

Centre de soutien en santé mentale - Montérégie

RAPPORT ANNUEL 2024-2025



*Votre santé mentale
nous tient à coeur!*

Sommaire



Présentation - 3
Mot du président - 4
Mot de la directrice - 4
L'équipe - 4
Des fleurs à nos bénévoles dévouées - 5
Le conseil d'administration - 5
Services offerts - 6
Relation d'aide et suivis pour différents troubles - 6
Horaire d'activités - 7
Programmes et projets - 8
Activités et événements - 10
Statistiques diverses - 11
Conclusion et coordonnées - 17



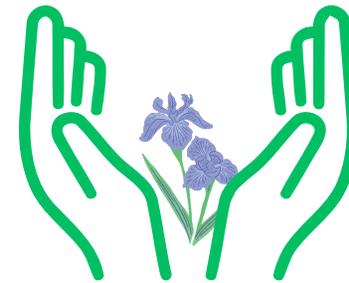
Présentation

Le CSSM-M a été très actif au cours de l'année 2024-2025. L'organisme a encore démontré sa capacité à bien répondre aux besoins variés des personnes malgré les défis au niveau de l'espace et des ressources. Plus de 225 usagers ont pu bénéficier rapidement de nos services autant pour de l'aide psychologique que de l'accompagnement et des suivis avec l'intervenante.

Par ailleurs, le CSSM-M connaît une belle remontée de la participation aux programmes PAAS-Action (7 participants) et J'Embarque! (9 participants), un tremplin pour les personnes en contraintes sévères à l'emploi facilitant leur réinsertion sociale et leur rétablissement.

De nombreuses activités ont été organisées pour renforcer la socialisation et le bien-être des membres (journées spéciales, sorties cinéma, sortie à la crèmerie, art-thérapie en plein-air, observation de l'éclipse, etc.).

Nous avons également mis en oeuvre différents projets dont une boutique en ligne sur notre site internet où l'on peut se procurer des créations artisanales réalisées par nos membres. De plus, nous avons entrepris un projet collectif de murale pour souligner l'importance d'être ensemble et de propager l'espoir.



L'Iris bleu, le messenger de l'espoir

Le CSSM-M est un organisme qui offre le mentorat auprès des jeunes. C'est pourquoi il est important pour nous d'accueillir des étudiants en stage chaque année pour leur faire découvrir le milieu communautaire dans lequel ils pourront prendre de l'expérience et développer des compétences allant de pair avec leur domaine d'études.

Mot de la directrice fondatrice

Lucie Couillard



Déjà le printemps qui s'achève et la venue de l'AGA. La vie nous file entre les doigts. Même si nous ne pouvons tout faire par manque de temps, nous pouvons choisir parmi nos rêves et nos défis. Cependant la vie nous joue parfois des tours, elle nous propulse vers de nouvelles aventures et aussi des combats qui demandent de la résilience mais font grandir. Malgré les épreuves, il est important de croire en soi-même et de se battre pour ceux qu'on aime. Cela nous aide à devenir une meilleure personne.

Je prends le temps de remercier mon équipe qui travaille sans relâche pour la réussite et la pérennité du CSSM-M. Un grand merci également à tous nos membres, nos bénévoles ainsi qu'au conseil d'administration qui contribuent à faire de l'organisme un milieu chaleureux et humain qui permet d'évoluer. Bon été à tous!



Mot du président

Mathieu Despars

La santé mentale demeure une priorité essentielle pour nos communautés. Grâce à l'engagement de l'équipe, des partenaires et des bénévoles, l'organisme a pu accompagner un nombre grandissant de personnes vers le mieux-être. Ce rapport témoigne des efforts déployés, des résultats obtenus, ainsi que de l'impact concret de l'ensemble des interventions. Il reflète aussi la volonté continue de l'organisme d'évoluer, de répondre aux besoins changeants de la population et de bâtir un avenir où chaque personne peut se sentir entendue, soutenue et valorisée.

L'équipe

Lucie Couillard, Directrice

Josée Roy, Coordinatrice

Lily Bélisle, Intervenante

Nathalie Plante, Adjointe de la coordinatrice

Simon Ward, animateur

Des fleurs à nos animateurs et bénévoles dévoués!

