



L'iris

Numéro 28 • Hiver 2026

En action

Conférence-témoignage
sur la schizophrénie

Santé mentale

La dépression fonctionnelle

La santé mentale : un enjeu collectif

Les troubles alimentaires

Le trouble de la personnalité limite

Société

Les visages de l'itinérance

Les changements climatiques



Centre de soutien en santé mentale – Montérégie

2046, boul. Édouard, Saint-Hubert, QC J4T 1Z7

450-486-1609

info@cssm-m.ca

<https://cssm-m.ca>



Mot de la directrice

En ce début d'année 2026, le CSSM-M apporte un nouvel élan d'énergie par son équipe dynamique et motivée à offrir à ses membres et à la population en général des services répondant à leurs besoins.

Nous sommes fiers du CSSM-M qui existe depuis 24 ans, répondant aux besoins de ses membres et à tous ceux qui veulent des réponses à leurs besoins immédiats.

Je profite de cette occasion pour remercier mon équipe par leur grande implication auprès du CSSM-M.

Josée Roy, coordonnatrice répond bien aux besoins des membres avec l'intervenante, Lily, qui adore son travail. Nathalie, le bras droit de Josée, se démarque par son excellent rendement et sa détermination au travail.

Pour terminer, je souhaite à tous une année remplie de beaux défis permettant à chacun et à chacune de s'accomplir à 100 %. Bonne et heureuse année 2026!

Lucie Couillard

Directrice et fondatrice

À LA UNE

Mot de la directrice	2
Le voyage de Lucie au Maroc	3
La fête de l'Action de Grâce	4
LE CSSM-M fête l'Halloween	5
Schizophrénie	
Conférence-témoignage de Jacqueline	6
Kiosque de sensibilisation à l'école primaire Claude-Lafortune	7

SANTÉ MENTALE

La dépression fonctionnelle	8
La santé mentale un enjeu collectif incontournable	9
Les troubles alimentaires	10
Comprendre le trouble de la personnalité limite	11
Les phobies	12
Les différentes phobies	13

SOCIÉTÉ

Comprendre les visages de l'itinérance	14
Changements climatiques Jusque dans notre panier d'épicerie	15

ART DE VIVRE

Garder son cerveau en bonne santé	16
Suggestions pour fêter la Saint-Valentin lorsqu'on est célibataire	17

VARIA

Poésie	18
Jouons avec les mots	22
Programmation Hiver 2026	24



Voyage de Lucie au Maroc



Je reviens d'un voyage de deux semaines au Maroc. Cela m'a permis de faire le plein d'énergie et d'admirer les splendides paysages de ce pays.

La température était constamment clémente. J'ai eu la chance d'admirer la beauté magique de cet endroit.

Lucie Couillard
Directrice





L'iris En action

La fête de l'Action de grâce





LE CSSM-M fête l'Halloween

Le jeudi 30 octobre dernier, pour souligner l'Halloween, des jeux ont été organisés et on a présenté un film classique, soit La famille Addams que tous ont bien aimé revoir.

En après-midi, les participants ont eu droit à des friandises et des petits gâteaux. La fête s'est déroulée dans une atmosphère de partage joyeuse et conviviale, pour le bonheur de nombreux participants.



L'iris En action

Schizophrénie

Conférence-témoignage de Jacqueline



Jacqueline, 53 ans, est venue parler de sa maladie mentale, la schizophrénie.

Après avoir fait plusieurs psychoses sévères, elle est aujourd'hui une personne heureuse, une artiste accomplie qui crée des toiles abstraites superbes.

Malgré ses voix qui la font souffrir, elle demeure déterminée et remplie d'espoir. Chaque jour est un combat et elle doit fournir des efforts pour se sentir mieux et rester active.

Cette conférence a attiré une douzaine de personnes, notamment des proches, dont ses amis et le personnel du CSSM-M.

L'événement s'est tenu le mardi 7 octobre dans la salle Desjardins de la Bibliothèque Raymond-Lévesque à Saint-Hubert.



Centre de soutien en santé mentale – Montérégie

2046, boul. Édouard
Saint-Hubert, QC
J4T 1Z7

450-486-1609

info@cssm-m.ca
<https://cssm-m.ca>



CSSM-M

Kiosque de sensibilisation à l'école primaire Claude-Lafortune



Le CSSM-M a tenu un kiosque de sensibilisation à l'école primaire Claude-Lafortune à Longueuil le 4 septembre dernier. Plusieurs familles de nouveaux arrivants ont pris de l'information pour eux sur nos services et nos activités.





