



Vers
l'équilibre

Organisme communautaire
pour la santé mentale

Rapport annuel 2013-2014



« Seule »,
oeuvre de Francine Roberge

VERS L'ÉQUILIBRE

RAPPORT ANNUEL
2013 - 2014

Table des matières

MOT DU PRÉSIDENT	7
LES MEMBRES PARTICIPANTS	8
RAPPORT DES ACTIVITÉS	13
Administration	13
<i>L'assemblée générale annuelle</i>	13
<i>Les activités du conseil</i>	13
<i>La liste nominale des membres du conseil d'administration</i>	14
<i>Les demandes financières de la corporation</i>	14
<i>Les dossiers administratifs</i>	15
<i>Les dossiers promotionnels</i>	17
<i>La gestion de l'immeuble et des appartements</i>	18
Intervention	19
<i>Les statistiques de fréquentation</i>	19
<i>Les statistiques sur les personnes participantes</i>	19
<i>Les rencontres individuelles de suivi psychosocial</i>	20
<i>Les services offerts</i>	21
<i>Les rencontres de fin de session</i>	22
<i>Les réunions de suivi d'intervention</i>	22
<i>Les sessions semestrielles de bilan</i>	22
<i>Les nouveaux ateliers</i>	23
Ressources humaines	24
<i>Le mouvement du personnel</i>	24
<i>La présentation des membres du personnel</i>	24
<i>Les rencontres d'évaluation</i>	25
<i>Les rencontres individuelles et d'équipe</i>	25
<i>Le programme individuel de suivi psychologique et professionnel</i>	26
<i>La formation continue</i>	26
Partenariat	27
<i>Le partenariat dans la région de Montréal</i>	27
<i>Le partenariat avec la région Est de Montréal</i>	29
<i>Les réunions et assemblées de concertation</i>	30

La promotion de l'organisme..... 31

PLAN D'ACTION 2014-2015 34

Administration 34

Intervention..... 34

Ressources humaines 34

Partenariat et promotion..... 35

CONCLUSION..... 36

ANNEXE I - Statistiques en 5 graphiques

ANNEXE II - Tableau de la démarche

MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres, chers partenaires et chers participants,

L'année 2013-2014 permet à *Vers l'équilibre* de maintenir et consolider son partenariat avec le réseau de la santé mentale à Montréal. L'organisme reçoit 320 demandes d'inscription à ses activités grâce aux références de différentes ressources du milieu. Ainsi, 67 % des références reçues proviennent du milieu hospitalier, des *Centres de santé et de services sociaux (CSSS)* et des ressources intermédiaires et communautaires. Au cours de l'année, l'organisme présente également ses services à 57 intervenants du programme Santé mentale adulte et de l'accueil psychosocial des CSSS de la Pointe-de-l'Île et Lucille-Teasdale. *Vers l'équilibre* est aussi présent à 24 réunions et assemblées de concertation et 7 événements spéciaux dans la communauté dont le **25^e anniversaire** de l'organisme communautaire *Les Ateliers Quatre-Saisons*, le **140^e anniversaire** de *l'Hôpital Louis-H. Lafontaine* devenu entretemps «*l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal* » ainsi qu'au **6^e Salon des ressources en santé mentale de l'Est** visité par plus de 500 personnes et tenu au *Centre Pierre Charbonneau*, en avril dernier. De plus, 21 professionnels provenant de 7 établissements visitent l'organisme afin de mieux connaître ses services et/ou présenter un nouveau programme ou projet.

Vers l'équilibre rayonne aussi davantage sur les réseaux sociaux accueillant 24 644 visites sur le site Internet (23 354) et la page Facebook (1 290) ; ce qui représente plus de 2 000 visites par mois. Ajoutons que les deux premières capsules vidéo, tirées du projet « **Les minutes de l'espoir** », sont visionnées à 266 reprises et l'organisme bénéficie toujours d'un référencement maximal sur les moteurs de recherche Google et Yahoo apparaissant en tête de liste lorsque sont tapés les mots « vers l'équilibre ».

Sur le plan financier, l'organisme bénéficie, de nouveau cette année, d'une aide financière non récurrente de 10 000 \$ provenant des fonds discrétionnaires du ministre de la santé et des services sociaux du Québec d'alors, monsieur Réjean Hébert. Cette aide permet à l'organisme de réaliser trois projets. Deux des projets, soit la création des capsules vidéo « *les minutes de l'espoir* » et les cartes de souhaits « *les mandalas de l'espoir* », sont réalisés. Le dernier projet, soit la création de la nouvelle vidéo corporative, le sera au cours l'année 2014-2015. Nous tenons, à nouveau, à remercier madame Carole Poirier, députée de Hochelaga-Maisonneuve, pour son appui renouvelé à cette nouvelle demande auprès du ministre.

Je tiens à remercier, comme à chaque année, les membres, les partenaires et les participants qui supportent si fidèlement le travail et la mission de *Vers l'équilibre* 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.

LES MEMBRES PARTICIPANTS

Trois personnes participantes siègent à titre de « membres participants » sur le conseil d'administration et ces trois postes leur sont réservés de manière permanente. Les membres participants 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 12 juin 2013, madame Francine Roberge, nommée en juin 2008, entreprend une sixième année de mandat. Madame Line Robitaille, nommée en juin 2011, entreprend une troisième année de mandat, et Monsieur Pierre Cardinal, nommé en février 2013, est confirmé dans ses fonctions et entreprend un premier mandat de 1 an.

Les trois membres participants pour l'année 2013-2014 sont :

- Madame *Francine Roberge*
- Madame *Line Robitaille*
- Monsieur *Pierre Cardinal*

Rapport des trois membres participants siégeant au conseil d'administration

Rapport de madame Francine Roberge

Pour ma part, l'année 2013-2014 a été une année au cours de laquelle je me suis impliquée davantage au sein de la santé mentale. J'ai participé au projet « *Les minutes de l'espoir* » de *Vers l'équilibre* en octobre dernier. J'ai beaucoup apprécié cette expérience de tournage. J'ai également été invité à parler de *Vers l'équilibre* à la ressource *Maison Plein Cœur*, un groupe de soutien et d'entraide pour les personnes atteintes de VIH-SIDA, en octobre. J'ai aussi participé à la fête de fin de session en décembre dernier. Cet événement m'a permis de voir les nouveaux participants et surtout l'émotion sur chaque visage de ceux qui recevaient leur certificat de fin de démarche. Quelle fierté!

J'ai également siégé, encore cette année, à la *Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal*. De plus, je me suis impliquée de très près dans le projet « *Salon des ressources en santé mentale 2014* » car j'ai fait partie du comité organisateur. Une expérience stimulante mais très prenante. Après une interruption de près de deux ans, le

Comité Réseau local des services en santé mentale de l'Est a repris ses activités. Je continue d'y participer parce que je crois en ce comité par ses implications dans le passé et sa vision de l'avenir. J'ai aussi rejoint, en novembre dernier, le « *Comité d'amélioration continue de la qualité* » de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont. Ce comité désirait accueillir depuis longtemps un utilisateur de services et on m'a offert l'opportunité de combler ce poste. Merci à madame Josée Lamoureux et à toute son équipe. C'est très stimulant de constater que des personnes dirigeantes ont à cœur de prendre le temps de trouver des solutions pour améliorer les services offerts dans leur établissement. Je suis toujours membre de *Reprendre pouvoir*. J'ai aussi continué d'assister à des conférences, témoignages, ateliers de formation ; enfin à tout ce qui touche le domaine de la santé mentale.

Pourquoi tant m'investir???

Parce que j'ai vécu beaucoup de stigmatisation dans ma vie, et qu'après mon passage au *Centre de la Croix Blanche* (devenu *Vers l'équilibre* en 2012), je me suis relevée. Et depuis ce temps, je marche la tête haute, je regarde les gens droit dans les yeux, je suis de plus en plus vraie et authentique, je n'ai plus honte de qui je suis, et je continue de m'élever. En voulant aider les autres à croire que tout est possible, qu'on peut espérer améliorer sa qualité de vie, se permettre des rêves, mon estime de moi s'accroît. Mon but est de donner au suivant. C'est pourquoi je propage en tout temps les bienfaits de *Vers l'équilibre*.

C'est facile...j'y crois.

Rapport de madame Line Robitaille

Cette année a été très importante pour moi. À l'automne, j'étais inscrite à mon dernier atelier animé par monsieur Marc Brien : *Au cœur de l'essentiel - communication : outil de croissance*, titre particulièrement bien choisi à mes yeux et autre atelier qui m'a amenée loin dans la compréhension de ce que je vis et dans la nécessité de développer ma capacité d'auto-compassion. J'ai eu l'occasion de profiter de l'écoute bienveillante de madame Laurie Chaïken dans le cadre d'une rencontre de soutien individuel et j'ai trouvé que la transition reliée au départ de madame Nicole Asselin se faisait très harmonieusement.

