



# Mot de la directrice

## Chers membres,

Déjà le printemps, le temps nous file entre les doigts, mais le CSSM-M est toujours actif en offrant à ses participants des activités intéressantes leur permettant de développer davantage leurs habiletés cognitives, de contrer l'isolement, maintenir de saines habitudes de vie et développer leur réseau social.

De plus, nous proposons plusieurs services à nos membres, allant de la relation d'aide au suivi de l'intervenante. Des sorties extérieures comme le bowling et le cinéma sont également offertes afin d'égayer leur quotidien. Nous soulignons par ailleurs les fêtes et anniversaires par des journées spéciales.

Chaque jour, nous recevons plusieurs appels de personnes ayant besoin d'aide, d'écoute et d'accompagnement, parfois pour des ordonnances d'évaluation psychiatrique (P-38). Le CSSM-M demeure un organisme accueillant ayant à coeur l'aide et l'entraide auprès de la population de la Montérégie. Depuis 23 ans, nous aidons autant les familles que leur proche ayant une problématique de santé mentale. Nos services sont de plus en plus reconnus et appréciés dans la communauté.

Suite à la page 2

## Sommaire

Remerciements	2	D'amour et d'amitié	5
Toile de Karim	2	Party de Noël	6
Papillons	2	Pour le cadre du CSSM-M (St-Valentin)	6
Mon cheminement	3	Marché du travail et santé mentale	7
Le policier RÉSO	3	Le célibat versus le couple	7
Toile de Josée Mercier	3	Le lâcher-prise	8
Hommage posthume à un homme de coeur	4	Toile de Carolina	8
Le printemps	4	Programmation printemps-été 2024	9
Art Feuilles de Carolina	4		
Qu'est-ce que la P-38?	5		
Pour le CSSM-M (St-Valentin)	5		





# Papillons

Suite de la page 1

Je profite de cette tribune pour remercier mes collaborateurs fidèles et passionnés dans leur travail qui contribuent au mieux-être des participants et à la pérennité du Centre de soutien en santé mentale - Montérégie.

Pour conclure, l'avenir est prometteur pour le CSSM-M étant donné la hausse des besoins en santé mentale et la difficulté de recevoir des services rapidement et sans liste d'attente. Nous nous assurons de répondre aux demandes dans les plus brefs délais et de tout mettre en œuvre pour le mieux-être de notre clientèle.

L'équipe du CSSM-M est fière de la mission accomplie depuis toutes ces années. Elle souhaite à tous ses membres un beau printemps où la chaleur humaine est au rendez-vous! •

*Lucie Couillard*



*Toile de Karim*

Avec l'arrivée des beaux jours de l'été vient aussi l'apparition des papillons étalant leurs belles couleurs vives et voltigeant d'une fleur à l'autre. Il ne faut pas oublier les papillons de nuit plus discrets et arborant des couleurs plus ternes.

Les papillons représentent seulement 10 % environ de l'ordre Lepidoptera. Les papillons de nuit formant l'autre 90 %.

Dans le monde, il existe environ 18 000 espèces de papillons. Le Canada abrite 302 espèces résidentes de papillons.

Tout le monde sait que les papillons traversent un cycle de vie étonnant composé de quatre étapes distinctes : l'œuf, la chenille, la chrysalide et enfin, l'adulte ailé.

Mais combien de temps vit un papillon sous sa forme adulte?

La durée de vie d'un papillon dépend de l'espèce à laquelle il appartient, de la nourriture, du climat et des conditions naturelles. La plupart des papillons vivent quelques jours, 2 semaines en moyenne, à plusieurs mois. Il ne faut pas les confondre avec les éphémères qui vivent quelques heures mais ne font pas partie du même ordre que les papillons (lépidoptères) dans la classification des Insectes. À l'opposé, le papillon Monarque qui lui migre vers le Mexique l'hiver peut vivre jusqu'à 9 mois. C'est également le cas du papillon citron que l'on retrouve en Europe qui peut dépasser les 10 mois de vie grâce à une hibernation entre le mois de novembre et le printemps suivant.

