

ressentir • comprendre • agir



Vers
l'équilibre

Organisme communautaire
pour la santé mentale

Rapport annuel

2021-2022

COVID-19



Présentation de <i>Vers l'équilibre</i>	1
Bilans du président et de la directrice	2
Administration	4
Financement	5
Intervention	6
Ateliers	8
Partenariat	10
Équipe de travail	11
Priorités pour 2022-2023	12

Rédaction

Marie-Christine Roy

Conception graphique

Eykel Design

Présentation de VERS L'ÉQUILIBRE

Mission

Vers l'équilibre offre une démarche de développement personnel et relationnel aux personnes adultes qui vivent avec une problématique de santé mentale à Montréal. Des outils simples et concrets leur sont transmis durant la démarche afin de favoriser leur équilibre, leur mieux-être, leur rétablissement et l'exercice de leur pouvoir dans tous les aspects de leur vie.

Démarche

Par le biais d'ateliers de groupe, les participants touchent à des aspects fondamentaux de leur histoire et de leur personnalité: estime de soi, confiance en soi, rapport aux autres, rapport au corps et à l'image de soi, créativité, etc. En développant une meilleure connaissance de soi, ils peuvent identifier et ressentir leurs manques et leurs besoins. Ils peuvent également exprimer leur être profond mis en lumière à travers différents ateliers d'expression de soi. La démarche complète s'échelonne sur 12 ateliers.

Historique

Créé en 1965 par l'*Association canadienne pour la santé mentale, Division du Québec*, l'organisme offre des services à la communauté depuis 57 ans. Grâce à son action, des dizaines de milliers de personnes ont retrouvé l'espoir, la dignité et la fierté de vivre, de manière autonome.

Horaire

Vers l'équilibre est ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 16h30. Nous offrons nos ateliers quatre jours par semaine, le mercredi étant consacré aux activités administratives et formatives de l'équipe, ainsi qu'aux visites de la ressource. *Vers l'équilibre* est ouvert 45 semaines par année.

Mot du président

Cette année 2021-2022 aura été mouvementée à *Vers l'équilibre*. Secoué par les diverses vagues et ressac de la Covid-19, notre organisme a connu une tempête à l'interne. En effet, trois employés ont quitté progressivement la ressource pour d'autres horizons professionnels, pendant que l'équipe administrative souquait ferme pour maintenir la ressource à flot et éviter une coupure de service. Pour ce faire, certains projets ont dû être abandonnés, priorité oblige, d'autres mis sur la glace pour une période indéterminée.

Avec détermination et pas mal d'huile de coude, le naufrage fut évité. L'épuisement est désormais palpable dans l'équipe administrative ; les vacances d'été qui pointent à l'horizon seront des plus bénéfiques pour refaire le plein d'énergie et entreprendre la nouvelle année avec ferveur et enthousiasme. Reste que la crise aura eu pour effet de provoquer une réflexion de fond sur nos pratiques et nos procédures, processus réflexif essentiel pour toute équipe d'intervention qui se respecte. De plus, nous entrevoyons maintenant la nécessité de faire une planification stratégique dans les prochaines années, afin de prévoir le développement de la ressource de manière structurée et d'éviter, si possible, de nouveaux écueils.

Vers l'équilibre vogue désormais en eaux calmes, grâce à de nouveaux membres d'équipage, tant dans l'équipe d'animation que dans les pigistes réguliers. Il faudra bien sûr un peu de temps pour colmater les fissures de la coque, réparer la voilure et refaire le plein avant d'envisager de reprendre le large. Toute la prochaine année sera consacrée à cette remise à flot, afin que l'organisme puisse retrouver sa vitesse de croisière, comme en témoigne les priorités prévues pour 2022-2023 : une image renouvelée, une programmation revisitée et bonifiée, des espaces réaménagés. Longue vie à *Vers l'équilibre*, qui a su manœuvrer dans cette tempête développementale et qui, nous en sommes désormais assurés, pourra faire face aux vents contraires s'ils venaient à croiser de nouveau sa route.

Bonne route 2022-2023 !

