



Vers
l'équilibre

Organisme communautaire
pour la santé mentale

Rapport annuel 2014-2015



« Boule de feu planétaire »,
oeuvre de Carole Dunn et Annie Lagrange

VERS L'ÉQUILIBRE

RAPPORT ANNUEL
2014 - 2015

Table des matières

MOT DU PRÉSIDENT	7
LES MEMBRES PARTICIPANTS	8
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE	11
RAPPORT DES ACTIVITÉS	12
Administration	12
<i>L'assemblée générale annuelle</i>	12
<i>Les activités du conseil</i>	12
<i>Les demandes financières de la corporation</i>	13
<i>Les dossiers administratifs</i>	14
<i>Révision de documents</i>	14
<i>Évènement 50^e anniversaire</i>	15
<i>Les dossiers promotionnels</i>	15
<i>La gestion de l'immeuble et des appartements</i>	15
Intervention	17
<i>Les statistiques de fréquentation</i>	17
<i>Les statistiques sur les personnes participantes</i>	17
<i>Les rencontres individuelles de suivi psychosocial</i>	18
<i>Les services offerts</i>	18
<i>Nature des activités</i>	18
<i>Description des activités</i>	19
<i>Nombre d'activités</i>	19
<i>Les réunions de suivi d'intervention</i>	20
<i>Les sessions semestrielles de bilan</i>	20
<i>Les ateliers en intégration</i>	20
<i>Développement des services</i>	21
Ressources humaines	23
<i>Le mouvement du personnel</i>	23
<i>La présentation des membres du personnel</i>	23
<i>Les rencontres d'évaluation</i>	23
<i>Les rencontres individuelles et d'équipe</i>	24
<i>Le programme individuel de suivi psychologique et professionnel</i>	25

<i>La formation continue</i>	25
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 partenaires</i>	29
<i>La promotion de l'organisme</i>	31
PLAN D'ACTION 2015-2016	33
Administration	33
Intervention	33
Ressources humaines	33
Partenariat et promotion	34
CONCLUSION	35

ANNEXE I - Statistiques en 5 graphiques

ANNEXE II - Tableau de la démarche

MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres, chers partenaires et chères personnes participantes,

L'année 2014-2015 souligne le 50^e anniversaire de *Vers l'équilibre*. Notre organisme travaille depuis un demi-siècle à l'amélioration de la qualité de vie des personnes adultes qui vivent avec un problème de santé mentale à Montréal. Nous pouvons être fiers, collectivement, de cet accomplissement qui consacre l'expérience, le professionnalisme et le rayonnement de *Vers l'équilibre* au sein de la collectivité.

À sa création, par l'Association canadienne pour la santé mentale du Québec, en 1965, alors que l'organisme s'appelle *Le Centre de la Croix Blanche de Montréal*, la réalité collective des personnes qui vivent avec un problème de santé mentale est fort différente. Elles sont hospitalisées, souvent durant de longues périodes, dans de grands établissements psychiatriques. Aujourd'hui, la manière d'appréhender la santé mentale s'est radicalement transformée et favorise le rétablissement et la pleine citoyenneté des personnes qui habitent majoritairement dans la communauté. La mission de *Vers l'équilibre* s'inscrit dans ce courant depuis sa fondation ayant toujours encouragé et supporté le processus autonome d'intégration sociale des personnes.

En 50 ans, 29 000 personnes bénéficient des services de *Vers l'équilibre* qui leur permettent de retrouver l'équilibre et l'exercice de leur pouvoir dans tous les aspects de leur vie grâce aux outils transmis. Depuis deux décennies, des membres participants sont devenus administrateurs au conseil d'administration et, en 2015, une participante devient animatrice d'atelier auprès de d'autres personnes participantes, suite à sa démarche, avec l'appui de l'équipe. Cet exemple est non seulement encourageant, stimulant et valorisant pour la nouvelle animatrice mais pour toutes les personnes en démarche qui voient en elle le symbole concret de leur propre possibilité de se rétablir et de se réaliser pleinement.

Vers l'équilibre s'inscrit à présent au cœur du vingt et unième siècle étant actif sur les réseaux sociaux. Plus de 33 000 visites sont effectuées sur le site et la page Facebook, durant la seule année 2014-2015 et les documents, les outils de développement et les témoignages mis à la disposition du public sont largement consultés. L'organisme a le vent dans les voiles et poursuivra avec la même ardeur son action, au cours des années futures, afin que d'autres personnes puissent bénéficier de ses services et retrouver l'autonomie, l'équilibre et l'espoir.

Je tiens à remercier, tout particulièrement cette année, les membres, les partenaires et les personnes participants qui supportent si fidèlement le travail et la mission de *Vers l'équilibre* depuis tant d'années. Je vous informe, également, qu'un événement spécial se tiendra à la *Maison de la Culture Maisonneuve*, le 7 octobre prochain, afin de souligner notre 50^e anniversaire, événement auquel vous serez tous invités.

Je souhaite à tous, en terminant, 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, le 18 juin 2014, madame Francine Roberge, nommée en juin 2008, entreprend une septième année de mandat. Monsieur Pierre Cardinal, nommé en février 2013, entreprend une deuxième année de mandat. Monsieur René Major est confirmé dans ses fonctions, suite au départ de madame Line Robitaille, en juin 2014, et entreprend un premier mandat d'un an.

Les trois membres participants pour l'année 2014-2015 sont :

- Madame *Francine Roberge*
- Monsieur *Pierre Cardinal*
- Monsieur *René Major*

Rapport des trois membres participants siégeant au conseil d'administration

Madame Francine Roberge

Cette année, madame Francine Roberge fait partie du comité organisateur du 6^e salon des ressources en santé mentale, évènement qui a lieu au Centre Pierre-Charbonneau, les 23-24 avril 2014. En septembre, elle reprend ses activités régulières sur différents comités dont *La Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal*, *Reprendre pouvoir* et *Le comité d'amélioration continue de la qualité de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont*. De plus madame Roberge livre un témoignage sur son parcours en santé mentale dans le cadre d'une activité menée à l'*Institut universitaire en santé mentale de Montréal*, activité qui porte sur les préjugés encore très présents sur la santé mentale dans notre société.

En octobre, elle assiste à la pièce de théâtre *Journal d'une névrose* dont madame Marie Deudelin, nouvelle animatrice de l'atelier *Expression par le théâtre à Vers l'équilibre*, assume la mise en scène. En novembre, elle participe en compagnie de la directrice générale, madame Anne de Guise, au 17^e colloque de l'*Association québécoise de réadaptation psychosociale (AQRP)* au *Fairmont Le Reine Elizabeth à Montréal*, sur le thème : *Santé mentale et monde contemporain : vivre de nouvelles solidarités*. Elle apprécie cet évènement dont les ateliers et conférences sont d'un grand professionnalisme et offrent un ressourcement stimulant et

enrichissant. Elle y fait de belles rencontres avec des personnes de d'autres organismes qui ont des missions différentes mais qui évoluent dans le même sens que *Vers l'équilibre*. Elle remercie l'organisme de lui offrir l'opportunité d'assister à cet évènement.

Madame Roberge participe également, le 7 mai 2015, à l'évènement *La bibliothèque vivante* organisé par l'*Institut universitaire en santé mentale de Montréal* durant lequel elle témoigne avec authenticité de son parcours de vie et de son expérience de stigmatisation. Le 29 mai, elle coanime un atelier au colloque de l'Ordre des psychoéducateurs du Québec au *Château Mont Sainte-Anne* dans la région de Québec, où il est question de rétablissement et de pleine citoyenneté. Madame Roberge mentionne toujours, lors des différents évènements en santé mentale auxquels elle est invitée à prendre la parole et à participer, les bienfaits que *Vers l'équilibre* a apportés dans sa vie.

Monsieur Pierre Cardinal

Monsieur Pierre Cardinal s'inscrit à l'atelier *Relations interpersonnelles* animé par l'intervenant, monsieur Marc Brien, à la session *Printemps/Été 2014*. Cet atelier s'avère pertinent dans sa démarche et il est heureux d'être parvenu à cette étape car les relations interpersonnelles constituent un enjeu dans sa recherche de mieux-être. Il dit aussi apprécier les rencontres d'inscription qui lui permettent de véritablement faire le point sur sa démarche et fixer des objectifs concrets et pertinents.

