

Mot de la Directrice

En ce début d'automne, il fait bon de profiter du soleil et de pratiquer divers sports pour garder un bon équilibre dans notre vie quotidienne. Le samedi 8 octobre prochain, le CSSM-M fêtera ses 21 ans de services auprès de la population montréalaise au centre communautaire Le Trait d'Union. Un souper du traiteur sera offert à nos membres, bénévoles et partenaires. La soirée sera animée par un animateur dj. Nous inviterons également quelques dignitaires dont la mairesse de Longueuil, des élus municipaux ainsi que des députés de la Montérégie. L'équipe travaille ardemment sur ce bel événement à venir.

Il était temps de célébrer le CSSM-M qui offre aux personnes vulnérables la chance de se rétablir et de retrouver l'estime de soi, et, pour les familles, des outils pour mieux comprendre la maladie mentale.

Je profite de cette occasion pour souligner l'excellent travail de ma coordonnatrice Josée qui, depuis 10 ans, se dévoue envers notre clientèle, et pour apaiser les personnes en détresse. Elle possède de nombreuses qualités lui permettant de mettre en évidence ses talents naturels comme l'écoute auprès des gens anxieux ou angoissés. De plus, depuis trois mois, nous avons un nouvel intervenant, M. François Legault, que nous apprécions pour sa bienveillance, sa grande écoute et son dévouement. Aussi nous avons comme

Suite à la page 2

Sommaire

Pandémie au CSSM-M	2	Capsule sur l'anxiété	7
Texte de Marguerite Hardy	2	Le jardinage	7
Nouveautés au CSSM-M	3	Devenir une étoile	8
Texte de l'intervenant	3	Le Refuge	8
Exposition Les Magiciens des Couleurs	4-5	Programmation automne 2022	9-11
Pensées	6		



Suite de la page 1

secrétaire Nathalie, qui fait preuve de professionnalisme, de détermination et de rigueur. Je souhaite longue vie à l'équipe et la pérennité de l'organisme pour les 25 prochaines années!

Pour conclure, malgré les hauts et les bas de la pandémie, nous devons continuer à desservir notre population ayant des besoins spécifiques. Nous donnons le meilleur de nous-mêmes en leur offrant divers services professionnels qui les aident à reprendre confiance en eux et à prendre les meilleures décisions pour retrouver un équilibre tant psychique que social. Enfin, je souhaite à tous un automne rempli d'énergie, de projets et de bonheur. •

Lucie Couillard
DIRECTRICE

Pandémie au CSSM-M

L'an 2022 n'aura pas été très différent de 2021 concernant la pandémie. Cependant, au CSSM-M, nous sommes fiers d'avoir fait tous les efforts possibles pour contrer cette pandémie. Évidemment, le port du masque et le lavage des mains sont demeurés dans nos habitudes. Cependant, la diminution des cas de Covid-19 nous aura donné l'opportunité d'offrir à nos membres, en plus des cours en zoom, des cours en présentiel. Les participants à ces cours ont donc réussi à contrer l'isolement. En effet, le contact humain demeure au cœur de nos priorités au CSSM-M. Les jeux d'écriture, la mise en forme, le café-rencontre ainsi que l'atelier Je m'apaise permettent aux gens de se rassembler et socialiser. •

Anna-Élisa Fortin

J'ai toujours lu, toujours écrit, toujours rêvé. Ma passion pour les mots, après quelques incursions dans le monde de l'édition, m'a amenée à offrir des ateliers d'écriture aux loisirs de la ville de Sainte-Catherine, au centre de femmes l'Éclaircie et enfin, depuis l'été dernier, ici, au CSSM.

Chaque lundi, l'écriture créative nous transporte tantôt en Egypte, tantôt sur les rives d'une île déserte, dans la préhistoire, dans l'espace, dans les chansons de Ferland, un conte des frères Grimm, un souvenir d'enfance, un tableau de Da Vinci...

La réflexion existentielle y est au rendez-vous aux côtés de d'autres propositions plus ludiques, frisant même, parfois, l'absurde! Mon but? Éveiller la créativité, stimuler l'esprit critique, flirter avec la culture, faire émerger la confiance et l'amour de soi. L'Amour tout court. Et c'est bien de cela, l'Amour, qu'il est question dans cette vie, n'est-ce pas?

