

Bonne et heureuse Année

2023

remplie d'amour, de  
santé et de réalisations!

21<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE DU CSSM-M

## Mot de Lucie Couillard

Nous avons été heureux de souligner le 8 octobre dernier les 21 ans de l'organisme, le Centre de soutien en santé mentale - Montérégie. Le but de cette soirée était de souligner le beau travail de l'équipe, l'implication des bénévoles, la fidélité des membres et le soutien des partenaires comme le CISSS Montérégie-Centre, grâce auxquels nous poursuivons notre mission. Cela fait 2 ans que nous voulions célébrer le CSSM-M mais en raison de la pandémie, nous avons dû remettre l'événement.

### Sommaire

Nouvelles activités	2
Chère Lucie	3
Les effets du changement d'heure sur la santé mentale	4
Sauvons notre Planète!	4
Les bribes de mon passé	5
Sortie aux pommes Comment tenir ses résolutions	6
Déjà 21 ans de services pour le Centre de soutien en santé mentale - Montérégie!	7
Manger sans se ruiner... Oui, c'est possible!	8
Mot d'Alexandra Rouleau	9
Amitié	9
Programmation Hiver-Printemps 2023	10

Pour fêter ces 21 ans, nous avons eu le feu vert du CISSS, notre bailleur de fonds. Il s'agit d'un surplus qui a été octroyé aux organismes durant la pandémie.

La maladie mentale touche tout le monde et ne laisse personne indifférent. En tant que fondatrice et directrice du CSSM-M, j'ai cette cause à cœur, étant mère d'une fille atteinte de schizophrénie, depuis plus de 35 ans. J'ai dû me battre pour obtenir des services et du soutien, quasi inexistant à l'époque. En mettant sur pied mon organisme, j'avais comme mission d'aider les familles et, plus tard, offrir du réconfort et des outils aux personnes vivant avec une problématique de santé mentale.

Suite à la page 2

Organe officiel de  
publication du CSSM-M

Vol. 22, 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

L'organisme a vu le jour à St-Hyacinthe en 2001. Par la suite, il y a eu déménagement à Longueuil étant donné que le nombre de membres se concentrent plutôt sur la Rive-Sud. Au début, l'organisme avait comme siège social le sous-sol de ma maison. Différents services s'y donnaient, principalement destinés aux familles dont le proche est atteint de maladie mentale, et spécifiquement la schizophrénie.

Au fil du temps, nous avons développé des services pour les personnes vivant une problématique de santé mentale, pas seulement la schizophrénie. Le CSSM-M offre maintenant une panoplie de services et du soutien à ses membres, à ses participants et à la population en général.

Nous avons mis en place plusieurs ateliers pour les participants et continuons à offrir à la population des services personnalisés tant individuels qu'en groupes. Nous répondons à plusieurs appels soit pour de l'information, de l'écoute ou lorsque la personne est en détresse psychologique. Nous offrons également de l'accompagnement aux familles pour obtenir une ordonnance d'évaluation psychiatrique (P-38) lorsque leur proche souffre de psychose et qu'il représente un danger pour lui-même ou autrui.

Le CSSM-M est maintenant reconnu et accrédité par de nombreuses institutions, par exemple, auprès du réseau de la santé (CLSC, hôpital Charles-LeMoine et Pierre-Boucher), la Ville et la Police de Longueuil, etc. De plus, chaque année, nous accueillons des stagiaires en travail social et en éducation spécialisée issus de différents cégeps et universités.

Depuis plus de 17 ans, nous offrons un programme, le PAAS-Action. Ce dernier a pour objectif d'aider les participants à développer des habiletés et à

repandre une routine de vie en faisant des activités dans l'organisme. Il est possible d'effectuer des stages en milieu de travail à l'intérieur du PAAS-Action, un projet innovateur qui, encore aujourd'hui, aide plusieurs participants à développer leurs habiletés sociales, à se créer un réseau social et à contrer l'isolement.

Tout au long de ces années, nous constatons de belles réussites pour de nombreux participants qui se rétablissent et développent de l'autonomie. Le CSSM-M est fier de ces réalisations qui permettent à nos membres d'acquérir des aptitudes et une meilleure confiance en soi et surtout à garder espoir. Nous sommes fiers de participer à leur rétablissement et à leur cheminement!