De nombreuses espèces produisent seulement une génération par année et ne volent que durant quelques mois de l'année. Il est important de noter que la principale fonction de la vie adulte du papillon est la reproduction. Une fois cette tâche accomplie, la plupart des papillons adultes ont une durée de vie relativement courte. •



# Le policier RÉSO

Depuis décembre 2021, le Service de police de l'agglomération de Longueuil déploie 17 policiers RÉSO. Le policier RÉSO est un agent qui ne porte pas d'arme ni d'uniforme, contrairement aux autres policiers (SPAL). Il patrouille à pied et est dédié dans un secteur seulement. On retrouve des policiers RÉSO dans ces cinq villes : Longueuil, Boucherville, Saint-Bruno-de-Montarville, Brossard et Saint-Lambert.

## Mon cheminement

À travers mes bénévoles, j'ai appris toutes sortes de choses par exemple à prendre confiance en moi par différentes tâches. Le secrétariat est ma base à l'école et je me perfectionne tout le temps parce qu'il n'y a pas un bureau qui fonctionne pareil que ce soit au privé, ministère ou au communautaire.

À travers mes tâches, j'en ai fait une richesse personnelle pour moi, car ça m'aide à fonctionner dans la vie.

Cependant, ça prend du temps et je suis rendue à un certain âge et je crois que je vais faire encore d'autres emplois ou bénévoles dans lesquels je vais être heureuse. Nous apprenons tous les jours de notre vie, même à n'importe quel âge.

Toutefois, l'entraide est un autre moyen de se cultiver pour notre richesse personnelle. Nous apprenons toujours des autres et nous grandissons. •

*Une personne positive*

Le policier RÉSO ne répond pas aux appels d'urgence, sauf exception, ce qui le rend plus **accessible** afin que vous puissiez l'interpeller, entrer en contact avec lui et échanger sur des situations et des problématiques qui vous concernent ou qui touchent une personne de votre entourage. Ce service est là pour sensibiliser et influencer sa vision et son approche sur le terrain comme les autres services de police.

Il ne faut pas voir la police comme un adversaire qui nous veut du mal; Ils sont là pour nous aider et nous protéger. •

*Annie P*  
Source : Ville de Longueuil



*Toile de Josée Mercier*



## Hommage posthume à un homme de coeur

Au début de février, nous avons appris le triste décès d'un ex-participant du programme PAAS-ACTION, monsieur Eugène Bélanger qui était âgé de 68 ans. On le surnommait « monsieur Je t'aime », il était toujours de bonne humeur, jovial et sociable avec tout le monde. Il a été l'un des premiers participants à la cohorte d'Emploi Québec pour le PAAS-ACTION. À ce moment-là, le nom de l'organisme était la SSM, soit la Société de la schizophrénie de la Montérégie de 2005 à 2015.

Nous lui souhaitons un beau voyage dans les cieux avec tout notre amour! •

Lucie Couillard



## Le printemps

Toi belle hirondelle  
Qui annonce le printemps  
Tu déploies tes ailes  
Et vole au gré du vent

Toi petite fleur  
Tu t'épanouis au soleil levant  
Arborant toutes tes couleurs  
Embaumant l'air de ton parfum  
envoûtant

Toi minuscule bourgeon  
Tu prends ton temps  
Pour t'ouvrir tout du long  
Laisant entrevoir ton côté verdoyant

Toi fragile petite larve  
Tu sors de ta cachette  
Rampant comme une brave  
Vers de nouvelles découvertes

Toi cher printemps  
Tu me combles de joie  
Ramenant tout doucement  
La chaleur avec toi

Nathalie Plante,  
22 mars 2024



Art Feuilles  
de Carolina

# Qu'est-ce que la P-38?

Il s'agit de la *Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui* (Loi P-38). Elle permet de priver temporairement une personne de sa liberté dans la mesure où son état mental présente un danger pour elle-même ou pour autrui.

## Garde en établissement?

La garde en établissement est le fait de garder une personne dans un établissement de santé et de services sociaux sans son consentement, parce qu'elle présente un danger pour elle-même ou pour

autrui en raison de son état mental. La garde en établissement s'appelle aussi « l'hospitalisation forcée ».

## Garde préventive?

La garde préventive est une mise sous garde d'une durée maximale de 72 heures qui survient lorsqu'un médecin évalue que la personne présente un danger grave et immédiat pour elle-même ou pour autrui en raison de son état mental. •

Sources : [Légis Québec](#)

## Pour le CSSM-M

*(St-Valentin)*

Pour l'instant,  
Au groupe du CSSM,  
Je me sens privilégiée,  
De m'être aussi facilement intégrée,  
D'amitié, tous on s'aime,  
Maintenant,  
Que je vous connais mieux,  
Chaque fois que je suis là,  
Mon cœur est heureux,  
Ce qui est pour moi,  
Un cadeau merveilleux,  
Je vous souhaite à tous, paix et joie.

