

ressentir • comprendre • agir



Vers  
l'équilibre

Organisme communautaire  
pour la santé mentale

# Rapport annuel 2012-2013



« La caresse éternelle »,  
œuvre de Pascale Berger

VERS L'ÉQUILIBRE

RAPPORT ANNUEL  
2012 - 2013

# Table des matières

MOT DU PRÉSIDENT.....	7
LE COMITÉ DES UTILISATEURS DE SERVICES (COMUS).....	8
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE .....	11
RAPPORT DES ACTIVITÉS .....	12
<b>Administration</b> .....	<b>12</b>
<i>L'assemblée générale annuelle.....</i>	<i>12</i>
<i>Les activités du conseil .....</i>	<i>12</i>
<i>La liste nominale des membres du conseil d'administration.....</i>	<i>13</i>
<i>Les demandes financières de la corporation .....</i>	<i>13</i>
<i>Les dossiers administratifs .....</i>	<i>14</i>
<i>Les dossiers promotionnels.....</i>	<i>15</i>
<i>La gestion de l'immeuble et des appartements.....</i>	<i>16</i>
<b>Intervention</b> .....	<b>17</b>
<i>Les statistiques de fréquentation .....</i>	<i>17</i>
<i>Les statistiques sur les personnes participantes.....</i>	<i>17</i>
<i>Les rencontres de suivi psychosocial .....</i>	<i>18</i>
<i>Les services offerts .....</i>	<i>18</i>
<i>Les rencontres de fin de session .....</i>	<i>19</i>
<i>Les réunions de suivi d'intervention .....</i>	<i>19</i>
<i>Les sessions semestrielles de bilan.....</i>	<i>20</i>
<i>Les nouveaux ateliers.....</i>	<i>20</i>
<b>Ressources humaines</b> .....	<b>21</b>
<i>Le mouvement du personnel .....</i>	<i>21</i>
<i>La présentation des membres du personnel.....</i>	<i>21</i>
<i>Les rencontres d'évaluation .....</i>	<i>21</i>
<i>Les rencontres d'équipe .....</i>	<i>22</i>
<i>Le programme individuel de suivi psychologique et professionnel.....</i>	<i>23</i>
<i>La formation continue.....</i>	<i>23</i>
<b>Partenariat</b> .....	<b>25</b>
<i>Le partenariat dans la région de Montréal.....</i>	<i>25</i>
<i>Le partenariat avec la région Est de Montréal.....</i>	<i>27</i>

<i>Les réunions et assemblées de concertation.....</i>	<i>28</i>
<i>La promotion de l'organisme.....</i>	<i>29</i>
<b>PLAN D'ACTION 2013-2014 .....</b>	<b>30</b>
<b>Administration .....</b>	<b>30</b>
<b>Intervention.....</b>	<b>30</b>
<b>Ressources humaines .....</b>	<b>30</b>
<b>Partenariat et promotion.....</b>	<b>31</b>
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>32</b>
<b>ANNEXE I - Statistiques en 5 graphiques</b>	
<b>ANNEXE II - Tableau de la démarche</b>	

## MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres, chers partenaires et chers participants,

L'année 2012-2013 consacre l'esprit d'ouverture et de collaboration dont fait preuve notre organisme, depuis sa création, dans son travail de concertation avec tous les organismes et institutions de la communauté et du réseau de la santé mentale de la région Est de Montréal et de Montréal. Le 7 novembre 2012, *Vers l'équilibre* tient un événement Portes ouvertes auquel 80 partenaires assistent. Bien qu'ils soient présents à divers titres, leur empressement à souligner la contribution de notre organisme au mieux-être des personnes en rétablissement et à celui de la collectivité, nous gratifie et nous fait chaud au coeur. Nous remercions particulièrement madame Carole Poirier, députée d'Hochelaga-Maisonneuve, monsieur Réal Ménard, maire de l'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, madame Sylvie Boutin, gestionnaire à la direction des services de première ligne et de santé publique au *CSSS Lucille-Teasdale*, madame Francine Dubé, présidente de la *Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal* et madame Line Robitaille, participante et membre du conseil d'administration de *Vers l'équilibre* qui ont pris la parole lors de cette soirée et qui ont généreusement salué notre travail.

Depuis l'an dernier, le nombre de références vers les services de notre organisme a triplé et près de 65 % proviennent des centres hospitaliers, des *Centres de santé et de services sociaux (CSSS)* et des organismes communautaires. De plus, 8 professionnels de 5 établissements, dont 3 *CSSS*, visitent nos locaux afin de mieux connaître notre mission. Nous sommes honorés de recevoir cette reconnaissance essentielle de nos partenaires et soyez assurés que nous continuerons de travailler avec la même ferveur et conviction afin de maintenir un service de grande qualité, humanité et solidarité.

Sur le plan financier, l'organisme bénéficie d'une aide financière non récurrente de 13 000 \$ qui provient des fonds discrétionnaires du ministre de la santé et des services sociaux du Québec, monsieur Réjean Hébert (10 000 \$) et de la Caisse populaire de Mercier-Rosemont (3 000 \$). Cette aide, fort appréciée, permet à l'organisme de renouveler son matériel promotionnel et informatique, de se doter d'un nouveau logiciel de gestion de la banque de données et de défrayer les coûts de reconstruction du site Internet. Nous tenons à remercier madame Carole Poirier, députée de Hochelaga-Maisonneuve, pour son appui constant à chacune de nos demandes auprès du ministre ainsi que madame Isabelle Talbot-Fournier, Agente, Vie associative à la Caisse de Mercier-Rosemont.

De nouveau cette année, je tiens à remercier les membres, les partenaires et les participants pour leur collaboration et engagement envers la mission de notre organisme et je vous souhaite à tous, en mon nom personnel et au nom des administrateurs du conseil d'administration, la plus cordiale bienvenue à cette nouvelle assemblée générale.

## LE COMITÉ DES UTILISATEURS DE SERVICES (COMUS)

Trois personnes participantes forment le *Comité des utilisateurs de services (COMUS)*. Ce comité siège de manière permanente au conseil d'administration de l'organisme. Les représentants du comité sont nommés selon des critères définis et la durée initiale de leur mandat est d'un an. Ce mandat peut être reconduit, d'année en année, en autant que les personnes répondent aux critères liés à cette fonction.

### Départs et arrivées

Lors de l'assemblée générale annuelle du 13 juin 2012, madame Francine Roberge, nommée en juin 2008, entreprend une cinquième année de mandat. Madame Line Robitaille, nommée en juin 2011, entreprend une seconde année ainsi que monsieur André Tranchemontagne. Cependant, monsieur Tranchemontagne démissionne en octobre 2012. Monsieur Pierre Cardinal prend la relève de son poste laissé vacant et est nommé administrateur du COMUS au conseil d'administration, le 6 février 2013.

Les trois membres du COMUS pour l'année 2012-2013 sont :

- Madame *Francine Roberge*
- Madame *Line Robitaille*
- Monsieur *André Tranchemontagne* (de juin à octobre 2012)  
Monsieur *Pierre Cardinal* (de février à juin 2013)

### Rapport des membres du COMUS lors des réunions du conseil 2012-2013

Les membres du **Comité des utilisateurs de services (COMUS)** témoignent, lors des réunions du conseil, de leur expérience en tant que personnes en démarche dans l'organisme, en tant que membre du conseil d'administration ou en tant que représentant de l'organisme lors d'événements spéciaux ou de formations dans la communauté.

#### Réunion du 2 mai 2012

**Madame Francine Roberge** participe, en tant que membre de *Reprendre pouvoir* à la 5<sup>e</sup> édition du *Salon des ressources en santé mentale* organisée par la *Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal*, au mois d'avril. Elle affirme que l'événement est une réussite, qu'il est très bien organisé et que beaucoup de visiteurs s'y présentent, majoritairement des intervenants et des professionnels de différentes ressources. Ils

pourront ainsi diffuser l'information aux personnes en rétablissement qui fréquentent les ressources du réseau et qui sont venues en moins grand nombre. Madame Roberge affirme qu'elle a également prêté main forte au personnel du *Centre de la Croix Blanche* (nouvellement *Vers l'équilibre*) durant son activité promotionnelle, lors de ce Salon, connaissant très bien l'organisme et sa mission. Madame Roberge informe également les membres du conseil qu'elle participera, de nouveau cette année, à l'événement le *Chant du cœur* chapeauté par la *Société québécoise de la schizophrénie* et portant en scène la voix de personnes en rétablissement. L'événement aura lieu, le 4 mai 2012, à la *Maison de la Culture Maisonneuve*, et trois membres du *Centre de la Croix Blanche* dont l'intervenante, madame Suzanne Ruggieri, l'accompagneront.

**Madame Line Robitaille** se dit intéressée à participer au colloque de l'*Association québécoise de réadaptation psychosociale (AQRP)* qui aura lieu, à Québec, à l'automne, suite à l'invitation du *Centre de la Croix Blanche* de défrayer les coûts d'inscription et de participation des membres du COMUS. Durant la session *Printemps/Été 2012*, elle s'inscrit à l'atelier *Relations interpersonnelles* animé par monsieur Marc Brien. Elle se dit très heureuse de ce choix car c'est pour elle l'occasion de belles retrouvailles tant avec l'animateur qu'avec les personnes participantes.

#### Réunion du 31 octobre 2012

**Madame Francine Roberge** a repris ses activités sur divers comités en santé mentale depuis le début de l'automne. Faisant partie du comité *Reprendre pouvoir*, qui est gracieusement hébergé dans un édifice affilié à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine, elle est davantage au courant, à présent, des divers événements organisés par cet établissement pour les personnes en rétablissement. Elle a ainsi participé à *La bibliothèque humaine*, une activité mise sur pied pour des étudiants qui consistait à choisir dans un catalogue, présentant la photographie et la thématique de personnes vivant avec une problématique de santé mentale, celles qu'ils désiraient rencontrer pour une courte présentation de 20 minutes.