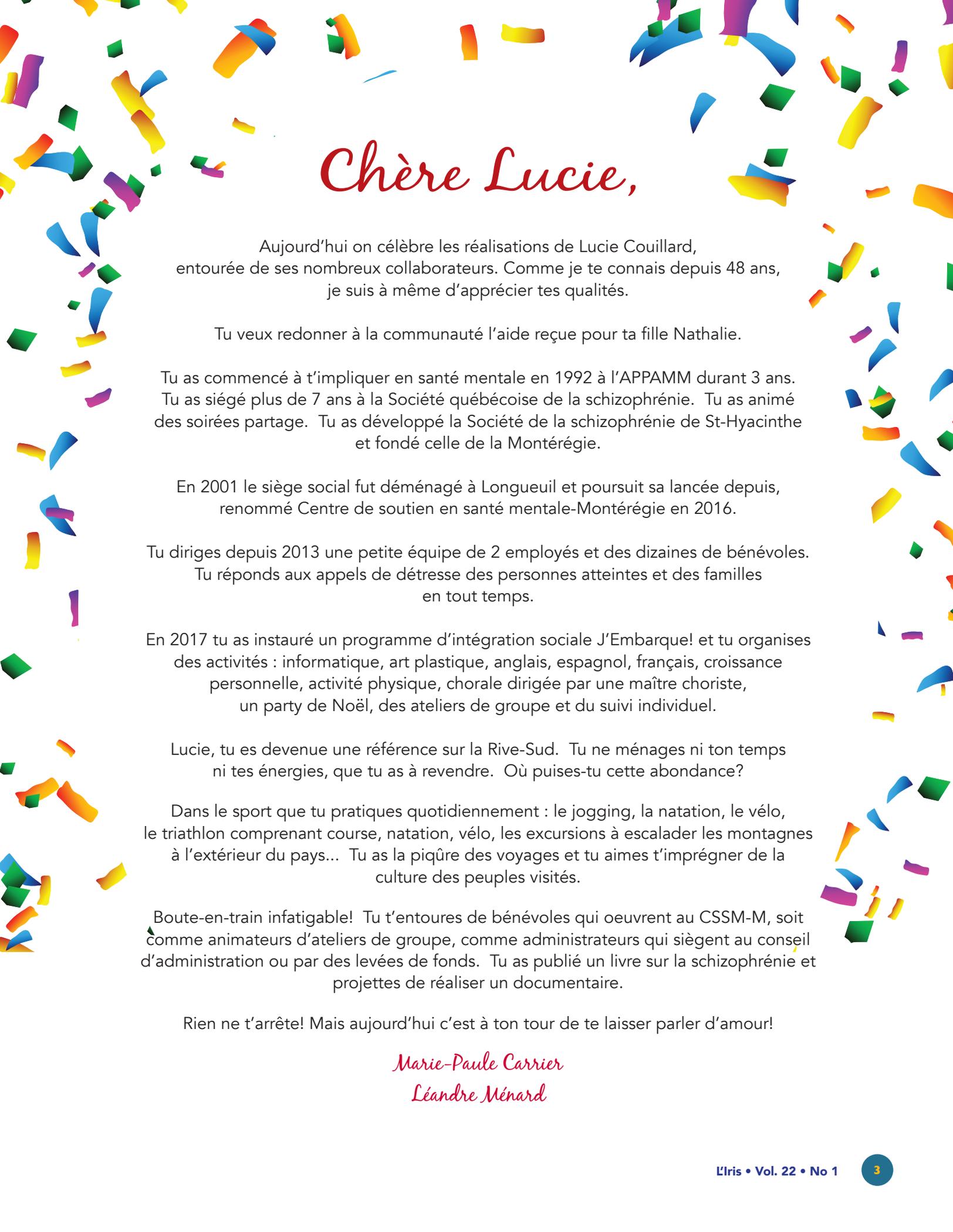
*Longue vie au CSSM-M!*

J'en profite pour vous souhaiter de  
**Joyeuses Fêtes** et une  
**Bonne et heureuse Année 2023!** •

*Lucie Couillard*  
DIRECTRICE

## Nouvelles activités

Depuis septembre, nous avons deux nouvelles activités qui se sont ajoutées à la programmation, soit le yoga sur chaise, animé par Véronique Martin, formée en enseignement du yoga, et la gestion des émotions, sur zoom, animée par Carole Lavallée.