Amitié

*Anik Bérichon*

## D'amour et d'amitié

À chaque jour,  
Tous, on a besoin d'amour  
D'amour et d'amitié  
Ces états nous font vibrer  
Lorsque tous, nous résonnons  
Au même diapason  
C'est la raison même  
De notre existence  
Lorsque l'on s'aime  
Pas juste en apparence  
On devient moins vulnérables  
Pour des gens peu recommandables,  
Le véritable amour  
Est pour soi d'abord  
Ça vaut plus que de grands trésors  
Se prodiguer de l'amour  
C'est une affaire de tous les jours.



## Party de Noël

Le party de Noël du CSSM-M a eu lieu au Centre Pierre-et-Bernard-Lucas à Saint-Hubert le samedi 16 décembre 2023. Environ 80 personnes étaient présentes. La soirée était animée par Anaëlle Padonou et il y avait un DJ pour mettre de l'ambiance et faire danser tout le monde. Les convives ont partagé un buffet constitué de plats apportés par les invités. Au cours de la soirée, il y a eu des tirages de cadeaux. On a même eu la visite du Père-Noël et du conseiller municipal Alvaro Cueto. Le plaisir était au rendez-vous! •



## Pour le cadre du CSSM-M

*(St-Valentin)*

Un super gros merci,  
 Aux membres du personnel,  
 D'être chaleureux, gentils,  
 D'y mettre votre touche personnelle,  
 Avec vos rires, vos interventions,  
 Nous nous rebâtissons,  
 Tout au long du quotidien,  
 Vous nous tendez la main,  
 Vous ne nous prenez pas de haut,  
 Je vous lève mon chapeau,  
 À votre façon, vous êtes des héros,  
 Merci beaucoup et Bravo!

Sincèrement,

*Anik Bérichon*



## Marché du travail et santé mentale

Sur le marché du travail, presque tout le monde va vivre du stress ou de l'anxiété à un moment donné. Afin d'y faire face avec plus de zénitude, nous pouvons simplement nous organiser davantage au quotidien, comme tenir un agenda et avoir une bonne hygiène de vie. Plusieurs petites actions concrètes nous aideront à garder le calme. Par exemple, évitez la malbouffe, l'alcool et les veillées aux petites heures du matin durant la semaine de travail. Il est recommandé de se coucher plus tôt pour être en meilleure forme le lendemain, manger mieux et plus léger, faire plus d'exercices et vivre une journée à la fois. Bien sûr, malgré ces recommandations, travailler peut être très angoissant pour les personnes aux prises avec une problématique de santé mentale. Elles peuvent même ne jamais vouloir réintégrer le marché de l'emploi ou procrastiner en raison de la peur qu'elles vivent.

Heureusement, la pandémie ayant aidé, de plus en plus d'employeurs tiennent compte de la santé mentale de leurs employés et adaptent le poste de travail en conséquence. Les très petites entreprises et les organismes communautaires sont souvent plus conciliants avec leur personnel et peuvent même offrir du support.

Par ailleurs, certains programmes du gouvernement peuvent aussi aider les personnes éloignées du travail en proposant un environnement moins compétitif et moins stressant. En même temps, il y sera possible de recevoir un accompagnement

## Le célibat versus le couple

Bonjour chers lecteurs,

J'aimerais vous communiquer aujourd'hui un sujet de réflexion. Beaucoup de gens priorisent que pour être heureux, c'est mieux en couple. Oui et non. Il y a des pour et des contre pour les 2 situations. En voici quelques exemples :

### Célibataire :

#### Pour:

Liberté  
Avoir du temps pour soi  
Se gâter

#### Contre:

Se sentir seul  
Sentiment d'ennui  
Insécurité

### En couple :

#### Pour:

Union  
Être une équipe  
Sécurité

#### Contre:

Rendre des comptes  
Manque de temps pour soi  
Compromis

C'est grosso-modo, mon opinion. C'est pourquoi, chers lecteurs que je vous invite dans le prochain numéro (du journal) à communiquer avec moi vos réflexions. Si vous vous sentez mal à l'aise, les lecteurs peuvent soit être anonymes ou vous pouvez également utiliser des noms de plume.