Luc Mallette
président du Conseil d'administration

Mot de la direction

Comme l'a si bien mentionné Luc dans son bilan, l'année qui se termine a été exigeante et difficile sur le plan humain. Je me permettrai ici de compléter le portrait brossé par notre président en réutilisant la métaphore du bateau et du langage marin, ajoutant une information capitale : un matelot de grande expérience, 25 ans pour être exacte, a pris sa retraite pleinement méritée en décembre 2021. En effet, Lorraine Hamel, notre précieuse réceptionniste qui a assuré l'accueil chaleureux des participants toutes ces longues années, a entamé une importante étape de sa vie. Celle qui a passé ses années à prendre soin de nos participants se consacre désormais à prendre soin d'elle et de ses proches. Pas si aisé de réaliser cette transition, nous a-t-elle affirmé quelques mois après avoir entamé sa nouvelle vie de retraitée. Investir son quotidien, prendre soin de sa santé, découvrir son nouveau chez soi loin de Montréal, tels sont ses nouveaux défis. Nous la remercions affectueusement de son implication à *Vers l'équilibre* et auprès des centaines de participants qu'elle a accueillis, informés et rassurés avec sa douceur et sa bienveillance légendaire. Merci Lorraine!

Autre élément important de ce tourbillon de changements qu'a été l'année 2021-2022 : notre superviseur des dernières années, Pierre Gendron, a lui aussi pris sa retraite. Remplacer Pierre, avec 35 ans d'expérience professionnelle en santé mentale à titre de psychologue, son parti pris pour les participants, son tact et son non-jugement, ne sera pas chose facile. Or une équipe d'animation-intervention en santé mentale a besoin de guides et d'espaces privilégiés comme la supervision clinique pour poursuivre son développement. Ce sera un autre des multiples défis à relever pour l'année 2022-2023.

Pour traverser cette tempête, j'ai pu bénéficier de l'écoute et des conseils d'une coach spécialisée en gestion depuis plus d'un an et demi maintenant, Mireille Doré. Ce processus d'accompagnement de qualité m'a permis de conserver la tête hors de l'eau dans cette épreuve, même s'il m'est arrivé de boire la tasse quelques fois! Finalement, je tiens à souligner le support indéfectible de Manon Lambert, adjointe administrative au long cours, sans qui cette année de tempête aurait pu tourner au naufrage. Merci Manon pour ta fidélité, ton engagement envers *Vers l'équilibre* et ta préoccupation constante de maintenir la qualité de nos services. Que l'année 2022-2023 en soit une de réparation et de consolidation, et que vogue le navire!

Marie-Christine Roy
directrice générale

Conseil d'administration

Le conseil d'administration compte 9 membres

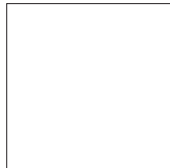
3 membres individuels, issus de la communauté, qui occupent les postes d'officiers



Monsieur Luc Mallette,
membre depuis 1980 et
président depuis 1995



Madame France Beaudin,
membre depuis 1985 et
vice-présidente depuis 1999



Le poste de trésorier est
actuellement vacant

3 membres collectifs, issus d'organismes communautaires et de regroupements en santé mentale



**Madame Solange
Lemieux**, directrice,
L'Étincelle de l'amitié,
organisme communautaire,
région Est de Montréal,
membre depuis juin 1999



Madame Katia Sénéchal,
intervenante, *Les services
communautaires Cyprès*,
organisme communautaire,
région Est de Montréal,
membre depuis juin 2015



Madame Francine Roberge,
représentante, regroupement
Reprendre pouvoir, membre
depuis juin 2008

3 membres participants en démarche



Monsieur Mario Salinas,
membre depuis 2017



Madame Georgina Avila,
membre depuis 2021



Madame Madeleine Jacob,
membre depuis 2020

Le conseil d'administration a tenu 5 réunions, en plus de L'A.G.A. qui a eu lieu le 16 juin 2021 en présence virtuelle de 13 personnes, membres de la corporation, de l'équipe, ainsi qu'un partenaire. Cette assemblée marque la 56^e année d'existence de l'organisme et la poursuite de sa mission au sein de la collectivité.