A decorative border of colorful confetti in shades of blue, green, yellow, orange, and purple surrounds the text.

# Chère Lucie,

Aujourd'hui on célèbre les réalisations de Lucie Couillard, entourée de ses nombreux collaborateurs. Comme je te connais depuis 48 ans, je suis à même d'apprécier tes qualités.

Tu veux redonner à la communauté l'aide reçue pour ta fille Nathalie.

Tu as commencé à t'impliquer en santé mentale en 1992 à l'APPAMM durant 3 ans. Tu as siégé plus de 7 ans à la Société québécoise de la schizophrénie. Tu as animé des soirées partage. Tu as développé la Société de la schizophrénie de St-Hyacinthe et fondé celle de la Montérégie.

En 2001 le siège social fut déménagé à Longueuil et poursuit sa lancée depuis, renommé Centre de soutien en santé mentale-Montérégie en 2016.

Tu diriges depuis 2013 une petite équipe de 2 employés et des dizaines de bénévoles. Tu réponds aux appels de détresse des personnes atteintes et des familles en tout temps.

En 2017 tu as instauré un programme d'intégration sociale J'Embarque! et tu organises des activités : informatique, art plastique, anglais, espagnol, français, croissance personnelle, activité physique, chorale dirigée par une maîtresse choriste, un party de Noël, des ateliers de groupe et du suivi individuel.

Lucie, tu es devenue une référence sur la Rive-Sud. Tu ne ménages ni ton temps ni tes énergies, que tu as à revendre. Où puises-tu cette abondance?

Dans le sport que tu pratiques quotidiennement : le jogging, la natation, le vélo, le triathlon comprenant course, natation, vélo, les excursions à escalader les montagnes à l'extérieur du pays... Tu as la pique des voyages et tu aimes t'imprégner de la culture des peuples visités.

Boute-en-train infatigable! Tu t'entoures de bénévoles qui oeuvrent au CSSM-M, soit comme animateurs d'ateliers de groupe, comme administrateurs qui siègent au conseil d'administration ou par des levées de fonds. Tu as publié un livre sur la schizophrénie et projettes de réaliser un documentaire.

Rien ne t'arrête! Mais aujourd'hui c'est à ton tour de te laisser parler d'amour!

*Marie-Paule Carrier*  
*Léandre Ménard*

# Les effets du changement d'heure sur la santé mentale



## L'heure d'hiver

Lorsque vient l'automne et le retour à l'heure normale, notre horloge biologique est bousculée. Selon des études, l'heure d'hiver favorise la dépression saisonnière, surtout en raison du manque de lumière. D'après une étude de l'Université d'Aarhus, au Danemark, on remarque une hausse de 10 % du nombre de diagnostics de dépression au lendemain du changement d'heure de l'automne. La luminothérapie peut aider à contrer ce manque de lumière.

On peut aussi diminuer l'impact psychologique de l'heure reculée en profitant du soleil au maximum, par exemple l'heure du dîner est idéale pour sortir à l'extérieur et prendre une marche. Le soleil du midi étant plus lumineux, il faut bénéficier le plus possible de cette énergie naturelle qui nous permet de nous réenergiser même par temps froid.

## L'heure d'été, plus néfaste

Malgré ce qu'on peut penser, c'est plutôt l'heure avancée (heure d'été) qui est néfaste, relate le Dr Marc Therrien, neurologue. Ainsi, perdre une heure de sommeil peut causer des déséquilibres hormonaux, de l'irritabilité, des problèmes de concentration, de mémoire, une diminution de la vigilance et la difficulté à gérer ses émotions, souligne Nadia Gosselin, directrice scientifique du Centre d'études avancées en médecine du sommeil à l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal.

Bien entendu, certaines personnes sont plus sensibles que d'autres au changement d'heure, par exemple les enfants en bas âges et les personnes âgées.