J'ai également vécu une situation particulière au sens où, ayant appris que *Vers l'équilibre* envisageait d'engager quelqu'un pour animer un atelier d'écriture de 10 semaines sur une base annuelle, je me suis surprise à imaginer mon plaisir à le faire. C'est que j'aime le français, que j'ai été animatrice en alphabétisation pendant dix ans et que j'adorais ça. C'est aussi que mon attachement pour *Vers l'équilibre* est fort et que je crois à sa mission. J'ai donc proposé mes services à titre de bénévole à la directrice générale, madame Anne de Guise, qui a étudié ma candidature avec l'équipe de travail et avec le comité exécutif du conseil d'administration. J'ai eu la chance que tout le monde se montre ouvert à l'idée que je devienne animatrice paire aidante. Monsieur Marc Brien a également accepté d'être mon

mentor pour l'expérience, ce qui a renforcé mon sentiment de sécurité. C'était en décembre et je me suis retrouvée avec le beau mandat de créer, en collaboration avec la directrice, cet atelier d'écriture qui continue de prendre forme.

À la session suivante, j'ai participé à l'atelier *Agir sur mon stress* dont certains apprentissages m'aident encore et me seront toujours utiles, j'en suis certaine. C'était mon dernier atelier et j'ai reçu mon certificat de fin de démarche au début d'avril 2014. Parallèlement, j'ai aussi bénéficié de formations pour devenir paire aidante dont une de deux jours portant sur les troubles de la personnalité et une autre de trois journées axées sur la pacification et la sécurité. J'en ai suivi une autre en mai visant la redécouverte des bases de l'animation. Une dernière formation sur mesure, d'une durée de huit jours, avec un pair aidant certifié, est prévue pour l'automne prochain afin de compléter mon changement de rôle.

Pendant toute l'année, la page Facebook de *Vers l'équilibre* a attiré mon attention régulièrement et j'aime souligner la qualité de l'image qu'elle présente de l'organisme. Les capsules d'espoir viennent y ajouter une immense richesse et les gens qui y ont collaboré doivent en être fiers. Dans un autre ordre d'idées, les 23 et 24 avril derniers, j'ai été très heureuse de représenter l'organisme lors du 6^e Salon des ressources en santé mentale de l'Est.

Finalement, ce troisième mandat au conseil d'administration de *Vers l'équilibre* s'avère mon dernier. Je veux donc profiter de cette occasion pour dire à quel point j'ai apprécié chacune de mes rencontres avec ces personnes engagées et sensibles aux questions entourant la santé mentale. Je les remercie beaucoup pour leur soutien et leur confiance à mon égard.

Rapport de monsieur Pierre Cardinal

J'ai commencé ma démarche à *Vers l'équilibre* à la session d'automne 2012 et je siége sur son conseil d'administration en tant que membre participant depuis la réunion du 6 février 2013. 2013-2014 a donc été ma première année complète comme administrateur de l'organisme. D'abord frappé par le doute et les interrogations et mû par le désir irréprouvable de bien faire, j'ai pu, au fil des rencontres, préciser la manière dont j'entendais m'acquitter de mes fonctions.

J'ai eu à cœur de témoigner de mon parcours le plus fidèlement possible lors de nos réunions, car j'ai la conviction qu'il est essentiel que les autres membres du conseil aient accès à des exemples concrets de l'effet que peut avoir la démarche proposée par l'organisme dont ils sont les administrateurs. Ce témoignage comprend d'abord des informations factuelles; ainsi, je faisais part de l'évolution de ma démarche, nommant au fur et à mesure les ateliers auxquels je m'inscrivais. Et, profitant de l'écoute bienveillante de mes collègues, j'ai osé

préciser, selon le cas, les émotions que ça me faisait éprouver, les réflexions que ça suscitait chez moi ou les bienfaits que, déjà, je pouvais en retirer.

Ma prise de parole se nourrissait aussi de mon souci d'attirer l'attention du conseil d'administration sur les activités complémentaires aux ateliers qui, à mes yeux, contribuent à l'unicité de ce qu'offre Vers l'équilibre; j'ai donc évoqué les rencontres individuelles d'inscription, qui me permettent de faire le point sur ma démarche avec un intervenant qui me connaît de plus en plus, les fêtes de fin de session, où je peux consolider les liens tissés avec mes camarades et, ainsi, me sentir plus à l'aise dans les ateliers subséquents, et le service de référence, qui me fait découvrir de nouvelles ressources et favorise mon mieux-être.

Enfin, à titre de membre participant siégeant au conseil d'administration, j'ai pu représenter l'organisme à quelques reprises au cours de la dernière année. J'ai ainsi participé au forum interactif du Réseau communautaire en santé mentale (COSME) au sein de l'équipe de Vers l'équilibre, où j'ai pu faire valoir mes opinions en tant qu'utilisateur de services, j'ai témoigné à notre Assemblée générale de 2013 et j'ai accueilli, avec des collègues, les visiteurs du Salon des ressources en santé mentale au kiosque qu'y tenait Vers l'équilibre. Je garde de ces expériences le plaisir de m'impliquer davantage et d'être utile à notre organisme tout en contribuant à le faire connaître au plus de gens possible.

Tout compte fait, être membre du conseil d'administration de *Vers l'équilibre* me donne l'occasion de relever d'immenses défis aux plans de l'affirmation, de la confiance en soi et des relations interpersonnelles. Et c'est avec enthousiasme que je poursuis mon mandat en 2014-2015.

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Un des principaux défis de la onzième année de mon mandat à la direction générale de *Vers l'équilibre* consiste à maintenir la qualité et la diversité des services offerts. En effet, après une stabilité inespérée du personnel depuis 10 ans, madame Nicole Asselin, intervenante responsable du volet *Expression*, quitte l'organisme en juillet 2013. S'en suit une période de transition importante pour le personnel qui demeure en poste et une réorganisation minutieuse des ateliers de ce volet. Néanmoins, 30 ateliers de développement personnel et relationnel sont offerts aux personnes participantes au cours de l'année 2013-2014. Ainsi, à la session *Automne 2013*, un processus de transfert des compétences est effectué de manière à ce que les ateliers *Agir sur mon stress* et *Créativité et connaissance de soi* continuent d'être offerts, sur une base régulière, à la clientèle. Madame Asselin forme alors deux intervenants de l'équipe qui prennent la relève de l'animation de ces ateliers, de manière autonome, à partir de la session *Hiver 2014*. C'est également au début de l'année 2014 que madame Laurie Chaïken, sexologue et pigiste dans l'organisme durant 8 ans, joint l'équipe permanente. Elle apporte son expérience en sexologie et en santé mentale et permet également à l'organisme d'enrichir le volet *Expression* des deux ateliers qu'elle a créés pour *Vers l'équilibre* au fil des années : *Sexualité : Plaisir et estime de soi* et *Image corporelle : nouveau regard*.

Un autre défi consiste à supporter le processus de formation et d'intégration d'une nouvelle animatrice pigiste pair aidante à l'équipe : madame Line Robitaille. Celle-ci a complété sa démarche en tant que personne participante dans l'organisme et siégé durant trois ans comme membre participant au conseil d'administration. Elle animera le nouvel atelier ***Ouverture à l'écriture***, qui sera offert à la clientèle à partir de la session *Hiver 2015*, car elle possède non seulement une grande expérience en écriture et alphabétisation mais aussi en santé mentale ayant elle-même expérimenté les différentes étapes du rétablissement. Au cours de l'hiver et du printemps 2014, je coordonne le travail de mise en forme du nouvel atelier avec elle et facilite sa formation continue afin qu'elle puisse posséder tous les outils nécessaires pour accomplir son futur mandat et investir son nouveau rôle dans l'organisme. Madame Robitaille sera également supportée et supervisée par monsieur Marc Brien, intervenant chevronné au sein de l'équipe, au niveau de l'animation et du suivi de ses ateliers. Elle bénéficiera également d'une formation sur mesure en tant que pair aidante, au début de l'automne 2014, par un pair aidant certifié, monsieur Chad Chouinard.

Je tiens, encore cette année, à remercier de tout cœur les membres du conseil d'administration, du comité exécutif ainsi que les membres participants pour leur essentiel support et engagement dans l'accomplissement de notre mission commune. Je remercie avec la même gratitude les membres de mon équipe pour leur ardeur, leur ouverture, leur écoute et leur enthousiasme dans l'exercice de notre mandat. Sachez que la présence bienveillante de tous embellit et enrichit ma vie à tous les niveaux.

