ressentir • comprendre • agir

Vers l'équilibre

Organisme communautaire pour la santé mentale

Portrait

« Le bon vivant»,
oeuvre de René Pruno

4217, rue Ontario Est Montréal (Québec) H1V 1K2 • Téléphone 514.251.1200 • Télécopieur 514.251.8489 • infovl@verslequilibre.ca • www.verslequilibre.ca

Table des matières

INTRODUCTION

1. HISTORIQUE 9

2. MISSION 12

2.1. L'OBJECTIF GÉNÉRAL 12

2.2. LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES 12

2.2.1. La connaissance de soi 12
2.2.2. L'expression de soi 12
2.2.3. La responsabilisation 13
2.2.4. Le passage à l'action 13

2.3. LE CODE D'ÉTHIQUE 13

3. CADRE D'INTERVENTION 14

3.1. LES FONDEMENTS 14

3.1.1. Le guide des procédures 14
3.1.2. Les valeurs humanistes 14
3.1.3. L'approche communautaire 14
3.1.4. Le travail de groupe 14
3.1.5. La confidentialité 15
3.1.6. La référence : outil de partenariat 15

3.2. LA DÉMARCHE 15

3.2.1. L'accueil 15
3.2.2. Le contrat d'engagement 16
3.2.3. Le service de suivi psychosocial 16
3.2.4. L'intervention en situation de crise 16
3.2.5. La fête de fin de session 17
3.2.6. Le participant libre 17
3.2.7. La durée de la démarche 17

3.3. LES ATELIERS 18

3.3.1. L'atelier d'introduction 18
3.3.2. Les ateliers de développement 18
3.3.3. La description et les objectifs des ateliers 19
3.3.4. Les outils complémentaires de développement 27
3.3.4.1. Le journal Le Porte-Voix 27
3.3.4.2. Les rencontres : Soutien à l'action et Bilan 27

3.4. LES PARTICIPANTS 27

3.4.1 La fréquentation à travers les ans 28
3.4.2. La fréquentation par sexe 28
3.4.3. Les références 28
3.4.4. Les critères d'admission 29

3.5. L'APPROCHE DE SANTÉ MENTALE 29

3.5.1. Une approche globale et inclusive 29
3.5.2. La souffrance au cœur de toute problématique 30

4. PARTENARIAT 31

5. RÉALISATIONS (1965-2018) 33

6. CADRE D'ADMINISTRATION 37

6.1. LA CORPORATION 37

6.2. LE CADRE FINANCIER 37

6.3. LA SITUATION GÉOGRAPHIQUE 37

6.4. LES LOCAUX 37

6.5. LE CADRE HUMAIN 38

6.5.1. L'assemblée générale des membres 38
6.5.2. Le conseil d'administration 38
6.5.3. Les membres participants 39
6.5.4. La direction générale 39
6.5.5. L'équipe de travail 39
6.5.6. Les intervenants 40
6.5.7. L'adjointe administrative 40

6.5.8. La secrétaire/réceptionniste 40

7. IMMEUBLE ET ÉQUIPEMENT TECHNIQUE 41

7.1. LA SÉCURITÉ 41

7.2. L'ENTRETIEN 41

7.3. L'ÉQUIPEMENT INFORMATIQUE 42

7.4. LA QUALITÉ DE L'AIR ET L'EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE 42

CONCLUSION

ANNEXE I – Tableau de la démarche

ANNEXE II – Organigramme

ANNEXE III – Statistiques

INTRODUCTION

Vers l'équilibre est un organisme communautaire qui œuvre depuis 1965 au mieux-être des personnes adultes qui vivent avec une problématique de santé mentale dans la grande région de Montréal. Il aide, à travers les ans, des milliers d'entre elles à retrouver l'équilibre et l'exercice de leur pouvoir dans tous les aspects de leur vie.

Le présent document est un outil d'information et de sensibilisation sur l'organisme qui est destiné aux partenaires et professionnels qui œuvrent dans le secteur de la santé mentale ainsi que pour toute personne du public intéressée par sa mission.

Ce portrait, élaboré par sections, présente l'historique, les objectifs, la philosophie, le cadre d'intervention, la démarche, les ateliers, les participants, les partenaires, le cadre humain, financier et administratif de *Vers l'équilibre* ainsi que les réalisations qui témoignent de l'engagement et du rayonnement de l'organisme au sein de la collectivité.

1. HISTORIQUE

1958 - *L'Association canadienne pour la santé mentale - Division du Québec (ACSM)* fonde le *Comité féminin de la Croix Blanche*. Composé de femmes bénévoles, il offre des activités de soutien aux patients des grandes institutions psychiatriques afin qu'ils développent une relation d'intérêt pour le monde extérieur.

1965 - L'*Association canadienne pour la santé mentale du Québec* inaugure le premier *Centre de la Croix Blanche* à Montréal qui sert de pont entre l'hôpital et la communauté et offre des activités récréatives aux anciens patients des grands hôpitaux psychiatriques.

1972 - Deux points de service du *Centre de la Croix Blanche de Montréal* sont ouverts à Longueuil et à Lachine offrant des activités aux patients en réhabilitation dans la communauté.

1977 - *Le Centre de la Croix Blanche de Montréal* obtient son incorporation officielle et mène ses activités de manière distincte de *l'Association canadienne pour la santé mentale-Division du Québec (ACSM)*.

1980 - L'organisme ouvre deux nouveaux points de service à Laval et à Ville-Émard et dirige, avec le support des organismes du milieu, la destinée de trois des quatre points de services créés, celui de Lachine devenant autonome.

1985 - L'organisme inaugure *Transforme-Action*, un nouveau centre de jour dans le nord de Montréal. Les différentes ressources créées par le *Centre de la Croix Blanche de Montréal* offrent des activités d'éducation, d'apprentissage, d'entraide et des ateliers de travail visant à améliorer les habiletés sociales des personnes éprouvant des problèmes persistants de santé mentale.

1990 - *Transforme-Action* et les points de service de Longueuil, Laval et Ville-Émard deviennent autonomes à leur tour. *Le Centre de la Croix Blanche de Montréal* s'établit dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve afin de doter la région Est de services communautaires en santé mentale.

1997 - L'organisme devient propriétaire d'un immeuble de trois étages, rue Ontario Est. Les deux premiers étages accueillent les activités de l'organisme communautaire et le dernier étage accueille un projet de logements supervisés réalisé en partenariat avec l'*Hôpital Louis-H. Lafontaine*.

2001 - L'organisme parraine la création de quatre nouveaux services en santé mentale dans l'Est de l'Île de Montréal : l'*Entraide Saint-Michel*, *l'Art-Rivé*, *l'Alternative* et *Répit «une heure pour moi»*. L'organisme participe également à la restructuration de *l'Étincelle de l'Amitié*, une ressource d'entraide située sur le même territoire.

2003 – Suite à un exercice collectif de planification stratégique, le *Centre de la Croix Blanche de Montréal* développe un service visant à supporter les personnes, qui vivent avec une problématique de santé mentale, dans leur démarche d'autonomie et de reprise de pouvoir. 16 ateliers de groupe, gratuits, sont offerts à la population et aux personnes qui utilisent déjà les services du réseau de la santé mentale à Montréal.

2005 - L'organisme célèbre son 40e anniversaire lors d'un événement *Portes ouvertes* tenu dans ses locaux. Il présente les nouveaux outils promotionnels développés en lien avec l'orientation de sa mission : le logo, le feuillet promotionnel, l'affiche, le calendrier perpétuel, le portrait, la vidéo corporative et le site Internet.

2008 - L'organisme met fin au partenariat avec *l'Hôpital Louis-H. Lafontaine* et crée un projet autonome de location de ses huit unités de logements destinées à la population en général. Il procède à la modification et à l'adoption de nouveaux règlements généraux et crée un nouveau code d'éthique qui lie toutes les parties de l'organisation autour de quatre valeurs fondamentales : ***le respect, l'engagement, l'équilibre et l'humanité***.

2010 - L'organisme implante le *Projet d'accessibilité des services (P.A.S.)* offrant des ateliers, un soir par semaine, aux personnes en détresse qui ont besoin d'une aide ponctuelle pour gérer leur état de stress, retrouver leur équilibre et maintenir leur emploi et/ou implication sociale. Ce projet est réalisé en collaboration avec la *Fondation Postes Canada pour la santé mentale*, la *Fondation EJLB* et le *CSSS Lucille-Teasdale*.

L'organisme réalise, en partenariat avec l'*Écomusée du fier monde* de Montréal, l'exposition *Élan de vie* dans le cadre de son 45e anniversaire. 120 œuvres exécutées par 19 participants des ateliers *Créativité et connaissance de soi* sont présentées à la population montréalaise. Un film, intitulé *Élan de vie* et documentant le processus de reconstruction intérieure vécu durant les ateliers, fait partie de l'exposition.

2011 - L'organisme rénove la devanture de son immeuble dans le cadre du programme *Réussir@Montréal-Commerce* mis sur pied par la *Ville de Montréal*. Cette initiative vise à revitaliser l'architecture de certains arrondissements de la ville dont le quartier Hochelaga-Maisonneuve.

2012 - L'organisme change légalement de nom pour *Vers l'équilibre*. Le logo, le feuillet, l'affiche, sont transformés ainsi que le site internet qui est arrimé aux réseaux sociaux *Facebook* et *LinkedIn*.

L'organisme tient un événement *Portes ouvertes* dans ses locaux afin d'inaugurer sa nouvelle dénomination sociale et présenter le nouveau matériel promotionnel et le site Internet aux partenaires et participants.

2014 - *Vers l'équilibre* crée sa page Facebook et est actif sur les réseaux sociaux. Il diffuse, sur une base régulière, des outils de développement personnel, des liens et des photographies des événements clé de l'organisme.

L'organisme réalise et diffuse sur son site Internet neuf capsules vidéo *Les minutes de l'espoir* qui témoignent du parcours en santé mentale de participants. *Vers l'équilibre* réalise les cartes de souhaits *Les mandalas de l'espoir* à partir d'une vingtaine d'œuvres exécutées par des participants des ateliers de créativité. Ces cartes servent d'outil de sensibilisation à la santé mentale pour le grand public et sont mises en vente sur le site.