## Sauvons notre Planète!

Moi, je suis consciente qu'il faut tout faire pour protéger notre planète et tous les humains doivent se sentir concernés. Des exemples, il y en a plusieurs. Moi, ce que je fais, je récupère des bouteilles (plastique, verre, etc.), je les mets dans des sacs réutilisables, je les lave et je les récupère. J'utilise aussi des pailles réutilisables et lavables de longue durée et des bouteilles réutilisables et lavables de longue durée. Quand je vois des masques par terre, je les récupère dans mon sac réutilisable, je les lave ou si ce n'est pas possible, je les jette dans une poubelle et après, je me lave les mains ou me les désinfecte avec du savon sans eau. J'aime ma planète et ça doit être votre devoir en tant que citoyens! Je vous aime tous et toutes mais sauvons notre planète et faisons-en un endroit où il fait bon vivre en faisant des choses simples qui peuvent aider. En éteignant les lumières quand on a fini et en coupant l'eau quand on n'en a pas besoin. On ne doit pas gaspiller d'eau ni d'électricité! Si ça vous concerne cet article, tant mieux ou sinon tant pis!

Comme une chanson qu'on entend à la radio : « On prend la terre pour une poubelle, maudit bordel! Mais dis-moi où ce qu'on s'en va. » (Marie-Chantal Toupin)

*Marie-Claude Gauthier*

# Les bribes de mon passé

Je ne l'ai pas eu facile. Je n'ai pas été élevée dans de la ouate. Pour commencer, à ma naissance, mon cordon ombilical était entouré autour de mon cou compressant et serrant mon cou de plus en plus. Ça fait que j'ai manqué de souffle à ma naissance (morte-née). Premier traumatisme. J'ai entendu des choses que le médecin a dites à ma mère. Ça, c'était quand j'avais deux ans. À l'école ça se passait plutôt bien jusqu'à l'adolescence où là, ça c'est gâté. Premièrement, j'étais victime de tout le monde et à l'école secondaire c'était pire. Deuxièmement, j'étais victime d'intimidation, surtout par les filles et une couple de gars (pas tous). Elles ont ri de moi en me traitant de tous les noms (ex : grosse vache, conne, attardée mentale, niaiseuse, salope, etc.). Ça m'a fait très mal avec pour résultat une estime de moi très faible. Les mots résonnent encore dans ma tête. Aucune confiance en moi, nient, zéro! J'espère que cette lettre va vous faire réfléchir. J'ai vraiment beaucoup, beaucoup souffert. J'ai fait trois dépressions dont une très grosse et c'est cette dernière qui m'a laissé des séquelles psychologiques. J'ai fait deux tentatives de suicide. J'ai le pouvoir. Chacun est maître de sa destinée. Exemple : je pleure souvent le soir dans mon bain ou dans mon lit. Comme les paroles de chanson : « Il ne me reste que des souvenirs. J'ai mal à en mourir. » Deuxième traumatisme : j'ai failli me noyer parce

qu'une fille m'a confondu avec une autre qui portait le même costume de bain que moi. Troisième traumatisme : j'ai été piquée par une abeille derrière la tête. Depuis ce temps, j'ai une peur incontrôlable des abeilles, guêpes, taons, etc. Bref, de tout ce qui pique mais, j'arrive à me contrôler parfois. J'ai aussi eu ma part de bonheur mais ça, c'est une autre histoire. Si mon histoire vous a touché, venez me voir. Je suis au CSSM-M tous les mercredis ou sinon allez voir Josée la secrétaire. Elle va vous donner mon numéro de téléphone avec mon accord, bien entendu. Des questions? encore là venez me voir, ne vous gênez pas parce que moi, je ne suis pas gênée. Si vous avez déjà vécu cette situation et que ça vous touche, tant mieux parce que le but, c'est de vous faire réfléchir et que ça n'arrive plus jamais, au grand jamais! Je ne le souhaite même pas à mon pire ennemi. Les autres, si ça ne vous concerne pas, tant pis! Moi, j'ai vécu ça, alors que je ne l'ai même pas mérité mais c'est arrivé quand même. Intimidation, injustices, tentatives de suicide, risque de noyade, etc. J'ai tout vécu! Je ne vous le souhaite pas.

