



L'ÉTRANGE

L'urgence d'agir

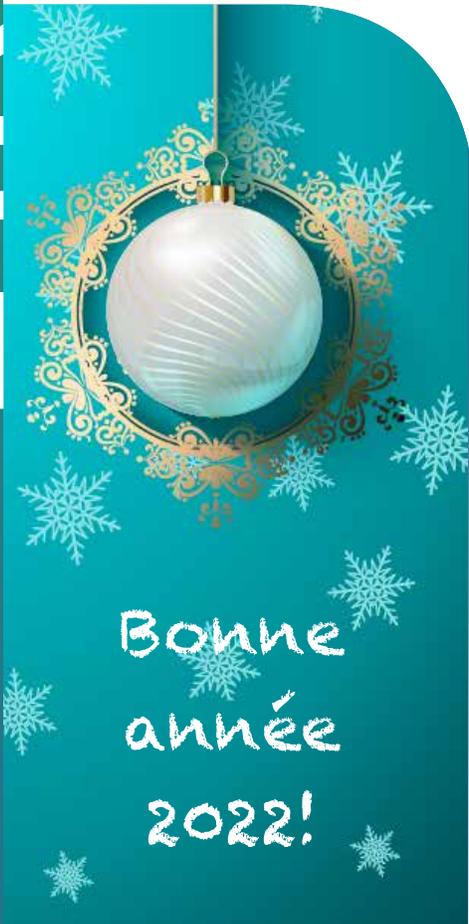
Pour débiter l'année 2022, il est important de parler de l'après-pandémie et comment diminuer davantage notre empreinte écologique sur cette Terre. Nous constatons que notre planète est de plus en plus menacée par les changements climatiques. De grands bouleversements à l'échelle planétaire nous secouent et déstabilisent nos façons de cultiver la terre. Même qu'il faudra trouver de nouveaux moyens pour pouvoir nourrir le monde entier dans un proche avenir.

La vitesse accélérée à laquelle ces impacts nous percutent est vraiment réelle. Déjà, on parle d'extinction de plusieurs sortes d'animaux sauvages ayant perdu leur habitat naturel. La déforestation de l'Amazonie a des répercussions dramatiques dans plusieurs pays à travers le monde, mais particulièrement les pays sous-développés.

Depuis la pandémie, plusieurs personnes ont été durement ébranlées, subissant du stress, de l'angoisse et de l'anxiété, et notamment celles qui sont déjà vulnérables, comme les aînés et les personnes vivant une problématique de santé mentale.

Personne n'est à l'abri de ce virus mais aussi de subir les conséquences que la pandémie a entraînés chez plusieurs personnes déjà fragilisées par leur handicap, les forçant à restreindre leurs sorties et leurs contacts sociaux.

Suite à la page 2



Sommaire

La psychose	2	Planète terre 2.0	7
L'équipe du CSSM-M s'agrandit !	3	Conférence causerie de Geneviève Sauvé	8
Meilleurs voeux 2022!	3	La grâce	8
Ma vie sans ECT	4	Ce monde en changement	9
Activités à ne pas manquer en 2022	4	Quand on oublie sa maladie...	10
La réponse qui change tout	5	Programmation hiver-printemps 2022	11
Pensées	6		

Organe officiel de publication du CSSM-M

Vol. 21, no 1



Siège social : 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil (Québec) J4T 1Z7
<http://www.cssm-m.com>
<http://www.schizomonteregie.blogspot.com>
Téléphone : 450-486-1609
Télécopieur : 514 227-8314



Suite de la page 1

Porter un masque dans les endroits publics est devenu machinal lorsqu'on va au supermarché, magasiner et même lorsqu'on pratique un sport. Sommes-nous rendus à vivre constamment avec un masque? Je crois que cette protection est là pour rester.

Nous avons passé à travers plusieurs mois difficiles. Nous devons quand même admettre que ces moments nous ont rendu plus forts et plus déterminés à traverser d'autres épreuves. Nous devons réussir à combattre nos peurs, notre anxiété et notre stress. Cette pandémie a changé le monde et notre regard sur le monde. •

Lucie Couillard
DIRECTRICE



**SOUVENIRS
D'HALLOWEEN**

La psychose

La psychose se caractérise par un flux d'idées rapides avec une incapacité à les gérer. Elle peut être causée par un stress environnemental qui déstabilise la gestion des éléments de notre environnement qui sont jugés importants pour nous.