**Madame Line Robitaille** s'est inscrite à deux ateliers à la session *Automne 2012* : *Image corporelle : nouveau regard* et *Vers une estime véritable*. Les deux ateliers répondent à ses besoins au-delà de toute attente.

**Monsieur André Tranchemontagne** fait parvenir une lettre de démission, par courriel, à la directrice générale, le 19 octobre. En raison de d'autres activités, il n'est plus en mesure de poursuivre sa démarche active dans l'organisme. Il remercie l'organisme pour le rôle majeur qu'il a joué dans sa réhabilitation et souligne le professionnalisme des animateurs et la grande qualité des ateliers. Il remercie également les membres du conseil d'administration pour leur support et leur confiance durant son mandat.

### Réunion du 5 décembre 2012

**Madame Francine Roberge** assiste à la réunion de la *Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal*, le 22 novembre. Elle informe les membres que la directrice de *Vers l'équilibre*, madame Anne de Guise, y a présenté l'organisme et que sa prestation fut excellente. Elle affirme que les partenaires qu'elle croise s'accoutument peu à peu au nouveau nom de l'organisme. Ainsi *Vers l'équilibre* s'impose lentement et surement.

**Madame Line Robitaille** remercie les membres du conseil d'administration de lui avoir fait confiance afin qu'elle livre un témoignage devant l'assistance qui se présente à l'événement *Portes ouvertes*, organisé par notre organisme, afin d'officialiser son nouveau nom, le 7 novembre dernier. Cette expérience lui redonne une grande assurance et estime et elle dit avoir gravi tous les échelons de la pyramide de Maslow au cours de ce défi qu'elle est fière d'avoir relevé avec brio. **Monsieur Luc Mallette**, président du conseil, la félicite pour son témoignage fort éloquent et apprécié de tous.

### Réunion du 6 février 2013

**Monsieur Pierre Cardinal**, en démarche active au sein de l'organisme depuis quelques mois, est introduit aux membres du conseil d'administration. Il se dit prêt à occuper le poste laissé vacant par monsieur André Tranchemontagne. Monsieur Cardinal explique sa motivation à siéger au conseil à titre de membre du COMUS et fait part aux administrateurs de sa grande expérience dans la gestion d'organismes culturels. Son expérience en tant que membre du conseil ajoutera une corde à son arc. Suite à sa présentation, monsieur Cardinal est confirmé dans ses fonctions.

**Madame Francine Roberge** informe les membres que le comité *Reprendre pouvoir* met fin à son incorporation légale. Par ailleurs toutes les activités de rétablissement se poursuivront au sein de la communauté. De plus, des dirigeants de *l'Hôpital Louis-H. Lafontaine* ont assuré aux membres de *Reprendre pouvoir* qu'ils continueront de collaborer avec leur comité afin qu'ils soient présents lors d'activités requérant la participation de personnes en rétablissement. Elle apprend également aux administrateurs que monsieur Chad Chouinard, membre très actif de *Reprendre pouvoir* siégeant sur plusieurs comités en santé mentale dans la région Est, deviendra pair aidant en avril 2013. Madame Roberge termine en informant les membres que le *Comité réseau local*, auquel elle participait depuis un an, a cessé ses activités, suite au départ à la retraite de la coordonnatrice, madame Monique Chicoyne. Les membres de la *Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal* ont donc décidé d'agir et d'envoyer une lettre aux directeurs des CSSS et des hôpitaux pour appuyer la reprise des activités du *Comité réseau local* qui permet un arrimage essentiel entre les différents acteurs du réseau afin d'harmoniser et améliorer le continuum des services en santé mentale dans la région Est de Montréal.



## MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

La dixième année de mon mandat à la direction générale de *Vers l'équilibre* est riche en collaborations diverses et concertations en santé mentale.

Sur le plan promotionnel, le site Internet est refait en collaboration avec madame Madeleine Eykel, graphiste, qui lui donne sa signature visuelle et monsieur Anthony Mak, directeur de la *Machine à idées* et de *l'École des nouveaux médias*, qui réalise sa construction et son arrimage aux réseaux sociaux *Facebook* et *LinkedIn*. Tous les documents écrits et visuels sont maintenant disponibles en ligne et la page *Facebook* est dynamisée, à chaque semaine, permettant aux 8 080 visiteurs du site, depuis janvier 2013, de prendre le pouls du dynamisme et de la vitalité de l'organisme.

Sur le plan de l'intervention, un nouvel atelier *Expression par le théâtre* est développé en collaboration avec madame Lise Gascon, enseignante dans cette discipline. Le programme de soir *Prévenir la détresse psychologique chez les travailleurs*, qui s'adresse aux employés fragilisés en entreprise, est développé en collaboration avec madame Line Simoneau, coach professionnelle certifiée et fondatrice d'*ECCE Innovations*. Madame Simoneau agit à titre de conseillère quant à l'orientation et à la réalisation du programme.

Sur le plan des ressources humaines, 19 formations sont offertes aux membres de l'équipe qui vont chercher, auprès de professionnels de disciplines variées, un ressourcement essentiel et un supplément de connaissances en santé mentale, en gestion du stress, en approches novatrices de développement personnel et en techniques informatiques.

Sur le plan du partenariat, j'assiste avec la même conviction et esprit de solidarité à 24 réunions de concertation dans plusieurs regroupements en santé mentale de la région Est de Montréal et de Montréal ainsi qu'à des événements dans la communauté car je crois, encore et toujours, que la force du réseau de services est fondamentalement reliée à l'arrimage de ses différents acteurs.

Comme à chaque année, je tiens à remercier chaleureusement les membres du conseil d'administration, du comité exécutif et du comité des utilisateurs de services pour leur soutien et engagement indéfectibles à la mission de l'organisme. Je remercie aussi les membres de mon équipe pour leur respect, leur ouverture, leur humanité et leur enthousiasme dans l'exercice de leur mandat.

## **RAPPORT DES ACTIVITÉS**

### **Administration**

#### ***L'assemblée générale annuelle***

En 2012-2013, l'organisme compte 23 membres corporatifs actifs issus de la communauté, du champ de la santé mentale à Montréal et des personnes participantes de *Vers l'équilibre*.

#### **Les personnes participantes**

D'année en année, les personnes participantes en démarche active sont invitées à assister à l'assemblée générale annuelle afin de s'informer des orientations et des activités internes et externes de l'organisme.

#### **La participation à l'assemblée générale annuelle**

Le 13 juin 2012, 32 personnes assistent à l'assemblée générale annuelle : 10 membres corporatifs, 11 personnes participantes ainsi que 11 invités, partenaires et membres du personnel.

#### ***Les activités du conseil***

Les membres du conseil d'administration de l'organisme *Vers l'équilibre* se réunissent à dix (10) reprises au cours de l'exercice financier 2012-2013. Cinq (5) réunions regroupent l'ensemble des membres du conseil (2 mai, 13 juin, 31 octobre, 5 décembre 2012, 6 février 2013). Quatre (4) réunions regroupent les trois officiers du comité exécutif (26 septembre, 31 octobre (réunion extraordinaire), 5 décembre 2012, 27 mars 2013) et l'assemblée générale annuelle qui réunit tous les membres de la corporation (13 juin 2012).

Lors de l'assemblée générale annuelle, le 13 juin 2012, trois postes sont en élection : les postes de monsieur Luc Mallette (président), de mesdames France Beaudin (vice-présidente) et Liette Wilscam (administratrice). Les trois administrateurs sortants sollicitent un nouveau mandat. Suite à l'appui de chacune des trois candidatures par deux membres de la corporation, monsieur Marc Brien, président d'élections, propose l'élection en bloc des trois (3) personnes mises en candidature. Il est appuyé par monsieur André Tranchemontagne, et par madame Francine Roberge, tous deux administrateurs issus du COMUS.

La proposition est adoptée à l'unanimité et les trois (3) candidats, élus par acclamation.

### **La liste nominale des membres du conseil d'administration**

Voici la liste nominale des neuf (9) membres du conseil d'administration, de leurs fonctions et de leur provenance, pour l'année 2012-2013 :

#### **Officiers de la corporation et membres du comité exécutif**

**Monsieur Luc Mallette**, président, membre individuel issu de la communauté ;  
**Madame France Beaudin**, vice-présidente, membre individuel issu de la communauté ;  
**Madame Viviane Brunet**, trésorière, membre individuel issu de la communauté ;

#### **Administrateurs de la corporation**

**Madame Solange Lemieux**, membre collectif, directrice de ***l'Étincelle de l'amitié***, organisme communautaire de la région Est, secteur public de la santé mentale ;  
**Madame Louise Viger**, membre collectif, travailleuse sociale au ***Centre de santé et de services sociaux Ahuntsic et Montréal-Nord***, secteur public de la santé mentale ;  
**Madame Liette Wilscam**, membre collectif, coordonnatrice de l'écoute et de la formation de ***Tel-Écoute/Tell-Aînés***, organisme communautaire de la région Est, secteur public de la santé mentale ;  
**Madame Francine Roberge**, membre du ***Comité des utilisateurs de services (COMUS)*** ;  
**Madame Line Robitaille**, membre du ***Comité des utilisateurs de services (COMUS)*** ;  
**Monsieur André Tranchemontagne**, membre du ***Comité des utilisateurs de services (COMUS)*** juin 2012 à octobre 2013 ; **Monsieur Pierre Cardinal**, membre du ***Comité des utilisateurs de services***, février à juin 2013.

### **Les demandes financières de la corporation**

#### **Demande annuelle - Programme de support aux organismes communautaires (PSOC)**

Suite à une résolution du comité exécutif, adoptée lors de la réunion du 5 décembre 2012, la nouvelle demande de subvention de l'organisme au ***Programme de support aux organismes communautaires (PSOC)***, au montant de 517 209 \$, est déposée à l'Agence de la santé et de services sociaux de Montréal pour l'année 2013-2014.