« C'est ma vie. C'est ma vie. Je n'y peux rien. C'est elle qui m'a choisie. C'est ma vie. C'est pas l'enfer mais, c'est pas le paradis. » (Adamo)

*Marie-Claude Gauthier*

## Sortie aux pommes



Le 12 octobre dernier, une douzaine de membres ont eu la chance de faire une sortie au Verger de la Savane à St-Hubert. En plus d'avoir le plaisir de cueillir eux-mêmes leurs pommes, cette sortie fût l'occasion de profiter du grand-air et de socialiser entre eux. D'ailleurs, Alexandra Rouleau, stagiaire au CSSM, et Marguerite Hardy, bénévole, les accompagnaient. Tous ont dit avoir bien aimé leur expérience.



Décoration d'une citrouille par notre artiste Carolina



Dessin d'hiver Josée Mercier

# Comment tenir ses résolutions



La période des Fêtes est souvent synonyme d'excès de toutes sortes. Par conséquent, dès le début de la nouvelle année, nous prenons souvent des résolutions. Voici comment vous aider à les tenir.

1. Définissez un objectif précis : Programmez votre objectif dans le temps en fixant des dates d'échéance.
2. Ne placez pas la barre trop haute (soyez réaliste).
3. Allez-y petit à petit (cela prendrait 2 mois pour

changer une habitude).

4. Notez votre plan d'action et votre progression sur un carnet ou votre téléphone.
5. Anticipez vos écarts : un petit échec ne remet pas en cause votre objectif final.
6. Cherchez du soutien socialement pour vous encourager lorsque l'objectif est difficile à atteindre.

*Récompensez-vous!*



**Spécifique :** Je dois décrire exactement le changement voulu, ce que je veux atteindre. Plus mon objectif sera précis, plus il me sera facile de l'atteindre.

**Non :** Je veux améliorer mon alimentation.

**Oui :** Je vais faire une liste des fruits et des légumes que j'aimerais acheter lors de ma prochaine épicerie, pour améliorer mon alimentation.

**Mesurable :**

Je vais indiquer une quantité (nombre de fois), une durée et une fréquence pour mon objectif. Cela m'aidera à constater mes progrès, et me motivera à continuer.

**Non :** Pour recommencer à me mettre en forme, je vais courir tous les jours.

**Oui :** Je vais commencer à faire de la marche, 15 min aux 3 jours pour commencer.

**Atteignable :**

Je dois trouver des moyens me permettant d'atteindre mon objectif. Mes attitudes, mes capacités, mes compétences et mon système de soutien doivent correspondre à l'objectif que j'essaie d'atteindre.

**Non :** Mon ami insiste pour que j'arrête de fumer, je vais donc arrêter de fumer demain.

**Oui :** Puisque je tousse de plus en plus et je suis

souvent essoufflé au moindre effort, je vais aller voir le médecin pour une prescription de timbres Nicoderm.

**Réaliste :**

Je dois me fixer un objectif que je suis capable d'atteindre et pour lequel je suis prêt à faire les efforts nécessaires. Celui-ci doit représenter un défi mais pas trop grand. Mieux vaut commencer par des petits objectifs et les atteindre (succès) que se fixer de grands objectifs et ne pas les atteindre (échecs).

**Non :** Comme je ne fais jamais le ménage, je vais faire tout mon grand ménage de printemps samedi.

**Oui :** Je vais faire un peu de ménage tous les jours (15 minutes par jour), afin de faire du ménage régulièrement.

**Relié à un Temps précis :**

Je dois spécifier une période (ou un échéancier) pendant laquelle je vais m'efforcer d'atteindre mon objectif. Je dois décider un moment où je désire commencer à travailler sur mon objectif. Je dois décider un moment où j'aimerais l'avoir atteint.

**Non :** J'aimerais perdre du poids cette année.

**Oui :** Dans la semaine qui vient, je vais diminuer mes portions d'un quart, et changer les desserts par des fruits tout en me laissant le samedi comme journée dessert. D'ici 2 mois, j'aimerais avoir perdu 5 lbs.