Diane Charron
Daniel Harvey
Marguerite Hardy
Yelena Orlova
Farah Hamud



Véronique Martin
Cédric Sénéchal
Annie Paradis
Carole Lavallée
Gilles Turgeon

Carolina Orellana Vergara
Philippe Doyon
Yvan Charbonneau

8 CA
1 séance extraordinaire
1 AGA

131 membres en règle

Conseil d'administration

Lucie Couillard, Dirigeante (employée)
Mathieu Despars, Président (secteur privé)
Gilles Turgeon, Trésorier (communauté)
Josée Roy, Secrétaire (employée)
Diane Charron, Administratrice (communauté)
Sylvie Lefrançois, Administratrice (secteur privé)
Michel Letellier, Administrateur (communauté)



Services offerts

- Interventions individuelles et de groupe avec une intervenante, orientées vers la prise en charge et le rétablissement
- Écoute, soutien et suivi auprès des personnes vivant une problématique de santé mentale
- Réinsertion sociale par le biais d'activités sociothérapeutiques, accompagnement des personnes
- Aide, outils et accompagnement auprès des familles (P-38)



Relation d'aide et suivis pour différents troubles

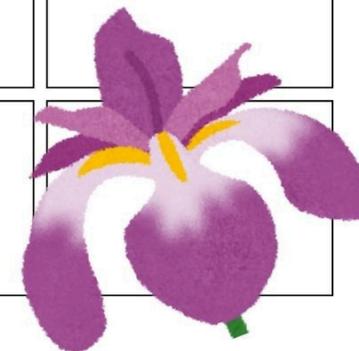
- Isolement
- Anxiété
- Phobie sociale
- Trouble panique
- Trouble de la personnalité limite
- Dépression
- Bipolarité
- Schizophrénie
- Psychose
- Choc post-traumatique
- Toc
- Trouble du déficit de l'attention
- Syndrome de la Tourette
- Troubles concomitants
(jeu compulsif, toxicomanie ou alcoolisme)



Horaire d'activités



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM		Art-Thérapie CSSM-M 10 h à midi	Espagnol CSSM-M Apprendre la base de l'espagnol 9 h 30 à 11 h 30	Activité thématique CSSM-M 10 h à midi	Informatique CSSM-M Se familiariser avec l'informatique 9 h 30 à 11 h 30
PM	Jeux d'écriture CSSM-M 13 h 30 à 15 h 30	Marche et Activité ludique CSSM-M 13 h à 15 h 30	Anglais CSSM-M Apprendre la base de l'anglais 12 h 30 à 14 h 30	Café-rencontre CSSM-M 13 h à 15 h	Groupe de soutien Les entendeurs de voix CSSM-M 14 h à 15 h 30 Pour inscription: Diane Charron 514-971-2601
		Mise en forme 2255, rue Cartier Longueuil 13 h à 14 h Kinergex	Bingo CSSM-M 14 h 30 à 15 h 30	Yoga sur chaise 1545, boul. Jacques-Cartier Est Salle Diakonia Longueuil 13 h 30 à 14 h 30	
Soirée		Gestion des émotions pour TPL 18 h 45 à 20 h 30 par ZOOM			



Programmes et projets

PAAS-ACTION

Le CSSM-M est partenaire avec Emploi-Québec pour offrir à ses membres qui y sont éligibles un Programme d'aide et d'accompagnement social. Il permet à ces personnes éloignées du marché du travail de retrouver une routine de vie et de développer des habiletés en participant à nos activités sociales et thérapeutiques avec le support de l'intervenante.

Bénévolat et stages

Le CSSM-M offre aussi la possibilité pour la personne de faire du bénévolat ou un stage si elle se sent prête. Notre équipe travaille en collaboration avec plusieurs partenaires afin de trouver des milieux de stage ou de bénévolat aux participants durant lesquels ils pourront s'intégrer au marché du travail et acquérir de l'expérience ainsi que de la confiance en soi. Nous croyons au potentiel de chaque individu, avec ses qualités et ses forces.

Organismes partenaires (milieux de stage)

Les Cuisines de l'amitié
L'Accorderie
La Mosaïque
Ressources St-Jean-Vianney
Proanima

J'Embarque!

J'Embarque! est un Programme d'intégration sociale qui aide les personnes à socialiser et à développer leur autonomie en se fixant de petits objectifs réalisables. Il répond aux besoins des personnes qui ont terminé le PAAS-Action ou qui n'y sont pas éligibles. Ce programme comprend le suivi de l'intervenante et des activités thérapeutiques afin que les participants cheminent vers le mieux-être.