2015 – *Vers l'équilibre* célèbre son 50e anniversaire à la *Maison de la Culture Maisonneuve* en présence de nombreux membres de l'équipe d'hier et d'aujourd'hui, partenaires et participants.

2016 - L'organisme réalise et diffuse sur son site Internet des nouvelles capsules vidéo *Les minutes de l'espoir* qui témoignent du parcours en santé mentale de participants. Il diffuse également une version courte de la vidéo corporative produite en 2015 sur la page d'accueil de son site.

2018 - L'organisme participe à l'évènement *À livres ouverts* organisé annuellement à travers le Québec par *l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale* (AQRP). Cinq participants de *Vers l'équilibre* deviennent des Livres vivants et témoignent de leur expérience en santé mentale auprès du public à la *Bibliothèque Maisonneuve* de Montréal.

2. MISSION

Vers l'équilibre est un organisme communautaire qui offre une démarche de développement personnel et relationnel aux personnes adultes qui vivent avec une problématique de santé mentale dans la région de Montréal.

2.1. L'OBJECTIF GÉNÉRAL

L'objectif général de la démarche est de supporter les personnes dans leur recherche d'équilibre et de rendre possible, grâce aux outils qu'elles développent, l'exercice de leur pouvoir dans tous les aspects de leur vie.

2.2. LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

L'ensemble de la démarche tient compte de la globalité de l'être et se compose d'une série d'ateliers qui s'articulent autour de quatre objectifs : la connaissance de soi, l'expression de soi, la responsabilisation et le passage à l'action.

2.2.1. La connaissance de soi

Les personnes apprennent à se connaître en découvrant, acceptant et intégrant les différents aspects de leur individualité. Ceci leur procure un mieux-être intérieur accru par l'établissement d'une relation plus intime avec elles-mêmes.

2.2.2. L'expression de soi

Les personnes apprennent à se dire et à exprimer, en toute liberté, dans le respect de soi et de l'autre, leurs émotions, leurs opinions, leurs besoins et leurs ressources intérieures. Elles apprennent ainsi à être en relation constructive avec soi et les autres, à aborder leur créativité comme un révélateur et régulateur de leurs états émotifs et psychologiques et à gérer leurs états de stress par la pratique de différentes approches corporelles.

2.2.3. La responsabilisation

Les personnes apprennent à se responsabiliser afin de retrouver maîtrise et pouvoir dans leur vie. Il s'agit pour elles de développer leur capacité à se prendre en charge, à être responsable de leurs relations et de leurs actions et à assumer les conséquences de leurs choix.

2.2.4. Le passage à l'action

Les personnes apprennent à démystifier l'acte de « passer à l'action » par des exercices concrets. Elles acquièrent ainsi une confiance et une estime de soi qui renforce leur équilibre et leur résilience.

2.3. LE CODE D'ÉTHIQUE

Le code d'éthique aborde les droits et responsabilités qui incombent à l'ensemble et à chacun des individus qui contribuent à la réalisation des objectifs communs de la mission. Il est fondé sur quatre valeurs : **le respect, l'engagement, l'équilibre et l'humanité,** qui ont été choisies collectivement et qui lient toutes les parties de l'organisation. Ainsi toute personne, qui évolue au sein de l'organisme, de manière permanente ou ponctuelle, en tant que membre du conseil d'administration, de la direction, du personnel ou en tant que participant, est tenue de respecter le code d'éthique.

3. CADRE D'INTERVENTION

3.1. LES FONDEMENTS

3.1.1. Le guide des procédures

Le guide de procédures détaille, de manière concrète, les différentes règles de régie interne qui servent à baliser et orienter le travail d'intervention de l'équipe.

3.1.2. Les valeurs humanistes

Le cadre d'intervention prend essentiellement appui sur les valeurs du courant humaniste axées sur l'accueil, l'écoute, l'empathie, le respect, et le non jugement de la personne. Le potentiel de chaque personne à se prendre en main est ainsi encouragé et reconnu et le travail est fait de concert avec elle à partir de ses forces, de ses limites, de ses objectifs et de son rythme d'évolution dans un processus de relation d'aide non directif.

3.1.3. L'approche communautaire

Le cadre d'intervention intègre, de manière complémentaire, l'approche communautaire axée sur la participation citoyenne et la vie démocratique. Cette approche encourage les participants à s'impliquer à la fois dans leur démarche de développement personnel, au sein de la vie associative de l'organisme et au sein de la collectivité.

3.1.4. Le travail de groupe

La démarche s'effectue en groupe afin que la personne en cheminement puisse développer sa capacité à entrer en relation avec les autres de façon saine, ouverte et satisfaisante pour elle. Le travail de groupe favorise également l'émulation, la stimulation, l'entraide et la réciprocité entre pairs.

3.1.5. La confidentialité

Le cadre d'intervention accorde une importance capitale au respect de la confidentialité des personnes qui fréquentent l'organisme. Aucune information téléphonique n'est fournie à leur sujet, sauf en cas d'urgence, et aucune information n'est transmise au réseau personnel ou professionnel de chaque personne sans son consentement écrit. Ces mesures ont pour objectif de protéger les renseignements sur leur vie privée et d'assurer leur sécurité physique et mentale lorsqu'elles sont dans l'organisme.

3.1.6. La référence : outil de partenariat

La référence est un des principaux outils de partenariat développé par *Vers l'équilibre* avec les établissements et organismes du réseau en santé mentale à Montréal. Cette pratique contribue de manière concrète à développer le travail commun mais aussi et avant tout à s'assurer qu'une personne en détresse soit prise en charge. En effet, si l'organisme n'est pas en mesure de répondre à ses besoins, elle sera systématiquement référée vers une autre ressource apte à l'accompagner. Plusieurs bottins de ressources sont utilisés et régulièrement mis à jour dans l'organisme afin de pouvoir référer adéquatement les personnes.

3.2. LA DÉMARCHE

Vers l'équilibre offre une démarche de développement personnel et relationnel qui favorise l'équilibre, le pouvoir et le mieux-être des personnes. Cette démarche comporte trois sessions annuelles, d'une durée habituelle de 12 semaines.

3.2.1. L'accueil

La démarche est structurée de manière à prendre en considération, dès le premier contact, les besoins et objectifs de chaque personne. Une attention particulière est ainsi accordée à l'accueil lors de la première conversation téléphonique et lors de la rencontre d'inscription car l'accueil permet à la personne d'être entendue dans l'expression de ses besoins et de son état intérieur, ce qui contribue à diminuer de manière manifeste son état de détresse.

Suite à un premier contact téléphonique, chaque personne qui répond aux critères d'admission de l'organisme, est invitée à rencontrer un intervenant. Les personnes qui ne rencontrent pas les critères sont référées vers des ressources du milieu pouvant répondre à leurs besoins.

3.2.2. Le contrat d'engagement

Toute personne qui accède aux services de *Vers l'équilibre* signe un contrat d'engagement par lequel elle s'engage à respecter les règles de l'organisme, du cadre d'intervention et du code d'éthique.

3.2.3. Le service de suivi psychosocial

Les personnes inscrites en démarche ~~active~~ ont accès à un service de suivi psychosocial individuel, au besoin. L'objectif du service est de leur permettre de faire le point sur leur démarche pour exprimer leurs difficultés et réajuster leurs objectifs en lien avec le contexte et les enjeux de leur vie. La rencontre de suivi psychosocial est axée sur la reprise de pouvoir de l'individu et encourage chaque participant à trouver ses propres pistes de solutions.

Tout participant peut également demander une rencontre de suivi pour obtenir des informations et les coordonnées de ressources afin de résoudre un problème qui ne peut être traité par l'organisme. En tout temps, chacun sera encouragé à utiliser les ressources de son réseau d'aide externe (médecin, professionnel, organismes, famille, amis, etc.) afin d'être supporté dans la communauté et ainsi prévenir l'isolement.

3.2.4. L'intervention en situation de crise

Le participant qui vit une crise lors de sa présence dans l'organisme est immédiatement référé au service de suivi psychosocial afin d'être supporté dans sa difficulté. Dès lors, l'intervention met de l'avant les techniques visant à protéger l'intégrité physique et psychologique de toutes les personnes présentes dans l'organisme.

Suite au dénouement de la crise, le participant est invité à retourner dans son atelier, si cela est indiqué. Cette mesure a pour but de lui redonner

immédiatement confiance dans sa capacité de se reprendre en main et de se recentrer sur l'objectif fondamental de sa démarche de développement personnel et relationnel.

3.2.5. La fête de fin de session

La fin de chaque session est ponctuée par une fête qui incarne un rituel de passage. Elle a pour objectif de réunir les membres de l'équipe et les participants autour d'un repas, dans une atmosphère de partage et de convivialité. Des présents leur sont remis afin de souligner les efforts et le courage dont ils font preuve dans la poursuite de leur travail de reconstruction intérieure.

Un certificat est également remis aux participants qui ont complété, selon certains critères, leur démarche. Une attestation d'activités peut également être remise, à la demande, à ceux qui ont suivi des ateliers sans avoir atteint les exigences du certificat.

3.2.6. Le participant libre

Le participant ayant complété sa démarche mais désirant néanmoins suivre certains ateliers peut s'inscrire comme *participant libre*. Toutefois ce statut particulier est balisé par des règles précises qui ont pour objectif d'encourager la responsabilisation, l'autonomie et l'intégration sociale des individus au sein de leur collectivité suite à leur démarche dans l'organisme.

3.2.7. La durée de la démarche

La durée de la démarche est variable et déterminée par les besoins, le rythme d'apprentissage, la santé physique et mentale et le niveau de responsabilité de chaque personne. Elle peut durer 12 semaines (1 session) pour ceux qui poursuivent des objectifs ponctuels, et de 3 à 4 ans (de 9 à 12 sessions) pour ceux qui ressentent le besoin et la nécessité de faire toute la démarche.

3.3. LES ATELIERS

La démarche offre 19 ateliers de développement et un atelier d'introduction **(référence, annexe 1 : tableau de la démarche)**.

3.3.1. L'atelier d'introduction

- **Initiation à la démarche de développement**

Cet atelier est offert aux personnes qui sont référées à l'organisme hors des périodes d'inscription. D'une durée de 5 semaines, il les initie à la démarche de développement personnel et relationnel, leur permet de prendre conscience de l'engagement que ce travail exige et à préciser leurs objectifs. Les personnes bénéficient d'informations et d'outils qui favorisent leur intégration à la philosophie, au cadre d'intervention et de la vie associative de l'organisme.