Je vous souhaite Paix et joie, amitié!

Anick B

professionnel afin de travailler sur notre anxiété ou notre stress dans le cadre de nos fonctions. C'est le cas du SDEM SEMO, du SPHÈRE et du CIT qui sont des programmes permettant à l'employé une réintégration graduelle en tenant compte de ses limitations et de sa vulnérabilité. C'est une belle opportunité d'acceptation qui est offerte et grâce à celle-ci, la société évolue. •

# Le lâcher-prise

## Bonjour,

Cette rubrique a pour intention de vous communiquer un résumé, j'espère, d'une période de ma vie sur une durée de vingt ans. En 2005 j'avais la mi-vingtaine. J'étais employée au PJC, à Montréal, temps plein. Assez rapidement, ma santé mentale m'a rudement donné une claque en plein visage. Je venais de subir une opération maxillofaciale (les mâchoires). Depuis peu, j'avais renoué contact avec ma famille, côté maternelle. Pour apprendre, peu de temps après, le décès imminent de ma grand-mère. Dans un premier temps, quand ma grand-mère m'a demandé si elle devait suivre une thérapie contre les cancers, je lui ai dit non. En partie parce que ses jours étaient comptés. L'autre partie est peut-être égoïste, mais je voulais continuer de vivre. Mais, même si elle avait décidé d'arrêter de fumer, les médecins ne pouvaient déjà plus grand-chose sauf d'atténuer ses souffrances. J'ai voulu continuer à travailler malgré tout. En tout, 3 hospitalisations, 1 tentative de suicide et un nombre incalculable de fois de changements de médicaments. Après plusieurs échecs de continuer en pharmacie, suite à de nombreuses rechutes de ma santé... J'ai fini par être sur les assurances de PJC pendant 2 ans. Ensuite, l'aide sociale. Je suis restée environ 5 ans sans rien faire. Dévastation totale. Ensuite, j'ai commencé des PAAS-Action. Pour me redonner confiance et j'avais une idée fixe; retourner travailler. En raison des changements de médication à un entourage inadéquat, ça m'a demandé tout mon petit change pour continuer. Entre-temps, j'ai même voulu travailler, c'en est suivi une accentuation de mon insomnie chronique, mes humeurs comme des montagnes russes. Pour ensuite couronner le tout, une alimentation défaillante. Il y en a qui affirment : vouloir, c'est pouvoir. Dont les gens de ma famille. Par expérience, Dieu sait que j'ai réellement voulu et tout tenter;

Agenda = pour une meilleure gestion de temps.

Mijoteuse = mieux manger.

Changer d'entourage= pour être entourée de gens qui m'aiment vraiment.

Malheureusement, malgré tous mes efforts et animée d'une réelle volonté en ce qui concerne la continuité des efforts, ça ne me garantit pas une réussite. La formule 9 à 5 du lundi au vendredi n'est pas adaptée pour moi. J'ai besoin d'heures souples; il y a des jours où ça va mieux et d'autres moins. Par contre, il y en a pour qui ça fonctionne très bien. J'encourage ces personnes à foncer, persévérer. Je suis sincèrement contente pour ceux et celles que la formule fonctionne. Mais s'il y en a comme moi, pour qui la formule n'est pas gagnante, s.v.p. ne vous tombez pas sur la tête. La réalité de beaucoup de monde est vraiment du 9 à 5, 5 jours par semaine. Personnellement, pour une meilleure qualité de vie, je me dois de lâcher prise. C'est loin d'être évident, ça me bouleverse. Après 20 ans d'essais, c'est ce que je constate. Avec regrets, certes.

Pour ceux qui peuvent et veulent vraiment;  
**FONCEZ!** •

*Une bénéficiaire du CSSM-M*



*Toile de Carolina*



# PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2024

Important : des modifications aux activités pourront s'ajouter à la programmation.