L'iris Santé mentale

La dépression fonctionnelle

Quand tout semble aller, mais que rien ne va vraiment

Je rencontre souvent des personnes qui me disent : « Je ne comprends pas, tout va bien dans ma vie, mais je n'ai plus goût à rien. » Elles se lèvent chaque matin, vont travailler, s'occupent de leurs enfants ou de leurs proches, font les courses, répondent aux messages... tout semble normal, ordinaire, fonctionnel. Et pourtant, elles sentent à l'intérieur que quelque chose s'est éteint.

Ce n'est pas de la paresse, ni un manque de volonté. C'est ce qu'on appelle la dépression fonctionnelle.

La dépression fonctionnelle, c'est cette forme silencieuse de détresse où la personne parvient encore à remplir ses obligations, mais sans ressentir la moindre satisfaction. Elle ne s'écroule pas, mais elle ne vit plus vraiment non plus.

Elle « tient bon », parce que c'est ce qu'on attend d'elle, parce qu'elle n'a pas envie d'inquiéter les autres, ou simplement parce qu'elle ne sait pas comment faire autrement.

Une souffrance discrète mais bien réelle

Les personnes en dépression fonctionnelle sont souvent les plus difficiles à repérer. Elles ne pleurent pas toujours, elles ne s'absentent pas du travail, elles

gardent leur humeur, leur apparence soignée, et elles donnent souvent l'impression d'avoir le contrôle.

Mais derrière cette façade, il y a une immense fatigue émotionnelle, une impression de vide, et parfois une peur constante de « craquer ».

Elles se disent : « D'autres ont pire que moi. Je devrais être reconnaissante. » Alors elles se taisent, culpabilisent et avancent encore un peu... jusqu'à ce que le corps, un jour, dise stop.

On oublie trop souvent que la dépression ne se mesure pas à la gravité apparente des symptômes, mais à la douleur ressentie. Certaines personnes sont capables de tout faire « comme d'habitude », mais à un coût psychologique immense.

Pourquoi elle passe inaperçue

Parce que notre société valorise l'efficacité, la productivité, la force. Parce que beaucoup confondent tenir le coup et aller bien. Parce que ceux qui continuent de fonctionner malgré leur détresse sont souvent ceux qu'on admire : les « résilients », les « forts », ceux qui « ne lâchent jamais ».

Mais cette admiration devient parfois un piège : elle empêche la personne de



s'autoriser à demander de l'aide. Et autour d'elle, personne ne voit venir la tempête, jusqu'au jour où elle n'a plus la force de « faire semblant ».

Ce qu'on peut faire, ensemble

La première étape, c'est d'en parler sans honte. La dépression fonctionnelle n'est pas un caprice ni une mode : c'est un signal d'alarme du corps et de l'esprit.

Prendre un moment pour écouter quelqu'un qui dit « je suis fatigué, mais je ne sais pas pourquoi », c'est déjà lui tendre la main.

Dans notre travail d'intervenant, on apprend que parfois, le plus grand service qu'on puisse rendre, c'est d'offrir un espace où la personne peut enlever



son masque. Un lieu où elle n'a pas besoin d'être performante, ni de justifier ce qu'elle ressent.

Parfois, la permission de ralentir suffit à enclencher le vrai processus de guérison. Et pour ceux et celles qui se reconnaissent dans cette réalité : n'attendez pas que tout s'effondre. Vous méritez d'être entendus avant que la douleur ne prenne toute la place.

Un message d'espoir

Au Centre de soutien en santé mentale de la Montérégie, nous accompagnons chaque jour des personnes qui apprennent à reconnaître leurs limites et à reprendre contact avec leurs besoins.

Retrouver l'équilibre ne veut pas dire redevenir «comme avant». C'est souvent apprendre à vivre autrement, avec plus de douceur et moins d'exigence envers soi-même. Et c'est aussi redécouvrir le droit d'exister, même quand on n'est pas au sommet de sa forme.

Prendre soin de sa santé mentale, ce n'est pas attendre de tomber. C'est apprendre à s'arrêter avant la chute.