L'écriture nous révèle à nous-même ainsi que l'art-thérapie. Plongeons-y avec tout ce que cela implique de joies, de doutes, de découvertes et de vertiges. Les tribulations de l'âme, de même que les dérives du cerveau, ont toujours exercé sur moi une étrange fascination. Mais ne sont pas des cerveaux que je côtoie au CSSM, non plus que la maladie. Ce sont des personnes inspirantes et merveilleuses que j'apprends à connaître un peu plus à chacune de nos rencontres. Quant à l'équipe chaleureuse qui offre à ses membres écoute et soutien, elle force le respect tant par ses valeurs que son dévouement !

Je ressens un nouveau souffle, une humanité grandissante et un réel privilège à œuvrer pour l'Autre. Merci à la vie pour ce beau cadeau! Je souhaite que l'art et les mots continuent encore longtemps à vibrer pour notre plus grand bien-être à tous! Nous le méritons bien! •

Marguerite Hardy
ANIMATRICE

Nouveautés au CSSM-M

Depuis le printemps 2022, nous avons un nouvel intervenant psychosocial au sein du CSSM-M, monsieur François Legault. Ce dernier a rapidement été adopté et apprécié par nos participants au CSSM-M. Intègre, généreux de son temps et sensible, François joue un beau rôle au sein de notre organisme tout en étant apprécié de ses collègues. De plus, François anime le café-rencontre ainsi que l'atelier « je m'apaise ». Ce nouvel atelier propose diverses stratégies afin de mieux faire face à l'anxiété. Des techniques de relaxation et de respiration y sont entre autres abordées. De plus, Marguerite Hardy d'abord animatrice des jeux d'écriture, a commencé à donner des cours d'art-thérapie. Cette activité haute en couleurs en charme plusieurs tout en permettant aux divers participants de venir socialiser au CSSM-M. •

Anna-Élisa Fortin

Au début mars, j'ai croisé Lucie Couillard au centre aquatique de Boucherville. Plusieurs maîtres-nageurs du club de Longueuil s'y retrouvent. Au fil d'échanges et de discussions avec Lucie, je me suis lancé dans la fonction d'intervenant psychosocial avec le CSSM, le 31 mars.

Quand j'y repense, c'est un peu comme si je m'étais préparé pour cette nouvelle fonction. J'ai moi-même subi un P-38 à mon endroit et me suis retrouvé forcé d'être en psychiatrie. C'est ce qui m'a permis de découvrir le Groupe d'Entraide pour le Mieux-Être (GEME) en septembre 2017. Depuis 3 ans, j'anime et coanime le groupe de support du lundi soir. Pour ceux et celles qui ne connaissent pas cet organisme, à chaque rencontre, un truc inspiré, entre autres, de la TCC émotivationale y est présenté. Cela m'a amené à animer des formations et groupes d'entraide de la Société Alzheimer à l'automne 2021. J'ai aussi plusieurs autres formations psychosociales provenant de mes formations professionnelles ou par intérêt personnel.

J'entame, en juillet, mon 4^e mois avec le CSSM et anticipe avec fébrilité la rentrée cet automne. Nous travaillons à préparer un calendrier diversifié et plus costaud pour ajouter de nouvelles activités. Lucie et moi croyons aux bienfaits de l'activité physique pour la santé mentale. Les nouvelles activités auront comme objectif d'offrir une opportunité de découvrir de nouvelles façons d'être physiquement actif dans leur quotidien. Aussi, nous recherchons des formations afin de développer des habiletés renforçant l'estime et la confiance en soi. Dès le début de mon implication, j'ai démarré une nouvelle formation offrant une compréhension de l'anxiété et des outils pour y faire face. Il s'agit de l'atelier Je m'apaise tous les jeudis matin. Des recherches sont en cours pour une nouvelle formation sur les techniques de dialectique pour les pensées extrêmes. Finalement, nous communiquerons sous peu avec les parents et proches aidants de personnes vivant avec un diagnostic. Un lieu de rencontre et de partage sera développé pour eux le soir et le jour aux 2 semaines. Lors de ces rencontres de partage, nous proposerons des trucs de communication et de compréhension pour mieux vivre l'accompagnement.

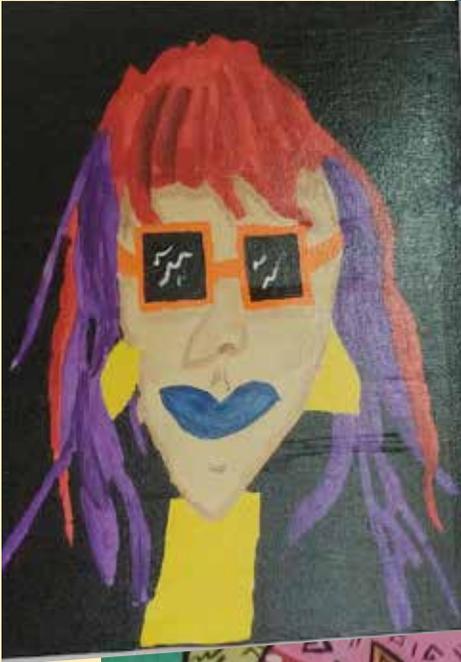
Je suis encore dans l'adaptation de mes méthodes de travail pour renforcer le support psychosocial au CSSM. Je vise d'offrir une rencontre mensuelle individuelle pour chaque participant le désirant du PAAS, de notre programme interne Pis j'embarque et de nos pairs-aidants. Merci encore à la communauté du CSSM de m'accueillir. •

François Legault,
INTERVENANT

Exposition Les Magiciens des Couleurs

Du 26 avril au 1^{er} mai 2022 avait lieu l'exposition du CSSM-M à la bibliothèque Georges-Dor de Longueuil. Plusieurs participants dont Jacqueline Tadros, entre autres, ont pu y exposer leurs œuvres. Cette activité n'aurait pu avoir lieu sans la présence de plusieurs bénévoles qui ont donné généreusement de leur temps au CSSM-M. Par ailleurs, quelques œuvres ont trouvé preneurs. L'activité a été un succès et plusieurs gens se sont mobilisés pour la cause de la santé mentale. Ces généreux dons aideront l'organisme à poursuivre sa mission, soit d'aider les gens aux prises avec une problématique de santé mentale ou encore d'aider leurs familles. •





Les Magiciens des Couleurs

Carolina Orellana Vergara



Josée Mercier



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 ce sont 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



Capsule sur l'anxiété

L'anxiété se nourrit du stress qui en soi est une fonction essentielle pour notre survie. Le stress est ce qui nous permet d'être prêt à débiter notre journée du bon pied. Cela fait en sorte que nous sommes prêts à faire face à l'adversité. Presque tous les mammifères ont cette fonction. Celle-ci leur permet d'affronter ou de fuir les prédateurs. Ainsi, tous les jours, vers 3-4 heures du matin, l'hormone du stress, le Cortisol, est relâchée dans notre corps. Toutefois, dans notre monde moderne, cette fonction du stress peut se transformer en anxiété et aller jusqu'à la crise de panique.

La première chose à savoir est que l'émotion de l'anxiété se nourrit de pensées ou d'idées de peur du futur. Cela pourrait être la peur d'un moment prévu dans le futur, par exemple une discussion difficile. C'est souvent une idée récurrente qui s'amplifie à la longue. Donc, être à l'affût de ces pensées de peur nous permet de les rectifier par des pensées mieux adaptées à la réalité. Par exemple, on pourrait avoir peur d'attraper un des virus du Covid. Et choisir de recadrer cette idée en l'équilibrant avec d'autres idées plus avantageuses : la dangerosité diminue avec les nouveaux variants, la vaccination reçue a entraîné mon corps à se préparer, le système de santé est de mieux en mieux pour traiter les personnes atteintes, etc.

La deuxième chose concernant l'anxiété est qu'en faisant de l'activité physique au début de la journée, on atténue l'impact du Cortisol. C'est comme si l'activité physique dissipait celui-ci par la sueur, l'effort et la respiration.

Et la troisième chose est que la pratique régulière d'une respiration lente et complète débutant par l'abdomen est un des outils naturels les plus puissants pour apaiser l'anxiété. C'est sans compter l'avantage du peu d'effets secondaires désavantageux des pratiques de respiration.

On se reparle un peu plus de l'anxiété dans une prochaine édition de l'Iris. •

François Legault,
INTERVENANT



Le jardinage

Quand je suis au jardin
Je suis pleine d'entrain
De fruits en légumes
Je cueille les graines

Graines de citrouille
Me font la trouille
Quand je vois son ombre
Les manger me façonne

Les framboises et les gadelles
Leurs goûts me donnent des ailes
Les bleuets et les serpolets
Ont des goûts de tous les intérêts

Des radis aux tomates
Du fort au onctueux
Les potagers sont goûteux
Puis nous rendent heureux