3.3.2. Les ateliers de développement

Les ateliers de développement stimulent les potentialités de réalisation de soi et de résilience de chaque personne en utilisant la connaissance rationnelle, la conscience émotionnelle et physique ainsi que la créativité. Certains des ateliers doivent être suivis selon un ordre de progression respectant les différentes étapes d'évolution et d'intégration d'un travail approfondi de développement personnel et relationnel tel que proposé dans l'organisme.

<u>Les 19 ateliers de la démarche</u>

- Accueillir l'instant présent
- Agir sur mon stress
- Au cœur de l'essentiel - Communication : outil de croissance
- Confiance en soi
- Créativité et connaissance de soi
- Exploration du logiciel *Publisher*
- Expression par la danse
- Expression par le théâtre
- Familiarisation à Internet
- Image corporelle : nouveau regard

- Initiation à l'ordinateur
- L'art de s'affirmer
- Mon hypersensibilité : une alliée
- Ouverture à l'écriture
- Récit de vie
- Relations interpersonnelles
- Sexualité : plaisir et estime de soi
- S'ouvrir à soi
- Vers une estime véritable

3.3.3. La description et les objectifs des ateliers

- **Accueillir l'instant présent**

L'objectif général de cet atelier est de permettre au participant d'accueillir ses sensations physiques, ses pensées et ses émotions telles qu'elles sont dans l'instant présent. Il acquiert de nouvelles perspectives face à ses difficultés, apprend à diminuer ses moments de rumination et son impulsivité, et ressent plus pleinement ses moments de bien-être.

Les objectifs spécifiques visent à faire découvrir au participant différents outils, inspirés de l'approche de la pleine conscience et du *Focusing* pour développer un regard interne bienveillant sur son monde intérieur.

Thèmes abordés : La respiration, les quatre fenêtres de la conscience, la méditation pleine conscience, l'approche du *Focusing* et l'accueil du bonheur.

- **Agir sur mon stress**

L'objectif général de cet atelier est de permettre au participant de reprendre du pouvoir sur sa santé physique et psychologique en apprenant à identifier les sources de son stress et à partager en groupe les moyens qu'il entend développer afin d'agir sur ces causes. Il apprend également à ressentir son corps et à savourer l'état de relaxation profonde et de relâchement des tensions nerveuses que procure la pratique de la gymnastique douce.

Les objectifs spécifiques visent à faire découvrir au participant son pouvoir de transformation sur sa santé physique et mentale, à l'aider à prévenir les états de

stress aigu qui menacent son équilibre à tous les plans et à renouer avec un bien-être corporel induit par des mouvements lents.

- **Thèmes abordés** : les mécanismes physiologiques du stress, les impacts du stress sur la santé physique et mentale, les évènements déclencheurs de stress, la pleine conscience et l'auto-compassion, des exercices corporels qui favorisent la respiration abdominale, la détente musculaire et la prise de contact avec le corps.

- **Au cœur de l'essentiel - La communication : outil de croissance**

À travers nombre d'exposés, de techniques de communications et d'exercices pratiques, cet atelier a pour objectif général de transmettre des outils au participant afin qu'il puisse répondre le plus efficacement possible à son besoin fondamental d'être en relation de façon saine et constructive.

Thèmes abordés : l'écoute de soi, la capacité à *se dire*, le message JE, une définition théorique de la communication, l'écoute active.

- **Confiance en soi**

Cet atelier a pour objectif général d'aider le participant à cerner les éléments constitutifs de la confiance en soi afin qu'il puisse être en mesure de travailler efficacement à l'améliorer et, à long terme et dans l'idéal, la maintenir à un degré optimum et satisfaisant pour lui.

Les objectifs spécifiques sont de lui permettre d'acquérir une connaissance générale de la notion de confiance en soi dans ses racines et ses déterminants, de reconnaître ses lacunes personnelles à cet égard et de développer des outils concrets pour travailler sa propre confiance.

Thèmes abordés : la triple racine de la confiance en soi, les déterminants de la confiance en soi, le processus d'individuation et les complexes de la personnalité qui en résultent.

- **Créativité et connaissance de soi**

Cet atelier a pour objectif général de familiariser le participant avec sa créativité dans un but de connaissance de soi. Il apprend à l'utiliser comme un outil privilégié qui lui donne accès à son monde intérieur et lui fait découvrir d'autres dimensions de son être. L'accent est mis sur ce que chacun vit, apprend, comprend et expérimente de lui-même à travers différents exercices axés sur l'ouverture et le jeu.

Les objectifs spécifiques permettent au participant de sortir des ornières de la performance et de la comparaison, de se connecter au caractère unique de son identité dans le plaisir et la liberté, d'améliorer sa confiance et son estime de soi, d'utiliser la créativité comme un outil régulateur dans la vie quotidienne.

Thèmes abordés : exercice de connexion et d'ancrage intérieur avec le *mandala*, exercices de collage, de sculpture et de dessin axés sur des thèmes introspectifs, tenue d'un journal de bord. Un support musical est utilisé afin de créer un espace intérieur de recueillement. Une session de partage et d'échange a lieu à la fin des ateliers enrichissant mutuellement les personnes présentes.

- **Exploration du logiciel *Publisher***

Cet atelier permet au participant de découvrir le logiciel de mise en page *Publisher.* À travers la réalisation d'un projet personnel, il apprend à choisir sa police de caractères, à écrire ses textes et à exécuter sa mise en page. Il développe ainsi sa créativité, sa confiance en soi et sa dextérité.

- **Expression par la danse**

Cet atelier permet au participant d'expérimenter la danse à travers des exercices d'improvisation qui ne requièrent aucune expérience, d'adapter le mouvement en tenant compte des limitations de son corps et de développer la confiance en son jugement et en l'expression de son vécu. Il apprend ainsi à cultiver une relation de bienveillance, de curiosité et de créativité face à son propre corps à travers la danse.

Thèmes abordés : le réchauffement, les mouvements ludiques qui réveillent le plaisir de bouger, les activités brise-glace, l'exploration des différentes parties du corps, les exercices d'improvisation et de créativité, les étirements, la visualisation, la relaxation. Chaque atelier se termine par une période de partage.

Les participants sont également invités à tenir un journal de bord afin de commenter leurs expériences.

- **Expression par le théâtre**

Cet atelier permet au participant d'expérimenter différentes techniques de théâtre afin de s'exprimer différemment et apprendre à mieux se connaître. Il développe son écoute, sa confiance, sa coopération et sa capacité d'adaptation tout en prenant conscience de ses forces, de sa créativité et de son rôle dans un groupe. Ainsi chaque personne se découvre tout au long du processus et apprend plus spécifiquement à observer son mouvement intérieur (pensées, émotions, images), à percevoir ce mouvement qui lui est unique comme une richesse à exprimer, à utiliser ce mouvement comme la source même de son inspiration et à prendre la parole dans un court exercice théâtral devant un public choisi.

Thèmes abordés : différentes techniques théâtrales dont le chœur et le jeu d'ensemble, le masque, le jeu clownesque, les jeux de rôle, le jeu d'acteur et l'expression orale et corporelle.

- **Familiarisation à Internet**

Cet atelier permet au participant de se familiariser avec les différentes possibilités qu'offre Internet. Il est ainsi initié, en autres, au courrier électronique et aux grands moteurs de recherche.

- **Image corporelle : nouveau regard**

L'objectif général de cet atelier est d'inviter le participant à porter un nouveau regard sur son corps et de s'engager dans une relation plus positive avec celui-ci. Par la discussion, la réflexion et des exercices, il acquiert des connaissances et des compétences qui lui permettent d'apprécier les attributs uniques de son corps.

Les objectifs spécifiques de l'atelier permettront également à la personne de définir le concept d'image corporelle, de discuter de la relation à son corps et des différences entre une image corporelle positive, négative et neutre.

Thèmes abordés : l'appréciation du corps dans sa globalité, le rôle des médias et les croyances fondamentales reliées à l'apparence physique, les comportements compensatoires et d'évitement.

- **Initiation à l'ordinateur**

L'objectif général de cet atelier est de permettre au participant de démystifier l'ordinateur tout en apprenant à utiliser le logiciel *Word.* Il est appelé à travailler sa confiance, sa concentration, sa patience et sa dextérité. Les techniques apprises sont appliquées à l'aide d'exercices concrets. De plus, cet atelier lui permet d'être initié, en même temps, au logiciel de doigté *Tape touche.*

- **L'art de s'affirmer**

Cet atelier a pour objectif général d'aider le participant à reconnaître et à développer les attitudes et les comportements reliés à une affirmation adéquate

et de saisir l'importance d'une saine affirmation pour un mieux-être personnel et relationnel.

Les objectifs spécifiques visent à lui permettre de connaître les éléments qui aident ou qui nuisent au processus d'affirmation de soi, à reconnaître ses forces et ses lacunes à travers la théorie de l'assertivité et à acquérir des outils concrets d'affirmation.

Thèmes abordés : les préalables à l'affirmation de soi, les peurs liées à l'affirmation, la théorie de l'assertivité, la capacité à demander et refuser.

- **Mon hypersensibilité : une alliée**

Cet atelier a pour objectif de transformer la vision négative que les personnes entretiennent sur leur hypersensibilité en les invitant à développer des habiletés d'adaptation pour que celle-ci devienne une alliée dans leur quotidien plutôt qu'une source de souffrance.

L'atelier permettra aux participants de comprendre ce qu'est l'hypersensibilité, d'être informés des recherches scientifiques et de prendre conscience de leur savoir expérientiel. Ils mèneront des exercices de créativité dans lesquels chacun

sera appelé à modifier, à sa manière, ses attitudes d'auto-stigmatisation et à questionner ses schémas de pensée afin de réduire le malaise et ou les émotions provoquées par les pensées irrationnelles. Peu à peu, ils apprendront à gérer l'hypersensibilité liée intrinsèquement à l'hyperstimulation par l'introduction de saines habitudes de vie.