#### **Demande - Caisse populaire de Mercier-Rosemont**

Une demande d'aide financière non récurrente au montant de 5 520 \$ est adressée à la ***Caisse populaire de Mercier-Rosemont*** pour le financement du nouveau site Internet de l'organisme dans le cadre du programme ***Fonds d'aide au développement du milieu***, en août 2012. Une somme de 3 000 \$ est accordée à l'organisme en novembre par l'entremise de

madame Isabelle Talbot-Fournier, Agente, Vie associative de l'établissement. Le site Internet affiche le logo de la caisse afin de publiciser, auprès des visiteurs, le soutien financier de l'institution qui a permis la réalisation du site.

### **Demande de fonds discrétionnaires**

Une demande d'aide financière non récurrente au montant de 14 000 \$ est adressée au Ministre de la santé et des services sociaux du Québec, monsieur Réjean Hébert, en octobre 2012. Cette demande de fonds discrétionnaires concerne les frais de réalisation du matériel promotionnel reliés au changement de nom de l'organisme et les frais de renouvellement du parc informatique. Madame Carole Poirier, députée d'Hochelaga-Maisonneuve pour le Parti Québécois, accepte de parrainer la demande auprès du ministre et informe l'organisme, en décembre 2012, qu'il nous accorde une aide de 10 000 \$.

### **Les dossiers administratifs**

#### **Déclaration de personne morale**

La déclaration de personne morale de la corporation, pour l'année 2012-2013, est complétée en ligne sur le site de *l'Inspecteur des institutions financières*, en juillet 2012.

#### **Modifications aux règlements généraux de la corporation**

Lors de l'assemblée générale du 13 juin 2012, des modifications aux règlements généraux sont proposés visant à intégrer le nouveau nom de l'organisme et celui du Comité des utilisateurs de services (COMUS).

#### **Acquisition d'un nouveau logiciel de gestion de la base de données**

En janvier 2013, l'organisme acquiert un nouveau logiciel de gestion de la base de données développé par monsieur Alain Demers, créateur et directeur de la firme XAEQUO. Ce logiciel permet de mieux gérer les différents dossiers, de recueillir davantage de données et de les segmenter aisément pour fins de statistiques. Une formation est donnée aux membres du personnel, par monsieur Demers, en février 2013, afin qu'ils se familiarisent avec les procédures d'entrée des données du nouveau logiciel.

#### **Renouvellement du parc informatique et du serveur central**

Le versement d'une aide financière par l'entremise des fonds discrétionnaires du ministre de la santé et des services sociaux du Québec, monsieur Réjean Hébert, en décembre 2012, permet à l'organisme de renouveler son parc informatique afin de se doter d'ordinateurs et

d'imprimantes plus rapides et performants. Le serveur central est également remplacé offrant un espace de stockage plus important, une rapidité de transmission des informations et des mesures de sécurité plus élevées.

### ***Les dossiers promotionnels***

#### **Publication du journal *Le Porte-Voix***

Publié en juillet 2012, la production du journal *Le Porte-Voix* est assurée par la secrétaire/réceptionniste, madame Lorraine Hamel. Il donne la parole à 24 personnes participantes qui ont écrit un texte portant sur leur démarche dans l'organisme et leur expérience de vie. Un exemplaire du journal est remis à toutes les personnes participantes. Le journal est également mis en ligne sur le site de l'organisme et sur les pages *Facebook* et *LinkedIn*.

#### **Événement Portes ouvertes**

L'organisme tient un événement Portes ouvertes, le 7 novembre 2012, auquel participent 80 partenaires, membres du conseil, personnes participantes et membres du personnel. L'objectif est d'officialiser le nouveau nom de l'organisme et de consolider les liens de collaboration avec les partenaires. Lors de cette soirée, les personnes suivantes de la scène politique, du milieu de la santé mentale et de *Vers l'équilibre* prennent la parole : madame Carole Poirier, députée d'Hochelaga-Maisonneuve, monsieur Réal Ménard, maire de l'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, madame Sylvie Boutin, gestionnaire à la direction des services de première ligne et de santé publique au *CSSS Lucille-Teasdale*, madame Francine Dubé, présidente de la *Table de concertation en santé mentale de l'Île de Montréal*, Monsieur Luc Mallette, président du conseil d'administration de *Vers l'équilibre* ainsi que madame Line Robitaille, participante et membre du conseil d'administration, qui livre un témoignage percutant sur son parcours en santé mentale et sa démarche dans l'organisme. Au cours de la même soirée, madame Marie Cantin, comédienne professionnelle, lit des extraits de textes portant sur la démarche de personnes participantes parus dans le journal *Le Porte-Voix*. Monsieur Anthony Mak, concepteur du site Internet, en présente les grandes lignes à l'assistance. L'événement est une réussite et suscite l'enthousiasme de toutes les personnes présentes.

#### **Nouveau site Internet**

Le nouveau site Internet de l'organisme est mis en ligne au cours de l'automne 2012. La signature visuelle est développée par la graphiste, madame Madeleine Eykel. La conception, la réalisation, l'arrimage du site aux réseaux sociaux *Facebook* et *LinkedIn* sont finalisés par monsieur Anthony Mak, directeur de la *Machine à idées* et de l'*École des nouveaux médias*, en

collaboration avec la directrice générale, madame Anne de Guise, et l'adjointe administrative, madame Manon Lambert, qui supervisent les différentes étapes de réalisation du projet. Le nouveau site est très complet et tous les documents promotionnels et visuels de l'organisme sont disponibles en ligne : le code d'éthique, le portrait, le feuillet d'information, l'affiche, la programmation trimestrielle, le calendrier d'anniversaire, le vidéo corporatif, le projet *Élan de vie* (vidéo et diaporama) le journal *Le Porte-Voix*.

La page Facebook reliée au site est également dynamisée. À chaque semaine une citation, un outil de développement personnel, une référence, des photographies d'événements clés de l'organisme (Portes ouvertes, rencontres de fin de session, assemblée générale annuelle) sont ajoutés à l'intention des visiteurs et amis afin de les informer du mouvement et des activités de l'organisme.

### **La gestion de l'immeuble et des appartements**

#### **Sécurité du bâtiment**

Le contrat des assurances générales est renouvelé, en avril 2012, ainsi que le contrat assurant la protection des administrateurs, en novembre 2012. Le contrat du système d'alarme contre le vol, avec la compagnie ADT, est également renouvelé ainsi que celui de la compagnie Edwards, gestionnaire du système d'alarme incendie, suite à l'inspection annuelle exhaustive des systèmes de sécurité du centre (lumières et sorties d'urgence, alarmes d'incendie, détecteurs de fumée, extincteurs). La compagnie Edwards remet, encore cette année, un certificat attestant des conditions optimales de sécurité du bâtiment pour l'année 2012-2013.

#### **Gestion des appartements**

Trois locataires quittent leur logement au cours de l'année (janvier, mars et juillet 2013). Un des logements nécessite un ménage approfondi avant d'être remis sur le marché. Les trois logements sont reloués rapidement. Une vérification est effectuée par l'organisme auprès de la *Régie des loyers* afin de s'assurer que les personnes pressenties comme locataires ne possèdent pas de dossier de mauvais payeur.

#### **Entretien général**

La directrice générale renouvelle le contrat de monsieur Sylvain Lambert, responsable de l'entretien général de l'immeuble. Des travaux d'entretien du toit sont exécutés à l'automne 2012.

## Intervention

### *Les statistiques de fréquentation*

L'organisme reçoit 2 486 appels généraux de la communauté en 2012-2013. 350 personnes sont intéressées à s'inscrire aux activités de formation de l'organisme. De ce nombre, 253 personnes s'inscrivent à l'un ou plusieurs des ateliers de développement personnel et relationnel suite à une entrevue. Ainsi, 140 personnes (40%) poursuivent leur démarche, 113 personnes (32%) la débutent et 97 personnes (28%) sont référées vers d'autres ressources du milieu ne répondant pas aux critères d'admission ou ayant des besoins ne faisant pas partie du mandat de l'organisme (**graphique 1, annexe I**).

Cette année, bien que la plus grande part de la clientèle soit constituée de femmes à 65% (188), la participation masculine augmente de 10 % et représente à présent 35% des personnes participantes (65) (**graphique 2, annexe I**).

### *Les statistiques sur les personnes participantes*

L'âge des femmes qui fréquentent l'organisme se répartit comme suit : 12% (23) font partie du groupe des 18-35 ans, 63% (118) du groupe des 36-55 ans et 25% (47) du groupe des 56 ans et plus. L'âge des hommes qui fréquentent l'organisme se répartit comme suit : 10 % (6) font partie du groupe des 18-35 ans, 72% (47) du groupe des 36-55 ans et 18% (12) font partie du groupe des 56 ans et plus. L'âge moyen des personnes inscrites, incluant les hommes et les femmes, se situe dans le groupe des 36-55 ans qui forme 65% de la clientèle de l'organisme (**graphique 3, annexe I**).

Sur 56 personnes ayant entrepris une démarche dans l'organisme au cours de l'année, 70 % affirment éprouver une problématique persistante et 30 % une problématique transitoire. Parmi les personnes qui éprouvent une problématique persistante, soit 39 d'entre elles : 25 % vivent de l'anxiété généralisée, 20 % une dépression majeure, 18 % un trouble de la personnalité limite, 15 % un trouble bipolaire, 14 % un trouble de schizophrénie affective et 8 % un trouble obsessionnel compulsif. Parmi les personnes qui éprouvent une problématique transitoire, soit 17 d'entre elles : 41 % vivent une dépression situationnelle, 35 % un choc post-traumatique et 24 % de l'anxiété. Les personnes rapportent également que les situations suivantes ont servi de déclencheurs à leur mal-être : perte d'emploi, perte ou problème d'identité, épuisement professionnel, accident de travail, deuil, violence conjugale et psychologique, abus sexuel, inceste, choc culturel, psychologique, dépendance (**graphique 4, annexe 1**).