Journal des membres - *L'Iris*

L'Iris est un journal pour nos membres et toutes personnes désireuses de connaître nos activités. On peut y consulter la programmation (groupes de soutien, ateliers, événements, etc.). On y trouve aussi des témoignages de nos participants, des poèmes, des dessins, etc. Cette tribune vise à donner une voix à nos membres qui souhaitent partager leurs idées. L'Iris compte maintenant trois parutions par année, est publié en 150 exemplaires et est offert gratuitement. Tous nos services et activités sont aussi annoncés via notre site internet <https://cssm-m.ca>

Boutique en ligne pour appuyer le talent de nos membres

Depuis janvier 2025, il est possible de se procurer des bijoux artisanaux et des oeuvres de nos membres au format cartes de souhait sur notre boutique en ligne. Pour chaque article vendu, un pourcentage revient aux artistes et l'autre partie va à la mission de l'organisme.



Murale de l'espoir

En mars 2025, l'organisme a débuté un projet de murale durant l'atelier d'art-thérapie pour revampier un des murs du local. Le matériel de peinture est une gracieuseté de Peintures MF (magasin JA Bruneau à Saint-Hubert). Ce projet collectif a permis de solidifier les liens dans le groupe du CSSM-M et de souligner l'importance de réaliser quelque chose de grand ensemble. Son inauguration a eu lieu lors d'une journée portes ouvertes.



Virage numérique

Nous avons optimisé l'utilisation de la base de données numérique à la grande satisfaction de l'équipe. Cet outil permet à l'équipe d'être plus performante et d'accéder plus rapidement aux dossiers clients et aux informations telles que les statistiques, les dons et le taux de participation à nos activités. Ce projet a été rendu possible grâce à la subvention de la Société canadienne de la Croix-Rouge. 9

Activités et événements

- Sorties cinéma
- Journée spéciale Éclipse du soleil (8 avril 2024)
- Exposition des oeuvres de nos membres à la Bibliothèque Georges-Dor (du 18 au 28 avril 2024)
- Journée Portes ouvertes au CSSM-M (2 mai 2024)
- Fête de la rentrée des organismes au Parc de la Cité (17 août 2024)
- Party d'Halloween des participants (31 octobre 2024)
- Party de Noël des membres, amis et bénévoles (20 décembre 2024)
- Foire des organismes communautaires et juridiques (27 mars 2025)



Statistiques diverses

Définition des catégories de personnes :

Membre : détient une adhésion membre, peut avoir reçu des services ou participé régulièrement aux activités du CSSM-M

Ami(e) : toute personne ayant fréquenté le CSSM-M, mais n'ayant pas d'adhésion membre

Bénéficiaire : a reçu des services, de l'aide, de l'accompagnement ou a participé à un ou des groupes de soutien