Vers l'équilibre bénéficie de fonds récurrents :

- Subvention du *Programme de soutien aux organismes communautaires* (PSOC) du *Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec*
- Par le biais du PSOC, l'organisme a eu droit à un montant supplémentaire non récurrent pour frais d'urgence en lien avec la pandémie de Covid-19
- Revenus locatifs des 8 appartements qui occupent le second étage de l'immeuble dont l'organisme est propriétaire

Une mention toute spéciale à la SPS ESTIM de la FIQ (Syndicat des Professionnelles en Soins de l'Est-de-l'Île-de-Montréal) pour leur généreux don! **Merci beaucoup!**

Immeuble

Vers l'équilibre gère, à titre de propriétaire, un immeuble de 9 000 pieds carrés dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve. Ce mandat implique des tâches annuelles pour assurer la sécurité du bâtiment, la gestion de huit appartements et l'entretien et la rénovation de la propriété. En 2021-2022, nous avons effectué des travaux de peinture et de rénovation dans un appartement ainsi que dans la ressource, dont du rebriquetage sur le mur arrière du bâtiment et la construction d'un rangement pour nos chaises en surplus. Nous avons rajeuni notre parc informatique (2 ordinateurs et plusieurs écrans), mise à jour notre système d'exploitation et assuré la sécurité informatique de tout le système. De plus, nous avons fait l'acquisition de 2 grands écrans de télévision pour remplacer notre système de projection, désuet, dans chacun des locaux d'ateliers.

Mentionnons que *Vers l'équilibre* a continué à bénéficier des EPI (Équipement de Protection Individuel) donnés aux OBNL par le *Réseau de la Santé et des Services Sociaux* depuis l'automne 2020.

Réseaux sociaux et promotion

Nous avons été très peu actifs dans la dernière année sur les réseaux sociaux, priorisant strictement les activités à l'interne, au vu du manque de disponibilité des ressources humaines. Pour cette même raison, nous avons dû cesser la baladodiffusion mensuelle d'*Empouvoiremental*. Sachez toutefois qu'il est possible de réentendre la vingtaine d'épisodes déjà diffusées auparavant, sur la plateforme *Soundcloud*.

De plus, nous n'avons pas produit le journal annuel *Le Porte-Voix* cette année, faute de textes fournis par les participants, et ce, malgré les nombreuses relances. Cet outil n'est peut-être plus le support de prédilection de nos participants pour faire valoir leurs œuvres littéraires. Ici aussi, un renouvellement s'impose.

Activités

Les activités d'intervention, à travers les ateliers de croissance personnelle, constituent le cœur de la mission, en soutenant directement les personnes qui vivent avec une problématique de santé mentale, dans leur démarche d'équilibre, de rétablissement et de reprise de pouvoir.

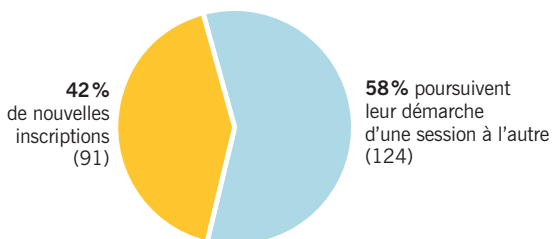
Accueil et inscriptions

L'organisme a reçu 1 568 appels pour de l'information et/ou de l'aide psychologique.

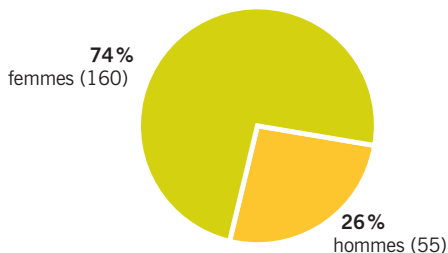
249 personnes ont été rencontrées en entrevue

- 86 % personnes sont inscrites à la démarche (215)
- 14 % sont référées vers des ressources externes (34)

Répartition des 215 personnes inscrites au début de l'une ou l'autre des 3 sessions offertes :