Thèmes abordés : forces et difficultés des personnes hypersensibles, responsabilité et gestion de l'hypersensibilité dans les actions quotidiennes, jeux de rôle, création de symboles accompagnateurs, conscientisation du ressenti corporel, des pensées irrationnelles, de l'auto-stigmatisation et des relations interpersonnelles liés à l'hypersensibilité. Les participants tiendront un journal de bord tout au long de l'atelier afin de commenter leur expérience.

- **Ouverture à l'écriture**

Cet atelier constitue une occasion de plonger dans l'univers de l'écriture avec son propre bagage. Que ce soit dans le but de communiquer, ou pour mieux se connaître et pouvoir ainsi en arriver à se transformer, le participant est invité à écrire pour le plaisir de nommer les choses à sa façon tout en dépassant ses difficultés personnelles vis-à-vis ce mode d'expression. Par la persévérance et la pratique, il augmente sa confiance en lui et ses capacités d'expression écrite.

D'une part, la démarche propose des mises en situation d'écriture individuelle visant, entre autres, à faciliter la prise de conscience des pouvoirs introspectif et thérapeutique de l'acte d'écrire. D'autre part, elle permet d'explorer différents genres littéraires de façon à favoriser une autre expression de soi et de sa créativité. Les textes produits dans cet atelier pourront, selon la volonté de leurs auteur(e)s, être diffusés dans le journal de l'organisme *Le Porte-Voix*.

Thèmes abordés : différents genres littéraires : le proverbe, la lettre, la poésie, la légende, la nouvelle et le conte.

- **Récit de vie**

L'objectif général de l'atelier *Récit de vie* est d'accompagner le participant dans une recherche de sens sur l'état passé et actuel de sa santé mentale. Dès lors, les comportements et les traits de sa personnalité, autrefois associés à des symptômes pathologiques sur lesquels il n'avait aucun pouvoir, apparaissent

comme une réponse plausible à une trajectoire de vie jalonnée de souffrance. Ainsi, un nouvel équilibre psychique et émotionnel s'instaure dans sa vie et l'avenir lui apparaît bonifié d'espoir.

Thèmes abordés : Des exercices de créativité permettent l'émergence de souvenirs qui formeront la trame narrative du récit de vie. Suite aux périodes d'écriture, le participant est invité à partager avec le groupe des extraits de son récit de vie. Cette alternance entre écriture et partage a pour objectif spécifique d'ancrer dans le réel cette nouvelle compréhension de soi grâce à la rétroaction des pairs qui valide ce sens émergeant.

Relations interpersonnelles

Cet atelier a pour objectif général de conscientiser la personne à son rôle et à sa responsabilité dans le choix et le bon fonctionnement de ses relations interpersonnelles.

Les objectifs spécifiques visent l'adoption d'attitudes et de comportements susceptibles de contribuer positivement aux relations interpersonnelles des participants.

Thèmes abordés : le quantitatif et qualitatif du système relationnel, les étapes pour l'établissement d'une relation d'amitié, les attentes relationnelles, les systèmes relationnels, les attitudes, la fenêtre de Johari, les rôles sociaux, le rapport à l'autorité, la gestion des conflits interpersonnels.

- **Sexualité : plaisir et estime de soi**

L'objectif général de cet atelier est d'inviter le participant à réfléchir sur la sexualité, la satisfaction sexuelle et l'estime de soi et lui permettre de reconnaître sa responsabilité face à ses besoins et à sa satisfaction dans sa vie sexuelle. Il porte un regard nouveau sur sa sexualité et la notion de plaisir en lien avec l'estime de soi tout en se questionnant sur les croyances et les mythes dont celui de la performance. Il acquiert également des outils concrets qui l'aident à comprendre et à développer son expérience sexuelle de manière positive et à augmenter son mieux-être personnel et relationnel.

Thèmes abordés : la satisfaction sexuelle, la réponse sexuelle selon Masters et Johnson et selon Loulan, l'imaginaire érotique, les habiletés sexocorporelles, la communication et l'intimité.

- **S'ouvrir à soi**

L'objectif général de cet atelier est d'initier une démarche de développement personnel et relationnel par la connaissance de soi. Les objectifs spécifiques permettent à la personne de se familiariser avec les différentes notions de valeurs, besoins, émotions, ressources et limites, de les identifier dans sa propre vie et de cheminer vers l'acceptation de sa réalité intrinsèque. Elle peut alors et bâtir une estime de soi véritable et vivre sa vie de manière plus satisfaisante.

Thèmes abordés : valeurs réelles versus valeurs introjectées, la pyramide des besoins de Maslow, la théorie des émotions de Goleman.

- **Vers une estime véritable**

Cet atelier constitue un laboratoire de mise en action durant lequel les participants développent des habiletés concrètes de réalisation de soi et apprennent à utiliser les outils transmis dans les ateliers *S'ouvrir à soi*, *L'art de s'affirmer*, *Confiance en soi* et *Relations interpersonnelles*.

L'objectif général de cet atelier est d'inviter le participant à agir en planifiant une action concrète, sur une base hebdomadaire, en relation directe avec les notions abordées durant les ateliers précédents.

Les objectifs spécifiques visent à aider le participant à actualiser les connaissances apprises, à apprendre à planifier des buts concrets et réalistes et à retrouver une fierté dans un lieu d'expérimentation où l'action constitue l'oxygène de l'estime de soi.

3.3.4. Les outils complémentaires de développement

3.3.4.1. Le journal *Le Porte-Voix*

Le journal *Le Porte-Voix* représente un outil privilégié d'introspection et de communication qui offre l'opportunité aux participants en démarche de publier un texte personnel qui témoigne de leur parcours de vie et de leur travail de connaissance de soi et de reconstruction intérieure dans l'organisme et au sein de la collectivité. Les textes peuvent être rédigés dans diverses formes littéraires correspondant à l'expression créatrice individuelle et singulière de chaque personne. Le journal interne *Le Porte-Voix* est publié au mois de juillet de chaque année et une version électronique est accessible sur le site Internet de l'organisme.

3.3.4.2. Les rencontres : *Soutien à l'action* et *Bilan*

Le service de suivi individuel offre, de manière complémentaire, deux types de rencontres aux participants qui en font la demande :

- ***Soutien à l'action*** qui leur permet d'être supportés dans l'évolution et l'atteinte de leurs objectifs personnels et d'être stimulés à passer à l'action dans le quotidien en mettant en application les outils transmis lors des ateliers.

- ***Bilan*** qui leur permet de faire un retour sur l'ensemble de leur démarche à partir des objectifs qu'ils se sont fixés à chaque session et des évaluations complétées au fil des années dans le but qu'ils puissent s'orienter vers des choix d'existence connectés à leur parcours et défis futurs.

3.4. LES PARTICIPANTS

La réalité des personnes qui vivent avec une problématique de santé mentale s'est grandement modifiée au cours des 50 dernières années. La plupart d'entre elles sont reconnues et supportées à présent dans leur processus de rétablissement et d'accession à la pleine citoyenneté et sont encouragées à participer activement à leur démarche de santé.

3.4.1 La fréquentation à travers les ans

Depuis sa création, *Vers l'équilibre* encourage et soutient les initiatives des personnes qui recherchent davantage d'autonomie et de liberté de choix dans leur existence. Cette mission prendra de l'ampleur, au fil des années, et permettra à des milliers d'entre elles de retrouver l'espoir, la dignité et le pouvoir d'agir et d'exercer leur pouvoir dans tous les aspects de leur vie.

De 1965 à 2018, l'organisme reçoit :

- 208 000 appels de membres de la collectivité pour information et demande d'aide **(annexe 111 : premier tableau de statistiques**)
- 30 200 personnes qui s'inscrivent comme participants (**annexe 111 : deuxième tableau de statistiques**)

3.4.2. La fréquentation par sexe

Au cours des premières années, soit entre 1965 et 1975, les hommes utilisent en plus grand nombre, selon un pourcentage estimé à 75 %, les services de l'organisme. Cependant, ce pourcentage diminuera progressivement pour se stabiliser à 50 % au milieu des années 80. À partir de cette époque et jusqu'à aujourd'hui, les femmes deviendront peu à peu les utilisatrices majoritaires des services et formeront 75 % de la clientèle (**annexe 111 : troisième tableau de statistiques**).

3.4.3. Les références

- **La clientèle référée par le réseau**

Les personnes qui s'inscrivent en démarche à *Vers l'équilibre* sont majoritairement référées par des professionnels de la santé mentale et de la santé, en général, tels que psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, médecins omnipraticiens ainsi que par des intervenants et travailleurs sociaux qui œuvrent dans les réseaux public, privé et communautaire de la région de Montréal. Le cadre d'intervention de l'organisme s'inscrit dans une approche biopsychosociale qui fait appel à l'interdisciplinarité des partenaires de tous les milieux afin de répondre aux différents besoins d'une personne vivant avec une problématique de santé mentale.

- **La clientèle non référée**

La référence d'un praticien de la santé n'est pas nécessaire pour avoir accès aux services de l'organisme. Toute personne qui éprouve un problème de santé mentale, qu'elle consulte ou non un professionnel de la santé, peut s'inscrire en démarche en autant qu'elle réponde aux critères de base et rencontre un intervenant en entrevue. Pour l'organisme, une telle mesure aide, d'une part à prévenir l'aggravation et la chronicité des problèmes chez des personnes qui vivent de la détresse psychologique et, d'autre part à offrir une alternative à toutes les personnes qui ont des problèmes de santé mentale et qui, pour des raisons personnelles, ne désirent pas utiliser les ressources médicales ou autres du réseau institutionnel.

3.4.4. Les critères d'admission

Les critères d'admission ont pour objectif de circonscrire la clientèle à qui s'adressent nos services et de s'assurer que la personne intéressée à s'inscrire en démarche active possède les capacités requises.

<u>Les six critères de base</u>

- Être résident de Montréal
- Avoir 18 ans et plus
- Éprouver un problème de santé mentale, diagnostiqué ou non
- Savoir lire et écrire en français
- Pouvoir fonctionner dans un groupe
- Être disponible et motivé à s'engager dans une démarche de développement personnel.

3.5. L'APPROCHE DE SANTÉ MENTALE

3.5.1. Une approche globale et inclusive

À son arrivée dans l'organisme, chaque personne est accueillie selon une approche globale qui tient compte de tous les aspects de sa réalité. Le personnel se renseignera, lors de l'entrevue d'inscription, sur les émotions ressenties et la problématique de santé mentale vécue, le diagnostic médical reçu et les

médicaments prescrits, si tel est le cas. Le but de cette cueillette d'informations effectuée sur une base volontaire vise à mieux comprendre et cerner les différents éléments de la situation de vie d'une personne afin que le personnel puisse intervenir de manière adéquate auprès d'elle, soit dans le respect de ses valeurs et en complémentarité avec les pratiques de tous les intervenants et professionnels de son réseau d'aide élargi.

Toutes les personnes qui fréquentent l'organisme suivent les mêmes ateliers de groupe indépendamment de leur culture, religion, race, classe sociale, économique, sexe ou âge. Cette mise en commun favorise l'ouverture et l'accueil de la différence de l'autre ainsi que l'acceptation et la tolérance vis-à-vis la diversité sociale et citoyenne. Elle a également pour but de mette en application les valeurs du courant humaniste et du code d'éthique promues dans l'organisme et qui sont caractérisées, entre autres par le non-jugement, le respect et l'humanité.

3.5.2. La souffrance au cœur de toute problématique

Par-delà les problématiques psychosociales vécues et les diagnostics médicaux reçus, c'est la souffrance qui est au cœur de toute problématique et qui entraîne un mal-être important chez les personnes qui font appel aux services de l'organisme. Les données suivantes recueillies sont des indicateurs quant aux principales causes et problématiques de santé mentale les plus fréquemment vécues par les participants en démarche.

<u>Les principales causes psychosociales nommées</u>
Recherche ou perte d'identité, perte d'emploi, perte liée à un deuil, abus sexuel, inceste, violence conjugale et psychologique, symptômes physiques et psychologiques invalidants, dépendance à l'alcool, aux drogues, aux médicaments, au jeu, dépendance affective, chocs culturels, psychologiques et émotionnels, syndromes de chocs post-traumatiques, épuisement professionnel.

<u>Les principaux diagnostics médicaux reçus</u>
Par ordre d'importance : trouble anxieux et anxiété importante, trouble de la personnalité limite, trouble psychotique, schizophrénie affective et symptômes paranoïdes, trouble bipolaire, trouble obsessif-compulsif, trouble d'adaptation et choc post-traumatique, trouble de dépendance à l'alcool, aux drogues, aux médicaments et au jeu, phobie sociale.

4. PARTENARIAT

Vers l'équilibre travaille en partenariat avec les organismes et institutions des réseaux public, privé et communautaire œuvrant dans le secteur de la santé mentale à Montréal. La référence et la concertation sont les deux principaux modes de collaboration qu'il a développés, au fil des ans, dans le but de participer à la mise en place d'un réseau de services qui ait la capacité de répondre, de manière fluide et continue, aux besoins de la population vivant avec une problématique de santé mentale.

Les 35 partenaires de premier-plan

- **17 partenaires du réseau institutionnel** affiliés majoritairement aux *Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux de Montréal* (CIUSSS) :

  - 6 établissements de psychiatrie : l'Hôpital de jour de *Maisonneuve-Rosemont*, de *Douglas*, de *Notre-Dame*, le *Pavillon Albert-Prévost* de l'*Hôpital Sacré-Coeur,* le service psychiatrique de l'*Hôpital Fleury* et la *Clinique du CHUM*
  - 6 centres de santé et de services sociaux : *CSSS Lucille-Teasdale*, *de la Pointe-de-l'Île*, *de Saint-Léonard et Saint-Michel*, *d'Ahuntsic* et *Montréal-Nord*, de *Jeanne-Mance* et du *Coeur-de-l'Île*
  - 2 centres de crise : *Résolution* et *Émile Nelligan*
  - *L'Institut universitaire en santé mentale de Montréal*
  - *Reprendre pouvoir* *
  - *Le Centre Dollard-Cormier*

- **18 partenaires du réseau communautaire** affiliés au *Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de l'île de Montréa*l (RACOR) et au *Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de l'île de Montréal* (ROCSME) :

  - 5 organismes en emploi et intégration au travail : *Accès-Cible, Le Mûrier, Innova, l'Arrimage, Les Ateliers d'artisanat du Centre-Ville*
  - 3 organismes de suivi communautaire : *Le fil, Diogène, Les services communautaires Cyprès*
  - 4 organismes d'entraide et de soutien : *l'Étincelle de l'Amitié, Entraide St-Michel, Trêve pour elles, Carrefour des femmes de Saint-Léonard.*
  - 3 organismes d'hébergement : *Projet MIR* de *l'Échelon, la Maison Grise, les Habitations Rosemont*

- 3 centres de jour : *l'Art-Rivé, l'Alternative, l'Échelon*

***Vers l'équilibre* est membres actif de cinq regroupements**

- *Le réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de l'île de Montréal* (RACOR) depuis 26 ans
- *Le regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de l'île de Montréal* (ROCSME) depuis 26 ans
- La *Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal* depuis 22 ans
- *L'Association canadienne pour la santé mentale, Division du Québec et Filiale de Montréal* (ACSM) depuis 22 ans
- *L'Association québécoise de réadaptation psychosociale* (AQRP) depuis 9 ans

5. RÉALISATIONS (1965-2018)

- **1965**
  Le Centre de la Croix Blanche de Montréal affilié à *l'Association canadienne pour la santé mentale, Division du Québec*, offre des activités récréatives aux ex-patients des hôpitaux psychiatriques.

- **1972**
  Le Centre de la Croix Blanche de Montréal crée deux points de service : *Rencontres-ouest* à Lachine et *Rencontres-sud* à Longueuil, qui offrent des activités de consultation, de réadaptation sociale et de loisirs à une clientèle d'ex-patients psychiatriques qui résident dans la région Ouest de Montréal et en Montérégie.

- **1977**
  Le Centre de la Croix Blanche de Montréal offre des activités en tant qu'organisme communautaire autonome en santé mentale.

- **1980 - 1990**
  L'organisme coordonne les activités de trois des quatre points de service (Longueuil, Laval et Ville-Émard) créés depuis 1972 et regroupés sous le nom de *Centregens.*

  L'organisme crée un nouveau centre de jour : *Transforme-Action* qui permet à la clientèle de la région Nord et de Laval, ayant un vécu psychiatrique, d'acquérir les habiletés sociales nécessaires à sa réintégration dans la communauté.

  Quatre ateliers de travail (entretien, réparation de bicyclettes, préparation de repas, secrétariat) sont mis sur pied en collaboration avec le *Mûrier* et *Transforme-Action*. Ils offrent des lieux d'apprentissage, d'encadrement, de formation et de suivi reliés aux habiletés du travail à une clientèle psychiatrique des régions Est et Nord de Montréal.

  L'organisme œuvre en partenariat avec *l'Institut Philippe Pinel de Montréal* dans la réalisation d'activités d'apprentissage, d'entraide et de gestion de stress pour la clientèle de l'établissement.

- **1990 - 2000**
  L'organisme déménage dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve et offre des activités d'apprentissage qui favorisent la réinsertion sociale des personnes.

  L'organisme devient propriétaire d'un immeuble, rue Ontario Est. Les deux premiers étages abritent les activités du centre communautaire et le troisième étage, un projet d'appartements supervisés réalisé en partenariat avec l'*Hôpital Louis-H. Lafontaine*.

  L'organisme participe à la création et au parrainage de quatre nouveaux organismes communautaires dans la région Est de Montréal : *L'Alternative*, *L'Art-Rivé*, *Entraide Saint-Michel et Répit « une heure pour moi »*. L'organisme participe également à la restructuration de *l'Étincelle de l'Amitié*, une ressource d'entraide située sur le même territoire. Cet important mandat lui est confié suite à la recommandation de la *Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre* qui reconnaît l'expertise et l'expérience du *Centre de la Croix Blanche de Montréal* dans la mise sur pied et le développement de projets communautaires en santé mentale.

- **2000 - 2010**
  L'organisme mène un exercice collectif de planification stratégique qui précise la mission et conduit à l'élaboration d'une démarche complète et structurée de développement personnel et relationnel. La démarche est offerte aux personnes qui vivent avec une problématique de santé mentale à Montréal et vise à favoriser leur équilibre et l'exercice de leur pouvoir dans tous les aspects de leur vie.

  Le programme *Gestion harmonieuse des rapports humains*, mis de l'avant par le *Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de l'île de Montréal (RACOR)*, est implanté dans l'organisme.

  L'organisme tient un événement "*Portes ouvertes*" qui souligne le 40e anniversaire (octobre 2005). Il procède au lancement de la vidéo corporative, du site Internet, du calendrier perpétuel conçu par des participants de l'atelier *Création collective* et d'une édition spéciale du journal *l'Unisson.* Une pièce de théâtre, inédite et interactive, portant sur la mission et l'historique de l'organisme, est créée par des comédiens professionnels de la troupe ***PIPERNI**-Spectacles et vidéos*.

L'organisme crée un nouveau *logo*, élabore un *guide de procédures* qui balise le cadre d'intervention, des *règlements généraux* et *un code d'éthique* qui balisent la vie associative ainsi qu'un *portrait* qui sert d'outil d'information et de sensibilisation au travail et à la mission du *Centre de la Croix Blanche de Montréal*.

Le Centre de la Croix Blanche de Montréal reçoit un certificat d'accréditation de qualité de la firme *Cognitrix* pour l'excellence des services, des outils d'intervention, des politiques et des documents de gestion développés.

L'organisme crée un projet autonome de location des huit appartements qui occupent le dernier étage de l'immeuble dont il est propriétaire.

- **2010 - 2018**

Le Centre de la Croix Blanche de Montréal organise, en partenariat avec l'*Écomusée du fier monde* de Montréal, l'exposition *Élan de vie* qui souligne le 45e anniversaire. 19 participants de l'atelier *Créativité et connaissance de soi* de l'organisme présentent leurs œuvres qui témoignent de leur travail de reconstruction intérieure. Un film, documentant leur démarche, est également réalisé et présenté dans le cadre de l'événement (2010).

L'organisme lance, en partenariat avec la *Fondation de Postes Canada pour la santé mentale*, la *Fondation EJLB* et le *CSSS Lucille-Teasdale*, le *Projet d'accessibilité des services (P.A.S.)*, un nouveau service qui offre des ateliers de développement et de gestion du stress, un soir par semaine, aux personnes en détresse psychologique au sein de la collectivité (2010).

