

ressentir • comprendre • agir



Vers
l'équilibre

Organisme communautaire
pour la santé mentale

Rapport annuel

2020-2021

COVID-19



Présentation de <i>Vers l'équilibre</i>	1
Bilans du président et de la directrice	2
Administration	4
Intervention	8
Ateliers	10
Partenariat	12
Notre équipe	14
Priorités pour 2021-2022	15

Rédaction

Marie-Christine Roy

Conception graphique

Eykel Design

Rapport d'activités 2020-2021 de *Vers l'équilibre* déposé à l'Assemblée générale annuelle du 16 juin 2021 tenue en vidéoconférence depuis les locaux de l'organisme, 4217, rue Ontario Est à Montréal.

Présentation de VERS L'ÉQUILIBRE

Mission

Vers l'équilibre offre une démarche de développement personnel et relationnel aux personnes adultes qui vivent avec une problématique de santé mentale à Montréal. Des outils simples et concrets leur sont transmis durant la démarche afin de favoriser leur équilibre, leur mieux-être, leur rétablissement et l'exercice de leur pouvoir dans tous les aspects de leur vie.

Démarche

Par le biais d'ateliers de groupe, les participants touchent à des aspects fondamentaux de leur histoire et de leur personnalité: estime de soi, confiance en soi, rapport aux autres, rapport au corps et à l'image de soi, créativité, etc. En développant une meilleure connaissance de soi, ils peuvent identifier et ressentir leurs manques et leurs besoins. Ils peuvent également exprimer leur être profond mis en lumière à travers différents ateliers d'expression de soi. La démarche complète s'échelonne sur 12 ateliers.

Historique

Créé en 1965 par l'*Association canadienne pour la santé mentale, Division du Québec*, l'organisme offre des services à la communauté depuis 55 ans. Grâce à son action, des dizaines de milliers de personnes ont retrouvé l'espoir, la dignité et la fierté de vivre, de manière autonome.

L'an dernier, à pareille date, je me demandais comment amorcer un bilan d'une année amputée de plusieurs semaines par la première vague de la Covid-19, sans savoir qu'elle serait suivie d'une seconde, puis d'une troisième vague. Je posais la question de savoir qui serait en mesure de prévoir l'impact réel de cette contagion sur nos vies et sur celle de notre organisation. Un an plus tard, il est toujours difficile d'amorcer cette analyse.

Posons toutefois un premier jalon, du point de vue de l'organisation. *Vers l'équilibre*, comme tous ses partenaires communautaires, a dû apprendre à manœuvrer entre les écueils des annonces gouvernementales quotidiennes, les consignes sanitaires changeantes, le décalage entre l'application de certaines mesures et les objectifs poursuivis par celles-ci, et finalement entre notre volonté d'offrir nos services aux participants et l'impossibilité factuelle de réaliser notre mission au quotidien lors du confinement total.

Bien sûr, *Vers l'équilibre* s'est réinventé, selon l'expression consacrée, avec des services à distance, tels que le suivi téléphonique, les ateliers sur la plateforme Zoom, le suivi en personne à l'extérieur et les ateliers donnés dans un parc du quartier. Aucune des trois sessions n'a ressemblé à la précédente, au fil des courants sanitaires et des vagues covidienne. Heureusement, nous avons pu continuer à soutenir les participants, sous une forme ou une autre, et cela a été aussi salutaire pour nous que pour eux.

Il a fallu cette crise planétaire pour qu'on parle enfin de l'importance de la santé mentale au niveau national. On en a parlé partout, sur toutes les tribunes, ce qui n'a pas empêché certaines personnes de sombrer dans l'anxiété ou la dépression, dans les excès ou dans le complotisme, dans la violence conjugale ou intrafamiliale. La trame de fond de toutes les problématiques sociales, on ne le dira jamais assez, c'est la santé mentale. On peut postuler que cette pandémie aura mis la santé mentale sur la sellette durablement, au plan social.