Lily Bélisle
Intervenante en santé mentale

La santé mentale Un enjeu collectif incontournable

Longtemps reléguée au second plan derrière la santé physique, la santé mentale s'impose aujourd'hui comme un enjeu majeur de société. Stress, anxiété, dépression, isolement social : autant de réalités qui touchent toutes les générations et qui rappellent que le bien-être psychologique est aussi essentiel que le corps en bonne santé.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, une personne sur huit vit avec un trouble psychique à travers le monde. Pourtant, les préjugés persistent, alimentant la stigmatisation et freinant la recherche d'aide. Or, reconnaître que l'esprit a lui aussi besoin de soins est un pas crucial vers une société plus humaine et plus solidaire.

La pandémie de COVID-19 a agi comme un révélateur. En bouleversant les repères, elle a mis en lumière la fragilité de l'équilibre psychologique et l'importance des réseaux de soutien : famille, amis, mais aussi services communautaires et professionnels de la santé. L'accès à ces ressources demeure toutefois inégal, ce qui souligne la nécessité d'investir dans la prévention et l'accompagnement.

Prendre soin de sa santé mentale, c'est apprendre à écouter ses limites, à parler de ses émotions et à demander de l'aide sans honte. Cela passe aussi par des gestes simples : bouger régulière-



Michel Paradis, collaborateur.

ment, maintenir un sommeil équilibré, favoriser les relations positives et pratiquer des activités qui apportent du sens.

En fin de compte, la santé mentale n'est pas seulement une affaire individuelle. Elle est collective : chaque mot de soutien, chaque attitude de bienveillance contribue à briser l'isolement et à bâtir une culture où personne n'a à souffrir en silence. Investir dans le mieux-être psychologique, c'est investir dans l'avenir de toute la communauté.

**Article généré par l'IA
avec la collaboration de Michel Paradis**



L'iris Santé mentale

Les troubles alimentaires

L'anorexie mentale est un trouble de santé mentale. Les personnes qui en souffrent vont perdre du poids, vu qu'elles s'infligent des diètes sévères, des jeûnes et des exercices physiques excessifs. Ces personnes craignent intensément de prendre du poids allant jusqu'aux vomissements provoqués et à l'utilisation des laxatifs. Leur image corporelle devient une obsession.

Souvent, les personnes qui souffrent d'anorexie mentale ont d'autres troubles de santé mentale, comme l'anxiété, la dépression, etc. Elles vont aussi s'isoler des autres.

L'anorexie mentale touche toutes les classes et les tranches d'âges, mais davantage de femmes en souffriraient, bien que 5 % à 10 % des cas seraient attribués aux hommes.

La boulimie

Les personnes qui souffrent de ce trouble ont un comportement alimentaire compulsif, suivi de moyens de compensation comme les diètes radicales, les jeûnes, les vomissements provoqués et les exercices excessifs.

Les personnes vont vivre de la honte, de la culpabilité et du dégoût. Ce trouble entraîne plusieurs complications aux



plans social, physique et psychologique, notamment de l'anxiété, la dépression, des problèmes intestinaux, de l'isolement social...

La boulimie peut toucher n'importe quelle catégorie de personne. Davantage de femmes en souffriraient, bien que 5 % à 10 % des cas seraient attribués aux hommes.

L'hyperphagie boulimique

Il s'agit d'un trouble de santé mentale qui se caractérise par des compulsions alimentaires, mais sans méthodes compensatoires.

L'hyperphagie boulimique s'accompagne d'un sentiment de perte de contrôle. La personne qui en souffre va ressentir de la culpabilité, de la honte, des remords et du dégoût.

Ce trouble touche 2 hommes pour 3 femmes, donc une proportion plus élevée d'hommes que pour les autres troubles mentionnés ci-dessus.

Il existe une *Semaine de sensibilisation aux troubles de l'alimentation* du 1er au 7 février.



Comprendre le trouble de la personnalité limite (bordeline)

En général, le TPL se reconnaît par une instabilité émotionnelle (changements d'humeur rapides et extrêmes), une perception de soi instable (se voir comme extraordinaire ou totalement inutile) et une tendance à la colère ou la difficulté à la gérer.

Les symptômes liés aux relations sont la peur de l'abandon et l'instabilité relationnelle ainsi que l'intensité des relations (idéaler les personnes ou les dévaloriser). Les symptômes liés au comportement sont un comportement impulsif et instable (dépenses excessives, toxicomanie, automutilation et idées suicidaires pouvant dégénérer en menaces ou en tentatives de suicide).