### ***Les rencontres de suivi psychosocial***

Les personnes participantes inscrites bénéficient de 247 rencontres individuelles de suivi psychosocial. Ces sessions, d'une durée de 10 à 30 minutes en écoute active et relation d'aide non directive, sont réparties en 151 rencontres de suivi dans l'organisme et 96 séances de suivi téléphonique.

Les principaux motifs de consultation en suivi sont les suivants : anxiété en lien avec les ateliers, avec la démarche de groupe, l'expression de la souffrance, symptômes invalidants, idéations suicidaires, abus de substances, traumatismes d'enfance, difficulté avec l'autorité, difficulté à établir des limites et à s'affirmer, recherche d'identité sexuelle, inceste et abus sexuels, questionnement sur les droits sociaux, demandes de références vers d'autres services : suivis communautaires, banques alimentaires, thérapie, programme de travail, d'étude, de bénévolat, logements sociaux.

### ***Les services offerts***

#### **Nature des activités**

Les activités offertes par l'organisme sont axées sur le développement de la personne selon une approche d'intervention psychosociale et une philosophie affiliées au courant humaniste basée sur l'accueil, l'empathie, le non jugement et la non directivité. Chaque personne entreprend, en participant aux activités de l'organisme, une démarche qui favorise son équilibre et son mieux-être, et rend possible, grâce aux outils qui lui sont transmis, la réappropriation de son pouvoir dans sa vie personnelle et relationnelle et son intégration sociale. L'ensemble des activités sont menées en groupe et favorisent une approche basée sur la globalité de la personne qui respecte le rythme et l'autonomie de chacune.

#### **Description des activités**

La démarche complète comprend 16 ateliers qui sont divisés en deux blocs (**voir tableau de la démarche, annexe II**) :

- Le bloc de concentration composé des volets *Épanouissement, Expression et Passage à l'action* ;
- Le bloc complémentaire composé des volets *Épanouissement, Informatique et Formation continue*.

\* L'atelier *Initiation à la démarche*, réparti sur 5 semaines, constitue une introduction au travail de développement.



## Nombre d'activités

32 ateliers de développement personnel et relationnel, répartis sur 36 semaines, représentant 363 sessions annuelles et 726 heures d'animation, sont offerts au cours de l'année 2012-2013. Les ateliers des volets *Initiation*, *Épanouissement*, *Expression* et *Passage à l'action* sont animés par les trois intervenants permanents de l'organisme. Les ateliers du volet *Informatique* sont animés par l'adjointe administrative. Deux ateliers sont animés par des intervenants pigistes externes.

Voici la répartition des 32 ateliers offerts au cours de l'année 2012-2013 :

- **9 ateliers dans le volet *Épanouissement*** : S'ouvrir à soi (3 ateliers), L'art de s'affirmer (2 ateliers), Relations interpersonnelles (2 ateliers) Confiance en soi (1 atelier) Vers une estime véritable (1 atelier) ;
- **9 ateliers dans le volet *Expression*** : Agir sur mon stress (3 ateliers), Créativité et connaissance de soi 1 (3 ateliers) ; Présence à soi (2 ateliers) Créativité et connaissance de soi 11 (1 atelier);
- **9 ateliers dans le volet *Informatique*** : Familiarisation à Internet (3 ateliers), Initiation à l'ordinateur (2 ateliers), Pratique libre à l'ordinateur (3 ateliers) Exploration de logiciels (1 atelier) ;
- **3 ateliers *Initiation à la démarche*** ;
- **2 ateliers dans le volet *Formation continue*** : Image corporelle : nouveau regard et Sexualité : plaisir et estime de soi.

## *Les rencontres de fin de session*

Trois rencontres de fin de session sont tenues au cours de l'année (13 juillet, 7 décembre 2012, 22 mars 2013) auxquelles 156 personnes, réunissant les participants et le personnel, assistent. Comme à chacune des rencontres, des présents leur sont remis afin de souligner l'effort et le courage qu'elles investissent afin de poursuivre leur démarche de développement personnel et relationnel.

## *Les réunions de suivi d'intervention*

La directrice coordonne 25 réunions de suivi d'intervention durant l'année (16, 23, 30 mai - 6, 20, 27 juin - 4 juillet - 5, 12, 19, 26 septembre - 17, 24, 31 octobre - 14, 21 novembre 2012 - 16, 23, 30 janvier - 6, 11, 27 février - 6, 13, 20 mars 2013). Elles ont pour objectif d'améliorer l'approche et les outils d'intervention de l'organisme.

### **Les sessions semestrielles de bilan**

La directrice coordonne deux sessions semestrielles de bilan réunissant tous les membres de l'équipe (4, 11 juillet, 12-13 décembre 2012). Durant ces journées, les sujets suivants sont abordés : révision du *Guide de procédures*, évaluation des ateliers des sessions *Printemps/Été* et *Automne 2012*, amélioration du processus d'inscription, présentation de deux nouveaux ateliers : *Présence à soi* et *Image corporelle : nouveau regard*, orientation du journal et feuille de consignes aux personnes participantes, préparation de l'événement *Portes ouvertes* de novembre 2012, réalisation du nouveau site Internet en lien avec les réseaux sociaux, arrimage des ateliers d'informatique avec le contenu de la démarche, besoins techniques et formation continue pour l'année 2012-2013

### **Les nouveaux ateliers**

#### **Expression par le théâtre**

À la demande de la directrice générale, madame Anne de Guise, qui coordonne les différentes étapes, le nouvel atelier **Expression par le théâtre** est développé en collaboration avec madame Lise Gascon, professeur de théâtre à l'UQÀM durant plusieurs années, et deux intervenantes de *Vers l'équilibre*, mesdames Nicole Asselin et Suzanne Ruggieri. Quatre rencontres ont lieu au cours de l'automne 2012 et de l'hiver 2013 afin de créer l'atelier et l'arrimer aux ateliers *Élan de vie* et *En action* du volet *Passage à l'action*. Cet atelier, réparti sur 4 heures hebdomadaires, est offert au cours de la session *Printemps/Été 2013* et 12 personnes participantes en fin de démarche s'y inscrivent. Une représentation théâtrale est prévue devant assistance lors de la fête de fin de session, le 12 juillet 2013.

#### **Le programme Prévenir la détresse psychologique chez les travailleurs**

Ce programme, de soir, qui s'adressera aux travailleurs en détresse afin de les aider à retrouver un équilibre fonctionnel et maintenir leur emploi, est développé, au cours de l'année, afin d'être présenté à des partenaires potentiels de l'entreprise privée. Madame Line Simoneau, coach professionnel, présidente d'ECCE Innovations et co-fondatrice du *Club privé des femmes d'affaires de Montréal* agit à titre de conseillère quant à l'orientation et à la réalisation du programme auprès de la directrice, madame Anne de Guise et des membres de l'équipe impliqués dans le projet, mesdames Nicole Asselin, Suzanne Ruggieri et monsieur Marc Brien. Dix rencontres de travail, réunissant l'ensemble ou certains des membres, ont lieu afin de développer le projet (12 juillet, 12 octobre, 21 novembre, 19 décembre 2012 - 16, 23, 30 janvier, 13 février, 6 mars et 23 mai 2013). En février 2013, l'organisme fait une demande d'agrément afin de devenir un organisme accrédité par Emploi-Québec. Les documents du programme, incluant le feuillet synthèse, le projet détaillé et la présentation

Powerpoint, sont en voie d'être finalisés et validés à la lumière des nouveaux renseignements recueillis lors du colloque *Le Rassemblement pour la santé et le mieux-être en entreprise* auquel mesdames Anne de Guise et Line Simoneau assistent, le 14 mai. Par la suite, au début de l'automne, une stratégie de présentation et de mise en marché du programme seront développées afin d'approcher, de manière avisée, les entreprises ciblées.

## Ressources humaines

### *Le mouvement du personnel*

Au chapitre des ressources humaines, l'organisme profite encore, en 2012-2013, d'une grande stabilité car les six employés permanents demeurent en fonction. Leur présence soutenue permet de maintenir la qualité des services ainsi que l'approfondissement du travail d'intervention de l'organisme.

### *La présentation des membres du personnel*

Les membres du personnel contribuent de manière directe et concrète au mieux-être des personnes en démarche, et de ce fait, au rayonnement social de l'organisme. Les membres du personnel sont :

**Madame Nicole Asselin**, intervenante, créatrice et animatrice des ateliers du volet *Expression* ainsi que de l'atelier *Élan de vie* du volet *Passage à l'action* ;

**Monsieur Marc Brien**, intervenant, créateur et animateur des ateliers du volet *Épanouissement* ainsi que de l'atelier *Vers une estime véritable* du volet *Passage à l'action* ;

**Madame Suzanne Ruggieri**, intervenante au suivi psychosocial, créatrice et animatrice des ateliers *Initiation à la démarche* et *En action* du volet *Passage à l'action* ;

**Madame Manon Lambert**, adjointe administrative, créatrice et animatrice des ateliers du volet *Informatique* et responsable de la gestion des appartements ;

**Madame Lorraine Hamel**, secrétaire/réceptionniste, responsable de l'accueil et de la coordination du journal *Le Porte-Voix* ;

**Madame Anne de Guise**, directrice générale.

### *Les rencontres d'évaluation*

#### **Évaluation de la direction générale et renouvellement de contrat**

La directrice générale, madame Anne de Guise, rencontre monsieur Luc Mallette, président du conseil d'administration, le 12 avril 2012, pour son évaluation annuelle et la signature de

son contrat, pour l'année 2012-2013. Monsieur Mallette, au nom du conseil, se dit très satisfait du travail de gouvernance, de représentation et d'administration exécuté par la directrice générale.