L'organisme devient *Vers l'équilibre* et présente le nouveau logo, le nouveau matériel promotionnel et le site Internet arrimé aux réseaux sociaux *Facebook* et *LinkedIn* lors d'un événement *Portes ouvertes*). La devanture de l'immeuble est rénovée dans le cadre du programme *Réussir@Montréal-Commerce* implanté par la *Ville de Montréal* (2012).

L'organisme est actif sur Facebook et partage des outils de développement, des documents, des photographies des évènements clé de *Vers l'équilibre* et des liens vers d'autres ressources.

L'organisme réalise et diffuse sur le site Internet neuf capsules vidéo *Les minutes de l'espoir* qui témoignent du parcours en santé mentale de participants. L'organisme crée vingt cartes de souhaits *Les mandalas de*

l'espoir reproduisant les œuvres et pensées des participants des ateliers de créativité de l'organisme (2015).

Vers l'équilibre célèbre son 50e anniversaire à la *Maison de la Culture Maisonneuve* en présence de membres de l'équipe, de partenaires, et participants d'hier et d'aujourd'hui. Une création collective, mettant en scène 14 participants de l'atelier *Expression par le théâtre,* un livre *Un demi-siècle pour la santé mentale* relatant l'histoire de l'organisme et la nouvelle vidéo corporative sont présentés en primeur durant l'évènement (2015).

La démarche de développement, offerte aux personnes qui vivent avec une problématique de santé mentale, est enrichie de trois nouveaux ateliers : *Expression par le théâtre, Ouverture à l'écriture* et *Accueillir l'instant présen*t (2015- 2016).

L'organisme réalise et diffuse sur le site Internet dix nouvelles capsules *Les minutes de l'espoir* ainsi qu'une version abrégée de la nouvelle vidéo corporative (2016).

21 nouveaux mandalas créés par des participants de l'organisme sont diffusés sur le site et reproduits dans tous documents promotionnels de l'organisme (2017).

Trois nouveaux ateliers : *Expression par la danse*, *Mon hypersensibilité : une alliée* et *Récit de vie* sont développés et offerts aux participants (2018).

L'organisme participe à l'évènement *À livres ouverts* organisé par *l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale* (AQRP) dont l'objectif est de contribuer à la déstigmatisation de la réalité des personnes vivant avec une problématique de santé mentale à travers le Québec. Cinq participants de l'organisme deviennent des *Livres vivants* qui témoignent de leur expérience en santé mentale auprès du public, à la *Bibliothèque Maisonneuve* de Montréal (mars 2018).

6. CADRE D'ADMINISTRATION

6.1. LA CORPORATION

L'organisme voit le jour sous le nom *Le Centre de la Croix Blanche de Montréal*, organisme sans but lucratif incorporé selon la *Loi sur les compagnies, Partie 111*, le 24 février 1977. *Vers l'équilibre* remplace légalement le nom *Le Centre de la Croix Blanche de Montréal*, le 24 janvier 2012. L'organisation possède un numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance lui permettant d'émettre des reçus pour fins d'impôts.

6.2. LE CADRE FINANCIER

Vers l'équilibre est subventionné par le *Ministère de la santé et des services sociaux du Québec* par l'entremise du *Programme de soutien aux organismes communautaires* (PSOC) coordonné par le Service régional des activités communautaires et de l'itinérance du *Centre- intégré universitaire de santé et de services sociaux* du *Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal* (CIUSSS). 77 % de ses revenus proviennent de ce programme et 23 % d'un projet autonome de location des huit unités de logement occupant le dernier étage de l'immeuble dont il est propriétaire.

6.3. LA SITUATION GÉOGRAPHIQUE

Vers l'équilibre est situé au cœur de l'arrondissement Hochelaga-Maisonneuve, au 4217 rue Ontario Est, à proximité du boulevard Pie-IX.

6.4. LES LOCAUX

Vers l'équilibre est propriétaire d'une bâtisse de trois étages d'une superficie de 10 350 pieds carrés, depuis mai 1997. Les deux étages du bas sont consacrés aux activités de l'organisme communautaire alors que le dernier étage héberge les huit unités de logements.

Le rez-de-chaussée comprend une salle d'accueil, un vestiaire et une cuisine à aires ouvertes, un salon, une salle d'atelier, deux bureaux d'intervenants, un bureau de secrétariat, une salle de suivi et trois toilettes.

Le premier étage comprend une salle d'informatique munie de six postes de travail, une salle d'atelier, une salle de conférences, deux bureaux d'intervenants, un bureau d'administration, un bureau de direction, une cuisine avec salle de repos pour le personnel et deux toilettes.

Le troisième étage comprend huit unités de logement et une buanderie.

6.5. LE CADRE HUMAIN

Vers l'équilibre est constitué de cinq entités distinctes et interactives (**annexe 2 : organigramme**) :

- l'assemblée générale des membres
- le conseil d'administration incluant le comité exécutif et les membres participants
- la direction générale
- l'équipe de travail
- Les participants

6.5.1. L'assemblée générale des membres

L'assemblée générale des membres est constituée de personnes de la communauté incluant les neuf membres du conseil d'administration. Ces membres proviennent majoritairement du secteur de la santé mentale. L'assemblée générale a le pouvoir d'élire les membres du conseil, d'adopter et modifier les statuts et règlements de la corporation, d'approuver les états financiers et supporter les objectifs et les orientations de la mission de l'organisme.

6.5.2. Le conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de neuf membres. Il détermine les grandes orientations et objectifs de l'organisme et coordonne le travail de la direction générale qui veille à leur réalisation. Six membres proviennent de la communauté et sont élus par l'assemblée générale des membres pour un mandat de deux ans. Trois membres sont des participants qui sont nommés en tant que

« *membres participants* » selon des critères définis dans les règlements généraux de la corporation pour un mandat d'un an, renouvelable suivant certaines conditions.

Le conseil d'administration est également formé d'un comité exécutif composé des trois principaux officiers : président, vice-président et trésorier. Ce comité possède les pouvoirs conférés par les membres du conseil d'administration, et tels que définis dans les règlements de la corporation, dont ceux de veiller à la saine gestion des finances et des ressources humaines de l'organisme.

Le conseil d'administration tient entre huit et dix réunions annuellement incluant celles du comité exécutif.

6.5.3. Les membres participants

Trois participants font partie du conseil d'administration en tant que « *membres participants* ». Ils font part de leurs intérêts et préoccupations aux autres membres du conseil et témoignent de la progression de leur démarche dans l'organisme ainsi que de leur expérience dans le réseau de la santé mentale à Montréal. Trois sièges leur sont alloués en permanence au conseil d'administration.

6.5.4. La direction générale

Sous l'autorité du conseil d'administration, elle dirige et coordonne les dossiers liés à l'intervention, à l'administration, aux finances, aux opérations, à la concertation ainsi qu'à la promotion et au développement des activités de l'organisme. Elle supervise également les ressources humaines et les différents dossiers liés à l'entretien et à la rénovation de l'immeuble incluant la gestion du projet de location des huit unités de logement de l'organisme

6.5.5. L'équipe de travail

L'équipe de travail de *Vers l'équilibre* regroupe six employés permanents et trois employés contractuels. Les membres de l'équipe permanente participent à l'élaboration et à la dispensation des services. Ils bénéficient d'un programme de formation continue permettant, de manière individuelle et collective, de

maintenir le professionnalisme, l'expertise et la qualité des services de l'organisme.

6.5.6. Les intervenants

Les intervenants, au nombre de trois, sont des professionnels de la relation d'aide qui possèdent une expertise et une expérience reconnues dans le domaine de l'intervention psychosociale et communautaire. Sous la supervision de la direction générale, ils ont pour principal mandat :

- de planifier, réaliser et animer les ateliers de développement personnel et relationnel ;
- d'assurer le service de suivi psychosocial visant à supporter et encadrer les participants durant leur démarche.

6.5.7. L'adjointe administrative

Sous la supervision de la direction générale, l'adjointe administrative gère les dossiers administratifs et comptables liés aux activités de l'organisme ainsi qu'à l'immeuble. Possédant également une expertise professionnelle dans le domaine informatique et une expérience de plus de seize ans dans le domaine de la santé mentale, l'adjointe administrative dirige et anime les ateliers d'informatique de la démarche auprès des participants.

6.5.8. La secrétaire/réceptionniste

Sous la supervision de la direction générale, la secrétaire/réceptionniste accomplit les différentes tâches reliées au secrétariat et à la réception des appels. Elle est également responsable de l'accueil des participants et de toutes les personnes qui entrent en communication, ou travaillent en collaboration, avec l'organisme sur le plan de l'administration et de l'intervention. La secrétaire/réceptionniste coordonne également la production du journal *Le Porte-Voix* avec le support technique des autres membres de l'équipe.

7. IMMEUBLE ET ÉQUIPEMENT TECHNIQUE

7.1. LA SÉCURITÉ

Vers l'équilibre accorde une importance primordiale à la sécurité de toutes les personnes qui fréquentent l'organisme ainsi qu'aux locataires qui habitent le dernier étage de l'immeuble dont il est propriétaire. Ses locaux sont équipés d'un système d'alarme et chaque étage possède un extincteur. Toutes les salles de l'organisme communautaire ainsi que les huit appartements sont munis d'un détecteur de fumée relié à une centrale de prévention des incendies. Tous les équipements sont inspectés sur une base régulière. De plus, un exercice de feu regroupant les participants de l'organisme communautaire et les locataires, est effectué une fois l'an de concert avec le poste de pompiers de l'arrondissement.

Durant les heures d'ouverture, toute personne qui désire avoir accès aux locaux de l'organisme doit obligatoirement s'identifier avant de pouvoir franchir la porte. Il en est de même pour les visiteurs des locataires occupant le 2e étage qui doivent également s'identifier avant de pouvoir franchir la porte d'entrée menant aux appartements.

7.2. L'ENTRETIEN

L'organisme accorde une attention constante à l'entretien des locaux de l'immeuble afin que le lieu demeure propre et accueillant en tout temps. L'entretien ménager est effectué deux fois par semaine sur tous les étages. De plus, un soin particulier est porté à l'aménagement de chaque espace afin qu'il puisse offrir confort, beauté, luminosité et un environnement ergonomique qui facilite le travail. Des travaux de rénovation sont également effectués, sur une base annuelle, afin de préserver l'efficacité et la fonctionnalité des divers éléments et des matériaux qui composent la structure interne et externe de l'immeuble (ex : le toit, la façade, les murs, les planchers, les fenêtres, les équipements de plomberie et électriques).