De plus, le sentiment de vide ou du manque de sens dans sa vie est un trait persistant du TPL.

Les symptômes du TPL sont persistants, affectent la vie quotidienne et apparaissent généralement à l'adolescence ou à l'âge adulte.

Au Canada, le trouble de la personnalité limite touche entre 1 et 2 adultes sur 100, hommes et femmes. Toutefois, ce sont surtout les femmes qui demandent de l'aide pour ce trouble.

Il est important de consulter un professionnel de la santé qualifié si l'on croit



souffrir de ce trouble afin d'en savoir plus sur les symptômes, leurs impacts et

comment traiter le TPL. Seul le professionnel peut poser un diagnostic.

Reconnaissance de soutien à l'action bénévole

IAN LAFRENIÈRE
DÉPUTÉ DE VACHON
MINISTRE DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE
MINISTRE RESPONSABLE DES RELATIONS AVEC LES
PREMIÈRES NATIONS ET LES INUIT
MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION
DU NORD-DU-QUÉBEC

Toujours là pour vous!

450 676-5086
Ian.Lafreniere.VACHON@assnat.qc.ca
5610 chemin Chambly
Saint-Hubert, J3Y 7E5

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Merci au ministre et député de Vachon *Ian Lafrenière* qui a octroyé au CSSM-M une somme de 1000 \$ pour la poursuite des ses activités!



L'iris Santé mentale

Les phobies

La phobie fait partie de la grande famille des troubles anxieux. Sa principale forme est la phobie spécifique. Elle touche environ 9 % de la population.

Entre 7 % et 11 % de la population est touché par les phobies notamment les femmes, avec des pourcentages différents selon le type de phobie.

Il est intéressant de noter que l'objet des phobies varie selon les cultures.

Il existe plusieurs types de phobies, notamment :

Phobies spécifiques

La peur d'un objet ou d'une situation particulier, comme la peur des araignées (arachnophobie), des hauteurs (acrophobie), ou de l'eau (hydrophobie).

Agoraphobie

La peur des lieux publics où l'on pourrait se sentir piégé ou ne pas pouvoir s'échapper.

Phobie sociale (anxiété sociale)

La peur d'être jugé, observé ou humilié dans des situations sociales.

Causes et traitement

Les phobies peuvent résulter d'une combinaison de facteurs biologiques, héréditaires ou environnementaux, parfois liés à une expérience traumatisante. Elles se traitent efficacement, notamment par la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) qui aide à modifier les pensées et les réactions face à la peur, ou par l'usage de médicaments comme les antidépresseurs et les anxiolytiques.

Si vous pensez souffrir d'une phobie, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour obtenir un diagnostic et un plan de traitement adapté.

Sources :
Gouvernement du Québec
Phobie spécifique; IA





Les différentes phobies

Acrophobie

Peur des hauteurs

Aérodromophobie (aviophobie)

Peur de prendre l'avion

Agoraphobie

Peur des grands espaces, des lieux publics

Ailourophobie

Peur des chats

Apiphobie

Peur des abeilles, des bourdons, des guêpes

Aquaphobie

Peur de l'eau

Arachnophobie

(ou *arachnéophobie*)
Peur des araignées

Astraphobie

Peur des éclairs et du tonnerre

Bélénophobie

Peur des aiguilles, des épingles

Brontophobie

Peur du tonnerre

Claustrophobie

Peur des endroits clos

Cynophobie

Peur des chiens

Émétophobie

Peur de vomir

Entomophobie

Peur des insectes

Éreutophobie

(ou *éreuthophobie*, *érythrophobie*)
Peur de rougir en public

Géphyrophobie

Peur de franchir les ponts

Hématophobie

(ou *hémophobie*)
Peur du sang

Herpétophobie

Peur des reptiles

Kénophobie

(ou *scotophobie*)
Peur de l'obscurité

Musophobie

Peur des souris, des rongeurs

Ophiophobie

Peur des serpents

Phobophobie

Peur d'avoir peur

Pyrophobie

Peur du feu

Spermatophobie

Peur des germes

Zoophobie

Peur des animaux

Nomophobie

Peur de ne pas avoir son téléphone mobile



Comprendre les visages de l'itinérance

L'itinérance a pris de l'ampleur depuis la pandémie, notamment à Montréal et à Longueuil. Ce phénomène devient de plus en plus complexe à gérer pour les villes.