Quant à pouvoir prédire l'impact de cette pandémie mondiale sur nos vies personnelles, il faudrait une boule de cristal ou être visionnaire. Nos interactions sociales seront-elles durablement influencées par les nouvelles habitudes acquises pour se protéger, ou notre nature profonde sera-t-elle plutôt avide de rapprochements? L'humanité tirera-t-elle une leçon de cette épreuve de force qui s'apparente à un marathon, ou voudrions-nous revenir dès que possible à notre confort d'avant? Est-ce que la solidarité et la poursuite du bien commun seront de nouveau des moteurs de changement social, ou verrons-nous poindre le repli sur soi comme un nouveau mode d'être au monde?

Dans tous les cas, nous pouvons affirmer sans craindre de se tromper que beaucoup de gens, au sortir de la pandémie, seront en recherche d'**équilibre**. Plus que jamais, les ressources en santé mentale seront sollicitées, et de celles-là, celles du communautaire, par leur accessibilité et leurs services à échelle humaine, retrouveront le chemin du cœur des citoyens en quête de sens et de mieux-être. *Vers l'équilibre*, encore et toujours, garde ses portes grandes ouvertes pour toute personne souhaitant se rétablir en notre bienveillante compagnie.

Luc Mallette, président

Ce rapport d'activités, tout comme l'année qu'il se propose de relater, ne sera pas comme les précédents. En effet, à l'instar de la population québécoise, individus et familles, *Vers l'équilibre* a dû s'abstenir de « voir ses proches, faire des repas familiaux ou des activités extérieures ». Du fait du confinement, des mesures sanitaires, dont la distanciation sociale, nous avons dû, à chacune des trois sessions, expérimenter de nouvelles façons d'accomplir au mieux notre mission malgré les contraintes. Au plan de la gestion, il m'a fallu réfléchir, jauger, consulter, évaluer la balance des risques et des bénéfices, dans un contexte de totale incertitude. Les connaissances sur le virus nous arrivaient au compte-goutte, alors que les consignes fluctuaient au gré des informations disponibles sur les risques encourus.

L'apparition du virus s'est d'abord manifestée comme une surprise que personne n'avait vu venir, puis rapidement s'est dessinée la crise sanitaire proprement dite. Mais une crise, cela ne dure pas...un an et demi ! C'est donc une course de fond qu'il a fallu assumer malgré nous, tout en restant collé sur l'ici-maintenant, afin d'offrir le meilleur soutien possible, dans un contexte hautement anxiogène pour l'équipe et nos participants.

Je vous le dis en toute simplicité : je suis extrêmement fière de la manière dont *Vers l'équilibre* a su naviguer dans cette tempête sanitaire. D'abord en ne répondant pas à la panique. Puis en suivant scrupuleusement les consignes de la Santé Publique au fur et à mesure des ajouts, malgré nos réticences ou au contraire, malgré nos inquiétudes. En ralentissant le rythme du travail pour conserver nos énergies, tout en mettant en place de nouveaux services en virtuel ou à distance, **sans expérience et sans mise à l'essai préalable**. Avec le désir de faire au mieux pour nos participants comme principal guide de nos choix. Nous les avons consultés, comme toujours, et avons pu ainsi soutenir une cinquantaine d'entre eux sur une base hebdomadaire, même lors de la fermeture complète, au printemps 2020. L'équipe a fait preuve d'une grande adaptabilité devant les contraintes, ainsi que d'une volonté sans faille de donner le meilleur d'elle-même dans un contexte particulièrement difficile, avec des ressources personnelles parfois durement éprouvées.

Je suis aussi contente d'avoir maintenu toutes nos activités administratives, en temps et heure, dont nos réunions du conseil d'administration, notre AGA, la rédaction du rapport d'activités et la préparation du rapport financier audité, entre autres. Ainsi, nous avons conservé un certain rythme, sans cumul de retard et en conservant au mieux notre motivation pour traverser ce marathon. Car à chaque semaine, c'était de nouveau la perspective d'une fermeture et d'un reconfinement qui nous pendait au bout du nez.