### **Évaluation du personnel et renouvellement de contrats**

La directrice générale procède à l'évaluation du personnel pour l'année 2011-2012 et à la signature des contrats de travail, pour l'année 2012-2013 (26, 28 mars et 3, 5 avril 2012). Les employés affirment être toujours satisfaits de leur mandat et de leurs conditions de travail (horaire de travail sur 4 jours, périodes suffisantes de vacances, programme complet d'assurances collectives, contribution de l'employeur à leur programme de REER, augmentation salariale sur une base annuelle). Les employés affirment être satisfaits, en général, de leurs rapports et interactions avec la direction, leurs coéquipiers, les participants et le conseil d'administration.

### ***Les rencontres d'équipe***

#### **Réunions de travail**

La directrice coordonne 25 réunions de travail qui ont lieu durant l'année (16, 23, 30 mai - 6, 20, 27 juin - 4 juillet - 5, 12, 19, 26 septembre - 17, 24, 31 octobre - 14, 21 novembre 2012 - 16, 23, 30 janvier - 6, 11, 27 février - 6, 13, 20 mars 2013). Les réunions ont pour but de discuter de tous les aspects du travail liés au maintien et au développement des services et à la gestion harmonieuse des rapports entre les membres.

Les points liés au maintien et au développement des services incluent : la programmation trimestrielle et le choix, l'organisation, l'horaire des ateliers, la procédure des inscriptions, l'organisation des fêtes de fin de session, la visite de l'organisme par des partenaires, la coordination du journal *Le Porte-voix*, les invitations aux colloques, événements promotionnels et de concertation dans la communauté.

Les points liés à la gestion harmonieuse de l'équipe incluent : le choix des ateliers individuels et collectifs de formation continue, la clarification et l'élargissement des mandats de chaque membre du personnel, les conditions de travail et l'entente entre coéquipiers. De plus, un point confidentiel intitulé : « *Comment ça va* » est réservé à l'ordre du jour de chaque réunion afin de permettre l'expression d'émotions liées à des expériences positives ou dérangementes dans le travail et dans la vie personnelle.

### ***Le programme individuel de suivi psychologique et professionnel***

Le programme individuel de suivi psychologique et professionnel pour le personnel offre aux membres de l'équipe la possibilité de rencontrer, au besoin, un psychologue, un psychothérapeute ou un travailleur social accrédité afin de traiter des aspects conflictuels ou dérangeants au travail. Cette année, deux employés utilisent le service.

### ***La formation continue***

Dans le cadre de sa politique interne de formation continue qui promeut le perfectionnement professionnel et le ressourcement des membres du personnel, l'organisme offre onze (11) sessions individuelles et huit (8) sessions collectives, soit un total de dix-neuf (19) formations, au cours de l'exercice 2012-2013.

#### **Formations individuelles**

- ***Gymnastique du cerveau, les 7 dimensions de l'intelligence***, formateur monsieur Don Wetsel, kinésologue certifié, 26 au 29 avril 2012, Ville Mont-Royal ;
- ***Pour mieux travailler et communiquer ensemble, module 1***, formateur monsieur David Ciussi, psycho-gérontologue, 28-29 août 2012, Longueuil ;
- ***Transurfing***, vidéos en ligne, formateur monsieur Jean-Jacques Crèvecoeur, physicien, philosophe, auteur et fondateur de *l'Académie du pouvoir*, automne 2012 ;
- ***Gymnastique des neurones : exploration du mouvement***, formatrice madame Carole-Ann Erikson, kinésologue certifiée, Ville Mont-Royal, 28-29 novembre 2012 ;
- ***Les troubles d'accumulation***, formatrices madame Natalia Koszegi, psychologue et coordonnatrice clinique au *Centre de recherche Fernand Séguin* affilié à *l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal* (anciennement l'Hôpital Louis-H. Lafontaine), Services communautaires Le Fil, 6 décembre 2012 ;
- ***Démystifier les États financiers***, formatrice madame Jocelyne Loiselle, comptable agréée, Centre St-Pierre, 31 janvier 2013 ;
- ***La gestion des comportements difficiles***, formateur monsieur Benoît Marsan, consultant en ressources humaines et management, Centre St-Pierre, 26 février et 9 avril 2013 ;

- ***Publisher***, formatrice madame Sarah Pérutin, La Puce communautaire, 14 et 21 mars 2013 ;
- ***Pour mieux travailler et communiquer ensemble, module 2***, formateur monsieur David Ciussi, psycho-gérontologue, 17-18 avril 2013 à Bromont ;
- ***Épistémologie en santé mentale*** (session automne 2012), Diplôme d'études supérieures spécialisées en santé mentale, TÉLUQ - L'université à distance de l'UQÀM ;
- ***Enjeux cliniques et éthiques*** (session hiver 2013) Diplôme d'études supérieures spécialisées en santé mentale, TÉLUQ - L'université à distance de l'UQÀM.

### **Formations collectives**

- ***Transfert dans les troubles limites de la personnalité***, formatrice madame Monique Bessette, psychologue et directrice de l'Institut Victoria, Hôpital Louis-H. Lafontaine, dans le cadre des activités du ROCSME, 2 et 9 mai 2012 ;
- ***Les compétences affectives en intervention***, formateur monsieur Sébastien Auger, coordonnateur clinique *Maison la Chrysalide* de Trois-Rivières, *Vers l'équilibre*, dans le cadre des activités de formation du ROCSME, 3 et 10 octobre 2012 ;
- ***Les réseaux sociaux et Facebook***, formateur monsieur Anthony Mak, fondateur de la *Machine à idées* et de *l'École des nouveaux médias*, *Vers l'équilibre*, 23 janvier 2013 ;
- ***Le processus de rétablissement***, formateur monsieur Sylvain Ratel, directeur du programme de santé mentale adulte du *CSSS Lucille-Teasdale*, *Vers l'équilibre*, dans le cadre des activités du ROCSME, 20 février 2013 ;
- ***Nouvelle base de données***, formateur monsieur Alain Demers, directeur et fondateur de la firme *XAEQUO*, *Vers l'équilibre*, 27 février 2013 ;
- ***Au-delà des apparences : mieux comprendre les troubles alimentaires***, formatrice madame Justine Thouin, nutritionniste affiliée à *Anorexie et boulimie Québec (ANEB)*, *Centre l'Alternative*, dans le cadre des activités de formation du ROCSME, le 14 mars 2013 ;
- ***Word 2010 avec environnement Office 2010***, formatrice madame Sarah Pérutin, *La Puce communautaire*, 24 avril 2013 ;

- *Outlook avec environnement Office 2010*, formateur monsieur Stéphane Canuel de la firme *FormaSions*, Centre l'Art-Rivé, dans le cadre des formations du ROCSME, 30 avril 2013.

## Partenariat

### *Le partenariat dans la région de Montréal*

L'organisme collabore avec les établissements et les ressources en santé mentale de Montréal. Il reçoit 253 références de clientèle et réfère 97 personnes vers des ressources du milieu, au cours de l'année. Toute personne en démarche active dans l'organisme est encouragée à se constituer un réseau d'aide indépendant qui contribue, de manière complémentaire, à la résolution de ses problèmes et à l'actualisation de son équilibre, de son mieux-être et de son intégration sociale. Fait important et positif à noter cette année : 65 % des références reçues (162) proviennent directement du réseau des services constitués des centres hospitaliers et cliniques externes de psychiatrie, des *Centres de santé et de services sociaux (CSSS)* incluant les *Centres locaux de services communautaires (CLSC)* ainsi que des organismes communautaires.

### **Références (graphique 5, annexe 1)**

Voici, par type de ressource, la répartition des 253 références du réseau et de la communauté reçues au cours de l'année :

Centres hospitaliers/cliniques externes de psychiatrie :	74
Centres de santé et de services sociaux (CSSS) :	44
Organismes communautaires :	44
Médias locaux (journaux, radios, autres) :	24
Personnes participantes :	22
Ressources intermédiaires :	16
Cliniques médicales :	15
Site Internet de l'organisme :	9
Bureaux de psychologues :	5

### **Liste des partenaires institutionnels et communautaires**

Voici la liste des partenaires avec lesquels l'organisme collabore régulièrement par le biais de référence de clientèle :

### Établissements hospitaliers et cliniques externes

L'Hôpital psychiatrique de jour de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont  
L'Hôpital psychiatrique de jour de l'Hôpital Douglas  
L'Hôpital psychiatrique de jour de l'Hôpital Notre-Dame  
Le Pavillon Albert-Prévost de l'Hôpital Sacré-cœur  
Le service de psychiatrie de l'Hôpital Fleury  
La clinique de psychiatrie du CHUM (Hôpital Saint-Luc / Hôpital Notre-Dame)  
Le Centre de crise l'Entremise (crise psychosociale) de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine  
Le Centre de crise l'Appoint (crise psychiatrique) de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine  
Le Centre Dollard-Cormier (toxicomanie/santé mentale)

### CSSS et CLSC

#### **CSSS Lucille-Teasdale**

- CLSC de Hochelaga-Maisonneuve
- CLSC Olivier-Guimond
- CLSC de Rosemont

#### **CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel**

#### **CSSS de la Pointe-de-l'Île**

- CLSC de Mercier-Est-Anjou

#### **CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord**

#### **CSSS Jeanne-Mance**

#### **CSSS du Cœur-de-l'Île**

### Organismes communautaires

**Les Services communautaires Cyprès** (suivi dans la communauté)  
**Entraide Saint-Michel** (groupe d'entraide - population multiethnique)  
**L'Étincelle de l'Amitié** (groupe d'entraide par les arts)  
**L'Art-Rivé** (Centre de jour communautaire)  
**L'Alternative** (Centre de jour communautaire)  
**Le Mûrier** (atelier de travail)  
**Innova** (atelier de travail)  
**L'Arrimage** (atelier de travail)  
**Diogène** (suivi communautaire pour une clientèle en difficulté et itinérante)  
**Trêve pour Elles** (groupe de soutien pour femmes victimes d'abus sexuels),  
**Accès-Cible** (santé mentale et emploi)  
**Les Ateliers d'artisanat du Centre-Ville** (santé mentale et emploi)  
**Les Habitations Rosemont** (hébergement pour femmes en difficulté)  
**La Maison Grise** (hébergement pour femmes en difficulté)  
**L'Échelon : Projet MIR** (Maison /Insertion/Réadaptation)



## **L'Échelon (centre de jour communautaire)**

### **Concertations et regroupements**

*Vers l'équilibre* est membre du Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de Montréal (**RACOR**) depuis 22 ans. Rappelons que la mission du RACOR, qui réunit une centaine d'organismes en santé mentale de la région de Montréal, est de regrouper, représenter, défendre les intérêts et consolider financièrement les organismes communautaires.