Plusieurs causes sont responsables de ce fléau dont le manque d'emploi ou la difficulté d'en obtenir, la pauvreté, la rareté des logements abordables, la hausse du coût de la vie, la diminution des prestations d'aide sociale, par exemple.

L'itinérance peut également survenir suite à des problèmes de santé physique, de santé mentale, de toxicomanie, de violence, le manque de soutien familial, le manque de suivi pour les personnes quittant la prison, l'hôpital, etc.

L'itinérance touche les personnes de différentes façons. On la classe en cinq types :

Situationnelle

Ce type d'itinérance est la plus répandue. La personne est sans domicile fixe mais de façon temporaire. Elle va parvenir à se reloger et à établir de nouveaux contacts.

Cyclique

La personne alterne entre la vie en logement et la vie dans la rue. L'itinérance peut se répéter à différents moments de la vie selon les situations.



Chronique

Ce type d'itinérance est la moins répandue mais à long terme. C'est la plus visible. La personne est sans domicile fixe depuis longtemps.

Visible

La personne n'a pas de domicile fixe permanent. Elle peut être dans une voiture, un abri de fortune, un refuge, un centre de crise, un hôpital, un établissement de détention, etc.

Cachée

L'itinérance peut être une solution temporaire ou en l'absence de choix. La personne est hébergée temporairement sans avoir de domicile fixe permanent, par exemple chez d'autres, dans une maison de chambres, un motel ou hôtel, etc.

campements en autant qu'ils ne présentent pas de risque pour la sécurité. Pour encadrer les personnes itinérantes qui vivent dans les campements, la Police et des intervenants les visitent régulièrement.

Afin de remédier à l'itinérance, quelque 52 actions concrètes ont été proposées dans le plan d'action de la Ville pour la lutte à l'itinérance 2024-2026. On y trouve, entre autres, un projet de construction de mini-maisons ainsi qu'une collaboration entre des organismes et la Ville, pour offrir des services et des ressources aux personnes touchées.

Enfin, dans un contexte d'incertitudes économiques, la société doit apprendre à cohabiter avec l'itinérance. On se doit aussi de trouver des solutions à la fois pratiques, sécuritaires et abordables qui vont cibler la racine du problème d'itinérance au lieu de le camoufler.

L'itinérance à Longueuil

À défaut de trouver des solutions durables, la Ville de Longueuil tolère les

Source :

Office de participation publique de Longueuil; Louis-Alexandre Cazal. *Les visages de l'itinérance*, 2 mai 2025.



Changements climatiques jusque dans notre panier d'épicerie

L'année 2025 s'envole, et on doit déjà penser à 2026, incroyable comment le temps file! Au même rythme, on constate de plus en plus des changements dans notre environnement.

La hausse drastique des températures à travers le monde a entraîné en plus des records de chaleur extrême, la sécheresse, les feux de forêts, et même la mort. En même temps, nous avons connu une diminution importante de la pluie. Cet été, les fruits et légumes ont manqué d'eau, cela a grandement affecté

les récoltes, d'où une hausse des coûts des fruits et légumes du Québec et du Canada.

Les agriculteurs doivent composer avec cette nouvelle réalité. Sommes-nous prêts à modifier notre consommation de fruits et légumes? Sommes-nous prêts à modérer notre consommation d'eau pour préserver celle-ci? À payer plus cher?

Les changements climatiques affectent déjà notre façon de consommer et de faire notre épicerie. Plusieurs consom-

mateurs font maintenant un budget, utilisent la calculatrice et sélectionnent les produits avant d'acheter leur épicerie.

Chose certaine, on doit consommer plus intelligemment. L'avenir nous fera sans doute adopter de nouvelles habitudes dans notre assiette.

Lucie Couillard
Directrice





L'iris Art de vivre

Garder son cerveau en bonne santé

Pour maintenir notre cerveau en bonne santé, il est recommandé de bouger régulièrement, car l'exercice physique oxygène le cerveau, améliore le flux sanguin et favorise la régénérescence des cellules cérébrales.

De fait, la marche rapide, la natation ou le vélo tout comme la danse ou les travaux manuels sont reconnus pour stimuler la coordination et la concentration.