PAAS-Action : a participé aux activités de ce programme

J'Embarque! : a participé aux activités de ce programme

Bénévole : s'est impliqué dans une ou plusieurs des activités du CSSM-M

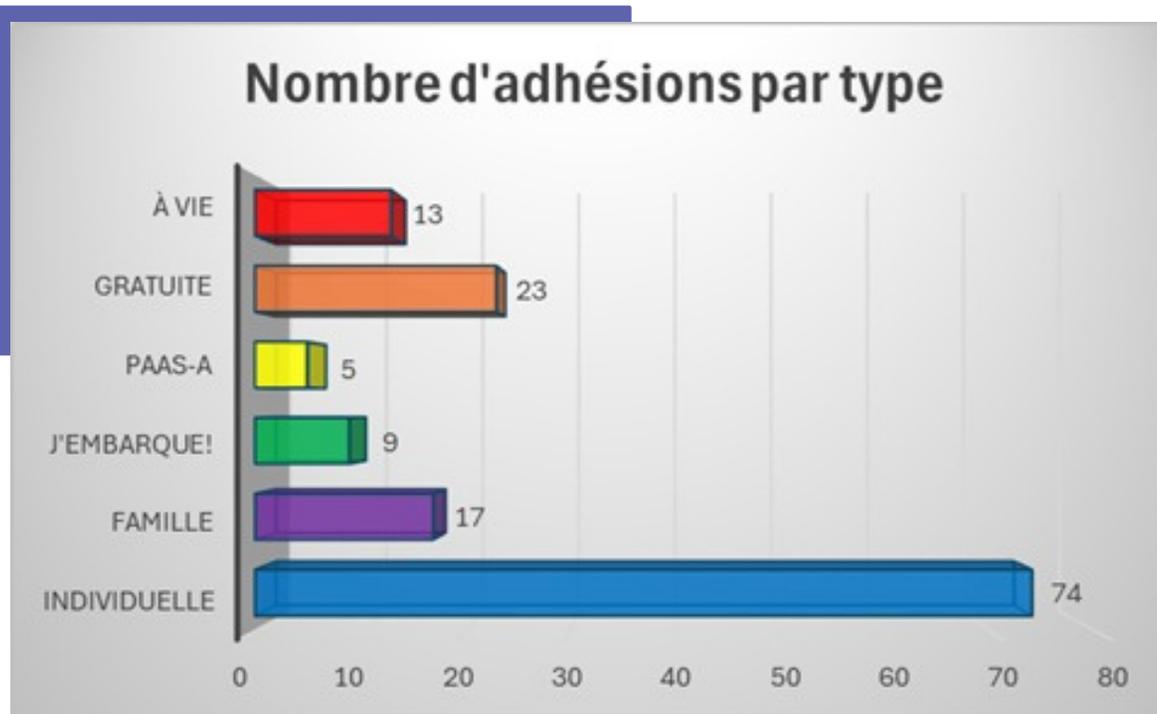
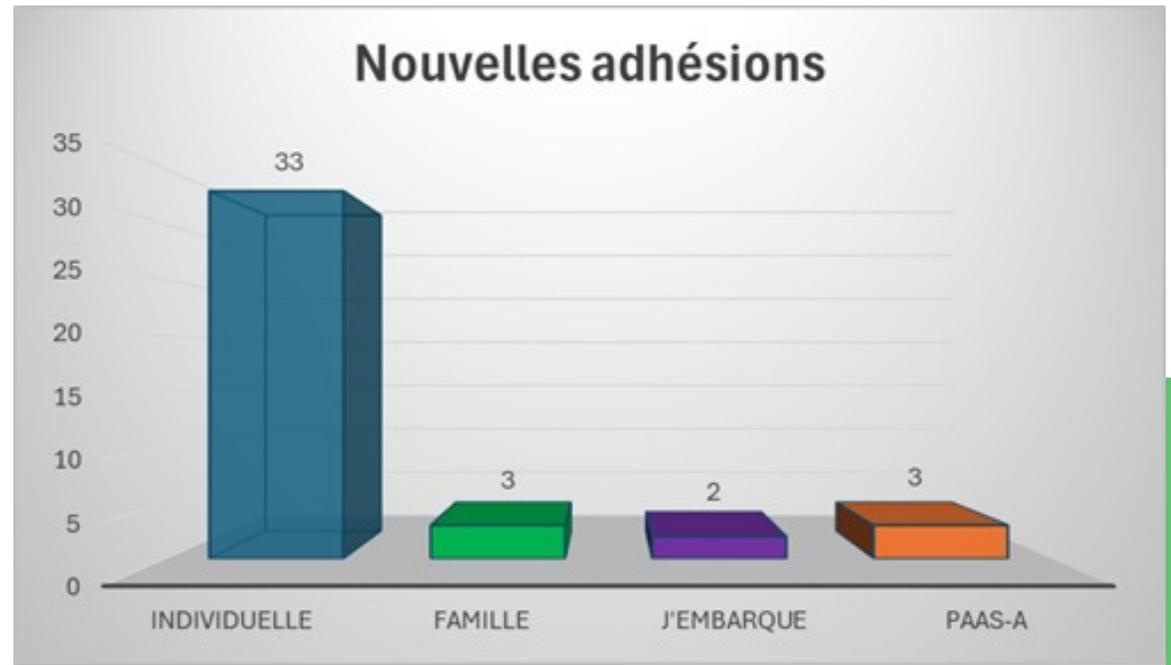
Animateur(trice) : anime une ou des activités ou groupes au CSSM-M