Soudainement, une porte s'ouvre sur d'autres éléments de l'environnement qui étaient jusqu'ici jugés sans importance par notre inconscient. Le nouveau focus apporte une importance démesurée aux choses banales de la vie. Les liens mentaux qui nous menaient vers les situations logiques de la vie deviennent mélangés avec des nouvelles stimulations. La personne touchée se sent interpellée par l'univers car elle croit voir des signes mystiques. Les choses autour d'elle semblent lui parler car elle fait des biais cognitifs sur tout ce qu'elle voit et entend.

La psychose sévère apporte des idées jugées délirantes pour les autres personnes. Je crois qu'une partie du traitement est de faire sentir à cette personne qu'on la croit, sans développer sur ses sujets délirants. Par conséquent, la personne psychotique retrouve un fil d'idée qui la mènera vers une conscience plus calme et des idées plus rationnelles. L'important est d'être rassurant. •

Michel Paradis

Quand revient Noël,
C'est toujours un plaisir
D'offrir aux gens qu'on aime
Des plus doux sentiments
C'est donc avec joie,
Que ce message vous est
adressé
Pour vous souhaiter
Le plus beau temps des fêtes
qui soit !

JOYEUX NOËL ET
BONNE ANNÉE

Nicole Courteau
BÉNÉVOLE



Nous remercions Omer DeSerres qui a commandité en partie le matériel utilisé pour l'atelier d'art-thérapie de madame Nicole Courteau au CSSM-M.

L'équipe du CSSM-M s'agrandit !

Une nouvelle secrétaire-réceptionniste a joint l'équipe du CSSM-M et a débuté officiellement le 6 décembre dernier. Anna-Élisa Fortin possède de grandes habiletés communicationnelles et un souci du professionnalisme, ayant oeuvré à titre de secrétaire juridique dans le passé. Elle donne un bon coup de pouce à sa collègue Josée, qui apprécie beaucoup son travail. Anna-Élisa est jeune, déterminée et compétente, ce qui fait d'elle une belle relève pour l'organisme en expansion.

Nous lui disons bienvenue dans l'équipe et longue continuité!

Meilleurs vœux 2022!

Bonjour,

Je me nomme Anna-Élisa Fortin. L'automne dernier je vous ai parlé de mon stage comme secrétaire-réceptionniste au sein du CSSM-M. Avec l'aide de notre chère Josée j'ai acquis de bonnes bases en secrétariat. Je ne vous cacherais pas que le tout s'est déroulé avec mes périodes d'anxiété. En effet, j'ai pris mon nouveau rôle très au sérieux et je voulais être la plus efficace possible. Conclusion : il n'y a personne de parfait!

C'est pourquoi, j'accueille cette nouvelle année 2022, avec beaucoup d'optimisme. Je crois m'être prouvée que tous ces



beaux efforts ont donné des résultats. J'en profite pour souhaiter à tous les gens impliqués de près ou de loin avec le CSSM-M la plus belle année possible.

J'ose espérer que cette nouvelle année sera empreinte d'espoir et de renouveau. J'en profite également pour vous souhaiter paix, joie et sérénité. Profitez de la vie, soyez reconnaissants et surtout ne perdez pas foi en vous-même. Je vous souhaite que le meilleur et au plaisir de vous côtoyer tout au long de l'année. •

Anna-Élisa Fortin
SECRÉTAIRE-RÉCEPTIONNISTE AU
CSSM-M

Ma vie sans ECT

(thérapie électro convulsivante)

En raison de la Covid-19, il a fallu que je cesse les traitements d'ECT que je recevais régulièrement pour traiter ma dépression majeure. J'ai vécu une légère rechute au début à la suite de cet arrêt de traitement, mais rien de grave. Tout le monde était étonné (médecin, famille, amies) car, ils s'attendaient à ce que je ne sois pas capable de m'en sortir. Alors, cela m'a motivée : il fallait que je réussisse sans les ECT. C'est une grande bataille que j'ai pu gagner. Honnêtement, il y a des jours où c'est plus difficile que d'autres, car en plus d'entendre des voix, je souffre assez souvent de pneumonie.

Je me bats depuis longtemps contre les voix qui me disent « tu n'es bonne à rien », « Ils parlent contre toi ». Même si la cuisinière est fermée, c'est plus fort que moi, je dois révéfier. Ma famille m'aide à voir la réalité des choses. Je souffrirai probablement longtemps de la paranoïa, et les voix font partie de mes symptômes, mais je

dois apprendre à vivre avec. Malgré tout, j'essaie de rester positive. Pour m'aider, j'écoute de la musique, je fais de la peinture. Ça m'aide à relaxer. Je veux tellement réussir que j'essaie de trouver le côté positif à mes obstacles. À la fin de la soirée, je me dis « Ok, ça suffit de m'inquiéter pour rien et d'être paranoïaque pour des petites choses ».