Une bonne alimentation regorgeant de fruits, de légumes, de grains entiers et de poissons apportent les vitamines, les minéraux et les bons gras dont le corps a besoin. Dormir suffisamment est aussi important. Bien entendu, il faut éviter le tabac et l'alcool qui ont des effets néfastes sur le cerveau et les vaisseaux sanguins.

Pour stimuler l'organisme, rien de mieux que d'occuper son esprit et de faire travailler son cerveau, par exemple en pratiquant un art, en apprenant une nouvelle langue, en faisant des mots croisés ou en jouant aux échecs.

Enfin, tisser des liens sociaux et partager des bons moments avec des personnes aident aussi à dynamiser le cerveau et à rester en meilleure santé.

Source :

texte généré par l'IA et résumé par Josée Roy.





Suggestions pour fêter la Saint-Valentin lorsqu'on est célibataire

Vous êtes célibataire à la Saint-Valentin? Grâce à ces suggestions, vous n'aurez plus d'excuses pour passer du bon temps avec vous-même :

1. Achetez-vous des fleurs ou votre chocolat préféré (parfois les roses qui ont deux ou trois jours sont vendues à prix doux)!;
2. Faites-vous couler un bon bain chaud avec des bougies parfumées et de la musique relaxante, pour vous créer une ambiance digne des spa!;
3. Faites-vous une soirée cinéma-maison, bien enroulé dans une jetée moelleuse tout en sirotant un chocolat chaud, une tisane ou un thé!;
4. Cuisinez-vous un repas royal, et pourquoi ne pas essayer une nouvelle recette pour une expérience gustative?!;
5. Installez-vous dans votre fauteuil le plus confortable avec un bon livre qui vous transportera dans le rêve ou ailleurs!
6. Adonnez-vous à votre passe-temps préféré ou essayez-en un nouveau!
7. Faites une promenade en pleine nature, étirez-vous lentement et respirez profondément, le grand air vous ressourcera!
8. Faites du bénévolat ou une bonne action, cela vous apportera un sentiment d'accomplissement et de bienveillance envers autrui!
9. Offrez-vous des soins beauté (masque, exfoliant, crème pour le corps, maquillage, traitement pour les cheveux, etc.);
10. Faites-vous un massage avec une huile essentielle doucement parfumée!
11. Laissez-vous bercer ou emporter par une musique de votre choix ou essayez-en une nouvelle! Vous pouvez même danser...;
12. Profitez-en pour passer du temps avec votre animal de compagnie, que ce soit en jouant avec lui, en le caressant, en le brossant ou en vous blottissant à ses côtés!

Le rêve du petit colibri

Chaque soir quand vient la nuit,
je suis contente de trouver mon lit et m'endormir.

Mes rêves me permettent de devenir qui je veux.

Je ne me sens plus emprisonnée
dans une cage avec plein de barreaux autour.

Je ne suis plus une femme avec un TPL.
Je ne suis plus une collègue qui se fait juger et intimider.
Je ne suis plus une maman de deux garçons handicapés.
Je ne suis plus souffrante.

Je deviens un petit colibri.
Un oiseau plein de couleurs vivantes.

Je vole librement dans un ciel bleu et apaisant.
Je peux me reposer sur les branches les plus hautes.
Je regarde partout et tout le monde.
Je passe inaperçue.

Je suis seule, personne ne me dérange.
Je suis apaisée, et en sécurité.

L'arrivée du matin.
Le soleil qui brille me réveille de mon beau rêve.
J'essaie de me rendormir.
Impossible, je ne suis plus le petit colibri.
Mais une femme avec un TPL.
Une collègue qui veut tant être respectée.

Une personne qui ne veut pas se sentir prisonnière par la société.
Je ne veux pas avoir des barreaux qui m'entourent.

Une maman de deux garçons handicapés
qui souhaite simplement être écoutée par leur école,
leurs services spécialisés et leur équipe médicale.



Je veux me sentir bien avec qui je suis.
Et ressentir la gentillesse des personnes
qui entourent ma petite famille.

Je veux pouvoir être moi-même,
une personne qui est pleine d'énergie et vivante.

Je veux me sentir bien,
non seulement quand la nuit arrive
et lorsque je deviens le petit colibri.

Jady



Le tourbillon de l'amour

L'amour plein de trahisons.
L'amour dépendant.
L'amour contrôlant.
L'amour joyeux.

L'amour libre.