Josée Mercier, 6 juillet 2022

Devenir une étoile

Je crois qu'être aimé change notre vision des choses autour de nous. Une personne en déficit d'amour verra une humanité laide avec beaucoup de défauts. Et une personne très aimée verra une belle humanité avec un avenir prometteur. Je crois que les gens devraient devenir tous des étoiles. Pour briller il faut initier son étoile, en ayant de l'amour inconditionnel d'une personne très aimée. Une personne plus vieille te respectera et t'aimera plus facilement. Ensuite tu t'aimeras profondément, et ceci t'aidera à ne pas être taquiné ou être une risée, car ça mène vers une haine des autres et des propos négatifs. Une fois que tu as le feu sacré en toi, les gens te voient comme une partie d'eux-mêmes, donc te respectent. Il te reste juste à te faire des amis. Malheureusement, certains de tes anciens amis te verront encore comme tu étais avant. Ne les lâche pas, mais va vers tes nouveaux amis. Souvent, ceux qui sont considérés comme des anges sont ce genre de personnes qui brillent et qui cherchent à construire le Paradis dans les ténèbres. •

Michel Paradis

Le Refuge

Son affection

Fut mon bonheur

Ses ronronnements

Une douceur

Avec un peu de patience

J'ai trouvé la vie plus belle

Avec un peu de temps

L'amour inconditionnel

Avec un membre en moins

Demandant un peu de soins

Caché dans un coin

Je ne cherchais pas plus loin

Carolina Orellana Vergara

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

SEPTEMBRE

Jeu	1	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①
Jeu	1	Marche	13h00 à 14h00	①
Jeu	1	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeu	1	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Ven	2	Informatique	9h30 à 11h30	①
Ven	2	Les entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lun	5	Fête du Travail	CONGÉ FÉRIÉ	
Mardi	6	Art-Thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	6	Gym	13h00 à 14h00	②
Mer	7	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mer	7	Anglais	12h30 à 14h00	①
Mer	7	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①
Jeu	8	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①
Jeu	8	Marche	13h00 à 14h00	①
Jeu	8	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeu	8	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Ven	9	Informatique	9h30 à 11h30	①
Ven	9	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lun	12	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	13	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	13	Gym	13h00 à 14h00	②
Mer	14	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mer	14	Anglais	12h30 à 14h00	①
Mer	14	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①
Jeu	15	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①
Jeu	15	Marche	13h00 à 14h00	①
Jeu	15	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeu	15	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Ven	16	Informatique	9h30 à 11h30	①
Ven	16	Cuisine	9h30 à midi	②
Ven	16	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lun	19	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	20	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	20	Gym	13h00 à 14h00	②
Mer	21	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mer	21	Anglais	12h30 à 14h00	①
Mer	21	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①
Mer	21	CA du CSSM-M	18h30	④
Jeu	22	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①
Jeu	22	Marche	13h00 à 14h00	①
Jeu	22	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeu	22	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Ven	23	Informatique	9h30 à 11h30	①
Ven	23	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③

Lun	26	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	27	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	27	Gym	13h00 à 14h00	②
Mer	28	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mer	28	Anglais	12h30 à 14h00	①
Mer	28	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①
Jeu	29	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①
Jeu	29	Marche	13h00 à 14h00	①
Jeu	29	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeu	29	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Ven	30	Informatique	9h30 à 11h30	①
Ven	30	Cuisine	9h30 à midi	②
Ven	30	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③

OCTOBRE

Lun	3	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	4	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	4	Gym	13h00 à 14h00	②
Mer	5	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mer	5	Anglais	12h30 à 14h00	①
Mer	5	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①
Jeu	6	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①
Jeu	6	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeu	6	Marche	13h00 à 14h00	①
Jeu	6	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Ven	7	Informatique	9h30 à 11h30	①
Ven	7	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Lun	10	Action de Grâces	CONGÉ FÉRIÉ	①
Mardi	11	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Mardi	11	Gym	13h00 à 14h00	②
Mer	12	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mer	12	Anglais	12h30 à 14h00	①
Mer	12	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①
Jeu	13	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①
Jeu	13	Chorale	13h00 à 15h00	②
Jeu	13	Marche	13h00 à 14h00	①
Jeu	13	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	②