RAPPORT DES ACTIVITÉS

Administration

L'assemblée générale annuelle

En 2013-2014, 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 12 juin 2013, 34 personnes assistent à l'assemblée générale annuelle : 9 membres corporatifs, 11 personnes participantes ainsi que 14 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 onze (11) reprises au cours de l'exercice financier 2013-2014. Cinq (5) réunions regroupent l'ensemble des membres du conseil (8 mai, 12 juin, 30 octobre, 11 décembre 2013, 5 février 2014). Cinq (5) réunions regroupent les trois officiers du comité exécutif (8 mai (réunion extraordinaire), 25 septembre, 11 décembre 2013, 5 février 2014 (réunion extraordinaire), 2 avril 2014). L'assemblée générale annuelle réunit tous les membres de la corporation (12 juin 2013).

Lors de l'assemblée générale annuelle, le 12 juin 2013, trois postes sont en élection : le poste de madame Viviane Brunet (trésorière), de madame Solange Lemieux (administratrice) et de madame Louise Viger (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 madame France Beaudin, vice-présidente, et madame Line Robitaille, administratrice, membre participant.

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 2013-2014 :

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, *Étincelle de l'amitié*, organisme communautaire de la région Est, secteur public de la santé mentale ;
Madame Louise Viger, membre collectif, travailleuse sociale, *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, *Tel-Écoute/Tel-Aînés*, de juin à décembre 2013 - **Madame Rita Quesnel**, directrice de *Tel-Écoute/Tel-Aînés*, de janvier à juin 2014, organisme communautaire de la région Est, secteur public de la santé mentale ;
Madame Francine Roberge, membre participant ;
Madame Line Robitaille, membre participant ;
Monsieur Pierre Cardinal, membre participant.

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 11 décembre 2013, la nouvelle demande de subvention de l'organisme au **Programme de support aux organismes communautaires (PSOC)**, au montant de 532 725 \$, est déposée à l'Agence de la santé et de services sociaux de Montréal pour l'année 2014-2015.

Demande de fonds discrétionnaires

Une demande d'aide financière non récurrente au montant de 15 750 \$ est adressée au Ministre de la santé et des services sociaux du Québec, monsieur Réjean Hébert, en juin 2013. Cette demande de fonds discrétionnaires concerne la réalisation de trois projets : les cartes de souhaits « **les mandalas de l'espoir** », les capsules filmées « **les minutes de l'espoir** », présentant les témoignages de personnes participantes sur leur processus de

rétablissement et la nouvelle vidéo corporative de présentation de l'organisme. Madame Carole Poirier, députée d'Hochelaga-Maisonneuve pour le Parti Québécois, accepte de nouveau de parrainer la demande auprès du ministre et informe l'organisme, en septembre 2013, qu'il nous accorde une aide de 10 000 \$ pour la réalisation de ces trois projets.

Les dossiers administratifs

Déclaration de personne morale

La déclaration de personne morale de la corporation, pour l'année 2013-2014, est complétée en ligne sur le site de *l'Inspecteur des institutions financières*, en juillet 2013.

Révision de la demande d'exemption des taxes foncières

La directrice, madame Anne de Guise, complète la demande de révision d'exemption des taxes foncière, en novembre 2013, dans le cadre de la mission communautaire en santé mentale de l'organisme. *La Commission municipale du Québec* renouvelle l'exemption des taxes foncières de *Vers l'équilibre* au cours du mois de mars 2014 pour une nouvelle période de 10 ans.

Révision de documents

Les documents suivants, destinés aux personnes participantes, sont révisés au cours de l'année : le contrat d'engagement qui comprend à présent une section de consentement pour échange clinique, le formulaire d'autorisation pour échange d'information avec des intervenants externes, les consignes et règles de participation dans l'organisme, les consignes de participation au journal *Le Porte-Voix*, le formulaire d'inscription aux fêtes de fin de session qui comprend à présent une section *Autorisation de diffusion d'image* que chaque personne participante doit signer si elle consent à ce que des photographies la mettant en scène soient diffusées sur la page Facebook de l'organisme.

Engagement et intégration d'une nouvelle intervenante

Suite au départ de madame Nicole Asselin, en juillet 2013, la directrice, madame Anne de Guise, engage une nouvelle intervenante, madame Laurie Chaïken, sexologue de formation et pigiste dans l'organisme depuis 8 ans. Madame Chaïken se joint à l'équipe, sur une base régulière, à partir du mois de janvier 2014. Madame Chaïken a pour mandat d'animer des ateliers du volet *Expression* et d'assurer le service de suivi psychosocial auprès de la clientèle en collaboration avec madame Suzanne Ruggieri. Son intégration dans l'organisme s'effectue sur une période de trois mois durant lesquels elle est initiée, tant par la directrice que par les membres de l'équipe, à son nouvel emploi et à tous les rouages de l'organisme.

Réorganisation du volet *Expression*

Le départ de madame Nicole Asselin, créatrice et responsable des ateliers du volet *Expression* durant 10 ans, nécessite une réorganisation complète de ce volet de formation. La directrice générale en supervise les différentes étapes. Ainsi, au cours de la session *Automne 2013*, madame Asselin est engagée à titre de pigiste afin de transmettre ses connaissances et son expertise en gestion du stress à madame Laurie Chaïken, et en créativité à madame Suzanne Ruggieri. Les deux intervenantes sont donc en mesure, à partir de la session *Hiver 2014*, d'animer, de manière autonome, l'atelier *Agir sur mon stress et Créativité et connaissance de soi*. Le nouveau corpus du volet *Expression* inclut également les deux ateliers développés par madame Chaïken pour l'organisme au fil des ans : *Sexualité : Plaisir et Estime de soi* et *Image corporelle : nouveau regard*.

Engagement d'une animatrice pair aidante

Au mois de décembre 2013, suite à l'accord des membres du comité exécutif du conseil d'administration et à une consultation avec les membres de l'équipe, il est convenu que la directrice amorce un processus préparatoire à l'engagement de madame Line Robitaille, participante dans l'organisme et membre du conseil d'administration, afin qu'elle devienne animatrice pair aidante du futur atelier d'écriture qui sera offert à la session *Hiver 2015* à la clientèle. La directrice rencontre madame Robitaille à quelques reprises (17 décembre 2013, 17 avril, 28 mai, 3 juillet 2014), afin de jeter les bases de cette nouvelle collaboration et circonscrire son futur mandat et les termes de son contrat. Madame Robitaille suit trois formations préparatoires à son nouveau rôle au sein de l'organisme :

- **Les troubles de la personnalité : Introduction à l'intervention**, formatrice madame Nathalie Belda de l'Institut Victoria (21, 29 janvier 2014) à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal.
- **Oméga** (gestion de crise), formatrice madame Monique Granger, physiothérapeute à l'Hôpital Rivière-des-Prairies et formatrice Oméga (2, 9, 16 avril 2014) à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal.
- **Redécouvrir les bases de l'animation**, formateur monsieur Steeve Dupuis, Centre St-Pierre (29 mai 2014).

Création du Comité 50^e anniversaire

Quatre membres de l'équipe participent à la création du Comité 50^e anniversaire de l'organisme, le 18 septembre 2013. La date retenue afin de souligner cet événement clé de la vie de l'organisme et le 15 octobre 2015. L'événement aura vraisemblablement lieu dans la salle de spectacles de la *Maison de la Culture Maisonneuve* située de biais à l'immeuble de *Vers l'équilibre*. Des allocutions de personnalités politiques, du champ de la santé mentale et

de membres de *Vers l'équilibre* ainsi que des témoignages de personnes participantes feront partie de la soirée. Un numéro spécial du journal *Le Porte-Voix* sera également réalisé pour l'occasion. Les membres du comité se réunissent à quatre reprises (25 septembre, 30 octobre 2013, 14 mai et 2 juillet 2014) afin de développer le concept de cette célébration unique.

Les dossiers promotionnels

Parution du journal *Le Porte-Voix*

Le nouveau numéro du journal *Le Porte-Voix* paraît en juillet 2013. 31 personnes participent à cette édition et livrent un témoignage percutant de leur démarche de rétablissement dans l'organisme et de leur expérience de vie. La production du numéro est assurée par la secrétaire/réceptionniste, madame Lorraine Hamel, et le graphisme des pages couvertures par madame Madeleine Eykel. 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.

Dynamisation de la page Facebook

La page Facebook, reliée au site de l'organisme, est dynamisée sur une base régulière. À chaque semaine une citation, un outil de développement personnel, une référence, des photographies d'événements clés de l'organisme y sont publiés. Cette année, des photographies de la pièce de théâtre réalisée par des personnes participantes en fin de démarche, au cours de la session *Printemps/Été*, des photographies des trois rencontres de fin de session et de l'assemblée générale annuelle sont diffusées sur notre page. Un lien est également créé vers notre site afin d'inviter les partenaires et visiteurs à visionner les deux premières capsules vidéo *Les minutes de l'espoir* qui donnent la parole aux personnes en démarche dans notre organisme.