L'organisme est également membre depuis plus de 17 ans de l'Association canadienne pour la santé mentale, Filiale de Montréal (**ACSM**).

### **Le partenariat avec la région Est de Montréal**

*Vers l'équilibre* entretient des liens de concertation et de collaboration avec les organismes communautaires en santé mentale de la région Est de Montréal ainsi qu'avec les CSSS du territoire dont plus étroitement avec l'équipe santé mentale de CSSS Lucille-Teasdale qui lui réfère régulièrement de la clientèle et avec lequel il partage le même territoire géographique

### **Concertations et regroupements**

*Vers l'équilibre* est membre de la Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal depuis 18 ans. L'organisme participe aux activités de représentation, de formation, d'information et d'arrimage de cette concertation qui regroupe les ressources institutionnelles, privées et communautaires ainsi que les concertations locales en santé mentale de l'Est de Montréal. *Vers l'équilibre* présente sa mission et ses services aux membres de la table lors de la réunion du 22 novembre 2012.

*Vers l'équilibre* est également membre depuis 22 ans du Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal (**ROCSME**) qui réunit 13 organismes. La directrice générale occupe le poste de présidente au sein du conseil d'administration depuis 2 ans après avoir assumé le rôle de vice-présidente et trésorière pendant 10 ans. La mission du regroupement est de faire reconnaître l'action communautaire dans la région Est de Montréal en défendant ses intérêts, sa spécificité, son autonomie et son financement. Le regroupement offre également des formations annuelles de perfectionnement et de ressourcement à ses membres sur divers thèmes touchant la santé mentale.

L'organisme est également membre de la *Corporation de développement de l'Est (CDEST)* depuis 8 ans et de la *Chambre de commerce de l'Est de Montréal* depuis 2 ans.

### ***Les réunions et assemblées de concertation***

Dans le cadre de ses activités de partenariat et de concertation, l'organisme assiste aux vingt-quatre (24) réunions et assemblées suivantes :

- à six (6) réunions du conseil d'administration et de l'assemblée des membres à titre de présidente du ***Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de l'Île Montréal (ROCSME)*** (4 octobre, 13 décembre 2012, 6 février, 25 avril, 30 mai 2013 (conseil d'administration et assemblée générale annuelle) ;
- à cinq (5) réunions du conseil d'administration de ***Tel-Écoute/Tel-Aînés*** en tant qu'administratrice (16 mai, 6 juin 2012(AGA) 10 octobre 2012, 16 janvier, 10 avril) ;
- à cinq (5) réunions du ***Club privé des femmes d'affaires du Grand Montréal*** en tant que membre (8 mai, 14 juin, 11 septembre, 16 octobre, 13 novembre 2012) ;
- À quatre (4) réunions du ***Club d'entraide des directeurs*** affilié au ***Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de Montréal (RACOR)*** (15 mai, 3 juillet, 20 novembre 2012, 15 janvier 2013);
- À trois (3) réunions de la ***Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal*** en tant que membre communautaire (27 septembre, 22 novembre 2012, 23 mars 2013) ;
- à l'assemblée générale annuelle du ***Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de Montréal (RACOR)*** en tant que membre (5 juin 2012).

*Vers l'équilibre* participe également aux dix (10) événements dans la communauté suivants :

- ***Comprendre la souffrance des hommes***, conférence de monsieur Jacques Charland, directeur de *Déprimés Anonymes, Fondation des maladies mentales* (16 mai 2012) ;
- ***Séance d'information, nouvelle convention triennale, Programme de support aux organismes communautaires (PSOC), Agence de la santé et des services sociaux de Montréal*** (4 juin 2012) ;
- ***Planification stratégique 2012-2017 - CSSS Lucille-Teasdale, CLSC Rosemont*** (30 octobre 2012) ;
- ***Plan d'action stratégique en santé mentale : Intervention policière auprès des personnes légèrement perturbées ou en crise***, Service de police de la Ville de Montréal (***SPVM***), Les Impatients, 31 janvier 2013 ;
- ***Fête des bénévoles - Tel-Écoute/Tel-Aînés*** (23 avril 2013) ;
- ***Le chant du cœur***, chorale formée de personnes vivant avec un problème de santé mentale supportée par la *Société québécoise de la schizophrénie, Maison de la culture Mercier* (3 mai 2013) ;

- *Forum interactif communautaire, Centre St-Pierre* (6 mai 2013) ;
- *Journées annuelles de santé mentale* organisées par le Ministère de la santé et des services sociaux du Québec, Hôtel Delta de Montréal (7 mai 2013) ;
- *Rassemblement pour la santé et le mieux-être en entreprise*, Palais des Congrès de Montréal (14 mai 2013)
- *Forum citoyen : Un toit sur ma tête*, Centre Roussin (16 mai).

### **La promotion de l'organisme**

#### **Visites et présentations**

8 professionnels de cinq établissements visitent l'organisme en 2012-2013 afin de mieux connaître les services de l'organisme et présenter un nouveau programme offert :

- 2 intervenantes du *CSSS Jeanne-Mance*, (13 septembre 2012) ;
- 3 intervenants du *CSSS Ahuntsic/Montréal-Nord*, (30 janvier 2013) ;
- 1 intervenante du *Service bénévole d'entraide d'Anjou* (27 février 2013) ;
- 1 intervenante de la *Chrysalide*, (21 mars 2013) ;
- 1 intervenante du *CSSS Lucille-Teasdale*, présentation du programme de dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 69 ans (15 mai 2013).

#### **Fréquentation du site Internet**

Dans le sillage de la reconfiguration du site Internet en 2012, le calcul de fréquentation a été effectué à partir de janvier 2013. 8 080 visites ont eu lieu depuis, soit une moyenne de 2 693 visiteurs par mois et de 89 par jour. Selon le moteur de recherche Google, les mots clés les plus utilisés qui mettent les personnes en lien avec notre site sont : *approche humaniste* et *vers l'équilibre*. Le référencement de notre site est excellent tant sur le moteur de recherche Google que Yahoo. En effet, lorsque les mots *vers l'équilibre* sont tapés, le lien vers notre site apparaît en tête de liste donnant rapidement accès à un vaste public à toutes les informations sur notre ressource.

#### **Envois aux partenaires**

Comme à tous les ans, la programmation, détaillant les ateliers et les modalités d'inscription, est envoyée aux partenaires du milieu de la santé mentale à Montréal, de manière postale à 600 et par courriel à 100, ainsi qu'aux participants inscrits avant chacune des trois sessions annuelles afin de promouvoir les activités de l'organisme. La programmation est également reproduite sur le site WEB, un mois avant chaque période d'inscription, permettant la diffusion de l'information sur nos activités en tout temps sur Internet.

## PLAN D'ACTION 2013-2014

Le Plan d'action 2013-2014 de *Vers l'équilibre* comprend 24 objectifs : 10 objectifs prioritaires et 14 objectifs généraux.

### Administration

2 objectifs prioritaires - 3 objectifs généraux :

- Trouver du financement pour implanter le programme *Prévenir la détresse psychologique chez les travailleurs* ;
- Établir un plan quinquennal d'entretien et de rénovation de l'immeuble ;
- Gérer le projet autonome de location des appartements ;
- Maintenir la qualité d'entretien, de sécurité et de gestion du bâtiment ;
- Appliquer le code d'éthique de l'organisme.

### Intervention

3 objectifs prioritaires - 4 objectifs généraux :

- Finaliser l'offre de services *Prévenir la détresse psychologique chez les travailleurs* ;
- Poursuivre l'arrimage des ateliers d'informatique à la démarche de développement ;
- Développer de nouveaux ateliers (nutrition, écriture, se mettre en action) ;
- Offrir l'atelier *Expression par le théâtre* sur une base annuelle ;
- Mettre régulièrement à jour les ateliers offerts dans la démarche de développement personnel et relationnel ;
- Maintenir la révision du *Guide de procédures*, sur une base annuelle ;
- Maintenir et améliorer la qualité des services offerts aux personnes participantes, en tout temps.

### Ressources humaines

2 objectifs prioritaires - 4 objectifs généraux :

- Engager et former une nouvelle personne intervenante ;
- Mettre en place un processus de supervision d'équipe en suivi d'intervention ;
- Maintenir le processus d'évaluation du personnel ;
- Maintenir et améliorer la gestion harmonieuse des rapports entre les membres de l'équipe en tout temps ;

- Maintenir le programme de suivi psychologique et professionnel pour le personnel ;
- Maintenir la qualité du programme de formation continue pour les membres de l'équipe et pour les partenaires.

## Partenariat et promotion

3 objectifs prioritaires - 3 objectifs généraux :

- **Créer des capsules vidéo de 2 minutes à partir des témoignages de personnes participantes pour le WEB ;**
- **Éditer un livre tiré de l'exposition *Élan de vie* ;**
- **Réaliser une nouvelle vidéo corporative (5 minutes pour la version WEB, 20 minutes pour la version promotionnelle) ;**
- Actualiser les documents promotionnels visant une meilleure connaissance de la mission et des principales réalisations de l'organisme ;
- Poursuivre le travail d'arrimage et de concertation avec les tables et les regroupements en santé mentale de la région Est de l'Île de Montréal et de Montréal;
- Maintenir et développer des collaborations avec des partenaires de premier plan et des intervenants du milieu de la santé mentale de la région Est de l'Île de Montréal et de Montréal afin de resserrer les liens de référence et de partenariat.