Stagiaire : étudiant(e) d'un cégep ayant effectué un stage au CSSM-M

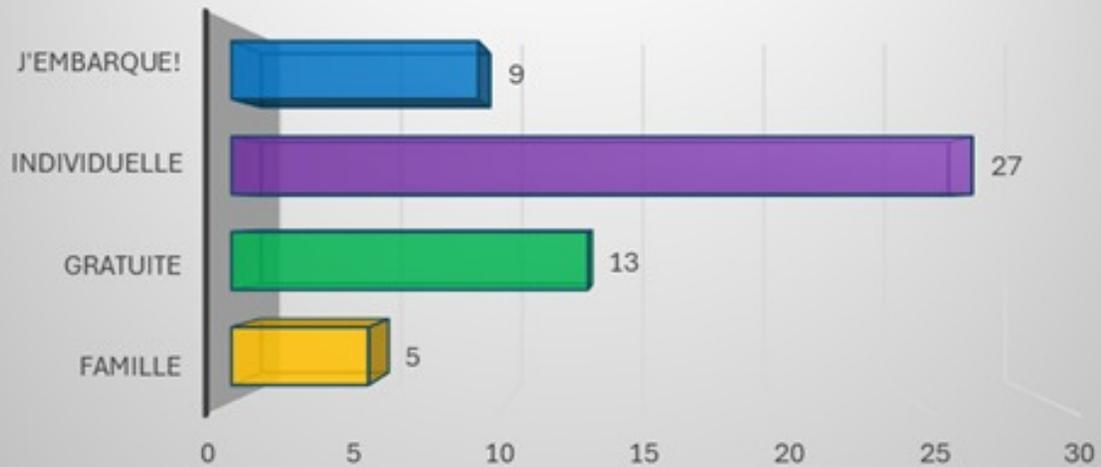
N.B. : une même personne peut faire partie de plus d'une catégorie.



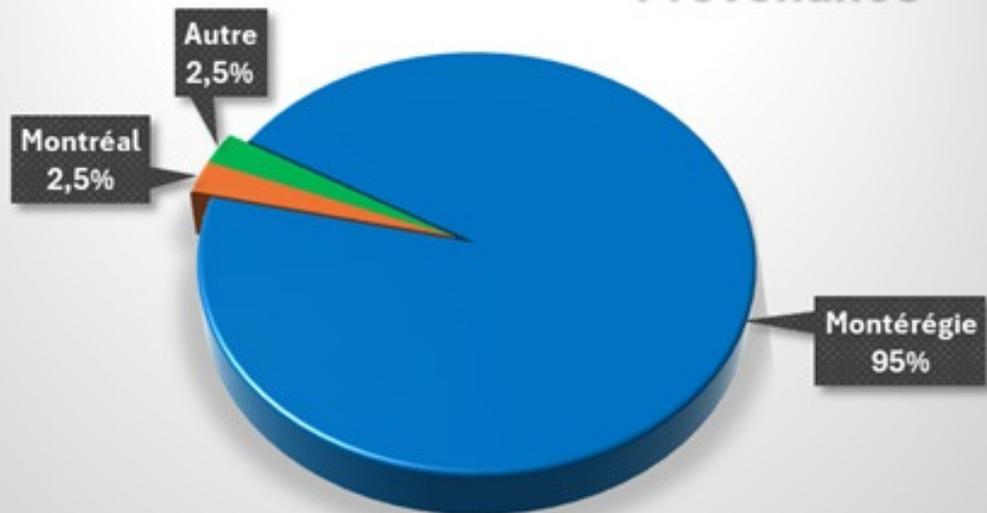
- **Fréquence d'appels** : approx. 3000 par année
- **Nombre d'utilisateurs ayant bénéficié des services** : 225
- **Motifs d'appels les plus fréquents** : aide psychosociale, accompagnement, information sur nos services, nos activités et nos programmes, inscription aux activités et aux groupes Les Entendeurs de voix ou pour le trouble de personnalité limite.



Nombre de personnes qui ont renouvelé leur adhésion



Provenance



Nombre et durée des interventions

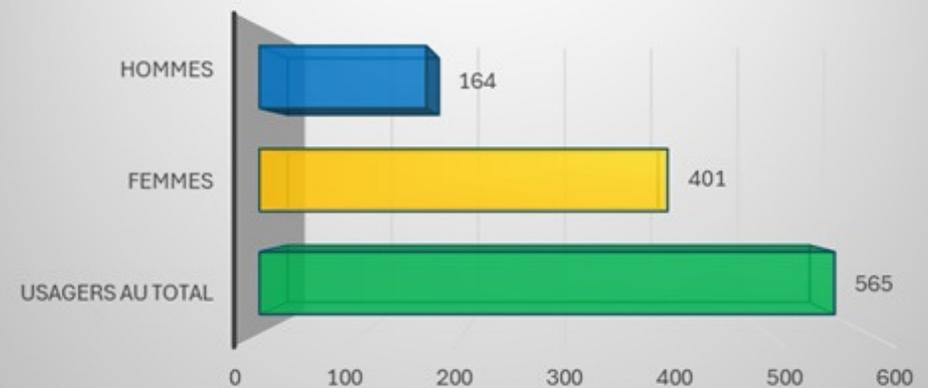
	Nombre	Durée (minutes)
Nouveau dossier	49	1963
Rencontre	50	2859
Appel téléphonique	62	1761
Courriel	92	
Suivi	3	10
Accompagnement P-38	1	120