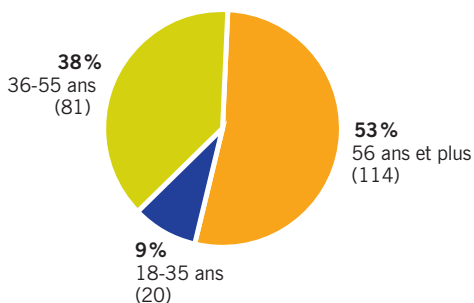


Répartition des 215 personnes inscrites par sexe

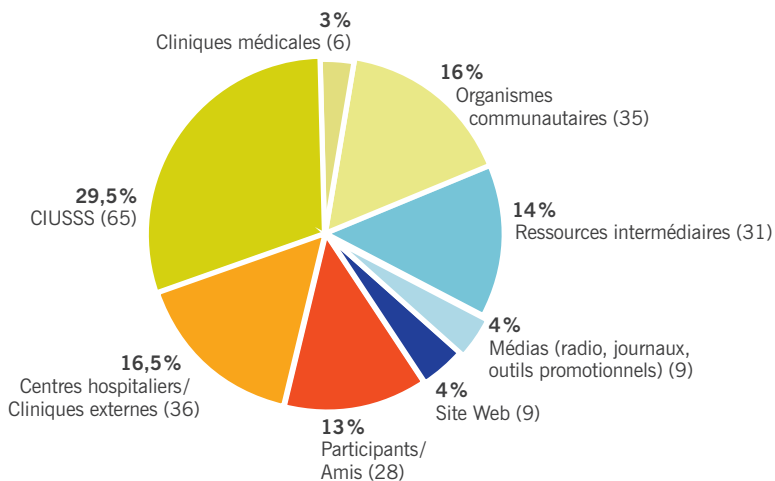


Répartition des 215 personnes inscrites par tranches d'âge

Âge moyen des participants, hommes et femmes confondus : 53 ans



Répartition des sources de références : 220 références



18 ateliers de développement personnel et relationnel composent actuellement la démarche :

• Accueillir l'instant présent • Agir sur mon stress • Communication : un outil de croissance • Confiance en soi • Créativité • Expression par la danse • Expression par le théâtre • Image corporelle : nouveau regard • Jouer pour s'ancrer • L'art de s'affirmer • L'éveil du corps • Ma santé en pleine conscience • Mon hypersensibilité : une alliée • L'ouverture à l'écriture • Récit de vie • S'ouvrir à soi • Vers une estime véritable

Cette année, l'organisme a offert 27 ateliers (3 sessions) représentant exactement 283 rencontres, pour 566 heures d'animation.

Service individuel de suivi

Le service offre quatre types de suivi :

- Le suivi d'atelier, qui permet de rencontrer un intervenant lorsqu'un participant se sent bouleversé avant, pendant ou après son atelier ;
- Le soutien à l'action, afin d'avoir de l'aide pour mettre en action les outils découverts durant les ateliers ;
- Le suivi pour références, afin d'avoir des références pour tout besoin qui ne trouve pas réponse à *Vers l'équilibre* ;
- Le soutien à la compréhension des ateliers, avec l'animateur, afin de demander des éclaircissements sur le contenu d'un atelier en particulier.

Ajoutons à ceux-là le suivi de bilan, qui permet aux personnes de faire un retour sur l'ensemble de leur démarche de 12 ateliers à partir des objectifs qu'ils se sont eux-mêmes fixés et des autoévaluations complétées à chaque session.

Pour l'année 2021-2022, il y a eu 178 rencontres de suivi individuel :

- 51 % de rencontres de suivi en personnes (90)
- 49 % de rencontres de suivi par téléphone (88)

Le service de suivi a été offert sur 2 sessions plutôt que sur 3 sessions, faute de ressources humaines pour l'offrir à l'automne 2021.

Motifs de consultation du suivi

Anxiété en lien avec la pandémie et ses impacts, anxiété en lien avec les ateliers et la démarche de groupe, expression de la souffrance, symptômes invalidants, idéations suicidaires, abus de substances, traumatismes d'enfance, liens familiaux et affectifs, difficulté avec l'autorité, difficulté à établir des limites et à s'affirmer, capacité à prendre des décisions et à organiser son quotidien, recherche de sens à sa vie, recherche d'identité sexuelle, traumas sexuels, questionnement sur les droits sociaux, demandes de références vers d'autres services : services juridiques, suivis communautaires, banques alimentaires, thérapie, programmes de travail, d'études, de bénévolat et de logements sociaux.

Problématiques de santé mentale

Comme *Vers l'équilibre* partage la perspective de déstigmatisation des individus et que le diagnostic symbolise le stigma, nous avons abandonné la pratique de comptabiliser et de catégoriser les diagnostics. Toutefois, le diagnostic revêt de l'importance pour la personne qui le reçoit. Nous restons donc ouverts à discuter de diagnostic avec les participants. La base d'adhésion à notre ressource est de s'identifier comme un adulte ayant ou ayant eu des enjeux de santé mentale, avec ou sans diagnostic.

Principales problématiques vécues

Difficultés émotives (impulsivité, colère, tristesse, état dépressif), épuisement professionnel, perfectionnisme, hallucinations, choc post-traumatique, difficultés relationnelles et dépendance affective, crise existentielle, anxiété, idées suicidaires, hyperactivité et hypersensibilité, problème d'accumulation et achats compulsifs, toxicomanie et alcoolisme, troubles alimentaires, violences sexuelles, troubles de la personnalité, trouble obsessionnel-compulsif.