## Déjà 21 ans de services pour le Centre de soutien en santé mentale – Montérégie!

Dans le cadre de la Semaine de la sensibilisation aux maladies mentales, le Centre de soutien en santé mentale – Montérégie a fêté ses 21 ans de services. L'événement qui comprenait un souper avec animation se tenait samedi, le 8 octobre, au centre communautaire le Trait d'Union à Longueuil. Cette fête avait pour but de souligner les efforts des bénévoles, la fidélité des membres et l'appui des donateurs.

Près de 80 personnes étaient présentes, dont le président d'arrondissement de Saint-Hubert Alvaro Cueto et la conseillère municipale du District Georges-Dor Reine Bombo-Allara.

Un tirage de prix de présences, une chanson interprétée par Laura Sotomayor Carrillo, maître choriste de la chorale, et un hommage-surprise à la fondatrice et directrice Lucie Couillard ont agrémenté la soirée.



À gauche : Reine Bombo-Allara, conseillère municipale et Josée Roy, coordonnatrice CSSM-M. À droite : Lucie Couillard, fondatrice et directrice CSSM-M et Alvaro Cueto, président d'arrondissement de Saint-Hubert.

## Une fête de la rentrée conviviale au parc de la Cité

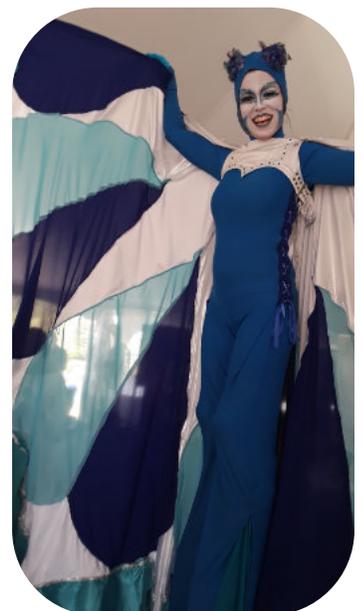
C'était la fête de la rentrée pour les organismes communautaires de Longueuil les samedi et dimanche 20 et 21 août derniers au parc de la Cité à St-Hubert. Plusieurs organismes de la ville de Longueuil avaient réservé un kiosque sous un immense chapiteau dans le but de faire connaître leurs services à la population. Quelques membres et la direction du CSSM-M étaient présents dont Lucie Couillard, Josée Roy, Jacqueline Tadros, Annie Paradis et Oliver Emond. C'était une belle occasion de visibilité et aussi d'échanger avec le public, les représentants des autres organismes et les partenaires.



Le kiosque du CSSM-M Parc de la Cité



Josée Roy et une mascotte Parc de la Cité





# Manger sans se ruiner...

## Oui, c'est possible !

Voici quelques conseils pour réduire vos coûts d'épicerie :

Établissez votre budget (on consacre environ 20 % de nos revenus à l'épicerie) ;

Choisissez une épicerie réputée pour ses bas prix : Walmart, Super C et Maxi & Cie, par exemple ;

Consultez les circulaires et choisissez les aliments en spécial (prévoir les menus de la semaine en fonction des spéciaux) ;

Faites une liste d'épicerie ;

Mangez avant d'aller à l'épicerie (sinon, le ventre vide, vous serez tenté par des gâteries dispendieuses et même à acheter davantage) ;

Cuisinez au lieu d'acheter des repas préparés ;

Apprenez à cuisiner les légumineuses : elles sont une excellente alternative à la viande et coûtent beaucoup moins cher ;

Privilégiez les produits et aliments qui se conservent plus longtemps (légumes-racines, courges, choux, céleri, pommes, etc.) ;

Achetez en fonction de la saison (par exemple, la laitue est dispendieuse en hiver) ;

Coupez dans le luxe : achetez de la margarine au lieu du beurre ; de l'huile canola au lieu de l'huile d'olive ; etc.

Choisissez les marques maison ;

Choisissez les gros contenants au lieu des petits emballages individuels qui coûtent plus cher (par exemple pour le yogourt) ;

Choisissez votre fromage en bloc, le râpé est plus dispendieux ;

Achetez en vrac ;

Lorsque leur prix est bas, achetez pâtes, riz, céréales et fruits secs pour votre garde-manger ;

Achetez les fruits à différents stades de maturité. On peut aussi utiliser les légumes et fruits déperis pour faire un potage ou un sauté, ou encore de la compote ou des smoothies ;

Lorsque les fruits et légumes sont trop dispendieux, achetez-les congelés (vous réduirez du même coup le gaspillage!) ;

Achetez la viande en format économique ; Emballez le surplus et congelez-le en vue d'une utilisation ultérieure ;

Maximiser l'utilisation de votre congélateur : si vous avez acheté des légumes en grande quantité (carottes, fèves vertes, fleurons de brocoli, etc.), coupez-les et faites-les blanchir quelques minutes, puis congelez-les en portions dans des sacs pour la congélation ;

Assurez-vous d'une bonne rotation dans vos provisions au frigo et au congélateur afin d'éviter le gaspillage.

*Bonne épicerie !*

Préparé et rédigé par

*Nathalie Plante et Josée Roy*

# Mon expérience comme stagiaire au CSSM-M

En tant qu'étudiante de deuxième année en technique de travail social, je devais faire un choix de milieu de stage afin de mettre à profit mes connaissances théoriques et mes habiletés pratiques en contexte réel d'intervention. Mon choix s'est arrêté sur le CSSM-M, car la mission de l'organisme interpelait les valeurs de l'intervenante sociale que j'aspire devenir. Je dois admettre que la première rencontre dans le milieu en vue de signer l'entente de stage me rendait très anxieuse puisque je craignais de ne pas être acceptée dû à certains problèmes de santé.

Le jour J j'ai été accueillie par une femme qui dégageait une empathie inégalable et un sourire contagieux : Josée. Elle a non seulement su me mettre en confiance vis-à-vis de mon rôle de stagiaire, mais elle a également été d'un grand soutien pour l'atteinte de mes objectifs. J'étais tellement fébrile à l'idée de rencontrer le reste de l'équipe et les participants aux différentes activités! Mon coup de cœur est sans contredit les cafés-rencontres animés par Mme Couillard. Que dire de cette femme extraordinaire !? Son parcours est inspirant, son énergie inépuisable et sa détermination inébranlable; Elle a changé la vie de tellement de gens par le biais de son organisme et je fais partie des privilégiées qui ont eu la chance de croiser son chemin; Cette rencontre restera gravée à jamais dans ma mémoire.

J'ai aussi des remerciements pour vous, les participants.

D'une semaine à l'autre, vous vous êtes ouverts à moi, vous m'avez fait part de votre histoire et vous m'avez accordé votre confiance lors des cafés-rencontres et des ateliers sur la gestion des émotions et je vous en suis reconnaissante. Je garde de beaux souvenirs de notre sortie au verger durant laquelle j'ai réalisé le lien fort qui vous unit : L'entraide dont vous faites preuve les uns envers les autres m'a beaucoup touchée et je me suis (sans surprise) attachée à chacun d'entre vous.

Je suis très émotive car cela fait bientôt 11 semaines que je côtoie l'équipe et la clientèle du Centre, ce qui signifie que mon stage tire à sa fin... Je suis plus que reconnaissante envers le CSSM-M de m'avoir donné l'opportunité de mieux saisir le sens de l'intervention social.

Je tiens à remercier particulièrement Josée qui a assumé le rôle de superviseur du milieu et qui m'a remonté le moral à plusieurs reprises par son écoute et sa joie de vivre. Grâce à elle, mon expérience en tant que stagiaire s'est avérée tout



## L'amitié

L'amitié est très importante pour moi.

Le vrai ami, la vraie amie, laisse l'autre libre.

Tout vient du cœur, il n'y a pas d'attente.

Quand il y a une vraie joie intérieure dans mon cœur, je sais que je suis avec une amie. Nous partageons nos joies, nos peines, nos désirs, nos rêves.

Nous échangeons des paroles bienveillantes et porteuses d'espérance. Surtout pour les personnes qui souffrent de solitude ou de détresse.

Être bon, généreux et compatissant envers l'autre devient une nourriture importante. Cela chasse toutes les idées négatives, les mauvais scénarios, qu'on peut se faire dans notre tête.

La vraie amitié donne de beaux fruits. Il est tellement agréable d'être en présence d'une vraie amie. Ça n'a pas de prix.

Faisons attention à nos amis, cadeaux du Ciel.