## AVRIL

Lundi	1	CONGÉ - LUNDI DE PÂQUES		
Mardi	2	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	2	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	2	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	2	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	2	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	3	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	3	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	3	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	4	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	4	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	4	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	5	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	5	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	8	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	9	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	9	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	9	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	9	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	9	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	10	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	10	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	10	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	11	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	11	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	11	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	12	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	12	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	15	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	16	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	16	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	16	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	16	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	16	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	17	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	17	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	17	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	18	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	18	Café-rencontre	13h à 15h	①

Jeudi	18	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	19	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	19	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	22	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	23	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	23	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	23	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	23	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	23	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	24	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	24	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	24	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	25	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	25	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	25	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	26	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	26	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	29	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	30	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	30	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	30	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	30	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	30	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom

## MAI

Mercredi	1	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	1	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	1	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	2	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	2	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	2	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	3	Informatique	9h30 à 11h30	①

## Légende

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

## PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2024

Vendredi	3	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①	Mardi	28	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Lundi	6	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Mercredi	29	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mardi	7	Art-thérapie	10h à midi	①	Mercredi	29	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mardi	7	Mise en forme	13h à 14h	②	Mercredi	29	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mardi	7	Marche / Bingo	13h à 14h15	①	Jeudi	30	Activité thématique	10h à midi	①
Mardi	7	Bingo	14h30 à 15h30	①	Jeudi	30	Café-rencontre	13h à 15h	①
Mardi	7	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom	Jeudi	30	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Mercredi	8	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Vendredi	31	Informatique	9h30 à 11h30	①
Mercredi	8	Anglais	12h30 à 14h30	①	Vendredi	31	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Mercredi	8	Activité sociale	14h30 à 15h30	①	<b>JUIN</b>				
Jeudi	9	Activité thématique	10h à midi	①	Lundi	3	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Jeudi	9	Café-rencontre	13h à 15h	①	Mardi	4	Art-thérapie	10h à midi	①
Jeudi	9	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③	Mardi	4	Mise en forme	13h à 14h	②
Vendredi	10	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mardi	4	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Vendredi	10	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①	Mardi	4	Bingo	14h30 à 15h30	①
Lundi	13	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Mardi	4	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mardi	14	Art-thérapie	10h à midi	①	Mercredi	5	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mardi	14	Mise en forme	13h à 14h	②	Mercredi	5	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mardi	14	Marche / Bingo	13h à 14h15	①	Mercredi	5	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mardi	14	Bingo	14h30 à 15h30	①	Jeudi	6	Activité thématique	10h à midi	①
Mardi	14	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom	Jeudi	6	Café-rencontre	13h à 15h	①
Mercredi	15	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Jeudi	6	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Mercredi	15	Anglais	12h30 à 14h30	①	Vendredi	7	Informatique	9h30 à 11h30	①
Mercredi	15	Activité sociale	14h30 à 15h30	①	Vendredi	7	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Jeudi	16	Activité thématique	10h à midi	①	Lundi	10	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Jeudi	16	Café-rencontre	13h à 15h	①	Mardi	11	Art-thérapie	10h à midi	①
Jeudi	16	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③	Mardi	11	Mise en forme	13h à 14h	②
Vendredi	17	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mardi	11	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Vendredi	17	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①	Mardi	11	Bingo	14h30 à 15h30	①
Lundi	20	CONGÉ - FÊTE DES PATRIOTES			Mardi	11	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mardi	21	Art-thérapie	10h à midi	①	Mercredi	12	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mardi	21	Mise en forme	13h à 14h	②	Mercredi	12	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mardi	21	Marche / Bingo	13h à 14h15	①	Mercredi	12	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mardi	21	Bingo	14h30 à 15h30	①	Jeudi	13	Activité thématique	10h à midi	①
Mardi	21	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom					
Mercredi	22	Espagnol	9h30 à 11h30	①	<b>Légende</b>				
Mercredi	22	Anglais	12h30 à 14h30	①	①	CSSM-M, 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil			
Mercredi	22	Activité sociale	14h30 à 15h30	①	②	Maison de quartier, 2255, rue Cartier, Longueuil			
Jeudi	23	Activité thématique	10h à midi	①	③	Saint-François-de-Sales, salle Diakonia, 1545, boul. Jacques-Cartier Est Longueuil			
Jeudi	23	Café-rencontre	13h à 15h	①					
Jeudi	23	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③					
Vendredi	24	Informatique	9h30 à 11h30	①					
Vendredi	24	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①					
Lundi	27	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①					
Mardi	28	Art-thérapie	10h à midi	①					
Mardi	28	Mise en forme	13h à 14h	②					
Mardi	28	Marche / Bingo	13h à 14h15	①					
Mardi	28	Bingo	14h30 à 15h30	①					

## PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2024

Jeudi	13	Café-rencontre	13h à 15h	①	Mardi	9	Bingo	14h30 à 15h30	①
Jeudi	13	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③	Mardi	9	Gestion des émotions	18h30 à 20h30	Zoom
Vendredi	14	Informatique	9h30 à 11h30	①			pour TPL		
Vendredi	14	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①	Mercredi	10	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Lundi	17	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Mercredi	10	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mardi	18	Art-thérapie	10h à midi	①	Mercredi	10	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mardi	18	Mise en forme	13h à 14h	②	Jeudi	11	Activité thématique	10h à midi	①
Mardi	18	Marche / Bingo	13h à 14h15	①	Jeudi	11	Café-rencontre	13h à 15h	①
Mardi	18	Bingo	14h30 à 15h30	①	Vendredi	12	Informatique	9h30 à 11h30	①
Mardi	18	Gestion des émotions			Vendredi	12	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
		pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom	Lundi	15	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mercredi	19	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Mardi	16	Art-thérapie	10h à midi	①
Mercredi	19	Anglais	12h30 à 14h30	①	Mardi	16	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mercredi	19	Activité sociale	14h30 à 15h30	①	Mardi	16	Bingo	14h30 à 15h30	①
Jeudi	20	Activité thématique	10h à midi	①	Mardi	16	Gestion des émotions		
Jeudi	20	Café-rencontre	13h à 15h	①			pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Jeudi	20	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③	Mercredi	17	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Vendredi	21	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mercredi	17	Anglais	12h30 à 14h30	①
Vendredi	21	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①	Mercredi	17	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Lundi	24	CONGÉ - FÊTE DE LA ST-JEAN			Jeudi	18	Activité thématique	10h à midi	①
Mardi	25	Art-thérapie	10h à midi	①	Jeudi	18	Café-rencontre	13h à 15h	①
Mardi	25	Marche / Bingo	13h à 14h15	①	Vendredi	19	Informatique	9h30 à 11h30	①
Mardi	25	Bingo	14h30 à 15h30	①	Vendredi	19	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Mardi	25	Gestion des émotions							
		pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom					
Mercredi	26	Espagnol	9h30 à 11h30	①					
Mercredi	26	Anglais	12h30 à 14h30	①					
Mercredi	26	Activité sociale	14h30 à 15h30	①					
Jeudi	27	Activité thématique	10h à midi	①					
Jeudi	27	Café-rencontre	13h à 15h	①					
Vendredi	28	Informatique	9h30 à 11h30	①					
Vendredi	28	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①					

### JUILLET

Lundi	1	CONGÉ - FÊTE DU CANADA		
Mardi	2	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	2	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	2	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	2	Gestion des émotions		
		pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	3	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	3	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	3	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	4	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	4	Café-rencontre	13h à 15h	①
Vendredi	5	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	5	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	8	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	9	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	9	Marche / Bingo	13h à 14h15	①

Du lundi 22 Juillet 2024 au dimanche 4 Août 2024

CONGÉ - VACANCES

De retour Lundi 5 Août 2024

### AOÛT

Lundi	5	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	6	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	6	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	6	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	6	Gestion des émotions		
		pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	7	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	7	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	7	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	8	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	8	Café-rencontre	13h à 15h	①
Vendredi	9	Informatique	9h30 à 11h30	①

### Légende

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



FICHE DE DONATION  
ET D'ADHÉSION

À imprimer et  
envoyer par la poste

Vendredi	9	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	12	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	13	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	13	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	13	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	13	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	14	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	14	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	14	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	15	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	15	Café-rencontre	13h à 15h	①
Vendredi	16	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	16	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	19	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	20	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	20	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	20	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	20	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	21	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	21	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	21	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	22	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	22	Café-rencontre	13h à 15h	①
Vendredi	23	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	23	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	26	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	27	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	27	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	27	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	27	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	28	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	28	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	28	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	29	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	29	Café-rencontre	13h à 15h	①
Vendredi	30	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	30	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①

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 - Montréal

Souhaitez-vous que votre don reste anonyme ?

Désirez-vous un reçu pour fins d'impôt ?

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

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

Légende

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