7.3. L'ÉQUIPEMENT INFORMATIQUE

L'organisme possède un serveur central qui permet une mise en réseau entre les membres ainsi que la sauvegarde automatique et sécuritaire des différentes saisies de la base de données et de tous les documents produits. L'équipement informatique est constitué d'ordinateurs récents pourvus des principaux logiciels de mise en pages, de traitement de textes et d'un accès Internet à haute vitesse.

7.4. LA QUALITÉ DE L'AIR ET L'EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE

La qualité de l'air est une préoccupation permanente. Le rez-de-chaussée possède un système central de ventilation qui permet d'ajuster la température ambiante à celle des conditions climatiques externes en toutes saisons. Chaque unité des deux autres étages, y compris les huit unités de logement, possèdent un système de climatisation indépendant qui est installé durant la saison estivale. L'organisme accorde également une grande importance à l'efficacité énergétique et a instauré, au fil des années, des mesures qui visent la réduction de la consommation énergétique sans perte de confort dont des thermostats électroniques à programmation variable dans chaque salle et logement de l'immeuble.

CONCLUSION

Vers l'équilibre est demeuré, au fil des ans, fidèle à sa mission d'origine et ouvert aux événements qui ont façonné l'histoire collective de la santé mentale au Québec. C'est grâce à cette détermination et à cette ouverture que l'organisme a su garder le cap, lorsque cela était nécessaire, et a su modifier sa trajectoire, lorsque le contexte s'y prêtait. Cette justesse et ce discernement dans l'action, doublés d'une solidarité indéfectible avec les partenaires de la communauté, sont garants de sa réussite et de sa longévité. C'est ainsi que des dizaines de milliers de personnes ont bénéficié de ses services, à court et à moyen terme, et ont retrouvé le goût de vivre et de s'investir comme citoyen à part entière au sein de la collectivité.

La perspective que l'organisme puisse devenir centenaire n'apparaît plus comme une utopie. Les temps et les mentalités changeront sûrement jusqu'en 2065 tout comme ils ont considérablement changé depuis la création de l'organisme en 1965. Cependant, ce qui ne changera pas et portera avec force et grâce le souffle de *Vers l'équilibre* au cœur du présent millénaire, c'est le dynamisme, la constance et le dévouement dont chacun des membres de l'équipe fera preuve dans l'accomplissement de sa mission afin d'aider les personnes en souffrance et en détresse psychologique de notre société à retrouver l'équilibre et l'exercice de leur pouvoir dans tous les aspects de leur vie. Cette ferveur, conjuguée à une recherche constante de qualité dans les services, et d'authenticité dans l'intervention, permettra à l'organisme de franchir de nouveaux caps et de continuer à faire émerger l'espoir et le courage dans l'existence de dizaines de milliers d'autres personnes qui auront besoin de croire en leur destin et de s'accomplir individuellement et socialement.

ANNEXE I

Tableau de la démarche

Vers l'équilibre
Organisme communautaire pour la santé mentale

DÉMARCHE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET RELATIONNEL

ATELIERS DE LA DÉMARCHE (1)			
Initiation à la démarche (2)			
1	Accueillir l'instant présent	10	Image corporelle: nouveau regard
2	Agir sur mon stress	11	Initiation à l'ordinateur
3	Au cœur de l'essentiel *Communication : outil de croissance*	12	L'art de s'affirmer
4	Confiance en soi	13	Mon hypersensibilité: une alliée
5	Créativité et connaissance de soi	14	Ouverture à l'écriture
6	Exploration du logiciel Publisher	15	Relations interpersonnelles
7	Expression par la danse	16	Récit de vie
8	Expression par le théâtre	17	Sexualité: plaisir et estime de soi
9	Familiarisation à Internet	18	S'ouvrir à soi
		19	Vers une estime véritable

(1) *Vers l'équilibre* remettra un certificat de reconnaissance de fin de démarche à tout participant ayant complété au moins 9 ateliers **qui en fera la demande**. *Vers l'équilibre* remettra **automatiquement** un certificat de reconnaissance de fin de démarche à tout participant ayant complété 12 ateliers.

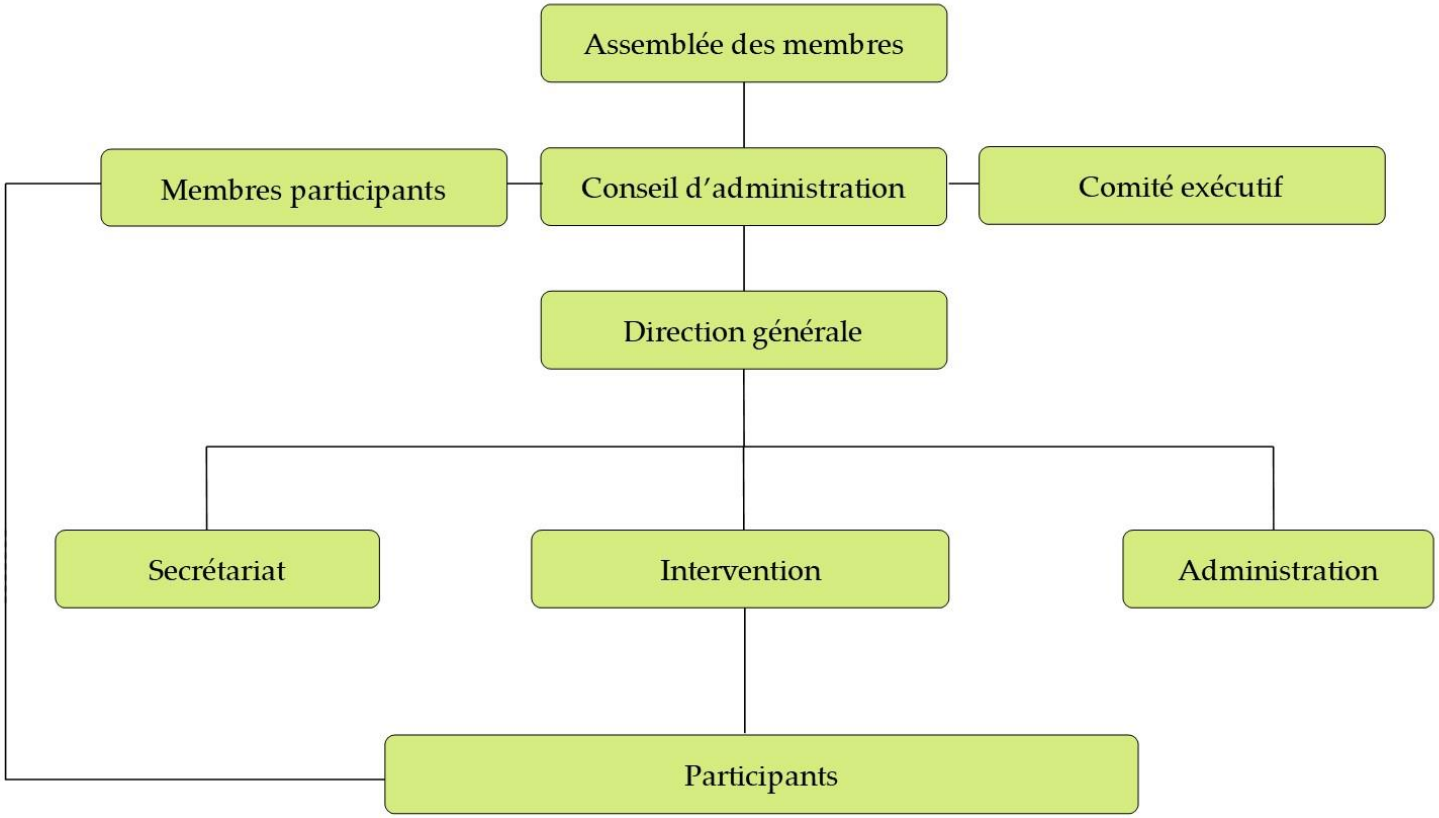
(2) Cet atelier, d'une durée de 5 semaines, constitue une introduction à la démarche de développement personnel et relationnel offerte dans l'organisme.