Vous remarquerez que ce rapport d'activités ne contient aucune photo de la vie démocratique et participative de la ressource, contrairement à l'habitude. Comme la totalité des rencontres de concertation, des réunions hebdomadaires de l'équipe et celles du CA se sont faites par Zoom, aucune photo n'a été prise pour vivifier ces pages. Peut-être est-ce aussi que, inconsciemment, nous ne souhaitons pas tant que ça nous souvenir de l'année 2020-2021, qui restera l'*annus horribilis* dans nos mémoires. Nous n'en sommes pas encore complètement sortis, mais ça y est, nous pouvons percevoir au loin le fil d'arrivée de ce marathon planétaire.

Marie-Christine Roy, directrice générale

Conseil d'administration

Le conseil d'administration compte 9 membres

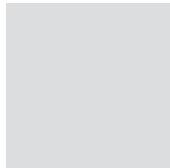
3 membres individuels, issus de la communauté, qui occupent les postes d'officiers



Monsieur Luc Mallette,
membre depuis 1980 et
président depuis 1995



Madame France Beaudin,
membre depuis 1985 et
vice-présidente depuis 1999

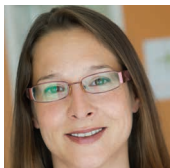


Le poste de trésorier est
actuellement vacant

3 membres collectifs, issus d'organismes communautaires et de regroupements en santé mentale



Madame Solange
Lemieux, directrice,
L'Étincelle de l'amitié,
organisme communautaire,
région Est de Montréal,
membre depuis juin 1999



Madame Katia Sénéchal,
intervenante, *Les services
communautaires Cyprès*,
organisme communautaire,
région Est de Montréal,
membre depuis juin 2015

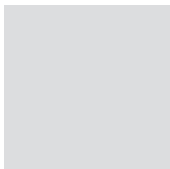


Madame Francine Roberge,
représentante, regroupement
Reprendre pouvoir, membre
depuis juin 2008

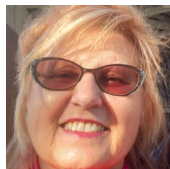
3 membres participants en démarche



Monsieur Mario Salinas,
membre depuis 2017



Madame Patricia Ouimet,
membre depuis 2020



Madame Madeleine Jacob,
membre depuis 2020

Le conseil d'administration a tenu 9 rencontres :

- 5 réunions de l'ensemble des administrateurs
- 3 réunions des 2 officiers du comité exécutif
- L'assemblée générale annuelle des membres

L'A.G.A. a lieu le 17 juin 2020 en présence virtuelle de 17 personnes, membres de la corporation et de l'équipe, participants et partenaires. Cette assemblée marque la 55^e année d'existence de l'organisme et la poursuite de sa mission au sein de la collectivité.

Témoignage de membres participants au conseil d'administration

Moi, Mario, je suis tellement fier de faire partie du C.A. de *Vers l'équilibre* parce que ça me permet de me valoriser et aussi, l'effet de participer à nos rencontres, c'est tellement agréable! Par rapport à mes ateliers, ça aussi c'est une étape importante dans ma vie, parce que ça me permet d'acquérir de nouveaux outils pour affronter la vie. Merci à *Vers l'équilibre* de me permettre de vivre ces expériences très enrichissantes pour moi. Merci mille fois *Vers l'équilibre*!

Mario Salinas

Jusqu'à maintenant, ma participation aux ateliers me permet d'observer et d'identifier mes capacités, mes fragilités ainsi que mes besoins. Le fait d'avoir un lieu d'apprentissage et d'échanges en personne, qui reste ouvert malgré la pandémie mondiale, a constitué pour moi une ressource inestimable qui a transformé une situation de réel isolement social en un rituel hebdomadaire attendu et rassurant. En effet, j'ai pu y constater le suivi rigoureux des mesures sanitaires exigées par la Santé Publique et la bienveillance habituelle du personnel sans cesse renouvelée pour en assurer le respect de sorte que les participants acceptaient d'emblée les restrictions.

Enfin, en acceptant l'invitation reçue de la directrice générale de participer au CA de VL j'ai pu profiter d'une plateforme idéale (quoique virtuelle actuellement) pour mieux me familiariser avec le fonctionnement administratif de VL, en lien avec ses partenaires, et j'y ai trouvé un stimulant intellectuel de nature à répondre à mon besoin d'aider la cause de la santé mentale en réalisant des activités valorisantes avec des personnes professionnelles et chaleureuses que j'apprécie de plus en plus au fur et à mesure que je les côtoie.

Madeleine Jacob

Vers l'équilibre bénéficie de fonds récurrents :

- Subvention du *Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)* du *Ministère de la Santé et des Services Sociaux* du Québec
- Par le biais du PSOC, l'organisme a eu droit à un montant supplémentaire non récurrent pour couvrir les frais liés spécifiquement à la Covid-19
- Revenus locatifs des 8 appartements qui occupent le second étage de l'immeuble dont l'organisme est propriétaire

Vers l'équilibre tient à remercier Monsieur Alexandre Leduc, député de la circonscription d'Hochelaga-Maisonneuve, pour son soutien financier au projet de notre baladodiffusion *Empouvoirement*.

Immeuble

Vers l'équilibre gère, à titre de propriétaire, un immeuble de 9 000 pieds carrés dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve. Ce mandat implique des tâches annuelles pour assurer la sécurité du bâtiment, la gestion de huit appartements et l'entretien et la rénovation de la propriété. En 2020-2021, quatre toilettes ont été changées, l'échangeur d'air a été remis à neuf et nous avons fait nettoyer tous les conduits, y compris ceux de l'air climatisé, afin d'assainir l'air ambiant de nos locaux, sachant que l'air est le principal vecteur de contagion de la Covid-19.

Par ailleurs, *Vers l'équilibre* bénéficie des EPI (équipement de protection individuel) offerts gracieusement aux OBNL par le *Réseau de la Santé et des Services Sociaux* depuis l'automne 2020. Ainsi, des masques de procédures, des gants, du gel hydroalcoolique et des lingettes nous sont offerts sur une base hebdomadaire, par le biais de l'Hôpital Notre-Dame. C'est une aide matérielle non négligeable pour nous.

Réseaux sociaux et promotion

Pour promouvoir ses activités, *Vers l'équilibre* utilise, entre autres, son site Internet et sa page Facebook. Notre site Internet a récolté 144 940 visites durant l'année 2020-2021 (pour une moyenne de 12 078 visites par mois) et notre page Facebook 13 429 visites (pour une moyenne de 1 119 visites par mois).

Empouvoiremental

Cette balado consiste en entrevues de 20 à 30 minutes d'un ou d'une participante qui souhaite raconter son histoire de santé mentale et comment il ou elle a composé avec cette vulnérabilité. Une nouvelle entrevue est diffusée chaque mois sur la plateforme Soundcloud, depuis un lien sur notre Facebook et sur notre site Internet. Pendant la fermeture de *Vers l'équilibre*, l'initiatrice et maître d'œuvre du projet, Laurie Chaiken, a aussi créé 15 épisodes spéciaux de méditation en temps de pandémie, toujours disponible depuis notre site Internet.

Nous en sommes actuellement à la diffusion du 19ième épisode d'*Empouvoiremental*, en date du mois de mai 2021. C'est devenu un catalyseur d'estime de soi pour ceux qui y participent. C'est un jalon de réalisation personnelle dont les participants sont fiers; leur histoire de souffrance devient, pour ceux qui l'écoutent, une histoire d'espoir et de courage.

Vers l'équilibre publie également le journal annuel *Le porte-Voix* pour faire entendre ses participants: poèmes, témoignages, lettres, forment cette chorale de voix du rétablissement. Merci aux nombreux rédacteurs et rédactrices qui nourrissent de leur plume cette publication!