## CONCLUSION

En 2012-2013, *Vers l'équilibre*, le nouveau nom de l'organisme, s'impose alors que celui qui l'a désigné pendant plus de quatre décennies se dissout telle l'image sur un écran que l'on éteint. Par ailleurs, la mémoire du travail accompli à travers tout ce temps est restée vive, intacte. Elle porte le précieux poids de l'expérience vécue qui conduit, souvent, à la justesse dans l'action. Cette expérience nous apprend que si, par moments, l'action doit être immédiate, à d'autres moments, cette action doit prendre le temps de s'approfondir et de s'épanouir. C'est le cas du programme *Prévenir la détresse psychologique chez les travailleurs*, fruit d'une réorientation du *Projet d'accessibilité des services* mené avec succès en 2010, projet qui est demeuré en suspens depuis, faute de financement.

Actuellement ce nouveau programme est parvenu à cette étape cruciale qu'est la recherche de financement. Le projet avance, pas à pas, dans un climat de confiance car nous sommes convaincus que le service aidera, d'une part les travailleurs en détresse à retrouver leur équilibre et d'autre part, l'entreprise à supporter ses employés durant leur difficile cheminement vers la santé mentale et l'espoir.

Cette recherche ressemble à plusieurs égards au travail de développement personnel et relationnel que les personnes participantes mènent dans l'organisme. Elles doivent apprendre à cultiver l'espoir pour transformer la souffrance et la peur qui les accompagnent parfois au début de leur démarche. Me revient en mémoire ce témoignage éloquent que les personnes participantes ont livré, lors de notre événement *Portes ouvertes*, le 7 novembre dernier. Des extraits de textes qu'elles ont écrit pour le journal *Le Porte-Voix* sont lus avec âme par la comédienne, madame Marie Cantin. Ces textes révèlent de manière émouvante l'essence de leur expérience de reconstruction intérieure et disent tout le bien-être, l'équilibre et le pouvoir qu'elles retrouvent dans les différents aspects de leur vie au fur et à mesure de leur démarche. C'est précisément pour cela que notre organisme poursuit sa mission qui suscite tant de respect et de gratitude de la part des personnes qui en bénéficient. Sachez que cette reconnaissance nous remplit de joie et d'ardeur à la tâche. Au nom de tous les membres de l'équipe de *Vers l'équilibre*, je tiens à vous dire merci !

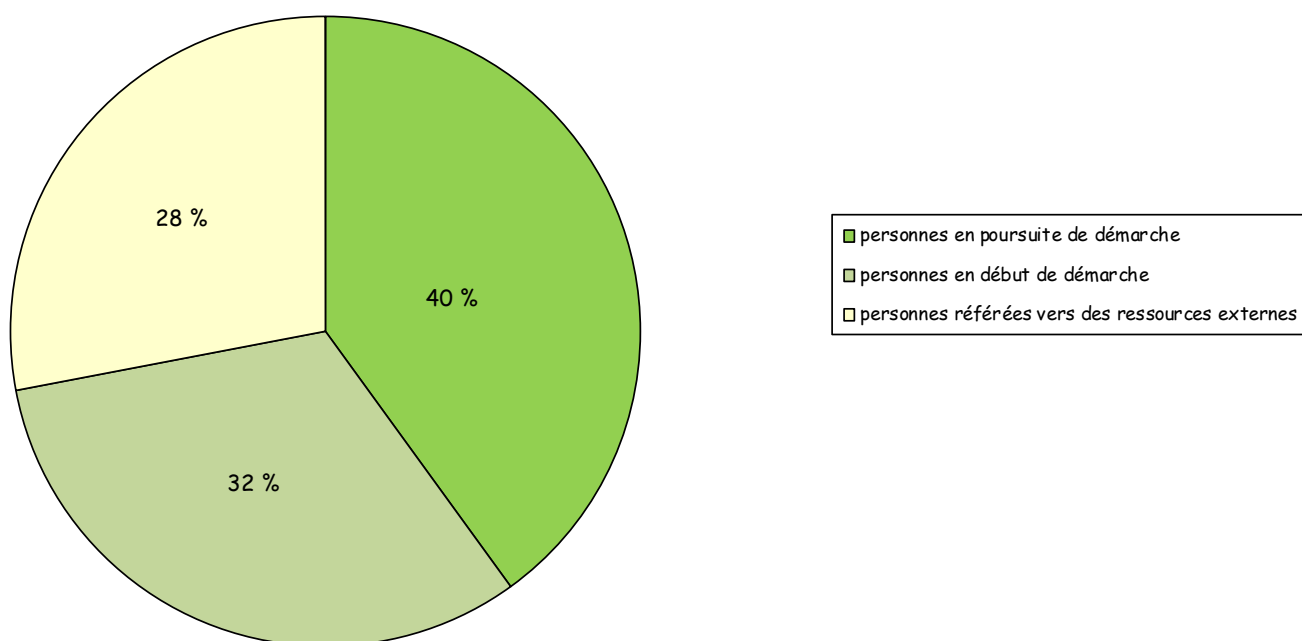
Anne de Guise  
Directrice générale

## ANNEXE I

Statistiques en 5 graphiques

### GRAPHIQUE 1

#### RÉPARTITION DES INSCRIPTIONS ET DES RÉFÉRENCES ANNÉE 2012-2013

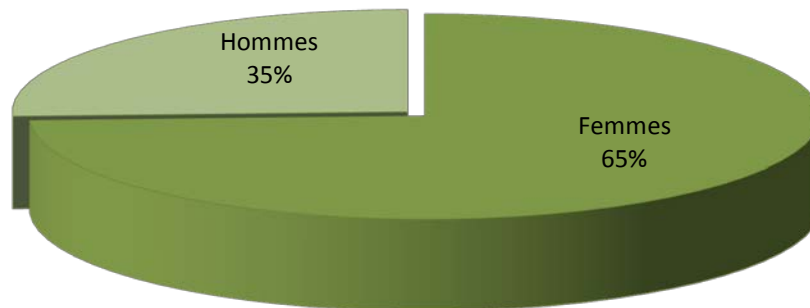


Sur 253 personnes qui font appel aux services de l'organisme, 140 personnes (40 %) poursuivent leur démarche, 113 personnes (32%) débutent leur démarche et 97 personnes (28%) sont référées vers des ressources externes.



## GRAPHIQUE 2

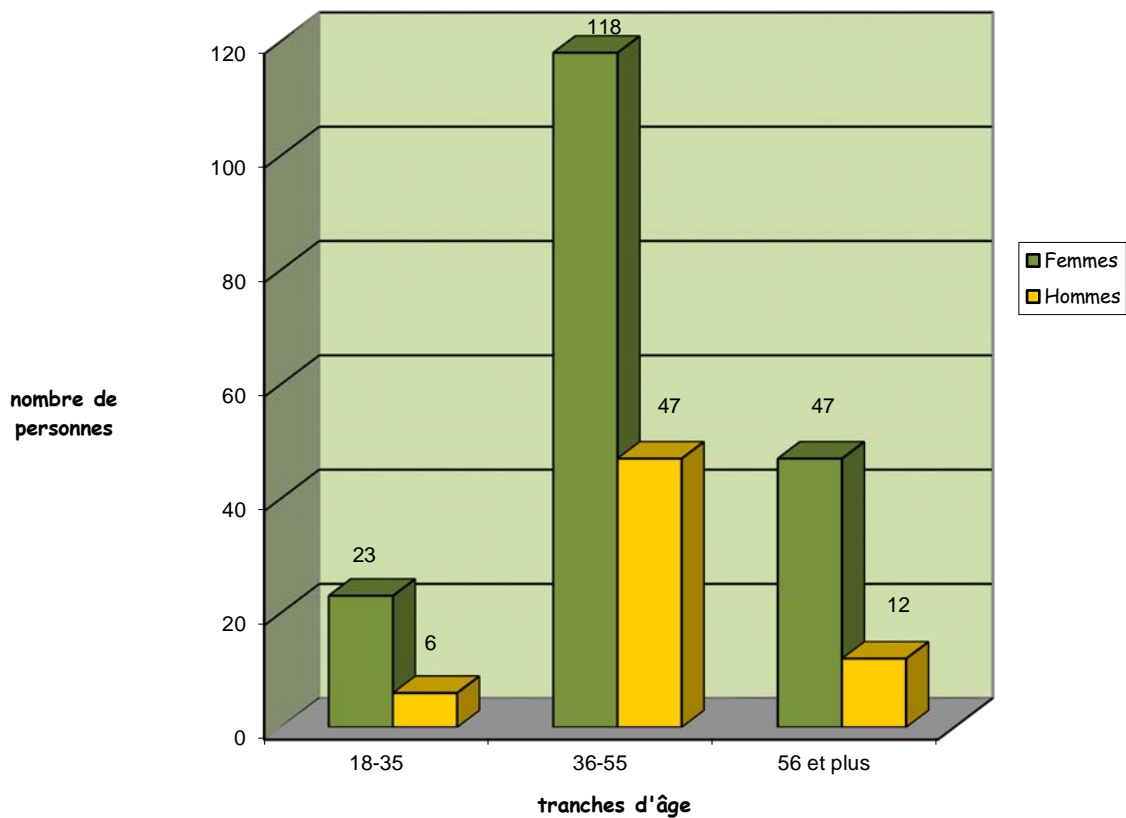
### RÉPARTITION DES PERSONNES PARTICIPANTES SELON LE SEXE ANNÉE 2012-2013



Le graphique ci-dessus nous permet de constater que les femmes forment la majorité de la clientèle.