Existe-t-il seulement un seul amour pour une personne ?
Existe-t-il un vrai amour ?
Existe-t-il un amour sans blessure ?
Existe-t-il un amour sans tourbillon ?

L'amour de l'homme pour une femme
n'est pas la même amour qu'une femme a pour un homme.

Le meilleur amour arrive inaperçu.
Le meilleur amour n'est pas attendu.
Le meilleur amour ne se cherche pas.
Le meilleur amour est pur.

Le meilleur amour a parfois des tourbillons.

On ressent beaucoup de différentes émotions
dans le tourbillon de l'amour.

Jady



L'iris Poésie

Mon petit moulin à parole

Joshua, mon garçon tant attendu.
Tu es plein de vie, d'énergie et de beauté.
Avec tes beaux yeux brillants.

Joshua, tu me fais tant penser à moi, ta maman.
Tu as pris un peu plus de temps pour t'exprimer.
Mais maintenant tu es plein d'opinions.

Ta grand-mère m'a une fois dit
que je n'allais plus pouvoir parler lors de ta présence.
Et c'est bien vrai.
Tu es un vrai petit moulin à parole.

Ma grossesse n'a pas été facile.
Mais je te voulais tant.
Je suis si heureuse d'avoir cru en toi et en mon instinct maternel.

Tu étais pressé de nous rencontrer.
Tu es arrivé un mois à l'avance comme une vraie petite bombe.
Ton énergie n'a pas arrêté là.
Tu fais tout dans la vie avec une grande énergie.

Tu te promenais si vite sur ton ventre.
À la garderie, tu étais surnommé le petit vers de terre.
À l'âge de 16 mois,
j'étais contente de te voir prendre tes premiers pas.
Et déjà, à 18 mois, tu as sauté du tremplin à la piscine.
Depuis ce jour,
tu n'as jamais arrêté d'être un vrai poisson dans l'eau.

Joshua, tu es un vrai passionné de la nature.
Ta curiosité pour le monde autour de toi m'impressionne.
Tu as tant de questions.
Tu veux tant savoir.

Joshua, tu as une superbe énergie.
Tu grandis si vite.
Tu peux vraiment être qui tu veux.
Continue d'avoir ton grand désir d'apprendre.



Maman est si fière de toi.
Tu es un vrai rayon de soleil dans mon ciel nuageux.

Je sais que ce n'est pas toujours facile pour toi.
Je serai toujours là pour t'aider à te dépasser.

Joshua, mon beau garçon d'amour,
je suis ta protectrice pour la vie.

Jady



Mon cœur en mille morceaux



Mon cœur plein de mélancolie.
Mon cœur plein de colère.
Mon cœur plein de peur.
Mon cœur plein de timidité.

Comment un cœur peut-il avoir pleins d'émotions ?
Comment un cœur peut-il constamment être en souffrance ?

Mon cœur une fois brisé en mille morceaux,
comment les morceaux peuvent-ils retourner à la bonne place ?

Ce n'est pas une sculpture en lego qui tombe.
Ce n'est pas une baloune qui éclate.
Ce n'est pas une voiture en panne.
Ce n'est pas un bibelot qui brise.

C'est une organe qui est forte importante
pour pouvoir continuer à vivre.