Activités

Les activités d'intervention constituent le cœur de la mission en soutenant directement les personnes qui vivent avec une problématique de santé mentale, dans leur démarche d'équilibre, de rétablissement et de reprise de pouvoir. Cette année, ces activités ont dû être évaluées, à chacune des trois sessions, à l'aune des mesures sanitaires et des confinements successifs, de la sécurité de tous et des possibilités logistiques d'offrir certains services. Il y a eu des choix difficiles à faire, tant au niveau de la gestion de la ressource que de l'animation des ateliers.

Ainsi, l'organisme offre usuellement 45 semaines de services à la communauté par année. Cette année, nous avons dû annuler la session printemps-été 2020. À la place, nous avons offert des services à distance : suivis téléphoniques, 2 groupes de paroles sur la plateforme Zoom et 3 mini-ateliers vidéo, 12 suivis en présence à l'extérieur et un atelier extérieur de 5 semaines d'*Éveil du corps*.

Heureusement, une embellie nous a permis d'offrir une session complète à l'automne 2020, en présence, quoique réduite de moitié en termes de participants pour des raisons de distanciation sociale. Finalement, à l'hiver 2021, nous avons donné 8 semaines d'ateliers, avec dans certains cas un 9^{ième} atelier offert dans la même semaine, en plus de développer une programmation virtuelle de 7 ateliers dans le mois précédent la réouverture. Pour maximiser le nombre de participants aptes à suivre les ateliers sur Zoom, nous avons aussi offert des mini-formations sur Zoom aux participants qui le souhaitent.

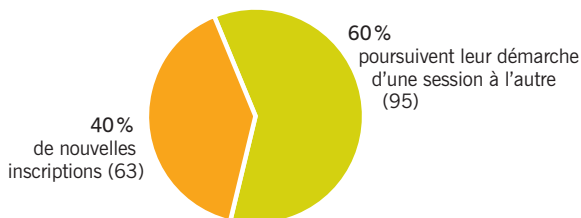
Accueil et inscriptions

L'organisme a reçu 1 585 appels pour de l'information et/ou de l'aide psychologique.

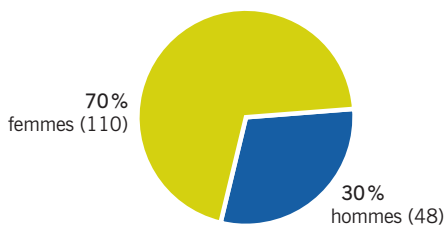
205 personnes ont été rencontrées en entrevue

- 77 % personnes sont inscrites à la démarche (158)
- 23 % sont référées vers des ressources externes (47)

Répartition des 158 personnes inscrites au début de l'une ou l'autre des 2 sessions offertes :

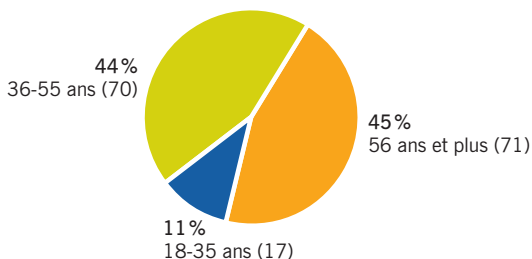


Répartition des 158 personnes inscrites par sexe



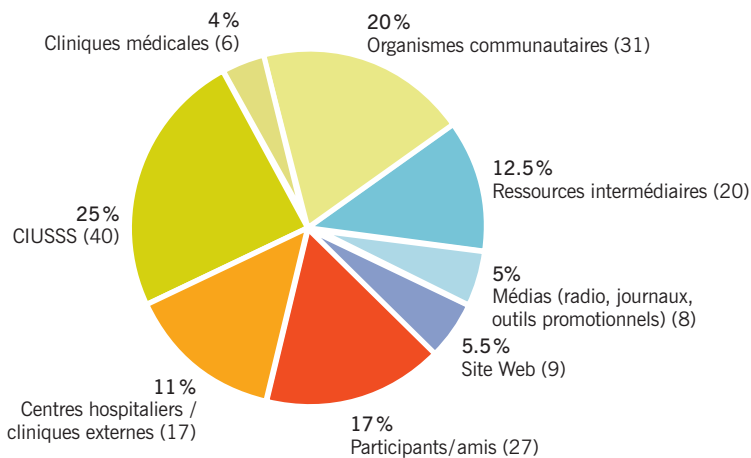
Répartition des personnes inscrites par tranches d'âge