*Lorraine Lamequin*

aussi enrichissante qu'agréable. Je ne pouvais espérer un meilleur endroit pour ma première fois sur le terrain.

Merci à vous tous de m'avoir accueillie... Sachez que c'est le cœur gros que je vous quitte!

*Alexandra Rouleau*

Étudiante TTS

# PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2023

## JANVIER

Lundi	9	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	10	Art-Thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	10	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	10	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	11	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	11	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	12	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	12	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	12	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	13	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	13	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	16	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	17	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	17	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	17	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	18	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	18	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	19	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	19	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	19	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	20	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	20	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	23	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	24	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	24	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	24	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	25	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	25	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	26	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	26	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	26	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	27	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	27	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	30	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	31	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	31	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	31	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③

Mardi	7	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	7	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	7	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	8	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	8	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	9	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	9	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	9	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	10	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	10	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	13	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	14	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	14	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	14	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	15	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	15	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	16	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	16	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	16	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	17	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	17	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	20	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	21	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	21	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	21	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	22	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	22	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	23	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	23	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	23	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	24	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	24	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	27	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	28	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	28	Mise en forme - Relâche	CONGÉ	
Mardi	28	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③

## FÉVRIER

Mercredi	1	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	1	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	2	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	2	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	2	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	3	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	3	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	6	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①

- ① CSSM-M, 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil
- ② Maison de quartier, 2255, rue Cartier, Longueuil
- ③ Zoom
- ④ À confirmer
- ⑤ Saint-François-de-Sales, salle Diakonia, 1545, boul. Jacques-Cartier Est Longueuil

# PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2023

## MARS

Mercredi	1	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	1	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	2	Chorale - Relâche	CONGÉ	
Jeudi	2	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	2	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	3	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	3	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	6	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	7	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	7	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	7	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	8	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	8	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	9	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	9	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	9	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	10	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	10	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	13	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	14	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	14	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	14	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	15	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	15	Anglais	12h30 à 14h00	①
Mercredi	15	<b>CA du CSSM-M</b>	18h30	④
Jeudi	16	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	16	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	16	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	17	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	17	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	20	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	21	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	21	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	21	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	22	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	22	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	23	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	23	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	23	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	24	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	24	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	27	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	28	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	28	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	28	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	29	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	29	Anglais	12h30 à 14h00	①

Jeudi	30	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	30	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	30	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	31	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	31	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③

## AVRIL

Lundi	3	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	4	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	4	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	4	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	5	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	5	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	6	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	6	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	6	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	7	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	7	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	10	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	11	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	11	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	11	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	12	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	12	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	13	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	13	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	13	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	14	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	14	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	17	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	18	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	18	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	18	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	19	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	19	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	20	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	20	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	20	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	21	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	21	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	24	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	25	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	25	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	25	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	26	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	26	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	27	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	27	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤

# PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2023

Jeudi	27	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	28	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	28	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③

## MAI

Lundi	1	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	2	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	2	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	2	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	3	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	3	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	4	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	4	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	4	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	5	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	5	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	8	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	9	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	9	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	9	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	10	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	10	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	11	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	11	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	11	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	12	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	12	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	15	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	16	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	16	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	16	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	17	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	17	Anglais	12h30 à 14h00	①
Mercredi	17	<b>CA du CSSM-M</b>	18h30	④
Jeudi	18	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	18	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	18	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	19	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	19	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	22	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	23	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	23	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	23	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	24	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	24	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	25	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	25	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	25	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	26	Informatique	9h30 à 11h30	①

Vendredi	26	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	29	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	30	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	30	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	30	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	31	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	31	Anglais	12h30 à 14h00	①

## JUIN

Jeudi	1	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	1	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	1	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	2	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	2	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	5	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	6	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	6	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	6	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	7	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	7	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	8	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	8	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	8	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	9	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	9	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	12	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	13	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	13	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	13	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	14	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	14	Anglais	12h30 à 14h00	①
Mercredi	14	<b>AGA du CSSM-M</b>	18h30	④
Jeudi	15	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	15	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	⑤
Jeudi	15	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	16	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	16	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lundi	19	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	20	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	20	Mise en forme	13h00 à 14h00	②
Mardi	20	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi	21	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	21	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	22	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeudi	22	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	23	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	23	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③