### GRAPHIQUE 3

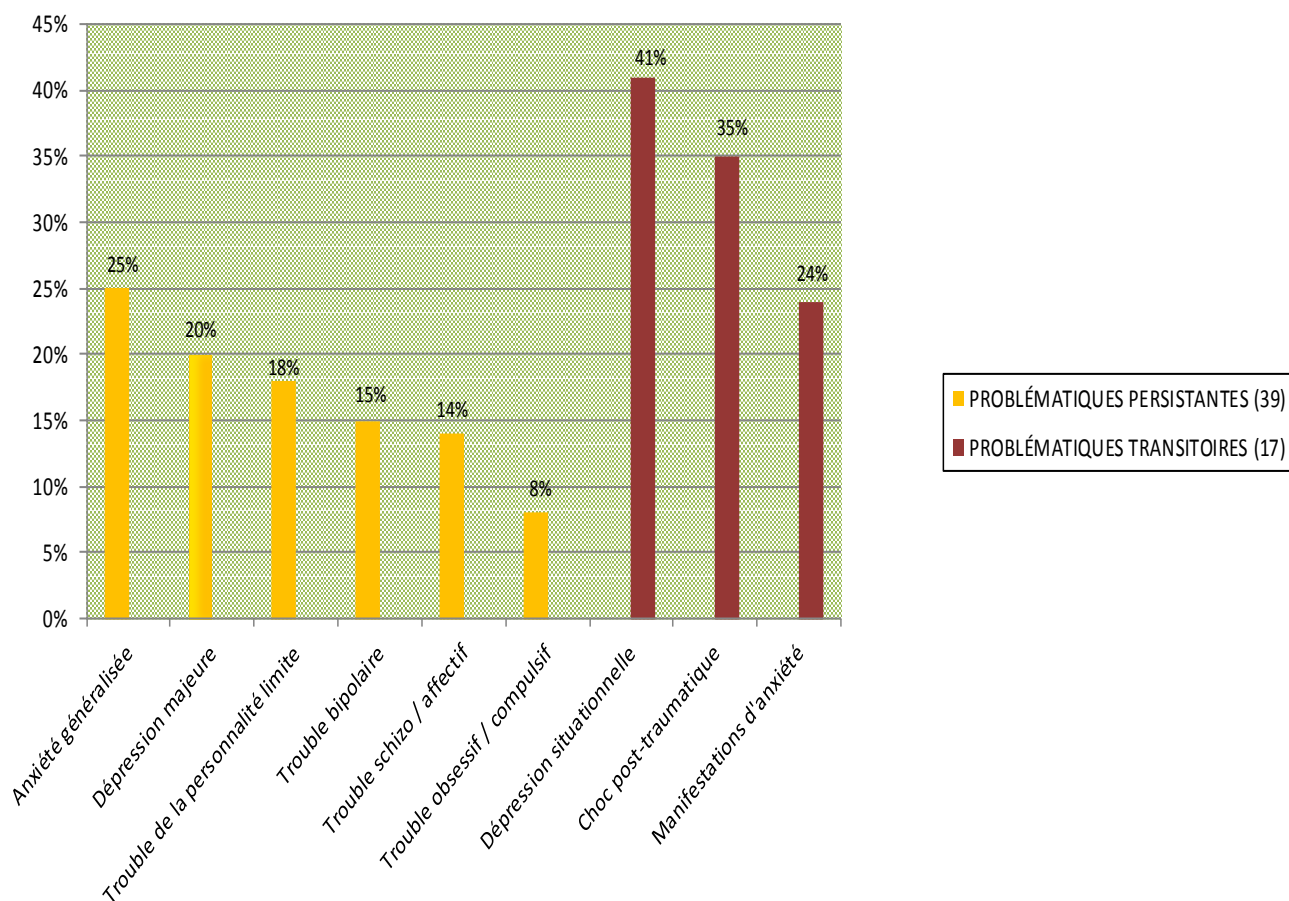
#### COMPILATION PAR TRANCHES D'ÂGE ANNÉE 2012-2013



Ce graphique nous permet d'observer que l'âge moyen des femmes et des hommes qui fréquentent l'organisme se situe dans le groupe des 36-55 ans, qui

## GRAPHIQUE 4

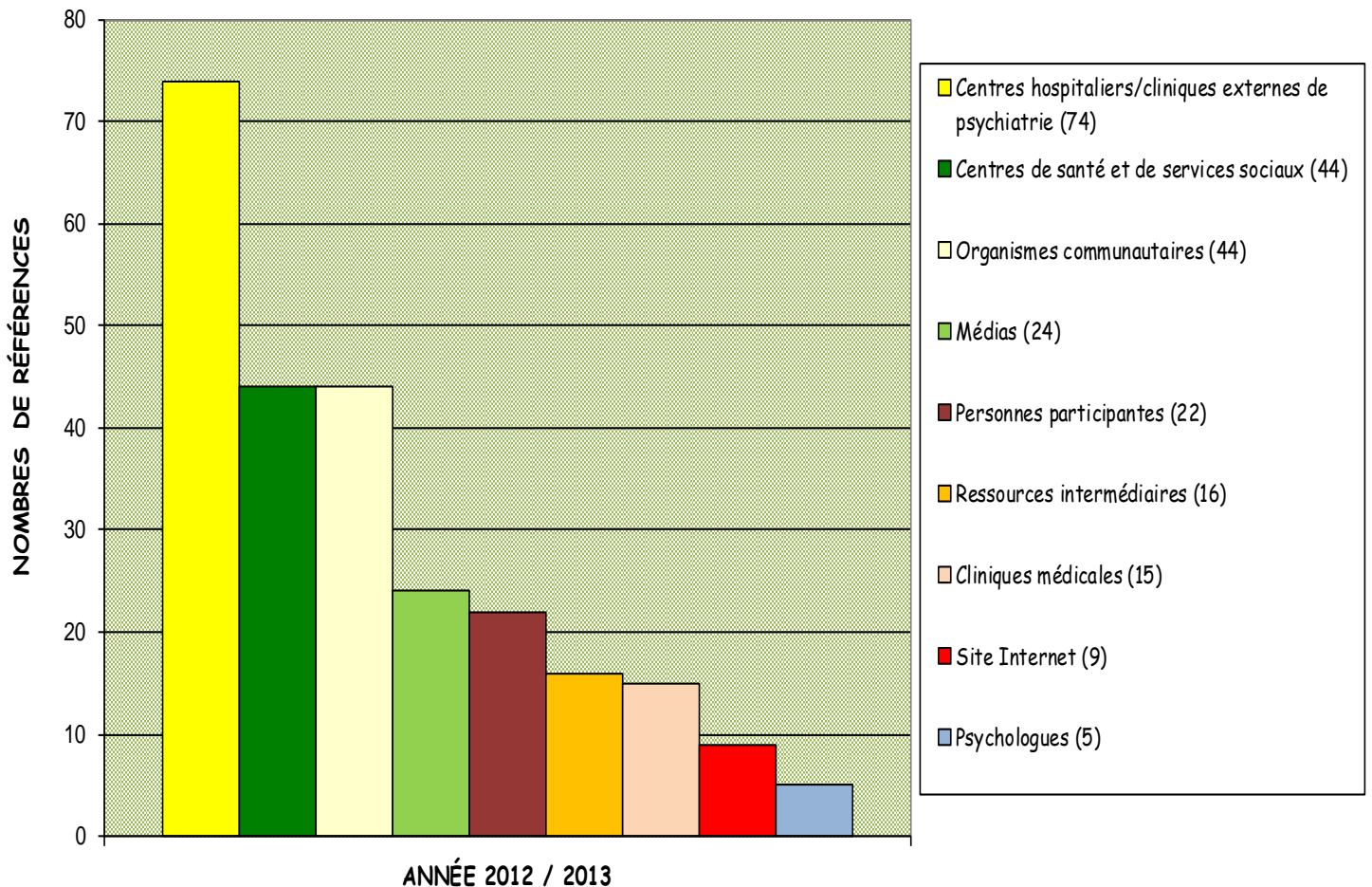
### RÉPARTITION DES PROBLÉMATIQUES



Sur un groupe de 56 personnes ayant entrepris une démarche, 70% affirment éprouver une problématique persistante et 30% une problématique transitoire.

## GRAPHIQUE 5

### RÉFÉRENCES DU RÉSEAU ET DE LA COMMUNAUTÉ



L'organisme reçoit 253 références du réseau et de la communauté. De ce nombre 162 (65%) proviennent des Centres hospitaliers et des cliniques externes de psychiatrie, des Centres de santé et de services sociaux (CSSS et CLSC) ainsi que des organismes communautaires.

## ANNEXE II

Tableau de la démarche

## TABLEAU DE LA DÉMARCHE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET RELATIONNEL

ATELIER	INTRODUCTION				
1	Initiation à la démarche de développement (entrée continue)				
BLOC DE CONCENTRATION					
ATELIER	VOLET ÉPANOUISSEMENT	ATELIER	VOLET EXPRESSION	ATELIER	VOLET PASSAGE À L'ACTION
1	S'ouvrir à soi	1	Créativité et connaissance de soi I	1	Vers une estime véritable
2	L'art de s'affirmer			2	Passage à l'action
3	Confiance en soi	2	Créativité et connaissance de soi II		a) En action
4	Relations interpersonnelles	3	Agir sur mon stress		b) Élan de vie
		4	Présence à soi		
BLOC COMPLÉMENTAIRE					
ATELIER	VOLET ÉPANOUISSEMENT	ATELIER	VOLET INFORMATIQUE	ATELIER	FORMATION CONTINUE
5	Au cœur de l'essentiel— Communication : outil de croissance	1	Initiation et doigté à l'ordinateur	1	Sexualité : plaisir et estime de soi
		2	Familiarisation à Internet	2	Image corporelle : nouveau regard
		3	Exploration de logiciels		