Âge moyen des participants : 50 ans pour les hommes / 52 ans pour les femmes



Pour la tranche des 46 à 65 ans, cela représente 84 participants sur les 158 inscrits, soit 53% de tous les participants inscrits aux 2 sessions

Répartition des sources de références : 158 références



18 ateliers de développement personnel et relationnel composent actuellement la démarche :

• Accueillir l'instant présent • **Agir sur mon stress** • Au cœur de l'essentiel, la communication : outil de croissance • **Confiance en soi** • Créativité et connaissance de soi • **Expression par la danse** • Expression par le théâtre • **Image corporelle : nouveau regard** • L'art de s'affirmer • **L'éveil du corps** • Ma santé en pleine conscience • **Mon hypersensibilité : une alliée** • Ouverture à l'écriture • **Relations interpersonnelles** • Récit de vie • **Sexualité : plaisir et estime de soi** • S'ouvrir à soi • **Vers une estime véritable**

Cette année, l'organisme a offert 18 ateliers (2 sessions) dont 13 différents, représentant exactement 178 rencontres, pour 356 heures d'animation. Ajoutons à cela une programmation virtuelle d'un mois, du 14 janvier au 4 février 2021 inclusivement, comportant 7 ateliers différents, et à laquelle ont participé 67 personnes.

Service individuel de suivi

Le service offre quatre types de suivi :

- Le suivi d'atelier, qui permet de rencontrer un intervenant lorsqu'un participant se sent bouleversé avant, pendant ou après son atelier ;
- Le soutien à l'action, afin d'avoir de l'aide pour mettre en action les outils découverts durant les ateliers ;
- Le suivi pour références, afin d'avoir des références pour tout besoin qui ne trouve pas réponse à *Vers l'équilibre* ;
- Le soutien à la compréhension des ateliers, avec l'animateur, afin de demander des éclaircissements sur le contenu d'un atelier en particulier.

Ajoutons à ceux-là le suivi de bilan, qui permet aux personnes de faire un retour sur l'ensemble de leur démarche à partir des objectifs qu'ils se sont fixés et des évaluations complétées à chaque session.

Pour l'année 2020-2021, il y a eu 1261 rencontres de suivi individuel, incluant plus de 500 appels de soutien psychologique lors de la fermeture complète durant la session printemps-été 2020.

- 7 % de rencontres de suivi en personne (86)
- 92 % de rencontres de suivi par téléphone (1165)
- 1 % de rencontres de suivi par courriel ou par Zoom (10)

Motifs de consultation du suivi

Anxiété en lien avec la Covid-19 et ses impacts, anxiété en lien avec les ateliers et la démarche de groupe, 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, capacité à prendre des décisions et à organiser son quotidien, 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 et de logements sociaux.

Problématiques de santé mentale

Comme *Vers l'équilibre* partage la perspective de déstigmatisation des individus et que le diagnostic symbolise le stigma, il est logique que nous abandonnions la pratique de comptabiliser et de catégoriser les diagnostics. Toutefois, le diagnostic revêt de l'importance pour la personne qui le reçoit. Nous restons donc ouverts à discuter de diagnostic avec les participants. La base d'adhésion à notre ressource reste la même, soit de s'identifier comme un adulte ayant ou ayant eu des enjeux de santé mentale, avec ou sans diagnostic.