Réalisation du projet *Les minutes de l'espoir*

Suite à l'octroi de fonds discrétionnaires par le Ministre de la Santé et des services sociaux, monsieur Réjean Hébert, à l'automne 2013, la directrice, madame Anne de Guise, coordonne les sessions de tournage des neuf capsules vidéo *Les minutes de l'espoir* en février 2014. Filmées par le cinéaste Gilbert Duclos, d'une durée maximale de 5 minutes chacune, elles mettent en scène des personnes participantes, six femmes et trois hommes, qui acceptent de témoigner de leur trajectoire en santé mentale et de leur démarche de rétablissement au sein de l'organisme. Ce projet a pour objectif de démystifier la réalité des personnes qui vivent avec un problème de santé mentale et encourager les personnes en détresse à briser leur isolement et à chercher de l'aide afin de retrouver équilibre et espoir. Chaque capsule

est diffusée sur le site de l'organisme durant 1 mois. Par la suite, la totalité des capsules demeurera disponible pour diffusion dans l'onglet des documents audiovisuels sur le site de *Vers l'équilibre*. Les 9 capsules seront également diffusées lors d'événements spéciaux dont le 50^e anniversaire de l'organisme prévu en octobre 2015.

Réalisation des cartes de souhaits *Les mandalas de l'espoir*

Suite à l'octroi de fonds discrétionnaires par le Ministre de la Santé et des services sociaux, monsieur Réjean Hébert, à l'automne 2013, la directrice, madame Anne de Guise, coordonne la réalisation du projet des cartes de souhaits *Les mandalas de l'espoir* en collaboration avec l'intervenante, madame Suzanne Ruggieri. Ce projet regroupe 20 mandalas originaux créés par les personnes participantes pour le *Calendrier perpétuel* (2005), pour l'exposition *Élan de vie* (2010) et durant les ateliers *Créativité et connaissance de soi* (2013). Les 20 œuvres choisies sont accompagnées de courts textes, qui inspirent le courage et l'espoir, et sont rédigés par les personnes participantes et d'autres personnalités. La mise en forme graphique des cartes est réalisée par madame Madeline Eykel et 4 000 exemplaires sont imprimés en janvier 2014. L'objectif de ce projet est de contribuer à démystifier la réalité des personnes qui vivent avec un problème de santé mentale et de contribuer à la diffusion de leurs œuvres à la fois fortes et sensibles. Les cartes serviront d'outils promotionnels lors d'événements au sein de la communauté et seront vendues sur le site Internet de *Vers l'équilibre* à partir du mois de juin 2014.

La gestion de l'immeuble et des appartements

Sécurité du bâtiment

Le contrat des assurances générales est renouvelé, en avril 2013, ainsi que le contrat assurant la protection des administrateurs, en novembre 2013. 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 de l'organisme (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 2013-2014.

Gestion des appartements

Trois locataires quittent leur logement au cours de l'année (2 en novembre 2013 et 1 en avril 2014). Les trois logements sont reloués rapidement. Des travaux majeurs de réfection sont effectués dans les aires communes, soit les planchers et les murs des corridors sur les trois étages menant aux appartements. Des travaux d'entretien du toit sont également effectués,

au cours de l'hiver, suite à une infiltration d'eau sur le plafond d'un logement. Des travaux de plâtrage et de peinture seront exécutés, au cours du printemps 2014, afin de réparer le plafond endommagé.

Gestion des locaux du projet communautaire

Suite au départ de madame Nicole Asselin et à l'arrivée de madame Laurie Chaïken, qui la remplace comme intervenante, les bureaux sont réaménagés différemment afin que chaque employé bénéficie d'un espace de travail adéquat. Au cours de l'année, madame Daniela Frabasile, ergothérapeute, est engagée afin de faire l'analyse ergonomique de trois des bureaux, soit ceux de mesdames Laurie Chaïken, Lorraine Hamel et Anne de Guise. L'achat d'outils ergonomiques d'appoint est recommandé afin de maximiser la qualité ergonomique de l'espace de travail de ces trois employés, ce qui est fait au cours du mois de mai 2014.

Entretien général

La directrice générale renouvelle le contrat de monsieur Sylvain Lambert, responsable de l'entretien général de l'immeuble, pour 2013-2014.

Intervention

Les statistiques de fréquentation

L'organisme reçoit 2 475 appels généraux de la communauté en 2013-2014. De ce nombre, 320 personnes sont intéressées à s'inscrire aux activités de l'organisme. Après entrevue, 225 sont inscrites aux activités et 95 sont référées vers des ressources externes 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**). Des 225 personnes inscrites à l'un ou plusieurs des ateliers de développement personnel et relationnel suite à une entrevue, 130 personnes (58%) poursuivent leur démarche et 95 personnes (42%) la débutent.

En 2013-2014, 76% (171) de la clientèle est constituée de femmes et 24% (54) est constituée d'hommes ; ce qui représente une baisse de 6% de la fréquentation de la clientèle masculine comparativement à l'année 2012-2013. (**graphique 2, annexe I**).

Les statistiques sur les personnes participantes

L'âge des femmes qui fréquentent l'organisme se répartit comme suit : 15% (25) font partie du groupe des 18-35 ans, 55% (94) du groupe des 36-55 ans et 30% (52) du groupe des 56 ans et plus. L'âge des hommes qui fréquentent l'organisme se répartit comme suit : 15 % (8)

font partie du groupe des 18-35 ans, 63% (34) du groupe des 36-55 ans et 22% (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 57% de la clientèle de l'organisme (**graphique 3, annexe I**).

Parmi 93 personnes ayant entrepris une démarche dans l'organisme au cours de l'année, 69 % éprouvent une problématique persistante et 31 % une problématique transitoire. Parmi les personnes qui éprouvent une problématique persistante, soit 64 d'entre elles, 34 % vivent avec des troubles psychotiques et/ou de la schizophrénie affective, 20 % vivent une dépression, 17 % un trouble bipolaire, 14 % un trouble de la personnalité limite, 11 % des troubles anxieux et 4 % un trouble obsessionnel/compulsif. Parmi les personnes qui éprouvent une problématique transitoire, soit 29 d'entre elles, 69 % vivent de l'anxiété, 28 % une dépression, 3 % un choc post-traumatique. 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, deuil, violence conjugale et psychologique, abus sexuel, inceste, choc culturel, psychologique, dépendance et troubles de l'accumulation (**graphique 4, annexe 1**).

Les rencontres individuelles de suivi psychosocial

Les personnes participantes inscrites bénéficient de 251 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 140 rencontres de suivi dans l'organisme et 111 séances de suivi par téléphone.

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, liens familiaux et affectifs, difficulté avec l'autorité, difficulté à établir des limites et à s'affirmer, recherche de sens à sa vie, 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'études, 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 inspirée du 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 dans son processus d'intégration citoyenne et 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

30 ateliers de développement personnel et relationnel, répartis sur 36 semaines, représentant 359 sessions annuelles et 718 heures d'animation, sont offerts au cours de l'année 2013-2014. Les ateliers des volets *Initiation, Épanouissement et Expression* sont animés par les trois intervenants permanents de l'organisme. Les ateliers du volet *Informatique* sont animés par l'adjointe administrative. Les ateliers du volet *Passage à l'action* sont animés par les deux animatrices de ce volet en collaboration avec une animatrice externe.

Voici la répartition des 30 ateliers offerts au cours de l'année 2013-2014 :

- **9 ateliers dans le volet *Épanouissement*** : S'ouvrir à soi (3 ateliers), L'art de s'affirmer (3 ateliers), Relations interpersonnelles (1 atelier) Confiance en soi (1 atelier) Communication : Au cœur de l'essentiel - outil de croissance (1 atelier) ;
- **7 ateliers dans le volet *Expression*** : Agir sur mon stress (3 ateliers), Créativité et connaissance de soi (3 ateliers) ; Image corporelle : nouveau regard (1 atelier) ;
- **9 ateliers dans le volet *Informatique*** : Familiarisation à Internet (3 ateliers), Initiation à l'ordinateur (3 ateliers), Pratique libre à l'ordinateur (3 ateliers) ;
- **3 ateliers *Initiation à la démarche*** ;
- **2 ateliers dans le volet *Passage à l'action*** : *Élan de vie /Expression par le théâtre* (1 atelier), *En action/Expression par le théâtre* (1 atelier). Une pièce de théâtre relatant les grandes lignes du travail de rétablissement mené par les personnes participantes durant leur démarche dans l'organisme, est présentée à l'ensemble des personnes participantes qui assistent à la fête de fin de session *Printemps/Été 2013*.