Pour terminer sur une note plus positive, j'ai rencontré un beau jeune homme. Je l'ai connu au groupe des Entendeurs de voix. Nous avons plusieurs points en commun. Il est très patient, doux, même son ton de voix est rassurant. Le samedi, il vient chez moi et ensemble, on prépare le dîner et le souper. C'est un vrai gentleman. •

Jacqueline Tadros

ACTIVITÉS À NE PAS MANQUER EN 2022 INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI, PLACES LIMITÉES ! 450-486-1609

CONFÉRENCE À VENIR

Diane Riendeau

Paire aidante famille

Date à déterminer en avril 2022

Par zoom

Tarif : 10 \$ non-membres, 5 \$ membres

CHORALE

Avec **Laura Sotomayor**, maître-choriste

Tous les jeudis de 13 h à 15 h

Lieu : Maison de quartier St-Jean-Vianney
(2255, rue Cartier Longueuil)

Tarif : 25 \$ non-membres, 15 \$ membres

Début : 13 janvier 2022

YOGA-GYM

Avec **coach de Kinerex**

Tous les mardis de 10 h à 11 h

Maison de Quartier St-Jean-Vianney (2255, rue Cartier, Longueuil)

Date de début : mardi 11 janvier 2022

Tarif pour la session d'hiver-printemps : 15 \$ non-membres, 5 \$ membres

JEUX D'ÉCRITURE

Avec **Marguerite Hardy**, Bachelière en études littéraires

Tous les lundis de 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : CSSM-M (2046, boulevard Édouard St-Hubert)

Gratuit

ATELIERS D'ART-THÉRAPIE

Avec **Nicole Courteau**

Les mardis de 13 h 30 à 15 h 30 toutes les 2 semaines

Atelier combinant la créativité et la détente, avec comme médiums des matériaux recyclés de tous les jours

Lieu : CSSM-M (2046, boulevard Édouard St-Hubert)

Gratuit

MARCHE

Avec **Michel Paradis**

Tous les jeudis de 13 h à 14 h

Départ du CSSM-M (2046, boulevard Édouard St-Hubert)

Gratuit

La réponse qui change tout

–Dis-moi, qu’attends-tu de la thérapie? Me demandait-elle.

–Je veux désespérément savoir qui je SUIS!

Je la fixais des yeux, j’essayais de voir au fond de son âme la vérité que je cherchais toute ma vie. Je la regardais avec désespoir mais aussi avec confiance que cette fois ça DOIT marcher!

En fait, pour les repères sociaux, je suis une femme qui a bien réussi ses études, une épouse et une maman qui se donne à fond avec un travail plein de défis que je relevais à chaque fois avec fierté. Mais pour moi, il y avait toujours quelque chose qui manque! On dirait un vide que j’essayais en vain de combler. Je croyais au début que si je trouve le grand amour, il sera immanquablement comblé! Une fois trouvé, le vide au contraire fut plus grand. Plus tard, j’ai eu un enfant et je croyais que ma vie serait tellement différente et excitante que j’aurais à peine le temps pour penser au vide! À ma

grande surprise, les trois heures où je devais me reposer quand mon bébé dormait, je les passais à cogiter sur ce creux qui a l’air de grandir avec l’âge! Je commençais à le sentir physiquement dans ma poitrine; parfois comme une chaleur qui brûle l’oxygène qui rentre et parfois une froideur qui arrache toute empathie que j’avais envers les gens et le monde entier! Des fois, je sortais au balcon le soir admirant le ciel incomparable, cherchant le visage de Dieu juste pour lui demander qu’il s’excuse pour tout ce qu’il m’a fait subir en marchant sur les chemins impérieux qu’il a écrits pour moi.