Principales problématiques vécues

Difficultés émotives (impulsivité, colère, tristesse, état dépressif), épuisement professionnel, hypersensibilité, perfectionnisme, hallucinations, choc post-traumatique, difficultés relationnelles et dépendance affective, crise existentielle, anxiété, idées suicidaires, hyperactivité et hypersensibilité, problème d'accumulation et achat compulsif, toxicomanie, problèmes alimentaires, abus sexuels, troubles de la personnalité, trouble obsessionnel-compulsif.

Fêtes de fin de session

Faute de pouvoir réunir nos participants dans un même lieu à un même moment, nous avons préparé une mini-célébration pour chaque groupe de chaque atelier de la session, avec service de thé et café, de petits gâteaux individuels et des tirages. Les participants ont bien apprécié ce moment, qui se voulait un clin d'œil de l'équipe à la persévérance et au courage des participants de poursuivre leur cheminement, tout particulièrement dans ce contexte anxiogène de la pandémie. Après avoir expérimenté cette formule à l'automne 2020, nous avons repris le flambeau la session suivante, au grand plaisir des gourmands.

Vers l'équilibre travaille en partenariat avec les établissements et les ressources en santé mentale de Montréal. Il participe activement à la mise en place d'un réseau de services ayant la capacité de répondre aux besoins de la population vivant avec une problématique de santé mentale sur le territoire de l'Île de Montréal. En temps de pandémie, les activités de concertation ont toutes migré sur la plateforme Zoom.

Voici les principaux partenaires avec lesquels *Vers l'équilibre* a collaboré sur une base régulière :

- **Les partenaires du réseau institutionnel :** les *Centres Intégrés Universitaires de Santé et de Services Sociaux de Montréal* (CIUSSS), principalement le *CIUSSS de l'Est* et le *CIUSSS Centre-Sud*, ainsi que l'*Institut universitaire en santé mentale de Montréal* (IUSMM), l'*Hôpital Douglas*, le *Centre de réadaptation en dépendance de Montréal* (CRDM) ;
- **2 centres d'intervention de crise :** *Résolution* et *l'Appoint* ;
- **Les partenaires du réseau communautaire** affiliés majoritairement au *Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de l'île de Montréal* (RACOR), au *Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de l'île de Montréal* (ROCSME) et au *Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal* (RIOCM), dont : *Le Fil suivi communautaire*, *Les services communautaires Cyprès*, *l'Étincelle de l'Amitié*, *la Maison Grise*, *La Maison St-Jacques*, *l'Art-Rivé*, *l'Alternative*, *la Société québécoise de la schizophrénie* (SQS), *Le Centre d'Apprentissage Parallèle* (CAP), *Le Groupe PART*, *le Projet Collectif En Inclusion à Montréal* (PCEIM) et *Perspective Autonomie en Santé Mentale* (PASM) ;
- **Les partenaires communautaires du quartier :** *La Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve* (LTQHM) et la *Cuisine Collective Hochelaga-Maisonneuve* (CCHM).

Concertation

Vers l'équilibre a participé à 24 activités durant l'année :

- 15 rencontres de concertation (principalement *RACOR*, *Table de l'Est* et *ROCSME*) ;
- 1 présentation de la ressource à l'émission de télévision communautaire *Des nouvelles du voisinage*, présentée en ondes en octobre 2020 ;
- 1 présentation de la ressource auprès de l'équipe d'intervention du *Centre de pédiatrie sociale en communauté d'Hochelaga-Maisonneuve*, le 12 novembre 2020 ;
- 3 visio-café des directions offert par le *RACOR* à ses membres en mai 2020 ;
- 4 réunions du conseil d'administration de *l'Étincelle de l'Amitié*.

Vers l'équilibre est membre actif de 5 regroupements :

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

Notons tout spécialement la présence cette année d'une stagiaire de maîtrise de l'université Concordia en dramathérapie, Laurianne Brabant, qui a assuré l'animation d'un atelier Zoom le 2 février 2021, *Jouer pour s'ancrer*, ainsi que celle de l'atelier *Expression par le théâtre* de la session d'hiver 2021. Elle a également pu faire un suivi court terme de 3 participants dans le cadre de son stage. Elle sera des nôtres de nouveau à l'automne 2021 pour animer un nouvel atelier inspiré de la dramathérapie.

Notons également la rencontre virtuelle de deux étudiantes en travail social de l'Université de Montréal qui souhaitaient connaître la ressource et la nature du travail d'intervention en santé mentale.

Notre équipe

Employés permanents



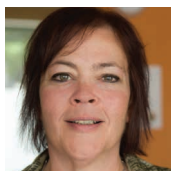
Lorraine Hamel,
secrétaire-réceptionniste
depuis 1996



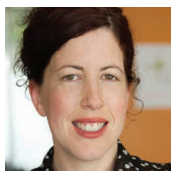
Manon Lambert,
adjointe administrative et
animatrice depuis 1998



Marc Brien, animateur et
intervenant depuis 1999



Suzanne Ruggieri,
animatrice et
intervenant depuis
2004



Laurie Chaïken,
animatrice et inter-
venante depuis 2014
(animatrice-pigiste de 2005
à 2013)

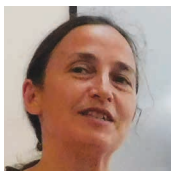


Marie-Christine Roy,
directrice générale
depuis 2019

Contractuels



Sylvain Lambert,
responsable de
l'entretien et de la
maintenance
depuis 2004



Nika Stein, animatrice-
pigiste de l'atelier
Expression par la danse
depuis 2018

Support à l'intervention, ressourcement et développement des compétences

Cette année, c'est la directrice qui a bénéficié d'un accompagnement spécifique, de la part d'une coach certifiée. La directrice a eu 8 rencontres de coaching jusqu'à présent, de novembre 2020 à mai 2021. Elle a également participé à un webinaire sur le nouveau cadre du PSOC le 4 février 2021 par le RACOR et un autre sur la vaccination, offert par la Santé Publique, le 11 mars 2021. Il n'y a pas eu d'autres formations pour l'équipe.

Malheureusement, nous avons dû suspendre nos supervisions cliniques depuis un an à cause de la pandémie. Nous expérimentons actuellement une reprise en virtuel de cette supervision. Par ailleurs, nous avons poursuivi nos activités à l'interne, réunions d'équipe et clinique, bilan mi-année, évaluation annuelle individuelle et, en primeur, une nouvelle rencontre statutaire individuelle avec la direction en février 2021, mise en place pour soutenir plus efficacement l'équipe de travail.

Les 6 priorités pour l'année 2021-2022

L'exercice consistant à déterminer des cibles d'amélioration continue et de développement pour la ressource en établissant des priorités annuelles est, dans le contexte de la pandémie, un exercice périlleux : annulations, reports, ajustements, impossibilité factuelle de tenir des événements, etc. Ainsi, plusieurs priorités de l'an dernier ont dû être reportées et les nombreux projets en gestation restent, pour le moment, dans les cartons. Car la créativité, elle, ne s'est pas arrêtée avec la pandémie, loin de là ! La sagesse nous enjoint toutefois à demeurer prudents quant aux possibilités que l'année 2021-2022 nous offrira de se déployer à nouveau dans l'enrichissement de la programmation ou le développement de nouveaux services et partenariats. Voici toutefois les 6 priorités sur lesquelles nous pouvons nous engager :

Promotion

- Renouveler le site internet et la brochure
- Officialiser notre baladodiffusion *Empouvoirmental* par un lancement

Intervention

- Poursuivre le développement de la programmation par l'ajout d'un atelier dramathérapie

Administration

- Réviser les conditions de travail

Ressources humaines

- Poursuivre l'encadrement de la stagiaire en dramathérapie (automne 2021)
- Poursuivre le travail amorcé sur la cohésion de l'équipe



Organisme communautaire
pour la santé mentale

4217, rue Ontario Est
Montréal (Québec)
H1V 1K2

(514) 251-1200

www.verslequilibre.ca
infovl@verslequilibre.ca