ANNEXE II

Organigramme

Organigramme

Vers l'équilibre

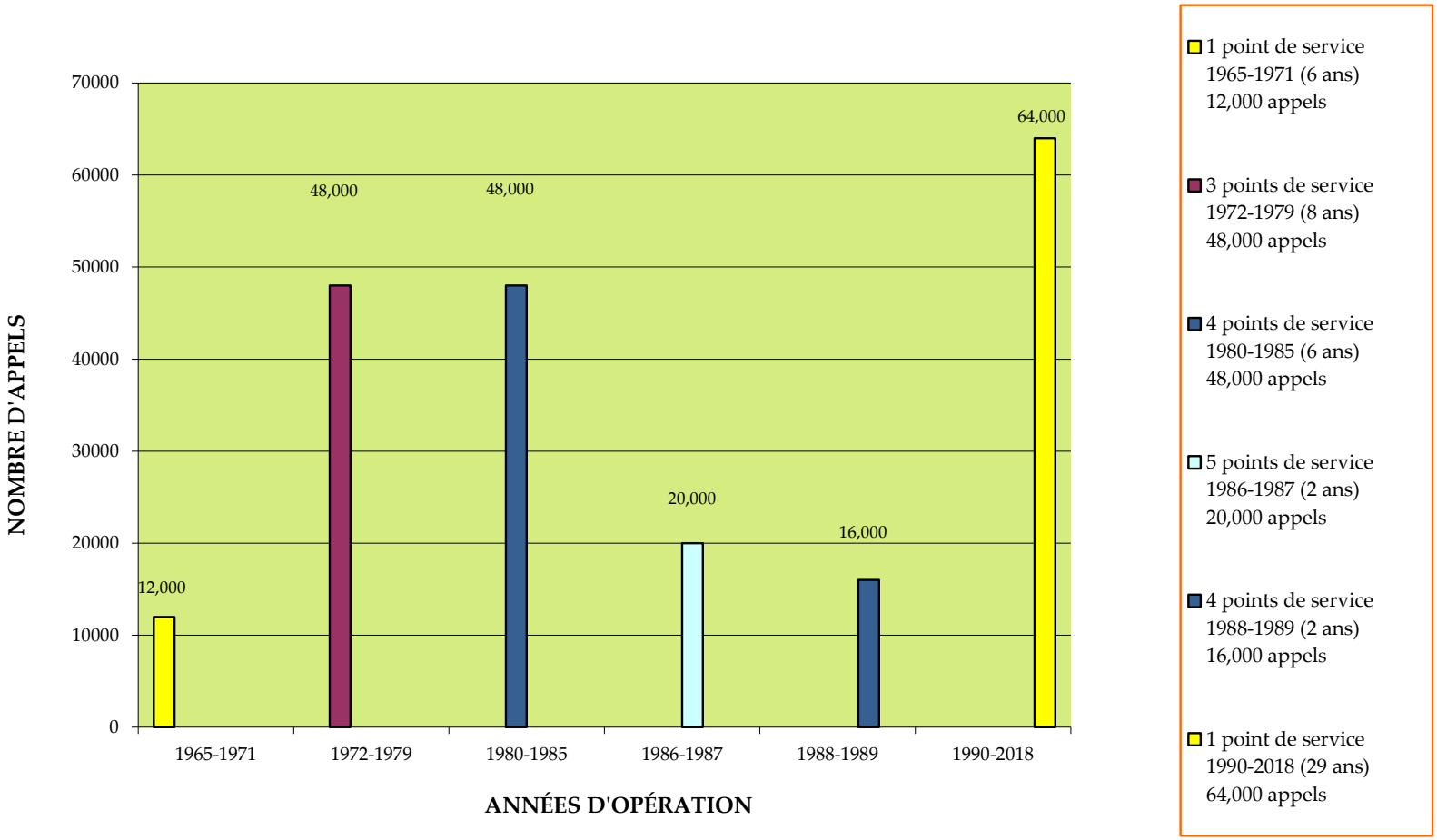


ANNEXE III

Statistiques

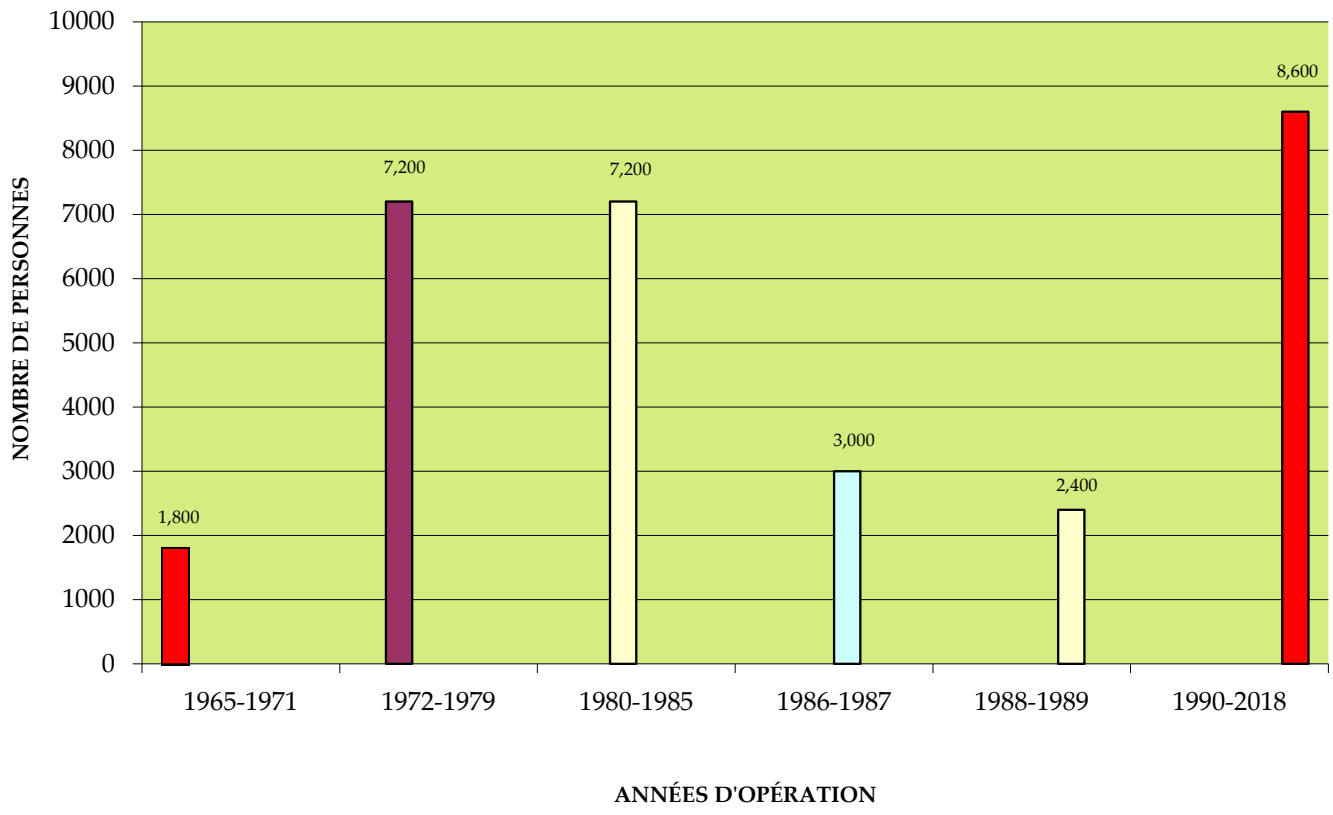
N.B Étant donné l'absence de cueillette de données statistiques avant 2000, les chiffres proposés, couvrant les années antérieures, le sont à titre indicatif. Ils sont basés sur des témoignages et définis selon un taux de fréquentation moyen.

Nombre d'appels généraux pour information et demande d'aide de 1965 à 2018



Le nombre total d'appels généraux est de 208,000.

Nombre de personnes qui fréquentent l'organisme de 1965 à 2018



1 point de service
1965-1971 (6 ans)
1,800 personnes

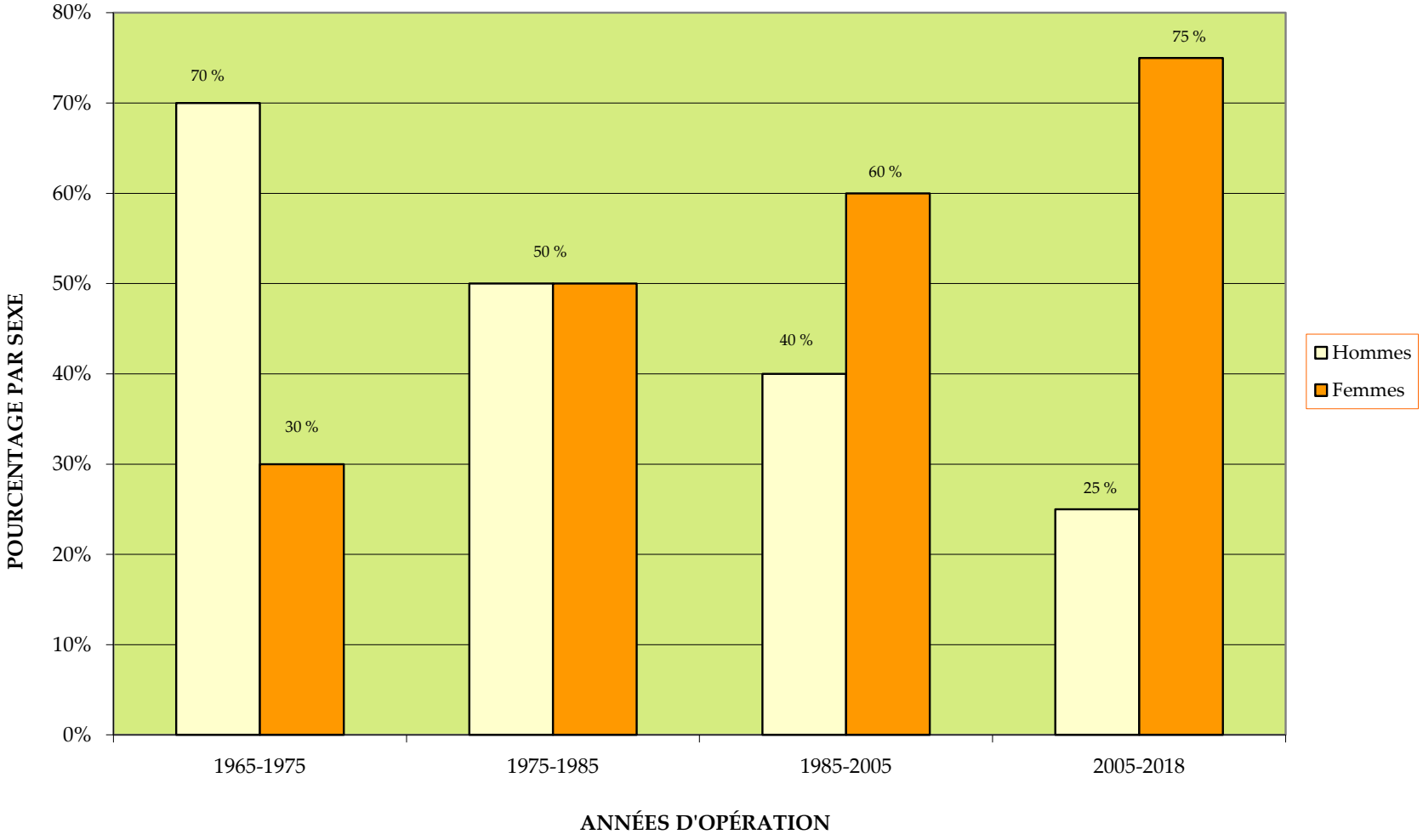
3 points de service
1972-1979 (8 ans)
7,200 personnes

4 points de service
1980-1985 (6 ans)
7,200 personnes

5 points de service
1986-1987 (2 ans)
3,000 personnes

4 points de service
1988-1989 (2 ans)
2,400 personnes

1 point de service
1990-2018 (29 ans)
8,600 personnes

Le nombre total de personnes qui fréquentent l'organisme est de 30,200.

Répartition des participants par sexe de 1965 à 2018