« Pourquoi te poses-tu autant de questions? Tu devrais simplement vivre ta vie normalement. Tu as tout pour être heureuse. Que veux-tu de plus? » C’est ce que me demandaient sans cesse ma famille et mes amies. Mais, je n’ai jamais su quoi répondre jusqu’au jour où j’ai perdu mon bébé à 5 mois de grossesse! Ce qui m’a

poussé à aller voir une thérapeute avec une preuve que Dieu m’a vraiment lâchée cette fois! Et c’est uniquement à ce moment où j’ai pu enfin répondre à leur question : « Je veux me connaître! Trouver ma raison de vivre et voir en face le vrai visage de mon âme pour enfin vivre intégralement la joie absolue avec toutes ses couleurs splendide-ment vibrantes! »

Tranquillement, la thérapeute se rapprochait imperceptiblement de moi avec ses yeux pleins de compassion et me disait : « Je te comprends parfaitement, tu es sur le bon chemin, ça va sûrement prendre du temps mais tu dois te rappeler que ce qui nous définit, ce n’est pas nos actions mais l’être qu’on est viscéralement! »

Cette phrase était le point d’inflexion dans ma vie qui s’est basculée exhaustivement!

Je n’essayais plus de me catégoriser selon chaque action que j’entreprenais! La dualité du bon et mauvais absolu



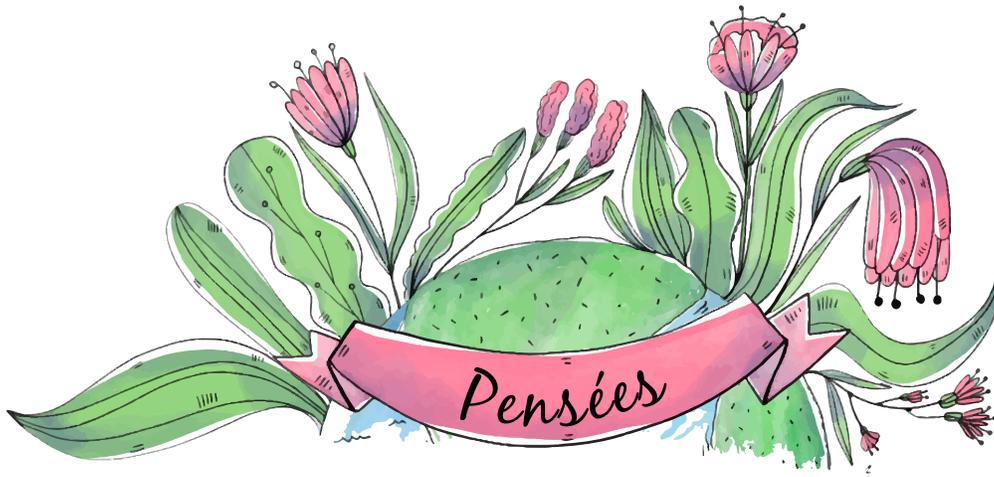
décrivait l’építaphe de la tombe de mes jugements et je me suis longuement et éperdument regardé pour la première fois de l’intérieur vers l’extérieur!

Je sortais de son bureau avec les larmes qui coulaient tellement que je pouvais à peine respirer!

J’ai compris que Dieu a seulement créé les chemins et m’a laissé le libre choix pour parcourir ceux que mon âme adoptait pour garantir son évolution!

J’ai tout bonnement réalisé que ce bonheur absolu que je cherchais interminablement n’était rien d’autre que la forme pure du vide qui me hantait! •

Nada Bouchrika



Le zen n'est pas une forme d'excitation mais la concentration sur notre routine quotidienne.

Ce ne sont pas les heures qui sont précieuses les minutes.

Avec du temps et de la patience on vient à bout de tout.

Le rêve est une seconde vie.

C'est à l'endroit où l'eau est la plus profonde qu'elle est la plus calme.

On voyage pour changer, non de lieu mais d'idées.

Le voyage est un retour vers l'essentiel.

La sagesse est l'art de vivre.

Avec nos pensées nous créons le monde.

L'aventure est dans chaque souffle de vent.

Voyager est un triple plaisir : L'attente, l'éblouissement et le souvenir.

La vie est une aventure audacieuse ou rien du tout.

Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.

À l'origine de toute connaissance, nous rencontrons la curiosité, elle est une condition essentielle du progrès.

Bon sang! Cette musique contenait le monde entier, elle ne pouvait pas remplir assez les oreilles.

Il y a des voyages qui

se font avec un seul bagage : le cœur

Dès que je mets le pied à bord, je voltige. La vie est là.

De tous les livres, celui que je préfère est mon passeport.

Le but de notre voyage, de notre quête est de parvenir à percer le mystère des choses de la vie.

Voyager, c'est à la découverte de l'autre, et le premier inconnu à découvrir, c'est vous.

Nous ne vivons en fait qu'une infime partie de notre vie : Le reste à vrai dire, n'est pas de la vie mais simplement du temps.

Celui qui sait aimer peut seul savoir combien on l'aime.