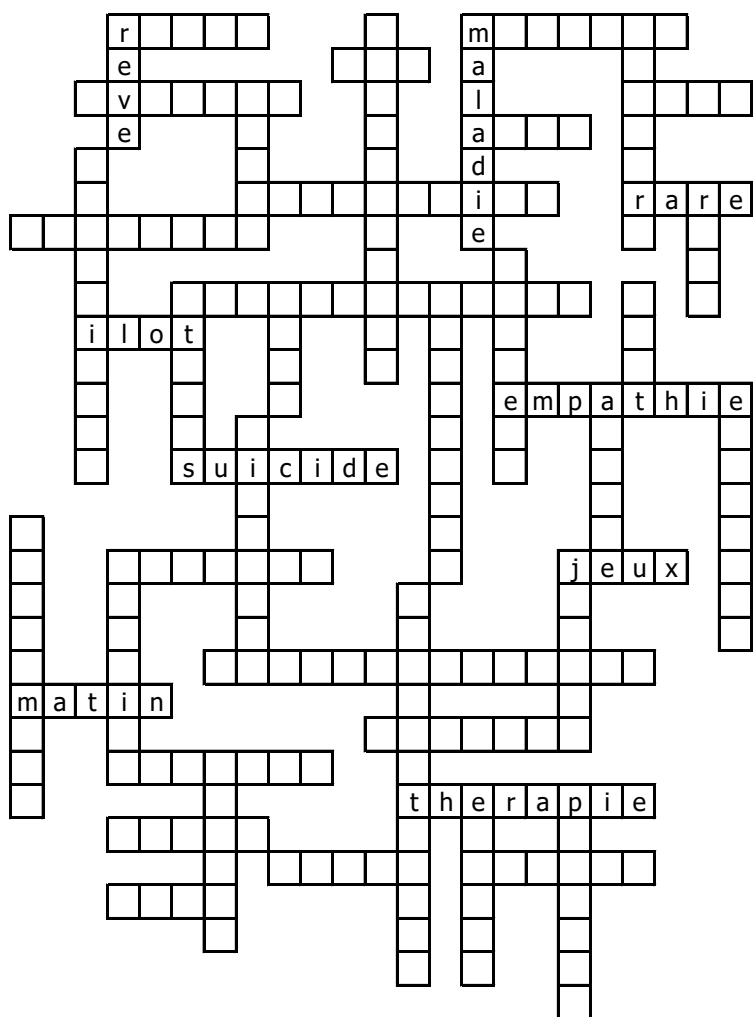
Les mille morceaux de mon cœur
vont-ils retourner à leur place ?
Je le souhaite.
Cette organe est si importante à mon bien-être.

Mon cœur peut être plein de joie.
Mon cœur peut-être plein de passion.
Mon cœur peut-être plein de gentillesse.
Mon cœur peut-être plein d'amour.

Pour que je puisse ressentir
pleins d'émotions positives dans ma vie.
Et continuer à avancer.

Jady

Jouons avec les mots



m o i
 a i d e
 é t a t
 i d é e
 m è r e
 r a g e
 y o g a
 é t u d e
 p a u s e
 r o u t e
 s p o r t
 a m i t i é
 e s p o i r
 j o y e u x
 p a i r e s
 r é s e a u
 s t r e s s
 a n x i é t é
 é v a l u e r
 h e u r e u x
 l u m i è r e
 m e n t a l e
 n o u r r i r
 p a r t a g e
 s o m m e i l
 s o u t i e n
 e n t r a i d e
 p s y c h o s e

b i e n - ê t r e (sans le trait d'union)
 é v é n e m e n t
 r é c o n f o r t
 d é p r e s s i o n
 p s y c h i a t r e

z o o t h é r a p i e
 a l i m e n t a t i o n
 s c h i z o p h r é n i e
 r é t a b l i s s e m e n t

Solution dans le prochain journal

Crée par Nathalie



BON TEMPS DES FÊTES

*On vous souhaite de passer de doux moments
avec ceux que vous aimez et que l'année
nouvelle vous apporte joie, amour et santé.*

L'Équipe du CSSM-M

**Reprise des activités
le lundi 5 janvier 2026**

info@cssm-m.ca
450-486-1609



PROGRAMMATION HIVER 2026

Janvier



Lundi	5	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	6	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	7	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	8	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	9	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	12	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	13	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	14	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	15	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	16	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	19	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	20	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	21	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M

Janvier



Jeudi	22	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	23	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	26	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	27	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	28	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	29	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	30	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M

Lundi	2	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	3	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	4	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	5	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	6	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	9	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	10	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	11	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	12	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	13	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	16	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	17	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	18	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	19	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia



Vendredi	20	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	23	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	24	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	25	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	26	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	27	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M

Lundi	2	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	3	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		CONGÉ	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	4	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	5	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		CONGÉ	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	6	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	9	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	10	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	11	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	12	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	13	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	16	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	17	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	18	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	19	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia



Vendredi	20	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	23	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	24	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	25	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	26	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	27	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	30	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	31	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom

Mercredi	1	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	2	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		CONGÉ Jeudi saint Yoga sur chaise Saint-François-de-Sales salle Diakonia		
Vendredi	3	CONGÉ Vendredi saint		
Lundi	6	CONGÉ Lundi de Pâques		
Mardi	7	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	8	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	9	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	10	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	13	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	14	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	15	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	16	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	17	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M

Lundi	20	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	21	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	22	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	23	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	24	9h30 à 11h30	Activité à déterminer	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	27	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	28	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
		13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
		14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	29	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	30	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia