lien Internet pour qu'ils puissent faire comme toutes nos intervenantes, c'est-à-dire, aller signer eux aussi.

<https://educationpopulaire.ca/>



PARTICIPATIONS DE L'APSM À DIFFÉRENTES RECHERCHES OU ENQUÊTES

CIUSSS-du-Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Étude sur la santé psychologique des travailleurs et travailleuses du milieu communautaire : état de situation et pistes d'action

La Direction régionale de santé publique du CIUSSS-du-Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal a mis en place la tenue du webinaire pour la présentation de l'étude sur la santé psychologique des travailleurs et travailleuses du milieu communautaire.

Ce webinaire ciblait tous les gestionnaires et les membres des équipes et visait à :

- Tracer un état de situation de la santé mentale des travailleurs et travailleuses du milieu communautaire en contexte de pandémie;
- Identifier les caractéristiques influençant le bien-être au travail;
- Présenter des pistes d'action pour améliorer le bien-être au travail;
- S'inspirer de pratiques concrètes dans le milieu.

Quatre (4) personnes ont pris part à cette rencontre.

Sondages post-formation en ligne du CERRIS / CR-IUSMM

Participation à une étude suite à la formation en ligne **Regards sur la stigmatisation** du Centre d'études sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale (en lien avec le Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (CR-IUSMM)). Chantal Pelletier ayant participé à cette formation, elle a ensuite accepté de répondre à trois sondages d'une durée totale de 30 minutes visant à mieux connaître les effets de ces formations sur les gens qui y prennent part. À noter que l'équipe de l'étude a fait tirer en septembre 2021 trois chèques cadeaux d'une valeur de 150 \$ chacun, parmi tous les participants à la recherche qui avait rempli l'ensemble des questionnaires. Les gagnants pouvaient choisir le commerce ou la ressource de leur choix parmi des activités favorisant leur santé mentale et bien-être (exemples : abonnement sportif/loisirs, centre spa/soins corporels, séance de psychothérapie, soutien d'un pair-aidant, etc.).

Enquête sur la santé psychologique des travailleurs et des travailleuses communautaires durant la crise du coronavirus (COVID-19)

En collaboration avec le RACOR, le Laboratoire de Recherche sur la Santé au Travail mène actuellement une enquête sur la santé psychologique des travailleurs et des travailleuses communautaires durant la crise du coronavirus (COVID-19) et l'APSM y a participé encore cette année.

PERSPECTIVES

NOTRE VISION

L'APSM œuvre et s'implique depuis maintenant trente-sept (37) ans au sein de la communauté de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville. Les proches aidants, pour nous, sont vus comme des intervenants de première ligne, car ce sont eux, qui accompagnent au quotidien la personne malade. C'est pourquoi nous nous assurons d'accompagner le mieux possible l'entourage de la personne atteinte afin que les droits et les intérêts des deux (2) parties soient entendus et respectés. C'est en leur offrant des services de qualité appropriés et répondant à leurs besoins, tels que des interventions, de l'entraide, des ateliers divers, etc., que nous savons faire une différence dans leur vie.

Faire avancer la cause de la santé mentale, celle des familles et des proches sera toujours une priorité pour l'association. Plus nous travaillerons à faire entendre nos voix, plus les difficultés inhérentes aux lourdes charges psychologiques, sociales et financières seront entendues. En parler, c'est de mieux faire connaître, et la connaissance, quant à elle, entraîne des changements de vision favorisant ainsi les possibilités d'amoindrir, voire même enrayer la stigmatisation. Pour ce faire, nous avons la chance inouïe d'avoir comme porte-parole Mme Natalie Choquette, qui a accepté, sans hésiter, de représenter notre association afin de donner de la visibilité à la cause des parents en santé mentale.

L'impact de la pandémie sur la santé mentale de tout individu est considérable. Dans ce contexte, les services de santé mentale sont submergés de demandes, ce qui entraîne des délais de réponse très importants avant que les personnes puissent être reçues, écoutées et aidées. L'Équipe de l'APSM se fait un devoir de répondre dans des délais minimaux aux gens qui la sollicitent, car il est important pour elle de respecter leurs besoins et leur réalité.

NOS PRIORITÉS 2022-2023

- 1. Maintenir l'assistance soutenue à nos membres suite aux changements et aux dommages collatéraux engendrés par la pandémie.**
- 2. Poursuivre les services de base et les activités mises en place ces dernières années en présentiel ou sous forme hybride selon la faisabilité propre à chacune des activités.**
- 3. Travailler à la reprise de la vie associative telle que nous la connaissions avant la pandémie, autant que faire se pourra.**



REMERCIEMENTS

NOS BÉNÉVOLES

Dans un petit organisme comme l'APSM, les bénévoles sont un apport très précieux. Non seulement apportent-ils leur aide dans diverses tâches, mais en plus, nous pouvons compter sur leur générosité, leurs efforts et leur originalité pour faire de notre association un lieu de partage et de fraternité. Les **549** précieuses heures que nos membres bénévoles nous ont si généreusement offertes sont un gage de leur confiance et de leur appartenance à l'association. Leur soutien est important dans la poursuite de notre mission.

Nous désirons remercier très sincèrement :

- ♥ Les membres de notre CA qui sont très généreux de leur temps pour répondre aux besoins de l'association et qui sont toujours disposés à faire en sorte de faciliter les changements nécessaires qu'impose la situation actuelle.
- ♥ Un **merci particulier** à Mme Maria Luisa Liva-Picard pour son soutien indéfectible tout au long de l'année en tant que présidente.
- ♥ Mme Linda Manzo pour la relecture et correction de nos revues.
- ♥ Mme Manon Bouchard pour la relecture du rapport d'activités.
- ♥ Mme Carole Collins à titre de secrétaire du CA pour la rédaction de quelques procès-verbaux et aussi la relecture des revues.
- ♥ Les membres qui s'impliquent dans divers comités pour supporter le personnel dans certaines actions.
- ♥ Un **merci particulier** à Mme Gaétane Therrien qui a fait en sorte que les plantes qui égayent nos bureaux restent en santé toute l'année.

NOS MEMBRES

Merci à tous les membres de faire en sorte que la vie associative soit vivante et stimulante. Votre intérêt et participation active, bien que sur Zoom, nous ont incitées à vouloir vous en donner plus, encore une fois cette année. Merci également pour vos dons.

***Un GRAND Merci à vous tous, de vous impliquer
avec autant d'engagement
dans tout ce qui vous est proposé!***

Merci 



REMERCIEMENTS À NOS DONATEURS ET NOS PARTENAIRES FINANCIERS

L'implication des donateurs et partenaires financiers est capitale pour un organisme comme le nôtre. Sans votre confiance, il nous serait impossible de pouvoir maintenir des services de proximité de qualité, d'enrichir la programmation de multiples activités, et ainsi briser l'isolement tout en renforçant la vie associative.

Votre engagement envers notre association et nos membres nous permet de faire la différence dans la vie de chacun.

Merci du fond du cœur à tous!



FONDATION ÉMILIE-TAVERNIER-GAMELIN



Christine St-Pierre
Députée de l'Acadie
Partie Libéral



Marwah Rizqy
Députée de Saint-Laurent
Parti libéral