Les rencontres de fin de session

Trois rencontres de fin de session sont tenues au cours de l'année (12 juillet, 6 décembre 2013, 4 avril 2014) auxquelles 166 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 27 réunions de suivi d'intervention durant l'année (15, 22 mai - 5, 19, 26 juin - 3, 10, 17 juillet - 4, 11, 18, 25 septembre - 2, 9, 16, 23, 30 octobre - 6, 13, 20 novembre 2013 - 8, 15, 22, 29 janvier - 5, 12, 19 février 2014). 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 (26 juin et 3 juillet - 4 décembre 2013). Durant ces journées, les sujets suivants sont abordés : révision du *Guide de procédures*, évaluation des ateliers des sessions *Printemps/Été* et *Automne 2013*, révision des critères de sélection des textes pour le journal *Le Porte-Voix*, création du comité pour l'organisation du 50^e anniversaire de l'organisme, présentation du travail universitaire de l'intervenant Marc Brien : « *Enjeux cliniques et éthiques en santé mentale* », création d'un nouvel atelier « *Ouverture sur l'écriture* », réflexion sur l'intervention auprès des participants plus jeunes, sur l'intégration

d'un futur pair-aidant dans l'équipe d'animation, alignement avec les objectifs du plan d'action 2013-2014, besoins techniques et formation continue pour l'année 2013-2014.

Les nouveaux ateliers

Expression par le théâtre

Suite à l'atelier *Expression par le théâtre* offert à la session *Printemps/Été 2013* et aux effets positifs constatés chez les personnes ayant suivi cet atelier sur leur estime, leur confiance, leur capacité de s'affirmer individuellement et collectivement dans l'écoute, le respect et le plaisir, un nouvel atelier d'expression par le théâtre est offert à la clientèle à la session *Printemps/Été 2014*. Cet atelier est ouvert à toutes les personnes ayant complété une session dans l'organisme. Madame Marie Deaudelin, directrice de la troupe *Les Vidanges en Cavale* et professeur de théâtre en milieu scolaire, est engagée en tant qu'animatrice de cet atelier. Le mandat de madame Deaudelin est d'aborder différentes techniques théâtrales dans une optique de connaissance de soi. Cet atelier sera offert sur une base annuelle à chaque session *Printemps/Été*.

Ouverture à l'écriture

Cet atelier, actuellement en préparation, sera offert à la clientèle à la session *Hiver 2015*. Madame Line Robitaille, participante ayant complété sa démarche de développement personnel et relationnel dans l'organisme et membre du conseil d'administration durant trois ans, animera cet atelier en tant que pair aidante. Madame Robitaille, qui possède une expérience de plusieurs années en alphabétisation et en écriture, est supportée dans sa démarche de mise en forme de l'atelier par la directrice générale, madame Anne de Guise. Elle sera également supportée, en tant que future animatrice, par monsieur Marc Brien, animateur chevronné, qui agira à titre de mentor et assistera à ses ateliers. Madame Robitaille sera également formée aux valeurs éthiques et d'intervention du pair aidant par monsieur Chad Chouinard, pair aidant certifié, au cours de l'automne 2014. Cet atelier sera offert sur une base annuelle à chaque session *Hiver*.

Projet de développement des services

Programme Prévenir la détresse psychologique chez les travailleurs

Le programme est modifié en 2013-2014. Suite à deux rencontres, l'une avec la responsable du *Programme d'aide aux employés de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont*, madame Céline Filiatrault (décembre 2013), et l'autre avec la directrice générale de la *Chambre de Commerce de l'Est de Montréal*, madame Isabelle Foisys (avril 2014), de nouvelles pistes de réalisation du projet sont suggérées dont une formule payante pour les personnes

intéressées à suivre les deux ateliers de ce programme offert en soirée pour les travailleurs fragilisés. Cette formule aura l'avantage de permettre à toute personne de la population qui le désire et en a les moyens, et non pas uniquement aux employés d'une seule entreprise, de suivre un atelier de ce programme en soirée. Les coûts seront fixés de manière à permettre la plus grande accessibilité au service et un soin particulier sera accordé à la promotion du programme afin de rejoindre tous les publics et partenaires cibles.

Ressources humaines

Le mouvement du personnel

Au chapitre des ressources humaines, l'année est marquée par le départ de madame Nicole Asselin, en juillet 2013, après 10 ans d'engagement en tant qu'intervenante et animatrice du volet *Expression* dans l'organisme. Madame Asselin assure néanmoins une transition harmonieuse en transmettant son expérience et son expertise en créativité et en gestion du stress aux deux intervenantes qui assurent la relève. Son support essentiel permet d'assurer une continuité dans les services offerts de même que la présence soutenue des membres de l'équipe permet de maintenir la qualité des services ainsi que l'approfondissement du travail d'intervention menée auprès des personnes participantes.

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 :

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

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

Madame Nicole Asselin, intervenante et animatrice des ateliers du volet *Expression* et de l'atelier *Élan de vie* du volet *Passage à l'action* (avril à juillet 2013) ;

Madame Laurie Chaïken, intervenante au suivi psychosocial et animatrice des ateliers du volet *Expression* dont *Agir sur mon stress* (depuis janvier 2014) ;

Madame Manon Lambert, adjointe administrative, 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 10 avril 2013, pour son évaluation de l'année 2012-2013 et la signature de son nouveau contrat pour l'année 2013-2014. 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 2012-2013 et à la signature des contrats de travail, pour l'année 2013-2014 au cours du mois de mars 2013. Les employés affirment être 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 individuelles et d'équipe

Réunions de travail

La directrice coordonne 27 réunions de travail qui ont lieu durant l'année (15, 22 mai - 5, 19, 26 juin - 3, 10, 17 juillet - 4, 11, 18, 25 septembre - 2, 9, 16, 23, 30 octobre - 6, 13, 20 novembre 2013 - 8, 15, 22, 29 janvier - 5, 12, 19 février 2014). 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 dérangeantes dans le travail et dans la vie personnelle.

Réunions de supervision d'intervention en équipe

Monsieur Pierre Gendron, superviseur professionnel au sein de plusieurs équipes en santé mentale et cadre clinique à l'*Institut Philippe Pinel* durant des années, accepte le mandat d'accompagner et de superviser le travail d'intervention de l'équipe sur une base mensuelle. Monsieur Gendron propose des pistes de réflexion et d'action afin d'intervenir auprès des personnalités résistantes et complexes. Huit (8) rencontres ont lieu durant l'année (22 mai, 3 juillet, 25 septembre, 23 octobre 2013, 29 janvier, 26 février, 19 mars et 7 mai 2014).

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, trois 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 huit (8) sessions individuelles et deux (2) sessions collectives, soit un total de dix (10) formations, au cours de l'exercice 2013-2014.

Formations individuelles (8)

- ***Gymnastique du cerveau pour les tout petits***, formatrice, madame Lisa Marcovici, kinésiologue certifiée, Ville Mont-Royal, 20 avril 2013 ;
- ***Pour mieux travailler et communiquer ensemble, module 3***, formateur monsieur David Ciussi, psycho-gérontologue, 25, 26, 27 août et 2 septembre 2013, Bromont et Bonsecours ;
- ***Rédaction et autocorrection***, formateur monsieur Philippe Jourdain, professeur programme *Formation aux adultes*, session Automne 2013, Collège Maisonneuve de Montréal ;

- *Les nouvelles approches cognitives comportementales (3^e vague) pour les troubles anxieux et de l'humeur*, formateur monsieur Alain Taillefer, psychologue, 8 novembre 2013, *Institut universitaire en santé mentale de Montréal* ;
- *Histoire de vie : Formation et intervention*, Diplôme d'études supérieures spécialisées en santé mentale, session Automne 2013, TÉLUQ - L'université à distance de l'UQAM ;
- *Histoire de vie : Formation et intervention*, Diplôme d'études supérieures spécialisées en santé mentale, session Hiver 2014, TÉLUQ - L'université à distance de l'UQAM ;
- *Mieux vivre avec les voix*, formatrice madame Brigitte Soucy, psychoéducatrice au Centre Le Pavois de Québec, 25 avril 2014, *Centre de jour l'Échelon* ;
- *Le journal Créatif*, formatrice madame Marie-Maude Fleury-Labelle, formatrice en journal créatif, 17 mai 2014, *École Le Jet D'Ancre, Granby*.

Formations collectives (2)

- *Passage Word 2003 - Word 2010*, formatrice madame Sarah Pérutin, 24 avril 2013, *La Puce Communautaire* ;
- *Être efficace avec Outlook*, formateur monsieur Stéphane Canuel de l'Institut de formation du Québec, 30 avril 2013, *Centre l'Art-Rivé*.

Partenariat

Le partenariat dans la région de Montréal

L'organisme collabore avec les établissements et les ressources en santé mentale de Montréal. Il reçoit 225 références de clientèle et réfère 95 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. Cette année, 67 % des références reçues (150) proviennent du réseau des services en santé mentale constitué 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)*, des ressources intermédiaires ainsi que des organismes communautaires. 26 % des références reçues

proviennent des médias locaux, du site Internet de *Vers l'équilibre* et du bouche à oreille des personnes participantes et 7 % de cliniques médicales et bureaux de psychologues.

Références (graphique 5, annexe 1)

Voici, par type de ressource, la répartition des 225 références du réseau et de la communauté reçues au cours de l'année :

Centres hospitaliers/cliniques externes de psychiatrie	51
Centres de santé et de services sociaux (CSSS)	46
Organismes communautaires	33
Médias locaux (journaux, radios, autres)	32
Ressources intermédiaires	20
Personnes participantes	16
Cliniques médicales	12
Site Internet de l'organisme	11
Bureaux de psychologues	4

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-Coeur*
Le service de psychiatrie de *l'Hôpital Fleury*
La clinique de psychiatrie du **CHUM** (*Hôpital Saint-Luc / Hôpital Notre-Dame*)
Les centres de crise *l'Entremise* (crise psychosociale) et *l'Appoint* (crise psychiatrique) de *L'Institut universitaire en santé mentale de Montréal* ;
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 23 ans. Rappelons que la mission du RACOR, qui réunit 86 organismes en santé mentale de la région de Montréal, est de regrouper, représenter, défendre les intérêts et la consolidation financière des organismes communautaires.

L'organisme est également membre depuis plus de 18 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 19 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 est également membre depuis 23 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 3 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 9 ans et de la *Chambre de Commerce de l'Est de Montréal* depuis 3 ans.

Les réunions et assemblées de concertation

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

- Sept (7) 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)** (3 octobre, 7 novembre, 12 décembre 2013, 6, 20 février, 10 avril, 29 mai 2014 (conseil d'administration et assemblée générale annuelle) ;
- Cinq (5) réunions du conseil d'administration de **Tel-Écoute/Tel-Aînés** en tant qu'administratrice (13 juin 2013 (AGA), 29 août, 10 décembre 2013, 11 février, 27 mai 2014) ;
- Quatre (4) réunions de la **Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal** en tant que membre communautaire (26 septembre, 21 novembre 2013, 30 janvier, 15 mai 2014) ;

- L'assemblée générale annuelle du **Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de Montréal** (RACOR) en tant que membre (11 juin 2013) ;
- Sept (7) réunions du **Comité d'organisation du 6^e Salon des ressources en santé mentale de l'Est** affilié à la *Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal* (7, 28 octobre, 18 novembre 2013, 31 janvier, 3, 5, 22 avril 2014)

Vers l'équilibre participe également à sept (7) événements dans la communauté :

- **25^e anniversaire** de l'organisme communautaire **Les Ateliers Quatre-Saisons**, Pointe-aux-Trembles (23 septembre 2013) ;
- **140^e anniversaire** de l'*Hôpital Louis-H. Lafontaine*, récemment devenu « *L'Institut universitaire en santé mentale de Montréal* » (10 octobre 2013) ;
- Journée de réseautage organisée par le **Comité réseau local de l'Est, Institut universitaire en santé mentale de Montréal** (7 novembre 2013) ;
- Lancement de la recherche **Étude des hommes** - analyse de l'adéquation entre leurs besoins psychosociaux et les services offerts, *CLSC Rosemont* (19 novembre 2013) ;
- Présentation de la recherche **Portrait du réseau communautaire montréalais**, étude du **Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de Montréal** (RACOR), *Centre St-Pierre* (28 novembre 2013) ;
- **Fête des bénévoles** - *Tel-Écoute/Tel-Aînés* (10 avril 2014) ;
- **6^e Salon des ressources en santé mentale de l'Est**, *Centre Pierre-Charbonneau*, 23-24 avril 2014.

La promotion de l'organisme

Visites de l'organisme

21 personnes, soit 14 professionnels, 6 étudiants et un utilisateur de services provenant de **sept (7) établissements** visitent l'organisme en 2013-2014 afin de mieux connaître les services de l'organisme et/ou présenter un nouveau programme ou projet :

- 1 infirmière et 4 stagiaires du **Centre de formation Compétence 2000** visitent l'organisme (15 mai 2013) ;
- 1 travailleuse sociale du **CLSC Hochelaga-Maisonneuve**, présente le Programme québécois de dépistage du cancer du sein (15 mai 2013- réunion d'équipe) ;
- 1 intervenant de la **Maison Plein Cœur** présente sa ressource aidant les personnes atteintes du VIH-Sida (19 juin 2013) ;
- 1 intervenante des **Services communautaires Cyprès** accompagnée d'une cliente visitent l'organisme (9 juillet 2013) ;

- 6 intervenants de l'équipe de Suivi intensif dans le milieu (SIM) du **CSSS Lucille-Teasdale** visitent l'organisme (18 juillet 2013) ;
- 2 étudiants en pharmacie au **Collège Maisonneuve**, assistent et animent en collaboration avec monsieur Marc Brien, intervenant, l'atelier *Au coeur de l'essentiel : Communication - outil de croissance* (3, 10 octobre 2013) ;
- 3 étudiantes en soins infirmiers au **Collège Maisonneuve** visitent l'organisme (23 octobre 2013) ;
- 1 étudiant en pharmacie de **l'Université de Montréal** crée un calendrier de ressources en santé mentale dont *Vers l'équilibre* fait partie (février 2014).

Présentations de l'organisme

- Présentation des services de *Vers l'équilibre* au **CSSS Pointe-de-l'Île**. 25 intervenants du programme Santé mentale adulte et de l'accueil psychosocial sont présents (19 septembre 2013) ;
- **Comment démystifier la santé mentale**, conférence donnée par monsieur Marc Brien, intervenant, et madame Francine Roberge, membre du conseil d'administration et utilisatrice de services, *Maison Plein Cœur*, organisme venant en aide aux personnes vivant avec le VIH-Sida (16 octobre 2013) ;
- Présentation des services de *Vers l'équilibre* au **CSSS Lucille-Teasdale**. 32 intervenants du programme Santé mentale adulte et de l'accueil psychosocial sont présents (23 janvier 2014).

Fréquentation du site Internet et de la page Facebook

Le site Internet recueille 23 354 visites en 2013-2014, soit une moyenne de 1 946 par mois et 64 par jour. L'excellent référencement de notre site se maintient 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.

La page Facebook recueille 1 290 visites depuis novembre 2013. Mais c'est véritablement à partir du mois d'avril 2014 qu'une augmentation importante de la fréquentation de notre page est notée. Les personnes qui vont sur la page consultent les outils de développement que l'organisme met à la disposition des visiteurs à chaque semaine. Par exemple, les deux capsules vidéo, tirées du projet « **les minutes de l'espoir** » qui donnent la parole à des personnes en démarche dans l'organisme, sont visionnées par 266 personnes qui se rendent sur notre site à partir du lien annoncé sur la page.

Envois aux partenaires

Comme à tous les ans, la programmation, détaillant les ateliers et les modalités d'inscription, est envoyée à 700 participants inscrits et partenaires du milieu de la santé mentale (600 par courrier postal, 100 par courriel), un mois 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 2014-2015

Le Plan d'action 2014-2015 de *Vers l'équilibre* comprend 25 objectifs : 9 objectifs prioritaires et 16 objectifs généraux.

Administration

2 objectifs prioritaires - 4 objectifs généraux

- **Organiser le 50^e anniversaire de l'organisme**
- **Finaliser le plan quinquennal d'entretien et de rénovation de l'immeuble**
- Poursuivre les démarches pour la réalisation du projet de développement du service en soirée : « *Prévenir la détresse psychologique chez les travailleurs* »
- 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

2 objectifs prioritaires - 4 objectifs généraux

- **Offrir l'atelier *Expression par le théâtre* sur une base annuelle**
- **Offrir l'atelier *Ouverture à l'écriture* sur une base annuelle**
- Poursuivre l'arrimage des ateliers d'informatique à la démarche de développement
- 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 - 5 objectifs généraux

- **Offrir une formation collective de ressourcement au personnel**
- **Poursuivre le processus de formation et d'intégration de l'animatrice pair aidante**
- Poursuivre les rencontres de supervision d'intervention en équipe
- 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

- **Diffuser les capsules vidéo « Les minutes de l'espoir » dans des événements et sur le site Internet**
- **Vendre les cartes de souhaits « Les mandalas de l'espoir » dans l'organisme et sur le site Internet**
- **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

L'année 2013-2014 est une année de grand changement dans l'équipe de travail de *Vers l'équilibre*. Fait remarquable, durant toute la période de transition, soit entre le départ de madame Nicole Asselin comme animatrice du volet *Expression* en juillet 2013 et l'arrivée de madame Laurie Chaïken qui prend la relève en janvier 2014, la cohésion de l'équipe ainsi que la diversité et la qualité des services offerts aux personnes participantes sont maintenues. Cette réussite tient à la richesse de la communication et de la concertation à tous les paliers de notre organisation. En effet, chacun contribue, selon son statut et son rôle au sein de l'organisme, de manière transparente et professionnelle, à la sauvegarde des acquis et à la transmission des compétences. Cela est également vrai dans le sillage de l'intégration de madame Line Robitaille comme animatrice pair aidante au sein de l'équipe. Elle bénéficie de l'expérience et du savoir individuel et collectif de tous.

Cette générosité dans la vision et dans l'action a, sans contredit, forgé le destin et la longévité de *Vers l'équilibre* qui fêtera, en octobre 2015, son 50^e anniversaire. Nous pouvons être fiers devant l'immensité de la tâche accomplie et se montrer sereins et confiants devant toutes les tâches futures. Nous avons, bien sûr, la force de l'expérience mais par-dessus tout, la grâce de notre humanité sans cesse renouvelée. Ce legs, nous le devons à toutes les personnes participantes qui ont fréquenté et fréquentent notre organisme depuis tant d'années et qui nous font cadeau, en le quittant, de leur propre humanité retrouvée. Cela fait tourner notre roue et celle de *Vers l'équilibre*, de belle manière et sans fin, pour le bonheur et l'espoir de tous.

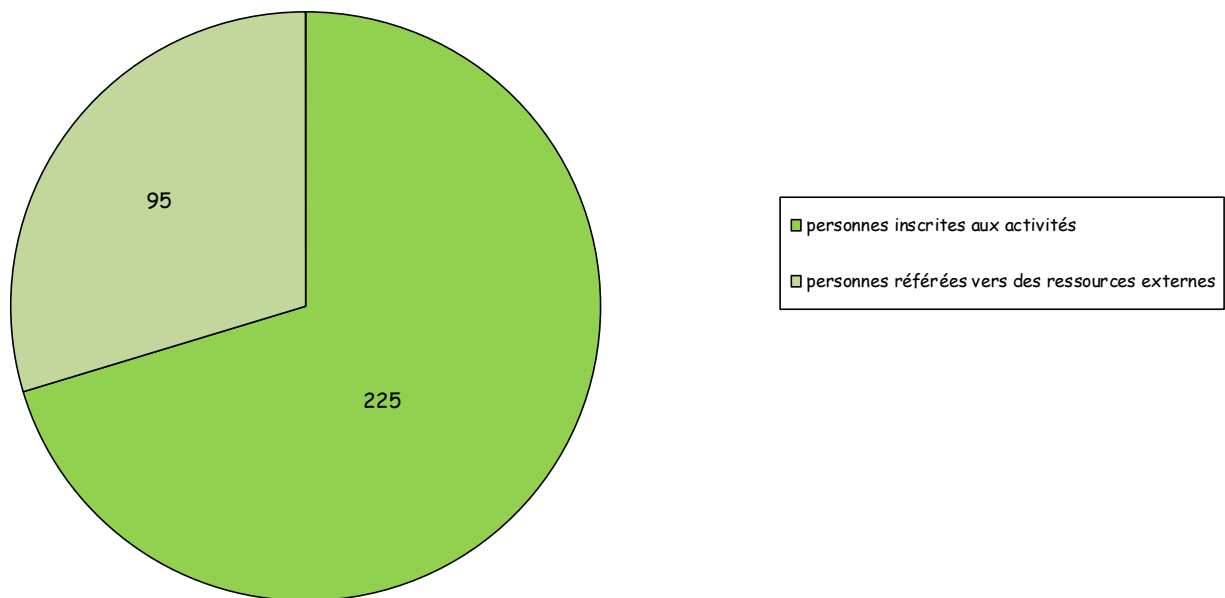
Anne de Guise
Directrice générale

ANNEXE I

Statistiques en 5 graphiques

GRAPHIQUE 1

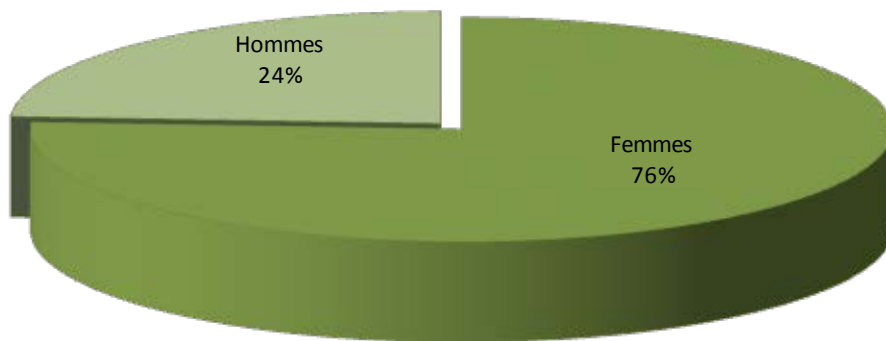
**RÉPARTITION DES INSCRIPTIONS ET DES RÉFÉRENCES
ANNÉE 2013-2014**



Sur 320 personnes qui font appel aux services de l'organisme, 225 personnes sont inscrites aux activités et 95 personnes sont référées vers des ressources externes.

GRAPHIQUE 2

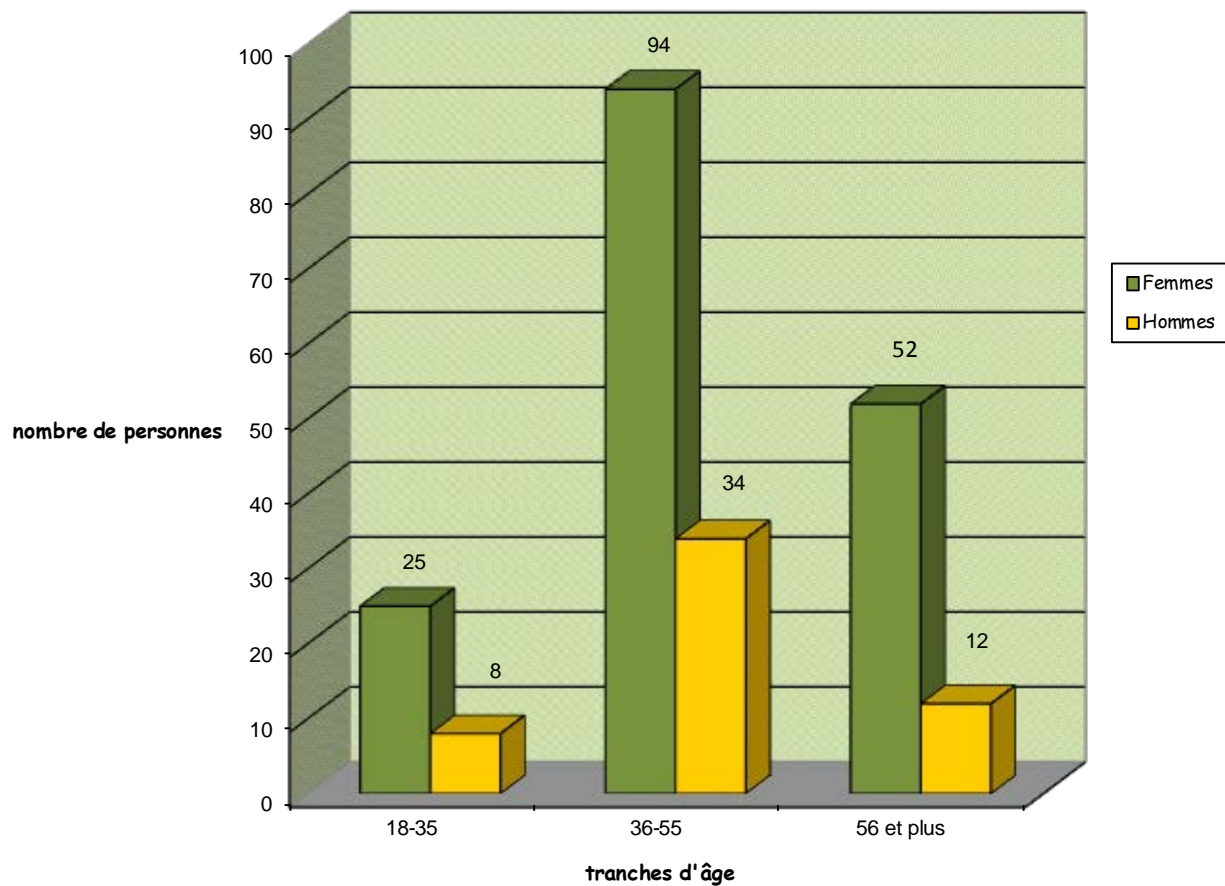
RÉPARTITION DES PERSONNES PARTICIPANTES SELON LE SEXE ANNÉE 2013-2014



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

GRAPHIQUE 3

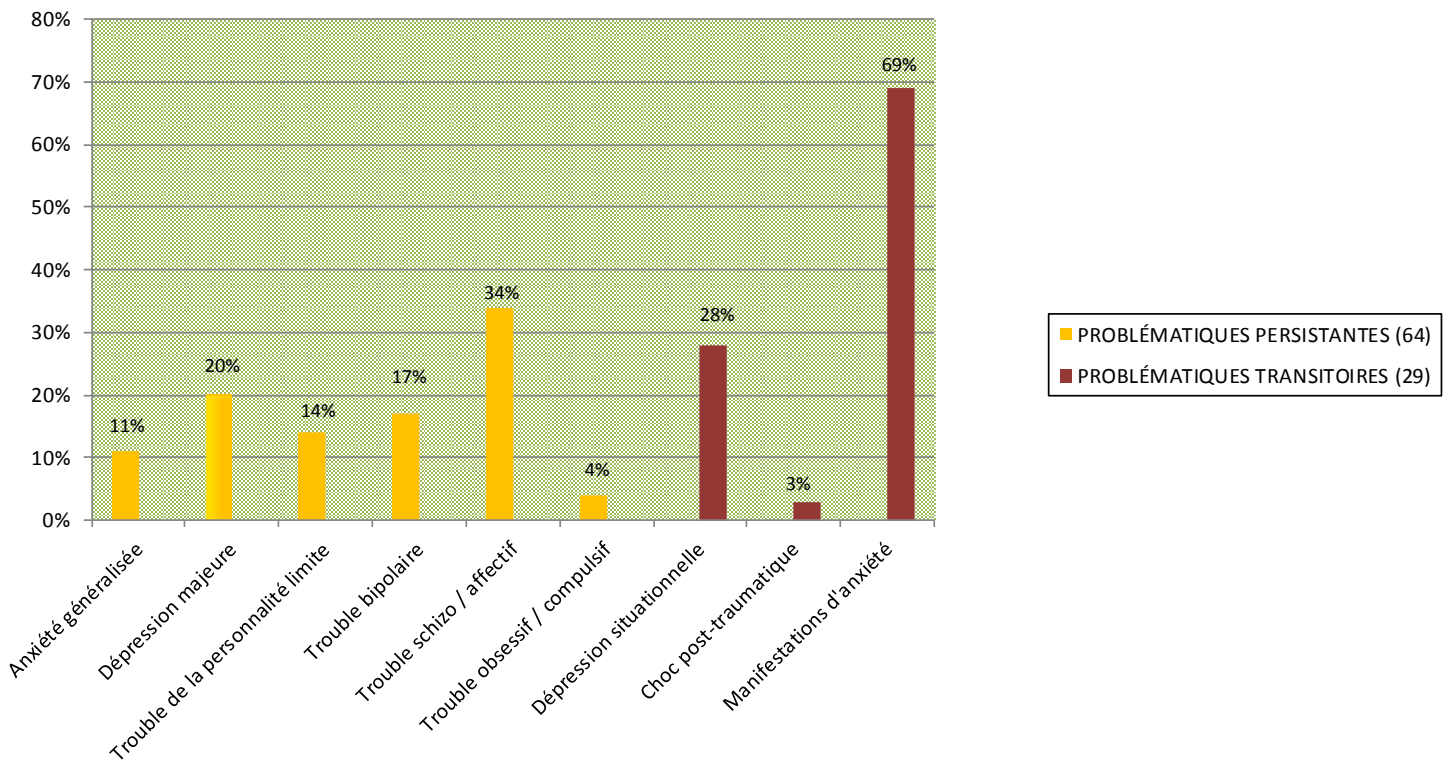
COMPILATION PAR TRANCHES D'ÂGE ANNÉE 2013-2014



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 forme 57 % de la clientèle.

GRAPHIQUE 4

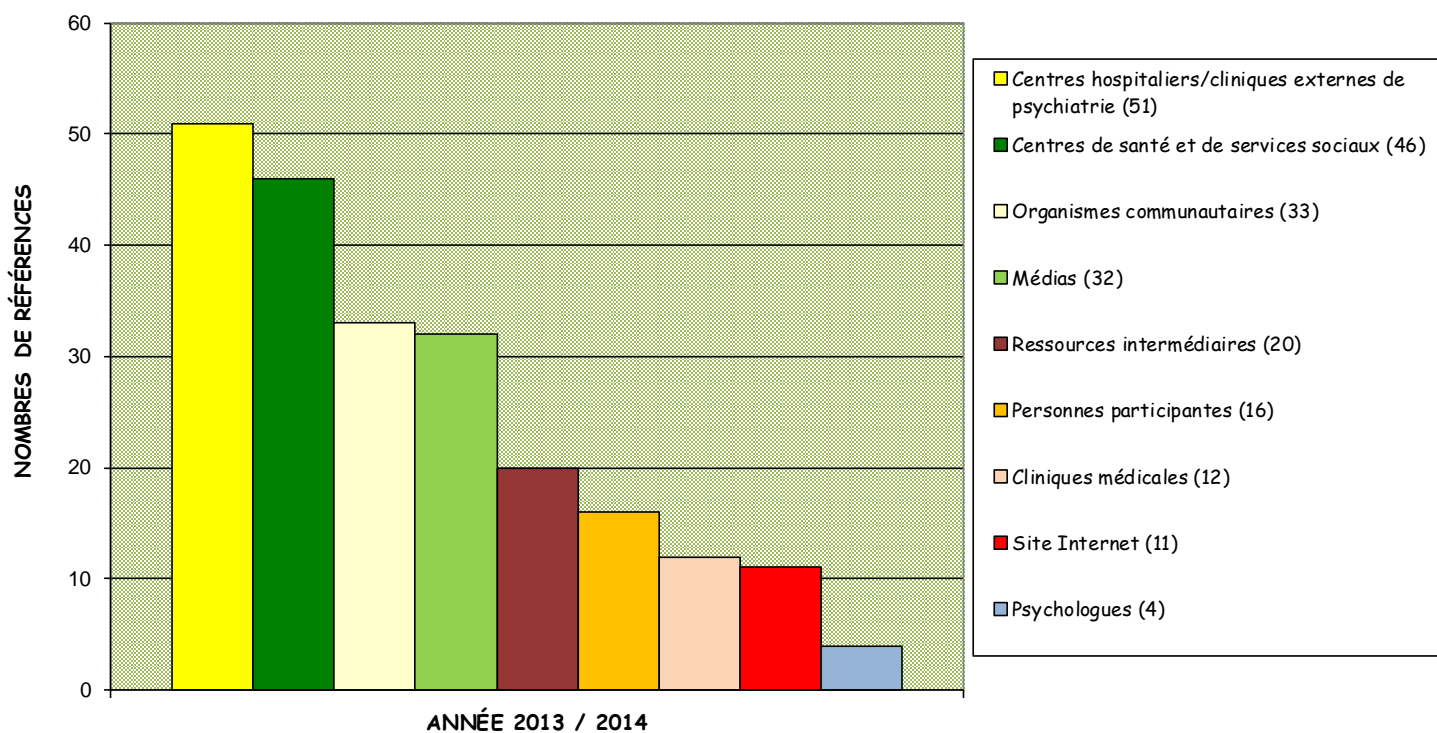
RÉPARTITION DES PROBLÉMATIQUES



Sur un groupe de 93 personnes ayant entrepris une démarche, 69% éprouvent une problématique persistante et 31% une problématique transitoire.

GRAPHIQUE 5

RÉFÉRENCES DU RÉSEAU ET DE LA COMMUNAUTÉ



L'organisme reçoit 225 références du réseau et de la communauté. De ce nombre 130 (58%) 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	1	Vers une estime véritable
2	L'art de s'affirmer			2	Passage à l'action
3	Confiance en soi	2	Agir sur mon stress		a) En action
4	Relations interpersonnelles	3	Image corporelle : nouveau regard		b) Élan de vie
		4	Sexualité : plaisir et estime de 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	Expression par le théâtre
		2	Familiarisation à Internet	2	Ouverture à l'écriture (hiver 2015)
		3	Exploration de logiciels		