Vers l'équilibre travaille en partenariat avec les établissements et les ressources en santé mentale de Montréal. Voici les principaux partenaires avec lesquels Vers l'équilibre a collaboré sur une base régulière cette année :

- **Les partenaires du réseau institutionnel :** les *Centres Intégrés Universitaires de Santé et de Services Sociaux de Montréal (CIUSSS)*, principalement le *CIUSSS de l'Est*, ainsi que l'*Institut universitaire en santé mentale de Montréal (IUSMM)*, l'*Hôpital Douglas*, le *Centre de réadaptation en dépendance de Montréal (CRDM)* ;
- **2 centres d'intervention de crise :** *Résolution* et *l'Appoint* ;
- **Les partenaires du réseau communautaire** affiliés majoritairement au *Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de l'île de Montréal (RACOR)*, et au *Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de l'île de Montréal (ROCSME)*, dont : *Le Fil suivi communautaire*, *Les services communautaires Cyprès*, *l'Étincelle de l'Amitié*, *la Maison Grise*, *La Maison St-Jacques*, *l'Art-Rivé*, *l'Alternative*, *la Société québécoise de la schizophrénie (SQS)*, *Le Centre d'Apprentissage Parallèle (CAP)*, *Le Groupe PART*, *le Projet Collectif En Inclusion à Montréal (PCEIM)*, *Perspective Autonomie en Santé Mentale (PASM)* et le *Centre Saint-Pierre* ;
- **Les partenaires communautaires du quartier :** *La Cuisine Collective Hochelaga-Maisonneuve (CCHM)*, le *CAP Saint-Barnabé*.

Concertation

La directrice de Vers l'équilibre a participé à 18 activités durant l'année :

- **6 rencontres de concertation** (principalement *RACOR*, *Table de l'Est* et *ROCSME*) ;
- **Le petit déjeuner des directions** offert par le *RACOR* à ses membres le 13 janvier 2022 ;
- **10 réunions du conseil d'administration** du *RACOR*, ainsi que la participation au comité d'entrevue du *RACOR* le 10 février 2022.

Vers l'équilibre est membre actif de 5 regroupements :

- *Le Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de l'île de Montréal (RACOR)*
- *Le Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de l'île de Montréal (ROCSME)*
- *La Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'île de Montréal*
- *L'Association canadienne pour la santé mentale, Division du Québec et Filiale de Montréal (ACSM)*
- *L'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)*.



Employés permanents



Manon Lambert,
adjointe administrative et
animatrice depuis 1998



Marie-Christine Roy,
directrice générale
depuis 2019



Nika Stein, animatrice-
intervenante depuis 2022,
ancienne pigiste



Laurianne Brabant,
animatrice-intervenante
depuis 2022, ancienne
stagiaire



Alfred Dorvil,
animateur-intervenant
depuis 2022

Contractuels



Sylvain Lambert,
responsable de
l'entretien et de la
maintenance depuis 2004



Line Giannetti,
artiste peintre et
pigiste pour l'atelier
de *Créativité* depuis
2021



Marie-Claude Gagnon,
auteure et pigiste pour
l'atelier *L'ouverture à
l'écriture* depuis
2021

Les 7 priorités pour l'année 2022-2023

Promotion

- Refaire le site internet et la brochure
- Développer de nouveaux outils promotionnels

Intervention

- Développer un nouvel atelier sur les émotions
- Réviser le guide de procédures afin de l'optimiser

Administration

- Compléter l'élaboration de la politique de conditions de travail incluant sa mise en œuvre
- Réaménager certains locaux : accueil, salon, salle de suivi et salle multi

Ressources humaines

- Poursuivre le travail amorcé sur la consolidation de la nouvelle équipe



Ce rapport d'activités est dédié à notre précieuse **Lorraine Hamel**, secrétaire-réceptionniste à *Vers l'équilibre* pendant 25 ans. Lorraine a pris sa retraite bien méritée en décembre 2021.

Que cette nouvelle page de ton histoire soit joyeuse et douce, comme tu l'es! Merci de la part de l'équipe, du Conseil d'administration et de tous les participants de *Vers l'équilibre*!



Vers
l'équilibre

Organisme communautaire
pour la santé mentale

4217, rue Ontario Est
Montréal (Québec)
H1V 1K2

(514) 251-1200

www.verslequilibre.ca
infovl@verslequilibre.ca