Type de nouveaux dossiers

	Nombre
Relation d'aide	40
Soutien familial	6
P-38	3

- Âge moyen des usagers : 53 ans
- Nombre total de personnes distinctes qui ont participé aux activités : 141
- Nombre de membres à l'AGA 2024 : 19
- Nombre de membres au party de Noël : 41

Total et répartition des usagers par genre



Type et durée des activités de bénévolat et d'animation

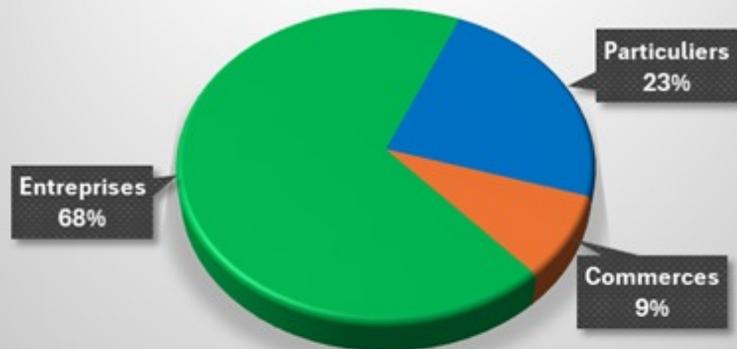
	Nombre de bénévoles / animateurs	Nombre d'heures / semaine
Travail général	3	
Travail de bureau	4	13
Autre	3	11,5
Animation des activités	8	16



Nombre de personnes qui ont participé aux activités

Activités	Nombre personnes
Activité libre	14
Activité sociale	15
Activité thématique	23
AGA (Assemblée Générale Annuelle)	19
Anglais	31
Art-Thérapie	21
Baignade	15
Bingo	27
Café-rencontre	27
Entendeurs de voix	14
Espagnol	24
Groupe pour TPL	22
Informatique	16
Jeux d'écriture	22
Marche	25
Mise en forme	17
Party de Noël 2024	41
Sortie cinéma	5
Sortie Quilles	3
Yoga sur chaise	19
Zoothérapie	7

Dons reçus



Merci!

Nous tenons à remercier infiniment nos généreux donateurs et bailleurs de fonds grâce auxquels l'organisme peut poursuivre sa mission auprès des personnes vulnérables ayant besoin d'aide, d'accompagnement et de soutien psychologique.

Nos partenaires

211 - 811

Police de Longueuil (SPAL et RÉSO)

Centre de crise L'Accès

CISSS Montérégie - Centre

Emploi-Québec

SDEM SEMO

Équijustice (travaux compensatoires)

Ville de Longueuil

Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu (stagiaires)

Cégep Saint-Hyacinthe (stagiaire)

Collège Maisonneuve (bénévoles en Techniques policières)

Centre de bénévolat de la Rive-Sud

L'Appui pour les proches aidants

Assisto.ca (répertoire de ressources)

- **Le CSSM-M est membre de la TROC Montérégie et du ROCSMM**
- **Participation aux rencontres mensuelles de la Table de concertation en santé mentale de la Rive-Sud (TCSM)**

Conclusion

Le Centre de soutien en santé mentale - Montérégie propose des services et des activités de qualité et sans délais d'attente à toute personne ayant besoin d'aide et de support. L'équipe est à l'écoute des besoins spécifiques de sa clientèle. Le support et l'accompagnement offerts aident à amoindrir la souffrance des personnes, à développer leur résilience et à se rebâtir une confiance en soi malgré leur problématique de santé mentale. Nous prenons soin de tous nos usagers par notre accueil chaleureux et soulignons les petites réussites de chacun, les anniversaires, les fêtes et toutes occasions spéciales afin de faire du CSSM-M un endroit où l'on se sent bien. Le CSSM-M en est déjà à sa 24e année de services!



CONTACTEZ-NOUS

Ouvert
lundi au jeudi
8 h 30 à 16 h
vendredi
8 h 30 à midi



Centre de soutien en santé mentale - Montérégie

2046, boulevard Édouard
Saint-Hubert (Québec)
J4T 1Z7

450-486-1609
info@cssm-m.ca
<https://cssm-m.ca>