À la session *Automne 2014*, il s'inscrit à l'atelier *Vers une estime véritable*, 5^e atelier du volet *Épanouissement*, axé sur la mise en action. Aujourd'hui, il se sent mieux outillé pour vivre au quotidien. Il a d'ailleurs appris qu'il pouvait choisir de travailler sur un seul aspect de ses objectifs et cela l'a rassuré et soulagé. Il a aussi appris à travailler afin de combler ses besoins et surtout qu'il pouvait « agir à travers ses peurs ».

À la session *Hiver 2015*, il s'inscrit à l'atelier *Ouverture à l'écriture* qui est animé par madame Line Robitaille, ancienne participante et membre du conseil d'administration. Il est emballé et admiratif du contenu de cet atelier. Elle y aborde des aspects théoriques, historiques, des genres littéraires et propose une mise en pratique à chaque rencontre. Elle donne des outils et des trucs qui lui sont utiles et le travail se déroule davantage dans le jeu que dans la performance. Son objectif était d'avoir du plaisir en s'y inscrivant. Il ressent beaucoup de liberté dont il profite pleinement. Il salue, en terminant, les talents d'animatrice de madame Robitaille.

Monsieur Cardinal participe à deux évènements dans la communauté en octobre 2014, soit au colloque de l'*Association canadienne pour la santé mentale, section de Montréal (ACSM)* où il se sent à sa place comme utilisateur de services ainsi qu'à la pièce de théâtre *Journal d'une névrose*, dont madame Marie Deaudelin, nouvelle animatrice de l'atelier *Expression par le théâtre à Vers l'équilibre*, assume la mise en scène. Cette pièce est suivie d'une discussion où il ose exprimer ses commentaires. Cela le rebranche à ses anciennes amours : le théâtre. Il

participe également à l'édition 2014 du journal *Le Porte-Voix* dans lequel il publie un texte et se dit heureux du changement du mode d'attribution des prix qui récompense, au hasard, des personnes pour leur participation au journal, ce qui lui semble plus juste.

En mars 2015, monsieur Cardinal répond à l'invitation lancée par la direction aux personnes participantes et prend part au tournage de la nouvelle vidéo corporative de l'organisme. Il apprécie de pouvoir fraterniser avec ses compagnes et compagnons dans un contexte différent de celui des ateliers, mais surtout, d'avoir l'occasion de témoigner, en tant que finissant de la démarche, de l'impact positif qu'a eu *Vers l'équilibre* sur la voie de son rétablissement. Cela synthétise pour lui, l'engagement qu'il poursuit face à sa propre démarche et face aussi à l'organisme qui continue de lui apporter une aide si précieuse.

Monsieur René Major

Monsieur René Major se dit honoré d'être au conseil d'administration et remercie les membres de l'accueillir car cela le valorise d'en faire partie.

Cette année, monsieur Major complète les ateliers du volet *Épanouissement* en participant à l'atelier *Vers une estime véritable* à la session *Automne 2014*. Passer à l'action n'est pas facile mais il s'y efforce. Il participe également, en octobre, avec monsieur Pierre Cardinal et la directrice, madame Anne de Guise, au colloque de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), sous le thème : *Résister au désenchantement...S'engager*. Il apprécie cette activité brise-glace, en tant que nouveau membre du conseil d'administration, activité durant laquelle il constate que tout le monde a droit de parole et c'est une expérience particulièrement enrichissante pour lui.

À la session *Hiver 2015*, il s'inscrit à l'atelier *Ouverture à l'écriture*. Il partage l'enthousiasme de monsieur Cardinal et note que la transition entre le rôle de participante, qu'occupait précédemment madame Robitaille, et celui d'animatrice d'atelier qu'elle occupe actuellement, s'effectue très bien. Il affirme qu'elle a beaucoup de matière à transmettre mais qu'elle est concise. À la fin de chaque atelier, chacun possède le bagage nécessaire pour approfondir les exercices proposés et le journal de bord permet de travailler librement soit sur un poème ou une chanson, au besoin. De plus les exercices de groupe facilitent l'interaction entre les personnes participantes.

En mars 2015, monsieur Major répond également à l'invitation lancée par la direction aux personnes participantes et prend part au tournage de la nouvelle vidéo corporative de l'organisme. À la session *Printemps/Été 2015*, il s'inscrit à l'atelier *Expression par le théâtre* animé par madame Marie Deaudelin, professeur d'art dramatique, et participe à la création d'une pièce de théâtre qui sera présentée par les personnes participantes de cet atelier, à la *Maison de la Culture Maisonneuve*, lors du 50^e anniversaire de l'organisme, le 7 octobre prochain.

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

La douzième année de mon mandat à la direction générale coïncide avec le 50^e anniversaire de *Vers l'équilibre*. Depuis avril 2014, des membres de l'équipe travaillent avec constance et enthousiasme à la préparation de l'évènement officiel qui se tiendra, le 7 octobre prochain, à la *Maison de la Culture Maisonneuve*. Ce comité travaille, entre autres, à la réalisation d'un document historique donnant la parole à des artisans d'hier et d'aujourd'hui ainsi qu'aux personnes participantes dont 50 extraits de textes, écrits pour le journal interne depuis 1987, illustrent de manière forte et émouvante la démarche de reconstruction intérieure qu'elles mènent depuis tant d'années dans l'organisme.

Au chapitre de l'intervention, la plupart des 30 ateliers offerts en 2014-2015 accueillent un nombre maximal de participants. Madame Line Robitaille, autrefois participante, anime avec succès le nouvel atelier *Ouverture à l'écriture*, à la session Hiver 2015, et accepte de poursuivre l'expérience, à la session Hiver 2016, avec le support de l'équipe. Durant l'année, un nouveau service de suivi voit le jour : *le suivi individuel de support et de mise en action des objectifs*. Complémentaire au service de suivi psychologique ponctuel, il est offert aux personnes qui désirent être supportées dans l'évolution et l'atteinte de leurs objectifs personnels au cours de leur démarche. Le service vise à les stimuler à passer à l'action de manière concrète afin de mettre en application les outils transmis lors des ateliers de développement personnel et relationnel. Au chapitre promotionnel, le portrait de l'organisme et le site Internet sont mis à jour, les capsules de l'espoir sont diffusées en boucle sur le site et une nouvelle vidéo corporative est tournée, au printemps 2015, grâce à la généreuse participation d'une vingtaine de personnes participantes.

Au chapitre des ressources humaines, tous les membres du personnel demeurent en poste et bénéficient de 15 sessions de formation collective et individuelle. Au chapitre du partenariat, 71 % des 262 références de clientèle reçues proviennent du réseau communautaire et institutionnel des services en santé mentale (centres hospitaliers et psychiatriques, ressources intermédiaires et médicales). Ce qui permet d'affirmer avec joie que les liens de collaboration et d'arrimage entre les ressources se resserrent malgré le contexte de restructuration actuellement en cours dans le secteur de la santé et des services sociaux au Québec. De plus, *Vers l'équilibre* participe à 28 rencontres de concertation et évènements dans la communauté et assume, pour la 4^e année consécutive, la présidence du *Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal*.

Je tiens, tout particulièrement cette année, à remercier les membres du conseil d'administration et du comité exécutif pour leur exceptionnelle contribution à la mission de *Vers l'équilibre*. Je remercie également les membres de mon équipe pour leur écoute, leur engagement et leur dynamisme au travail. Je remercie les personnes participantes pour leur essentielle collaboration à la nouvelle vidéo corporative et pour leur confiance sans cesse renouvelée dans l'équipe et les services de l'organisme. L'humanité de tous, à la fois sensible et respectueuse, me nourrit en profondeur, personnellement et professionnellement.

RAPPORT DES ACTIVITÉS

Administration

L'assemblée générale annuelle

En 2014-2015, 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 18 juin 2014, 30 personnes assistent à l'assemblée générale annuelle : 9 membres corporatifs, 10 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 2014-2015. Cinq (5) réunions regroupent l'ensemble des membres du conseil (7 mai, 18 juin, 29 octobre, 10 décembre 2014, 11 février 2015). Quatre (4) réunions regroupent les trois officiers du comité exécutif (24 septembre, 10 décembre 2014, 12 janvier (réunion extraordinaire), 25 mars 2015). L'assemblée générale annuelle réunit tous les membres de la corporation (18 juin 2014).

Lors de l'assemblée générale annuelle, le 18 juin 2014, trois postes sont en élection : le poste de monsieur Luc Mallette (président), de madame France Beaudin (vice-présidente) et de madame Rita Quesnel (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 mesdames Francine Roberge et Louise Viger, administratrices.

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 2014-2015 :

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 Rita Quesnel**, directrice de *Tel-Écoute/Tel-Aînés*, organisme communautaire de la région Est, secteur public de la santé mentale ;
- Madame Francine Roberge**, membre participant ;
- Monsieur Pierre Cardinal**, membre participant ;
- Monsieur René Major**, 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 extraordinaire du 12 janvier 2015, la nouvelle demande de subvention de l'organisme au *Programme de support aux organismes communautaires (PSOC)*, au montant de 532 725 \$, est déposée, par Internet, à l'Agence de la santé et de services sociaux de Montréal pour l'année 2015-2016.

Demande de fonds discrétionnaires

Dans le sillage de l'événement 50^e anniversaire qui aura lieu à la *Maison de la culture Maisonneuve*, le 7 octobre prochain, une demande de fonds discrétionnaires est adressée au ministre de la Santé et des Services sociaux du Québec, monsieur Gaétan Barrette, pour financer les activités prévues, le 21 octobre 2014. Malgré l'appui de madame Lise Thériault, ministre de la Sécurité publique et députée d'Anjou, la demande est refusée pour cause d'austérité, le 13 janvier 2015.

Une nouvelle demande est acheminée, le 22 janvier 2015, à madame Lucie Charlebois, Ministre déléguée à la Réadaptation, à la Protection de la Jeunesse et à la Santé publique, mandat qui inclut la représentation des organismes communautaires. Madame Carole Poirier, députée du Comté d'Hochelaga-Maisonneuve accepte d'appuyer la demande de l'organisme. Cependant, le budget des fonds discrétionnaires ayant été épuisé plusieurs mois avant la fin de l'année financière, la demande est réacheminée à la ministre, au cours du mois d'avril 2015, soit au début de la nouvelle année financière 2015-2016.

Dons d'élus politiques

Trois élus politiques versent des dons pour supporter la mission de *Vers l'équilibre* et l'organisation des fêtes de fin de session réunissant les personnes participantes et l'équipe. Madame Carole Poirier, députée provinciale d'Hochelaga-Maisonneuve au Parti québécois verse un don de 200 \$, madame Marjolaine Boutin-Sweet, députée fédérale d'Hochelaga au Nouveau Parti Démocratique verse un don de 150 \$ et monsieur Réal Ménard, maire d'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve verse un don de 300 \$.

Les dossiers administratifs

Déclaration de personne morale

La déclaration de personne morale de la corporation, pour l'année 2014-2015, est complétée en ligne sur le site de *l'Inspecteur des institutions financières*, en juillet 2014.

Révision de documents

Mise à jour du portrait et du site Internet

Au cours de l'année, la directrice met à jour les informations du portrait de l'organisme, le tableau de la démarche, l'organigramme, les statistiques générales et le site Internet afin d'inclure tous les changements effectués depuis 4 ans dans l'organisme.

Réorganisation des volets de la démarche

La structure des volets de la démarche est simplifiée afin de permettre davantage de fluidité et d'interrelation entre les ateliers offerts. Les 16 ateliers sont ainsi partagés en trois volets : **Introduction** (1 atelier), **Concentration** (9 ateliers), **Formation complémentaire** (6 ateliers). Le tableau présentant la démarche est modifié en conséquence.

Évènement 50^e anniversaire

Depuis le printemps 2014, le comité d'organisation de l'évènement **50^e anniversaire de Vers l'équilibre** qui se tiendra, le 7 octobre 2015, de 17 heures à 20 heures, à la *Maison de la Culture Maisonneuve*, s'est réuni à (9) neuf reprises (17 mai, 20 août, 17 septembre, 21 octobre, 16 décembre 2014, 20 janvier, 3 février, 24 février, 22 avril 2015). Le comité travaille actuellement à la réalisation des différentes activités prévues lors de cet évènement unique qui offrira, entre autres, aux 200 convives attendus, deux prestations artistiques et un document historique relatant les différentes périodes de l'organisme depuis sa création, en 1965.

Les dossiers promotionnels

Parution du journal *Le Porte-Voix*

Le nouveau numéro du journal *Le Porte-Voix* paraît en juillet 2014. 26 personnes participent à cette édition et livrent un témoignage percutant de leur démarche de rétablissement dans l'organisme et sur 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.

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 des personnes qui participent à l'assemblée générale annuelle (18 juin 2014) et aux trois rencontres de fin de session (11 juillet, 5 décembre 2014, 20 mars 2015) sont diffusées sur notre page. Un lien est également créé vers notre site invitant les partenaires et visiteurs à visionner les 8 capsules vidéo *Les minutes de l'espoir* qui donnent la parole aux personnes en démarche dans notre organisme.

La gestion de l'immeuble et des appartements

Sécurité du bâtiment

Le contrat des assurances générales est renouvelé, en avril 2014, ainsi que le contrat assurant la protection des administrateurs, en novembre 2014. 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 2014-2015.

Gestion des appartements et de l'immeuble

Durant l'année 2014-2015, un seul locataire déménage, en novembre 2014, et le nouveau locataire intègre le logement vacant au cours du même mois.

En octobre, des travaux de peinture (portes des appartements et plinthes du corridor d'accès) sont effectués. En décembre 2014, l'entretien annuel du toit est effectué. Des travaux mineurs de peinture sont également effectués dans les locaux du projet communautaire, en janvier 2015.

Gestion parasitaire

En novembre, quatre appartements sont désinfectés en raison de la présence de parasites dans deux unités. Suite à l'évènement, un protocole de gestion parasitaire est développé pour l'ensemble de l'organisme. Des désinfections périodiques sont effectuées dans les locaux et des informations, quant à l'application du protocole, sont affichées à la vue des personnes participantes et de toutes les personnes qui fréquentent l'organisme.

Entretien général

La directrice générale renouvelle le contrat de monsieur Sylvain Lambert, responsable de l'entretien général de l'immeuble, pour 2014-2015.

Plan quinquennal d'entretien et de rénovation

Un plan quinquennal d'entretien et de rénovation de l'immeuble est en cours de réalisation afin de doter l'organisme d'un échéancier des différents travaux qui devront être exécutés, au cours des 5 prochaines années (2015-2020), afin de préserver l'intégrité et la qualité du bâtiment dont l'organisme est propriétaire. Cet échéancier a également pour but de planifier et étaler les coûts qui seront liés à l'exécution des travaux et à l'achat des matériaux sans mettre en péril l'équilibre budgétaire.

Intervention

Les statistiques de fréquentation

L'organisme reçoit 2 250 appels généraux de la communauté en 2014-2015. De ce nombre, 354 personnes sont intéressées à s'inscrire aux activités de l'organisme. Après entrevue, 262 sont inscrites aux activités et 92 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 262 personnes inscrites à l'un ou plusieurs des ateliers de développement personnel et relationnel suite à une entrevue, 147 personnes (56%) poursuivent leur démarche et 115 personnes (44 %) la débutent.

En 2014-2015, 79% (208) de la clientèle est constituée de femmes et 21% (54) est constituée d'hommes ; ce qui représente une baisse de 3% de la fréquentation de la clientèle masculine comparativement à l'année 2014-2015 (**graphique 2, annexe I**).

Les statistiques sur les personnes participantes

L'âge des femmes qui fréquentent l'organisme se répartit comme suit : 13% (27) font partie du groupe des 18-35 ans, 53% (111) du groupe des 36-55 ans et 34% (70) du groupe des 56 ans et plus. L'âge des hommes qui fréquentent l'organisme se répartit comme suit : 19 % (10) font partie du groupe des 18-35 ans, 55% (30) du groupe des 36-55 ans et 26% (14) 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 54% de la clientèle de l'organisme (**graphique 3, annexe I**).

Sur 141 personnes ayant entrepris une démarche dans l'organisme au cours de l'année, 61 % (86) éprouvent un trouble persistant et 39% (55) un trouble transitoire ou une problématique de santé mentale fragilisée. Voici, en pourcentages, les 10 problématiques les plus fréquemment nommées, soit à 260 reprises, compte tenu qu'un grand nombre présente plusieurs problématiques (**graphique 4, annexe I**) :

- 38% trouble anxieux ou anxiété importante (96)
- 25% dépression (63)
- 8% trouble psychotique, schizophrénie affective ou symptômes paranoïdes (21)
- 8% troubles de la personnalité limite (21)
- 8% trouble bipolaire (21)
- 7% problème de dépendance (alcoolisme, toxicomanie, jeu) (19)
- 4% trouble obsessionnel-compulsif (11)
- 1% syndrome Gilles de la Tourette (4)

- 0.5% syndrome de choc post-traumatique (2)
- 0.5% phobie sociale (2)

Des 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.

Les rencontres individuelles de suivi psychosocial

Les personnes participantes inscrites bénéficient de 318 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 186 rencontres de suivi dans l'organisme (incluant deux suivis d'objectifs) et 132 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 : services juridiques, suivis communautaires, banques alimentaires, thérapie, programmes 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, l'exercice 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 trois volets (voir **tableau de la démarche, annexe II**) :

Le volet **Introduction** comprend un atelier :

- *Initiation à la démarche*, réparti sur 5 semaines, qui constitue une introduction au travail de développement.

Le volet **Concentration** comprend 9 ateliers :

- *Agir sur mon stress*
- *Confiance en soi*
- *Créativité et connaissance de soi*
- *Image corporelle : nouveau regard*
- *L'art de s'affirmer*
- *Relations interpersonnelles*
- *Sexualité : Plaisir et estime de soi*
- *S'ouvrir à soi*
- *Vers une estime véritable*

Le volet **Formation complémentaire** comprend 6 ateliers :

- *Au cœur de l'essentiel - Communication : outil de croissance*
- *Exploration de logiciels*
- *Expression par le théâtre*
- *Familiarisation à Internet*
- *Initiation et doigté à l'ordinateur*
- *Ouverture à l'écriture*

Nombre d'activités

30 ateliers de développement personnel et relationnel, répartis sur 34 semaines, représentant 320 sessions annuelles et 640 heures d'animation, sont offerts au cours de l'année 2014-2015. Tous les ateliers sont animés par les trois intervenants permanents de l'organisme et l'adjointe administrative (ateliers d'informatique) sauf les deux ateliers suivants : **Ouverture à l'écriture** et **Expression par le théâtre** qui sont donnés par deux animatrices externes.

Voici la répartition des 30 ateliers offerts au cours de l'année 2014-2015 :

- **3 ateliers - volet Introduction** : Initiation à la démarche (3) ;
- **16 ateliers - volet Concentration** : Agir sur mon stress (3), Confiance en soi (1), Créativité et connaissance de soi (3), Image corporelle : nouveau regard (1), L'art de

s'affirmer (2), Relations interpersonnelles (1), Sexualité : Plaisir et estime de soi (1), S'ouvrir à soi (3), Vers une estime véritable (1) ;

- **11 ateliers - volet Formation complémentaire:** Exploration de logiciels (1), Expression par le théâtre (1), Familiarisation à Internet (3), Initiation et doigté à l'ordinateur (2), Pratique libre à l'ordinateur (3), Ouverture à l'écriture (1)

Trois rencontres de fin de session sont tenues au cours de l'année (11 juillet, 5 décembre 2014, 20 mars 2015) auxquelles 170 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 déploient afin de poursuivre leur démarche de développement personnel et relationnel.

Les réunions de suivi d'intervention

La directrice coordonne 30 réunions de suivi d'intervention durant l'année (30 avril, 7, 14, 28 mai - 4, 11, 18, 25 juin - 2, 9 juillet - 3, 10, 17, 24 septembre - 1^{er}, 8, 15, 22, 29 octobre - 5, 19 novembre 2014 - 7, 14, 21, 28 janvier - 5, 11, 18, 25 février, 4 mars 2015). 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 juillet - 10 décembre 2014). Durant ces journées, les sujets suivants sont abordés : révision du *Guide de procédures*, évaluation des ateliers des sessions *Printemps/Été* et *Automne 2014*, évolution de l'organisation du 50^e anniversaire de l'organisme, protocole de gestion parasitaire, actualisation des consignes de participation, bilan du nouvel atelier « *Ouverture à l'écriture* », alignement avec les objectifs du plan d'action, besoins techniques et formation continue pour l'année 2014-2015.

Les ateliers en intégration

Ouverture à l'écriture

Madame Line Robitaille, ancienne participante et membre du conseil d'administration, anime avec succès le premier atelier ***Ouverture à l'écriture***, à la session *Hiver 2015*, auquel 13 personnes participantes s'inscrivent avec enthousiasme, soit le nombre maximal de participants admissibles.

Dès le printemps 2014, madame Robitaille est supportée dans son travail de développement de contenu d'atelier par la directrice générale, et dans son processus de transfert de rôle par madame Colombe Saint-Louis, intervenante à l'*Institut universitaire en santé mentale de Montréal* et pair-aidante certifiée. Monsieur Marc Brien, intervenant de *Vers l'équilibre*, joue

un rôle de premier plan, en tant que mentor auprès de madame Robitaille, afin de l'appuyer dans son travail de préparation, d'animation et d'intervention, avant et pendant la tenue de son atelier.

Suite au bilan de son expérience, madame Robitaille se dit partante pour animer le prochain atelier ***Ouverture à l'écriture*** à la session *Hiver 2016*. Afin de faciliter son intégration en tant que nouvelle animatrice d'atelier, deux outils d'intervention lui sont offerts : une formation en écoute active et des sessions de suivi avec un professionnel de la santé mentale durant les semaines d'animation de son atelier. Elle bénéficiera également du support ponctuel de l'intervenant, monsieur Marc Brien.

Expression par le théâtre

Madame Marie Deaudelin, directrice de la troupe *Les Vidanges en Cavale* et professeur d'art dramatique en milieu scolaire, anime, pour la première fois, l'atelier ***Expression par le théâtre*** à la session *Printemps/Été 2014*. Madame Laurie Chaïken, intervenante, agit comme personne-ressource pour faciliter le travail de madame Deaudelin en ce qui a trait à l'animation auprès d'une clientèle éprouvant une problématique de santé mentale.

Madame Deaudelin aborde différentes techniques avec les personnes participantes dans l'objectif de les aider à mieux se connaître et découvrir leurs potentialités d'expression théâtrale sur le plan individuel et relationnel. À la fin de la session, une courte prestation, sous forme de tableaux et de chœurs, est donnée devant quelques membres de l'équipe qui sont impressionnés par l'audace et l'imagination déployées par les personnes participantes lors de ces exercices.

Madame Deaudelin animera le prochain atelier ***Expression par le théâtre***, à la session *Printemps/Été 2015*, avec pour mandat de monter un spectacle mettant en scène une quinzaine de personnes participantes sur le thème ***Équilibre/Déséquilibre***. Ce spectacle fera partie des prestations présentées lors du 50^e anniversaire de l'organisme, en octobre prochain.

Développement des services

Le suivi individuel de support et de mise en action des objectifs

À partir de l'hiver 2015, un nouveau service est créé : ***le suivi individuel de support et de mise en action des objectifs***. Complémentaire au service de suivi psychologique ponctuel offert à toutes les personnes en démarche dans l'organisme, ce nouveau service est offert aux personnes qui désirent être supportées dans l'évolution et l'atteinte de leurs objectifs personnels au cours de leur démarche. Il vise à les stimuler à passer à l'action de manière concrète afin de mettre en application les outils de changement transmis lors des ateliers de développement personnel et relationnel.

Le service offert en soirée : S.O.S - Pour prévenir la détresse psychologique

Le service offert en soirée met à la disposition de la population des outils de prévention de la détresse psychologique. L'objectif est d'aider les personnes fragilisées à retrouver un équilibre fonctionnel par la gestion du stress et la connaissance de soi afin de favoriser leur plein potentiel personnel, relationnel et professionnel. Le feuillet promotionnel, décrivant le nouveau service et les modalités d'inscription, est envoyé à tous les partenaires de l'organisme, ainsi qu'aux membres de la Chambre de Commerce de l'Est de Montréal, au printemps 2015. Il est également diffusé sur le site du *Regroupement alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de Montréal (RACOR)*, du *Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)* et d'*Arrondissement.com* de la Ville de Montréal. Un plan promotionnel plus élaboré sera développé au cours des prochains mois.

L'implantation d'un groupe d'entraide pour entendeurs de voix

Madame Suzanne Ruggieri, intervenante, participe, au nom de l'organisme, à l'implantation d'un groupe d'entraide pour entendeurs de voix dans la région Est de Montréal, en partenariat avec *l'Alternative, Centre de jour, et l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal* qui pilotent conjointement le projet. Plusieurs rencontres sont tenues entre le 8 décembre 2014 et le 2 février 2015, date qui coïncide avec le démarrage des réunions du groupe d'entraide.

Ressources humaines

Le mouvement du personnel

Au chapitre des ressources humaines, l'organisme profite d'une stabilité du personnel 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 rétablissement des personnes en démarche et au rayonnement social de l'organisme. Les membres du personnel sont :

Monsieur Marc Brien, intervenant et animateur de 5 ateliers du volet *Concentration* et d'un atelier du volet *Formation complémentaire* ;

Madame Suzanne Ruggieri, intervenante au service de suivi psychosocial, animatrice de l'atelier du volet *Introduction* et d'un atelier du volet *Concentration* ;

Madame Laurie Chaïken, intervenante au service de suivi psychosocial et animatrice de 3 ateliers du volet *Concentration* ;

Madame Manon Lambert, adjointe administrative, animatrice des 3 ateliers d'informatique du volet *Formation complémentaire* 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 21 avril 2015, pour son évaluation de l'année 2014-2015 et la signature de son nouveau contrat pour l'année 2015-2016. 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 2014-2015 et à la signature des contrats de travail, pour l'année 2015-2016, au cours du mois de mars 2015. Les employés affirment être satisfaits de leur mandat et de leurs conditions de travail (horaire de travail sur 4 jours, 7 semaines de vacances, programme d'assurances collectives, programme de REER, augmentation salariale annuelle). Les employés affirment être également satisfaits 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 28 réunions de travail durant l'année (30 avril, 7, 14, 28 mai - 11, 25 juin - 2, 9 juillet - 3, 10, 17, 24 septembre - 1^{er}, 8, 15, 22, 29 octobre - 5, 19 novembre 2014, 7, 14, 21, 28 janvier - 5, 11, 18, 25 février, 4 mars 2015). 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, évènements 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, criminologue, consultant et superviseur clinique en santé mentale, a pour 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. Sept (7) rencontres ont lieu durant l'année (7 mai, 9 juillet, 24 septembre, 29 octobre, 3 décembre 2014, 28 janvier, 4 mars 2015).

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 douze (12) sessions individuelles et trois (3) sessions collectives, soit un total de quinze (15) formations, au cours de l'exercice 2014-2015.

Formations individuelles (12)

- ***Mieux vivre avec les voix***, formatrice madame Brigitte Soucy, psycho/éducatrice au Centre Le Pavois, Centre de jour l'Échelon, 25 avril 2014 ;
- ***Gestion du stress***, formateur monsieur Jean-Claude Guilbault, travailleur social au CLSC Rivière-des-Prairies, formation du ROCSME, Services communautaires Cyprès, 8 mai 2014 ;
- ***Le journal créatif***, formatrice madame Anne-Marie Jobin, art/thérapeute, Granby, 17 mai 2014;
- ***Pour mieux communiquer et travailler ensemble***, module 4, formateur monsieur David Ciussi, psycho/gérontologue, Québec, 17 au 21 mai 2014 ;
- ***Pour mieux communiquer et travailler ensemble*** modules 5 et 6, formateur monsieur David Ciussi, psycho/gérontologue, Bromont, 26 au 28 août 2014;
- ***Évaluation du personnel***, formatrice madame Karine Joly, personne ressource du Centre St-Pierre, formation du ROCSME, Services communautaires Cyprès, 16 octobre 2014 ;
- ***Mieux vivre avec les voix***, niveau 2, formatrice madame Brigitte Soucy, psycho/éducatrice Centre Le Pavois, Institut universitaire en santé mentale de Montréal, 17 octobre 2014 ;
- ***Travail et santé mentale***, Diplôme d'études supérieures spécialisées en santé mentale, session Automne 2014, TÉLUQ - L'université à distance de l'UQAM ;
- ***Intervention communautaire***, Diplôme d'études supérieures spécialisées en santé mentale, session Hiver 2015, TÉLUQ - L'université à distance de l'UQAM ;
- ***ACOMBA-Gestion du régime volontaire d'épargne-retraite (RVER)*** formation interactive sur le WEB, Acceo Solutions inc, 27 février 2015 ;

- **Focusing**, formatrice madame Francine Bergeron, enseignante et thérapeute en focusing, Montréal, (16 sessions) ;
- **Le deuil**, formatrice madame Nathalie Viens, travailleuse sociale affiliée à la *Maison Monbourquette* spécialisée sur le deuil (formation offerte par le ROCSME), Parrainage civique de l'Est de l'Île de Montréal, 28 avril 2015.

Formations collectives (3)

- **Plan de mesures d'urgence**, formation organisé par le *Regroupement des organismes humanitaires et communautaires pour les mesures d'urgence à Montréal (ROHCMUM)*, Agence de la Santé et des Services sociaux de Montréal, 28 octobre 2014 ;
- **Multiplés visages des troubles de la personnalité**, formateurs madame Joanne Cyr, psychiatre, monsieur Alain Mercier, psychologue, *Institut universitaire en santé mentale de Montréal*, 30 janvier 2015 ;
- **Secourisme en milieu de travail**, formateur monsieur Salim Grim, instructeur, formation du ROCSME, Services communautaires Cyprès, 3 et 10 février 2015.

Partenariat

Le partenariat dans la région de Montréal

L'organisme collabore avec les établissements et les ressources en santé mentale de Montréal. Il reçoit 262 références de clientèle et réfère 92 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, 71 % des références reçues (185) 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, des cliniques médicales et des organismes communautaires. 29 % des références reçues proviennent des médias locaux, du site Internet de *Vers l'équilibre*, des personnes participantes et de bureaux de psychologues.

Voici, par type de ressource, la répartition des 262 références du réseau et de la communauté reçues au cours de l'année (**graphique 5, annexe 1**) :

Centres de santé et de services sociaux (CSSS)	62
Centres hospitaliers/cliniques externes de psychiatrie	61
Personnes participantes	30
Médias locaux (journaux, radios, autres)	30
Organismes communautaires	29
Ressources intermédiaires	17
Cliniques médicales	16
Site Internet de l'organisme	13
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 Cyprés (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 24 ans. Rappelons que la mission du RACOR, qui réunit plus de 80 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 19 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 du 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 20 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 en santé mentale de l'Est ainsi que les concertations locales de ce territoire.

Vers l'équilibre est également membre depuis 24 ans du Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal (**ROCSME**) qui réunit 12 organismes. La directrice générale occupe le poste de présidente au sein du conseil d'administration depuis 4 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 10 ans et de la Chambre de Commerce de l'Est de Montréal depuis 4 ans.

Les réunions et assemblées de partenaires

Dans le cadre de ses activités de partenariat, l'organisme assiste à 28 réunions :

- **17 réunions et assemblées de concertation**
- Sept (7) réunions du conseil d'administration et de l'assemblée des membres du **Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de l'Île**

- Montréal** (ROCSME) (2 octobre, 13 novembre, 18 décembre 2014, 19 février, 16 avril, 28 mai 2015 (conseil d'administration et assemblée générale annuelle) ;
- Quatre (4) réunions du conseil d'administration de **Tel-Écoute/Tel-Aînés** en tant qu'administratrice (17 juin (AGA), 21 octobre, 25 novembre 2014, 3 mars 2015 ;
 - Trois (3) réunions de la **Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal** en tant que membre communautaire (15 mai, 27 novembre 2014, 23 avril 2015) ;
 - Deux (2) réunions du **Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de Montréal** (RACOR) (AGA : 10 juin 2014, Journée de réflexion sur la restructuration du réseau : 30 mars 2015) ;
 - L'assemblée générale de l'organisme **Déprimés anonymes** (29 mai 2014).
- **11 événements dans la communauté**
- **La 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 ;
 - **Résister au désenchantement : S'engager**, colloque organisé par L'Association canadienne pour la santé mentale, section Montréal (ACSM), Grande Bibliothèque de Montréal (3 octobre 2014) ;
 - **Les années folles**, Évènement de levée de fonds, Le Mûrier : projet *Cuisinons-ensemble*, Cabaret Le Lion d'or (15 octobre 2014) ;
 - **Journal d'une névrose**, pièce de théâtre sur la santé mentale, troupe de théâtre *Les Vidanges en Cavale*, Espace La Risée, Montréal (22 octobre 2014) ;
 - **Évènement levée de fonds de Tel-Écoute**, Sanctuaire Marie-Reine des Coeurs (14 novembre 2014) ;
 - **Santé mentale et monde contemporain : vivre de nouvelles solidarités**, XV11^e Colloque de l'Association québécoise de réadaptation psychosociale (AQRP), Fairmont Le Reine Elizabeth de Montréal (10 au 12 novembre 2014) ;
 - **Fermés pour Cause d'austérité**, marche du réseau communautaire montréalais en santé et services sociaux, sous la bannière du ROCSME et du RACOR, dans le cadre de la réforme et de la Loi 10, Place Émilie-Gamelin, Montréal (17 novembre 2014) ;
 - **Départ à la retraite de Madame Diane Durocher**, directrice de Répit : « Une heure pour moi » (29 janvier 2015) ;
 - **Départ à la retraite de madame Viviane Brunet**, psychologue au CSSS Lucille-Teasdale (19 mars 2015) ;
 - **Burn-Out**, pièce de théâtre de la troupe *Les Vidanges en Cavale*, Espace La Risée, (21 avril 2015). 16 personnes de *Vers l'équilibre* (13 personnes participantes de l'atelier *Expression par le théâtre* et 3 membres du personnel) assistent à la représentation suivie d'une discussion avec le public.

La promotion de l'organisme

Demandes d'étudiants

Trois étudiants en travail social de trois établissements (*Université Laval, Université de Montréal et Institut universitaire en santé mentale de Montréal*) approchent l'organisme pour obtenir de l'information et être observateur dans un atelier. *Vers l'équilibre* est généralement ouvert à de telles demandes si les personnes participantes sont d'accord avec la présence d'une personne étrangère durant leurs ateliers. Cette règle a pour but de respecter la confidentialité des personnes qui fréquentent notre organisme.

Fréquentation du site Internet et de la page Facebook

Le site Internet reçoit 30 785 visites en 2014-2015, soit une moyenne de 2 565 par mois et 84 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 reçoit 2 692 visites durant l'année. De ce nombre, 187 personnes la suivent régulièrement ayant affiché la mention « j'aime ». Les personnes qui vont sur la page consultent les outils de développement que l'organisme met à la disposition des visiteurs, à chaque semaine, et/ou visionnent les albums photographiques des différentes activités qui ont lieu dans l'organisme. Par exemple, les capsules « **les minutes de l'espoir** » donnant la parole à des personnes en démarche dans l'organisme, sont visionnées par 582 personnes qui se sont rendues sur notre site à partir du lien annoncé sur notre page Facebook.

Diffusion en continue des capsules « Les minutes de l'espoir »

Les huit capsules, réalisées dans le cadre du projet **Les minutes de l'espoir** en 2014, sont diffusées en continue sur la page de présentation du site de l'organisme. Ces capsules, d'une durée de 5 minutes, ont pour but de démystifier la réalité des personnes qui vivent avec un problème de santé mentale et encourager les personnes en détresse qui fréquentent notre site à briser leur isolement et à demander de l'aide. Un lien est annoncé sur notre page Facebook.

Vente des cartes de souhaits « Les mandalas de l'espoir »

Les 20 cartes originales de souhaits, créées à partir d'œuvres originales de personnes participantes, dans le cadre du projet **Les mandalas de l'espoir**, font partie des outils promotionnels permanents de l'organisme. Elles sont en vente dans l'organisme, dans le journal *Le Porte-Voix* et sur le site Internet.

Création de la nouvelle vidéo corporative

Les principales sessions de tournage de la nouvelle vidéo corporative sont effectuées par le cinéaste, monsieur Gilbert Duclos, les 11 et 18 mars 2015. Plus d'une vingtaine de personnes participantes, actuellement en démarche active ou ayant complété leur démarche, acceptent d'y participer. Deux derniers tournages seront effectués au cours des mois de mai et juin. Par la suite, deux versions seront développées : une version de 20 minutes destinée aux présentations devant un public de partenaires et une version de 5 minutes destinée aux personnes qui fréquentent le site Internet. La vidéo corporative sera complétée au cours de l'été et présentée, en grande première, au 50^e anniversaire de l'organisme, le 7 octobre prochain.

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 2015-2016

Le Plan d'action 2015-2016 de *Vers l'équilibre* comprend 21 objectifs : 7 objectifs prioritaires et 14 objectifs généraux.

Administration

2 objectifs prioritaires - 3 objectifs généraux

- Réaliser l'évènement 50^e anniversaire de l'organisme
- Promouvoir le service en soirée : *S.O.S - Pour prévenir la détresse psychologique*
- Mettre en application le 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

Intervention

1 objectif prioritaire - 5 objectifs généraux

- Développer un second atelier de gestion du stress
- Offrir l'atelier *Expression par le théâtre* sur une base annuelle
- Offrir l'atelier *Ouverture à l'écriture* sur une base annuelle
- Finaliser l'arrimage des ateliers d'informatique à la démarche de développement
- Mettre régulièrement à jour les ateliers offerts
- Maintenir et améliorer la qualité des services offerts

Ressources humaines

2 objectifs prioritaires - 3 objectifs généraux

- Offrir une formation collective de ressourcement au personnel
- Compléter le processus d'intégration de l'animatrice auparavant participante
- Poursuivre les rencontres de supervision d'intervention en équipe
- Maintenir le programme de suivi psychologique et professionnel pour le personnel
- Maintenir le programme de formation continue pour le personnel

Partenariat et promotion

2 objectifs prioritaires - 3 objectifs généraux

- **Promouvoir et diffuser la nouvelle vidéo corporative auprès des partenaires et sur le site**
- **Réaliser et diffuser de nouvelles capsules vidéo « Les minutes de l'espoir » sur le site Internet**
- Vendre les cartes de souhaits « Les mandalas de l'espoir » dans l'organisme, dans le journal *Le Porte-Voix* et sur le site Internet
- 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 la santé mentale de la région Est de l'Île de Montréal et de Montréal afin de resserrer les liens de référence et de collaboration.

CONCLUSION

Vers l'équilibre a 50^e ans cette année ! Cet exploit n'aurait jamais été possible sans l'apport de tous les artisans d'hier et d'aujourd'hui qui ont travaillé, avec ténacité et professionnalisme, à accomplir sa mission depuis 1965. Le petit organisme, situé au 264 Carré St-Louis à ses débuts, et géré durant plus d'une décennie par l'Association canadienne pour la santé mentale du Québec qui l'a créé, a parcouru bien du chemin. Connu sous le nom *Le Centre de la Croix Blanche de Montréal* durant 47 ans, il déménage à trois reprises, ouvre plusieurs points de service dans la région métropolitaine et les alentours, accueille trois directrices, trois présidents de conseil d'administration et de nombreux membres, intervenants et personnes participantes qui transformeront l'organisme, autant qu'ils seront transformés par lui, durant le demi-siècle que durera son action au sein de la collectivité.

Le parcours de *Vers l'équilibre* est riche de toutes ces présences, ces connaissances et ces expériences qui ont façonné son histoire et celui de son destin qui résistera, avec la souplesse d'un roseau, aux inévitables tempêtes sur sa route. La tâche accomplie est immense, à la mesure de toutes les personnes qui on consacré, parfois une importante partie de leur vie, à faire évoluer et prospérer l'organisme et surtout, à aider 29 000 personnes à retrouver la dignité, la fierté et l'espoir de vivre de manière libre et autonome malgré un important problème de santé mentale. Nous pouvons être fiers de cette œuvre sociale qui a changé et illuminé la vie de tant d'individus !

Je ne serai pas là lors des célébrations du centenaire de *Vers l'équilibre* en 2065. Cependant je parie que les artisans du futur sauront s'inspirer de leurs prédécesseurs afin de poursuivre avec autant d'ardeur et d'engagement l'œuvre et la mission de notre organisme et éclairer ainsi la vie de tant d'autres personnes qui auront inévitablement besoin de son précieux support pour traverser les épreuves de leur destin.

Merci aux pionniers d'hier, à ceux du présent et à ceux de l'avenir pour votre contribution inestimable à l'essor, à la vitalité et à la longévité de *Vers l'équilibre*.

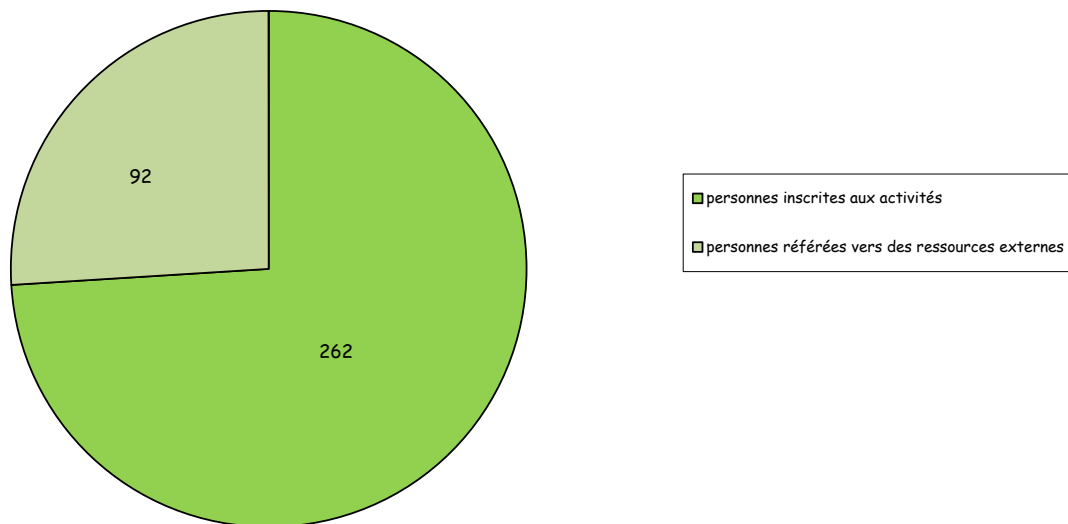
Anne de Guise
Directrice générale

ANNEXE I

Statistiques en 5 graphiques

GRAPHIQUE 1

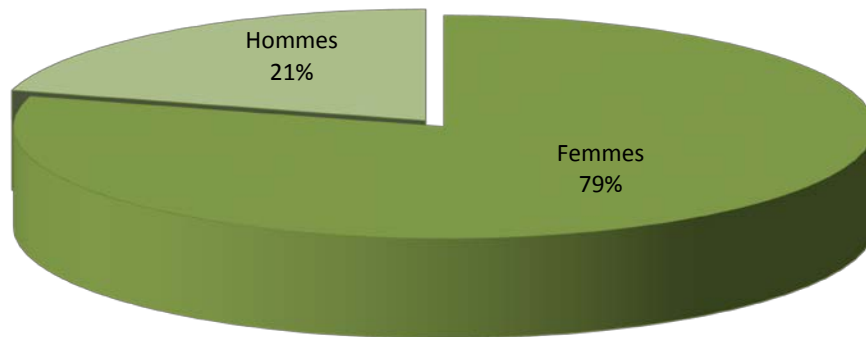
**RÉPARTITION DES INSCRIPTIONS ET DES RÉFÉRENCES
ANNÉE 2014-2015**



Sur 354 personnes qui font appel aux services de l'organisme, 262 personnes sont inscrites aux activités et 92 personnes sont référées vers des ressources externes.

GRAPHIQUE 2

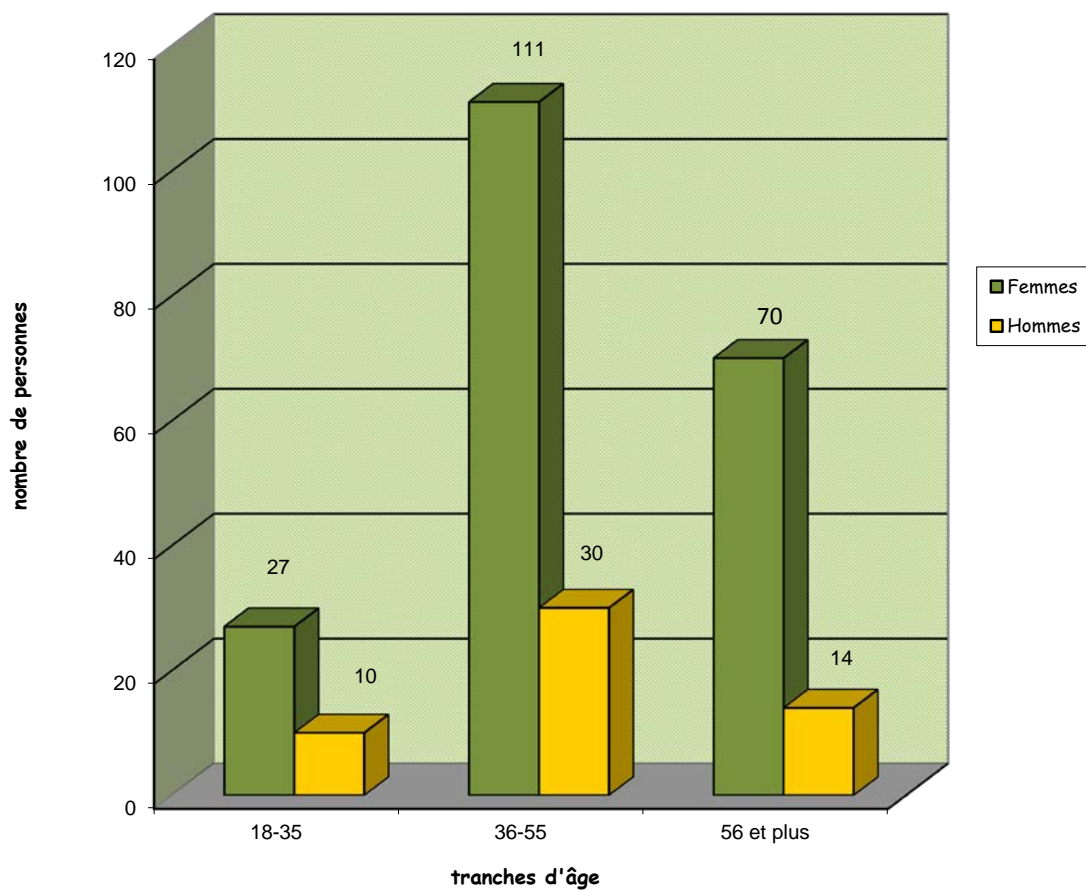
RÉPARTITION DES PERSONNES PARTICIPANTES SELON LE SEXE ANNÉE 2014-2015



Le graphique ci-dessus nous permet de constater que les femmes forment 79 % (208) de la clientèle et les hommes 21% (54).

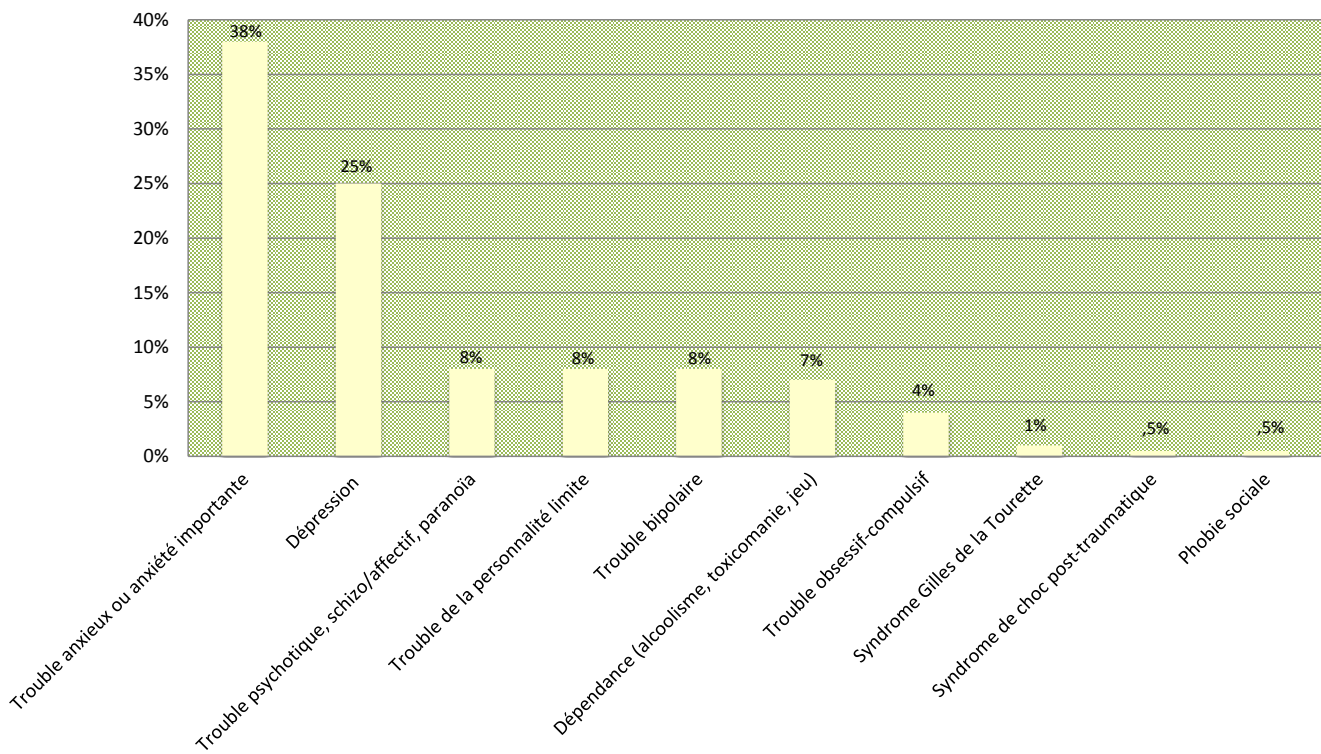
GRAPHIQUE 3

COMPILATION PAR TRANCHES D'ÂGE ANNÉE 2014-2015



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 54 % de la clientèle.

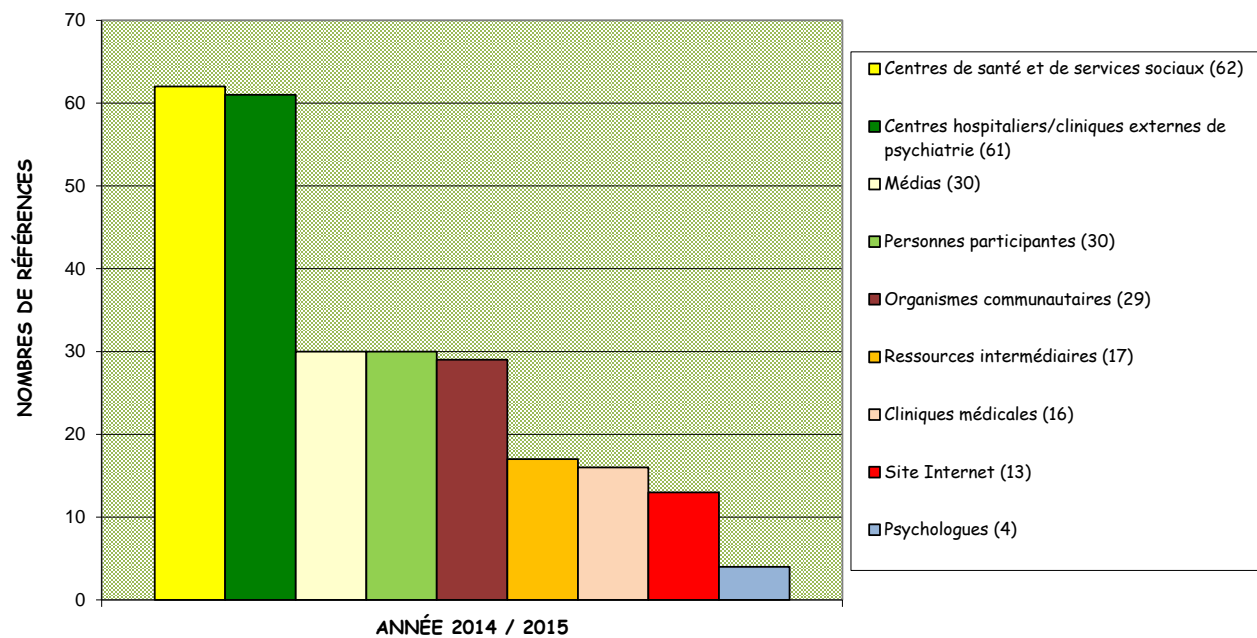
GRAPHIQUE 4
RÉPARTITION DES PRINCIPALES PROBLÉMATIQUES
ANNÉE 2014-2015



Sur un groupe de 141 personnes en démarche dans l'organisme, voici, en pourcentages, les problématiques les plus fréquemment nommées, soit à 260 reprises, compte tenu qu'un grand nombre présente plusieurs problématiques.

GRAPHIQUE 5

RÉFÉRENCES DU RÉSEAU ET DE LA COMMUNAUTÉ



L'organisme reçoit 262 références du réseau et de la communauté. De ce nombre 185 (71%) 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

VOLET INTRODUCTION ⁽¹⁾			
1	Initiation à la démarche de développement		
VOLET CONCENTRATION ⁽²⁾			
1	Agir sur mon stress	6	Relations interpersonnelles
2	Confiance en soi	7	Sexualité: plaisir et estime de soi
3	Créativité et connaissance de soi	8	S'ouvrir à soi
4	Image corporelle: nouveau regard	9	Vers une estime véritable
5	L'art de s'affirmer		
VOLET FORMATION COMPLÉMENTAIRE ⁽³⁾			
1	Au cœur de l'essentiel— Communication : outil de croissance	4	Familiarisation à Internet
2	Exploration de logiciels	5	Initiation et doigté à l'ordinateur
3	Expression par le théâtre	6	Ouverture à l'écriture

- (1) Cet atelier constitue une introduction à la démarche de développement personnel et relationnel offerte dans l'organisme. Il permet l'intégration continue des personnes participantes durant toute la durée d'une session.
- (2) Six (6) ateliers, sur une possibilité de neuf (9), doivent être suivis dans le **Volet Concentration** afin qu'une personne participante puisse recevoir un certificat attestant que sa démarche de base est complétée.
- (3) Les activités du **Volet formation Complémentaire** sont facultatives. Une attestation confirmant les ateliers suivis sera émise sur demande.