C'est au moment où je m'accepte tel que je deviens capable de changer.

Le bonheur est parfois caché dans l'inconnu.

Par moments, je suis assoiffée de savoir. J'aimerais pouvoir connaître les civilisations de cette planète.

Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive.

Il y a quatre pensées illimitées. L'amour, la compassion, la joie et l'égalité d'âme.

L'espoir est un rêve éveillé.

On ne reçoit pas la sagesse, il faut la découvrir soi-même.

Si le plan A ne marche pas, il reste encore 25 lettres dans l'alphabet.

Pensées recueillies par Diane Turgeon

Planète terre 2.0



Il y a maintenant plus d'un an et demi que nous vivons ou plutôt devrais-je dire subissons la pandémie. Je me souviens très clairement du jour, le 13 mars 2020, où la vie telle que nous la connaissons a changé brutalement.

Un mélange de peur et d'incompréhension a envahi la population et tout le monde est rentré chez soi pour ne plus en ressortir, excepté pour les besoins dits essentiels. Par la suite, s'en est suivi une avalanche de consignes et de règlements à respecter. Loin d'être claires et précises, ces consignes venant de toutes parts n'ont fait qu'augmenter le niveau de stress et d'anxiété déjà présent.

Le fait est que beaucoup ont vu apparaître des symptômes dû à l'augmentation du stress et de l'anxiété, et ce, autant au niveau personnel que collectif. Mais qu'en est-il des personnes qui vivaient déjà une vulnérabilité dû à une problématique de santé mentale? Si une personne vit déjà avec de l'anxiété, les consignes contradictoires et les règlements flous doivent accroître considérablement son niveau de stress, surtout lorsqu'elle doit aller à l'exté-

rieur. De plus, comment savoir si les personnes que nous diagnostiquons aujourd'hui avec un trouble d'anxiété ou de dépression en ont vraiment un? Ou n'est-ce qu'une exacerbation de leur stress et de leur anxiété engendrée par la pandémie? Tant de questions et si peu de réponses pour l'instant, de quoi faire augmenter le stress encore. Une chose est pourtant certaine, la pandémie nous aura tous isolés les uns des autres et les impacts vécus s'échelonneront encore quelque temps.

Si la crise actuelle était plutôt imprévisible, il faut rectifier le tir et agir de façon préventive de manière à éviter une autre situation du genre dans l'avenir. Une génération entière de personne sera marquée par ce que l'on nomme maintenant la COVID-19. Dans un monde où tout va toujours de plus en plus vite et où le stress de performance règne, les valeurs comme l'entraide, la tolérance, l'acceptation et l'amitié seront notre salut.

Suzie Lalonde-Arvisais

Conférence- causerie de Geneviève Sauvé

Le 10 novembre dernier, Geneviève Sauvé, professeure à l'UQÀM et chercheuse à l'Institut universitaire Douglas, est venue nous parler de l'insertion en emploi des personnes vivant avec une problématique de santé mentale. Entre 70 et 90 % des personnes avec un diagnostic en santé mentale ne travaillent pas et de ce lot, 85 % aimeraient avoir un travail. Les principaux obstacles pour ces gens sont que la maladie apparaît en général vers 25 ans. Cela s'explique aussi en raison des déficits cognitifs, des symptômes résiduels et des symptômes négatifs qui affectent souvent les personnes, comme le manque de motivation et de concentration, la difficulté d'entrer en contact social, etc.

Afin de faciliter leur insertion, un programme de soutien à l'emploi appelé IPS a été mis sur place. Il a comme principes d'offrir une recherche d'emploi tôt dans le programme et sur le marché régulier, de fournir de l'aide



de la part des conseillers en emploi une fois le travail obtenu ainsi que de donner des conseils par rapport aux prestations offertes.

Cette conférence qui se tenait par zoom a attiré une dizaine de personnes et a donné lieu à une bonne discussion parmi les personnes présentes, étant donné l'enjeu de l'employabilité des personnes en santé mentale. Il est évident que le maintien en emploi de celles-ci demeure un grand défi. •

La grâce

Avoir de bonnes amies est une grâce.

Être en santé est une belle grâce.

Se lever en vie le matin, est une grâce renouvelée.

Pardonner à quelqu'un qui nous a blessé, est une très grande grâce. Pas toujours facile de pardonner.

Se pardonner soi-même, relève d'une grâce divine.

Ça prend la grâce pour écouter quelqu'un qui nous ennuie.

Merci mon Dieu, de me démontrer toutes les grâces que Tu m'as données depuis ma naissance. Je t'en remercie de tout mon cœur.

La paix dans mon cœur est une grande grâce que j'apprécie beaucoup, cela n'a pas de prix.

Tu guéris mon âme blessée Seigneur, il en découle des rivières de grâces pour moi et les autres. Merci!!! •

Lorraine L.

Ce monde en changement

Nous sommes face à des enjeux sociaux difficiles présentement en société et en nous-mêmes !

On nous a en quelque sorte isolés de notre entourage, divisés les uns des autres !

Depuis plus d'un an, qu'on voit et entend répéter les mêmes discours véhiculés à longueur de journée sur les médias, les mêmes scénarios négatifs, où on sème les peurs et entretient la culpabilité ! Alors, lorsqu'en plus les personnes autour de nous la disperse à nouveau par leurs paroles, en font leur sujet de prédilection, on est en train de l'amplifier sous plusieurs angles. Quand beaucoup de personnes se chargent de répéter cela encore et encore, c'est inquiétant car on engraisse les dominations de la peur sur les gens ! Cette pollution exacerbée influence les esprits et contaminent les plus faibles, les plus fragilisés. La peur est une énergie dense, elle

fait descendre vers le bas l'énergie des gens, nos systèmes immunitaires, et notre société !

**Si les gens
pouvaient comprendre
combien leurs pensées
et les paroles qu'on
prononcent
affectent leur santé,
leur équilibre,
ils commenceraient
à penser et à parler
différemment !**

C'est sûr qu'on ne peut pas changer l'extérieur social, ni les autres à l'extérieur de nous.

Mais on a tous chacun en soi-même la responsabilité et le pouvoir de choisir nos pensées, nos paroles et la capacité de changer nos ac-

*Nous sommes
ce que nous pensons,
croyons et ce que
nous ressentons*

DEEPAK CHOPRA

tions, puisqu'on porte la responsabilité de nos choix !

Ce qu'on sème on le récolte !

Quoi faire alors ? Réfléchir et s'intérioriser. Si tu n'aimes pas ce que tu RÉCOLTES, alors change Ce que tu SÈMES. STOPPE les phrases, les mots et les pensées négatives ! Cesse de critiquer, de juger. Tourner son regard, ses pensées et paroles vers le beau, le bon, le vrai, vers les grandes valeurs de la vie : Vérité – Justice – Harmonie – Joie de vivre – Honnêteté – Intégrité – etc...

Chacun de nous devons faire un choix qui nous apportera des pistes plus éclairées, plus éclairantes !

C'est notre responsabilité de semer un jardin qui produira une meilleure récolte de fruits demain, pour un meilleur avenir ! Bien semer pour mieux récolter ! S'élever est notre responsabilité !

Plus que jamais, le monde a besoin de s'élever, et ce sont en grande partie les créateurs que nous sommes, chacun de nous, par notre conscience et nos choix, qui rendront cela possible !

Voilà ! C'est ce que je nous souhaite. Amener et émettre plus d'amour en soi et pour les autres êtres humains sur la planète ! •

Olivette Rousseau,
INTERVENANTE SOCIALE

Quand on oublie sa maladie...

Après 7 semaines comme stagiaire au CSSM-M, on m'a demandé d'écrire un billet sur mon expérience. Si je devais résumer en une seule phrase, je dirais que : c'est un endroit où on y vient et, tout naturellement, on oublie sa maladie. J'irais même jusqu'à dire que souvent, comme stagiaire, je me suis surprise à complètement oublier que ces personnes étaient aux prises avec des troubles de santé mentale. Comment cela est-il possible ?

Bien au-delà de sa mission, le CSSM-M est un endroit qui m'a appris, de différentes façons, quelque chose de très important. CES PERSONNES NE SONT PAS LEUR MALADIE.

Leurs troubles ou maladies mentales ne sont en fait qu'une partie de ce qu'ils sont. Quelle que soit la maladie, elle

ne les définit pas. Ils et elles ont une personnalité bien à eux, avec leurs qualités, leurs défauts et des valeurs qui leurs sont propres comme le commun des mortels. Passer du temps avec eux m'a permis de les connaître au-delà de la maladie. De voir leurs couleurs, leur nature, leur profondeur comme être humain... Ils ne sont aucunement différents de nous à bien des égards.

Il est évident que lorsqu'ils arrivent au centre, ils sont assurés ET rassurés d'être acceptés sans jugement. Pour ces personnes, généralement de nature anxieuse, cela n'est possible que lorsqu'un haut niveau précis de confiance et de confort est atteint.