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

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

Vendredi 14	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mardi 8	Gym	13h00 à 14h00	②
Vendredi 14	Cuisine	9h30 à midi	②	Mercredi 9	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Vendredi 14	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③	Mercredi 9	Anglais	12h30 à 14h00	①
Lundi 17	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Mercredi 9	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①
Mardi 18	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①	Jeudi 10	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①
Mardi 18	Gym	13h00 à 14h00	②	Jeudi 10	Chorale	13h00 à 15h00	②
Mercredi 19	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Jeudi 10	Marche	13h00 à 14h00	①
Mercredi 19	Anglais	12h30 à 14h00	①	Jeudi 10	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi 19	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①	Vendredi 11	Informatique	9h30 à 11h30	①
Jeudi 20	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①	Vendredi 11	Cuisine	9h30 à midi	②
Jeudi 20	Chorale	13h00 à 15h00	②	Vendredi 11	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Jeudi 20	Marche	13h00 à 14h00	①	Lundi 14	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Jeudi 20	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③	Mardi 15	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Vendredi 21	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mardi 15	Gym	13h00 à 14h00	②
Vendredi 21	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③	Mercredi 16	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Lundi 24	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Mercredi 16	Anglais	12h30 à 14h00	①
Mardi 25	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①	Mercredi 16	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①
Mardi 25	Gym	13h00 à 14h00	②	Mercredi 16	CA du CSSM-M	18h30	④
Mercredi 26	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Jeudi 17	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①
Mercredi 26	Anglais	12h30 à 14h00	①	Jeudi 17	Marche	13h00 à 14h00	①
Mercredi 26	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①	Jeudi 17	Chorale	13h00 à 15h00	①
Jeudi 27	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①	Jeudi 17	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Jeudi 27	Chorale	13h00 à 15h00	②	Vendredi 18	Informatique	9h30 à 11h30	①
Jeudi 27	Marche	13h00 à 14h00	①	Vendredi 18	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Jeudi 27	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③	Lundi 21	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Vendredi 28	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mardi 22	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Vendredi 28	Cuisine	9h30 à midi	②	Mardi 22	Gym	13h00 à 14h00	②
Vendredi 28	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③	Mercredi 23	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Lundi 31	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Mercredi 23	Anglais	12h30 à 14h00	①

NOVEMBRE

Mardi 1	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①	Jeudi 24	Marche	13h00 à 14h00	①
Mardi 1	Gym	13h00 à 14h00	②	Jeudi 24	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Mercredi 2	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Vendredi 25	Informatique	9h30 à 11h30	①
Mercredi 2	Anglais	12h30 à 14h00	①	Vendredi 25	Cuisine	9h30 à midi	②
Mercredi 2	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①	Vendredi 25	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Jeudi 3	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①	Lundi 28	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Jeudi 3	Chorale	13h00 à 15h00	②	Mardi 29	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Jeudi 3	Marche	13h00 à 14h00	①	Mardi 29	Gym	13h00 à 14h00	②
Jeudi 3	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③	Mercredi 30	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Vendredi 4	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mercredi 30	Anglais	12h30 à 14h00	①
Vendredi 4	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③	Mercredi 30	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①
Lundi 7	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①				
Mardi 8	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①				

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

DÉCEMBRE

Jeudi	1	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①	Vendredi	9	Informatique	9h30 à 11h30	①
Jeudi	1	Chorale	13h00 à 15h00	②	Vendredi	9	Cuisine	9h30 à midi	②
Jeudi	1	Marche	13h00 à 14h00	①	Vendredi	9	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Jeudi	1	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③	Lundi	12	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Vendredi	2	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mardi	13	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①
Vendredi	2	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③	Mardi	13	Gym	13h00 à 14h00	②
Lundi	5	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Mercredi	14	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mardi	6	Art-thérapie	10h00 à 11h30	①	Mercredi	14	Anglais	12h30 à 14h00	①
Mardi	6	Gym	13h00 à 14h00	②	Mercredi	14	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①
Mercredi	7	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Jeudi	15	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①
Mercredi	7	Anglais	12h30 à 14h00	①	Jeudi	15	Chorale	13h00 à 15h00	②
Mercredi	7	Café-rencontre	14h15 à 15h30	①	Jeudi	15	Marche	13h00 à 14h00	①
Jeudi	8	Je m'apaise	10h00 à 11h30	①	Jeudi	15	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③
Jeudi	8	Chorale	13h00 à 15h00	②	Vendredi	16	Informatique	9h30 à 11h30	①
Jeudi	8	Marche	13h00 à 14h00	①	Vendredi	16	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	③
Jeudi	8	Gestion des émotions	13h30 à 14h30	③					

Reprise : mardi 3 janvier 2022

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

Activités du CSSM-M

PIQUE-NIQUE AU PARC MICHEL-CHARTRAND





Centre de soutien en santé mentale - MONTÉRÉGIE

FICHE DE DONATION ET D'ADHÉSION

À imprimer et envoyer par la poste

Nom _____

Adresse de facturation _____

Ville _____

Province _____ Code postal _____

Téléphone (domicile) _____

Téléphone (professionnel) _____

Télécopieur _____

Adresse électronique _____

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 (10,00 \$) 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 ?

Signature(s) _____

Date _____

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