LES GENS...

Madame Lucie Couillard, fondatrice du centre et mère d'une fille atteinte de schizophrénie est aussi accueillante qu'il est possible de l'être! Elle s'assure, avec son bras droit Josée Roy, que les membres et leurs proches aient accès à tout le support via les services, les cours et les ateliers qu'ils offrent. Le but ultime est de vaincre l'isolement et la stigmatisation vécue par leurs membres et leurs proches. Ce qui saute aux yeux est leur dévotion, le grand respect et la gentillesse avec laquelle elles accueillent leurs membres.



Tous, les membres et l'équipe (incluant les stagiaires) que j'ai appris à connaître et à aimer vont énormément me manquer.

Je souhaite encore longue vie à cet organisme nécessaire à ceux qui sont aux prises avec des troubles de santé mentale. Vous n'êtes certainement pas seuls, car le CSSM Montérégie est pour vous. Vous êtes au cœur de son existence, ne l'oubliez pas.

Katia Lepage
INTERVENANTE STAGIAIRE



PROGRAMMATION hiver-printemps 2022

JANVIER

Lundi	10	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	11	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	11	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mardi	11	Art-thérapie	13 h 30 à 15 h 30	①
Mercredi	12	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	12	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Mercredi	12	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	13	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	13	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	13	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	13	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	14	Informatique	9 h 30 à midi	①
Vendredi	14	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h	①
Lundi	17	Jeux d'écriture	13 h30 à 15 h 30	①
Mardi	18	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	18	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mercredi	19	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	19	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Mercredi	19	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	20	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	20	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	20	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	20	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	21	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	24	Jeux d'écriture	13 h 30 à 15 h 30	①
Mardi	25	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	25	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mardi	25	Art-thérapie	13 h 30 à 15 h 30	①
Mercredi	26	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	26	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Mercredi	26	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	27	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	27	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	27	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	27	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	28	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	31	Jeux d'écriture	13 h 30 à 15 h 30	①

FÉVRIER

Mardi	1	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	1	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mercredi	2	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	2	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Mercredi	2	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	3	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	3	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	3	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	3	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	4	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	7	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	8	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	8	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mardi	8	Art-thérapie	13 h 30 à 15 h 30	①
Mercredi	9	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	9	Anglais	10 h 30 à midi	③
Mercredi	9	Espagnol	13 h à 14 h 30	③
Jeudi	10	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	10	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	10	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	10	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	11	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	14	Jeux d'écriture	13 h 30 à 15 h 30	①
Mardi	15	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	15	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mercredi	16	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	16	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Mercredi	16	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	17	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	17	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	17	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	17	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	18	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	21	Jeux d'écriture	13 h 30 à 15 h 30	①

- ① CSSM-M, 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil
- ② Maison de quartier St-Jean Vianney
- ③ Zoom
- ④ Lieu à déterminer

PROGRAMMATION hiver-printemps 2022

Mardi	22	Yoga-gym	10 h à 11h00	②	Vendredi	18	Informatique	9 h 30 à midi	①
Mardi	22	Français	13 h 30 à 14 h 30	③	Lundi	21	Jeux d'écriture	13 h 30 à 15 h 30	①
Mardi	22	Art-thérapie	13 h 30 à 15 h 30	①	Mardi	22	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mercredi	23	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③	Mardi	22	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mercredi	23	Anglais	10 h 00 à 11h00	③	Mardi	22	Art-thérapie	13 h 30 à 15 h 30	①
Mercredi	23	Espagnol	13 h à 14 h 00	③	Mercredi	23	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Jeudi	24	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①	Mercredi	23	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Jeudi	24	Chorale	13h00 à 15h00	②	Mercredi	23	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	24	Café-rencontre	10 h à midi	①	Jeudi	24	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	24	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③	Jeudi	24	Chorale	13h00 à 15h00	②
Vendredi	25	Informatique	9 h 30 à midi	①	Jeudi	24	Café-rencontre	10 h à midi	①
Lundi	28	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Jeudi	24	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③

MARS

Mardi	1	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	1	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mercredi	2	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	2	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Mercredi	2	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	3	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	3	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	3	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	3	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	4	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	7	Jeux d'écriture	13 h 30 à 15 h 30	①
Mardi	8	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	8	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mardi	8	Art-thérapie	13 h 30 à 15 h 30	①
Mercredi	9	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	9	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Mercredi	9	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	10	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	10	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	10	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	10	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	11	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	14	Jeux d'écriture	13 h 30 à 15 h 30	①
Mardi	15	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	15	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mercredi	16	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	16	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Mercredi	16	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	17	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	17	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	17	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	17	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③

Vendredi	18	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	21	Jeux d'écriture	13 h 30 à 15 h 30	①
Mardi	22	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	22	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mardi	22	Art-thérapie	13 h 30 à 15 h 30	①
Mercredi	23	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	23	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Mercredi	23	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	24	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	24	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	24	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	24	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	25	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	28	Jeux d'écriture	13 h 30 à 15 h 30	①
Mardi	29	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	29	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mercredi	30	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	30	Anglais	10h00 à 11h00	③
Mercredi	30	Espagnol	13h00 à 14h00	③
Jeudi	31	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	31	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	31	Café-rencontre	10 h à midi	①

AVRIL

Jeudi	1	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	1	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	4	Jeux d'écriture	13 h 30 à 15 h 30	①
Mardi	5	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	5	Français	13 h à 15 h 30	③
Mardi	5	Art-thérapie	13 h 30 à 15 h 30	①
Mercredi	6	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	④
Mercredi	6	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Mercredi	6	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	7	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	7	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	7	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	7	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	8	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	11	Jeux d'écriture	13 h 30 à 15 h 30	①
Mardi	12	Yoga-gym	10 h à 11h00	②
Mardi	12	Français	13 h 30 à 14 h 30	③
Mercredi	13	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	13	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Mercredi	13	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	14	Activité physique -		

PROGRAMMATION hiver-printemps 2022

Mercredi	8	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	8	Anglais	10 h 00 à 11h00	③
Mercredi	8	Espagnol	13 h à 14 h 00	③
Jeudi	9	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	9	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	9	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	9	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	10	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	13	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	14	Yoga-gym	10h00 à 11h00	②
Mardi	14	Français	13h30 à 14h30	③
Mardi	14	Art-thérapie	13 h 30 à 15 h 30	①
Mercredi	15	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18h30-20h30	③
Mercredi	15	Anglais	10h00 à 11h00	③
Mercredi	15	Espagnol	13h00 à 14h00	③
Jeudi	16	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	16	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	16	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	16	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Vendredi	17	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	①
Lundi	20	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	21	Yoga-gym	10h00 à 11h00i	②
Mardi	21	Français	13h30 à 14h30	③
Mercredi	22	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18h30-20h30	③
Mercredi	22	Anglais	10h00 à 11h00	③
Mercredi	22	Espagnol	13h00 à 14h00	③
Jeudi	23	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	23	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	23	Café-rencontre	10 h à midi	①
Jeudi	23	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③
Lundi	27	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	28	Yoga-gym	10h00 à 11h00	②
Mardi	28	Français	13h30 à 14h30	③
Mardi	28	Art-thérapie	13 h 30 à 15 h 30	①
Mercredi	29	Atelier intelligence émotionnelle TPL (soir)	18h30 à 20h30	③
Mercredi	29	Anglais	10h00 à 11h00	③
Mercredi	29	Espagnol	13h00 à 14h00	③
Jeudi	30	Activité physique - marche	13 h à 14 h 30	①
Jeudi	30	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	30	Croissance personnelle	13 h 30 à 14 h 30	③

Reprise : lundi 10 janvier 2022



Centre de soutien en santé mentale - Montérégie

FICHE DE DONATION ET D'ADHÉSION

À imprimer et
envoyer par la poste

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Province _____ Code postal _____

Téléphone (domicile) _____

Téléphone (professionnel) _____

Télécopieur _____

Adresse de courriel _____

Spécifiez votre lien avec la maladie mentale

- père mère frère sœur
 conjoint ami intervenant
 personne atteinte autre _____

Désirez-vous...

Faire du bénévolat Oui Non

Cotisation individuelle pour adhésion (10 \$) Oui Non

DON

Nous nous engageons à verser un total de _____ \$
que nous payerons :

- en une fois mensuellement
 trimestriellement annuellement

Nous prévoyons d'effectuer cette contribution sous forme de :

- liquidités chèque

Don en biens ou services (valeur) _____ \$

Chèque libellé à l'ordre de :

Centre de soutien en santé mentale - Montérégie

Souhaitez-vous que votre don reste anonyme ?

Désirez-vous un reçu pour fins d'impôt ?

Signature _____

Date _____

Centre de soutien en santé mentale - Montérégie
2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert (Québec)
J4T 1Z7