

ressentir • comprendre • agir



Vers
l'équilibre

Organisme communautaire
pour la santé mentale

Rapport annuel

2022-2023



Présentation de <i>Vers l'équilibre</i>	1
Bilans du président et de la directrice.....	2
Administration.....	4
Financement.....	5
Intervention.....	6
Ateliers.....	7
Travail d'équipe et vie communautaire.....	9
Partenariat et concertation.....	11
Priorités pour 2023-2024.....	13
Équipe de travail.....	14
Créations de participants.....	15

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. Enfin, ils peuvent passer à l'action, se choisir et s'investir dans une vie qui leur ressemble davantage. 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 58 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

En rédigeant cette introduction au rapport d'activité 2022-2023 qui consiste à faire le bilan succinct de la dernière année, je me faisais la réflexion que *Vers l'équilibre* pouvait désormais regarder résolument vers l'avenir. En effet, les trois dernières années furent pleines de bouleversements, certains prévisibles et d'autres non. Mais de grands bouleversements apportent de grands changements, souvent pour le mieux.

Vers l'équilibre récolte maintenant les dividendes des précédentes années. La nouvelle équipe est arrivée à l'hiver 2022 et elle est maintenant bien installée dans ses fonctions. D'ailleurs, l'un des résultats concrets de ce changement d'équipe est l'amorce du travail sur les outils d'intervention, dont est issu le dépliant sur les lignes d'urgences, d'écoute, de soutien et de référence. Soulignons également la bonification substantielle de notre présentoir de ressources et de notre bibliothèque de références.

En plus d'une toute nouvelle équipe d'intervention, un travail de fond s'effectue en parallèle, pour bâtir et consolider les fondements de notre ressource. D'abord un travail de connaissance et de cohésion des savoirs, à travers deux formations importantes, *La Communication Non-Violente* (CNV) et le *Trouble d'Accumulation Compulsif* (TAC). Travail de cohésion clinique également à travers les supervisions, la présentation des ateliers et les discussions de fond concernant le travail d'équipe.

Ensuite, un travail au niveau des priorités pour la direction cette année, axée sur la consolidation à l'interne plutôt que sur la représentation. Certains partenariats émergent, d'autres s'étiolent, moins en phase avec la nouvelle orientation de la ressource. C'est aussi le signe d'un changement d'orientation globale de *Vers l'équilibre*, qui souhaite s'ancrer davantage dans sa communauté locale, avec des partenaires voisins de la ressource, dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve.

Si la représentation et le réseautage restent nécessaires au développement de la ressource, il faut mettre son énergie là où ça compte, particulièrement dans une petite équipe en développement. Ainsi, dans la prochaine année, de nouvelles ressources humaines seront ajoutées au noyau d'employés actuels, permettant de développer de nouveaux services et d'initier de nouveaux partenariats.

Je suis fier de pouvoir contribuer, encore aujourd'hui, à cette phase évolutive de *Vers l'équilibre*.

Luc Mallette
Président du Conseil d'administration

Mot de la directrice

Encore une année riche en nouveautés que cette année 2022-2023 à *Vers l'équilibre!* Former une nouvelle équipe, consolider sa fondation, l'orienter dans un mode de fonctionnement, lui donner les outils pour intégrer une multiplicité de tâches et amorcer un processus de cohésion d'équipe est une tâche exaltante et exigeante à la fois.

Exceptionnellement, ce nouveau trio d'intervenants-animateurs devait assurer, à tour de rôle, l'accueil et la réception des participants, en l'absence d'une personne attitrée à ce poste. Après rodage, ce fonctionnement a permis aux participants d'être rapidement en contact avec tous les intervenants et d'ainsi développer un niveau de confort avec l'ensemble des nouveaux employés. Ce système a toutefois atteint sa limite, au vu de la hausse des demandes de suivis. Cette hausse est en soi une excellente nouvelle, et pour y répondre, nous devons revoir le rôle central de la réception au sein de l'équipe comme soutien permanent aux services offerts.

Qui dit nouvelle équipe, dit regards neufs sur nos pratiques et processus. On questionne pour comprendre et intégrer, on questionne pour se positionner et développer un regard constructif qui permet à notre ressource de se renouveler. Qui dit nouvelle équipe dit aussi nouvelles compétences! De ce fait, nous avons enrichi notre boîte à outils d'intervention de multiples approches, dont la thérapie par la danse et le mouvement et la dramathérapie.

Nous avons aussi bonifié notre programmation d'un nouvel atelier, à la demande générale: *Les émotions, ça s'apprivoise!* qui fut un franc succès lors de sa première mouture en coanimation à l'hiver dernier, avec 10 finissants et des commentaires élogieux recueillis lors de l'évaluation formelle de l'atelier.

En plus de ces changements, nous avons trouvé un nouveau superviseur pour nous accompagner dans cet exercice réflexif mensuel qu'est la supervision d'équipe. Il s'agit de François Chanel, clinicien d'expérience, venu nous rejoindre en novembre 2022. Sa vision lucide, bienveillante et éclairante nous aide à moduler nos interventions entre « faire un pas de plus ou faire un pas de trop » vis-à-vis les participants que nous suivons. En effet, une posture d'*empowerment* comme la nôtre nécessite de constants réajustements afin d'éviter l'écueil d'en faire trop et d'ainsi, restreindre les apprentissages et l'autonomisation de nos participants. En souhaitant que François nous accompagne longtemps dans notre cheminement.

Les années à venir sont déjà pleines de projets qui n'attendent que le moment et les ressources pour voir le jour!

Marie-Christine Roy
Directrice générale

Conseil d'administration

Le conseil d'administration compte 9 membres

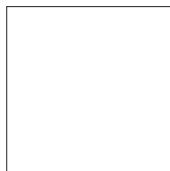
3 membres individuels, issus de la communauté, qui occupent les postes d'officiers



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

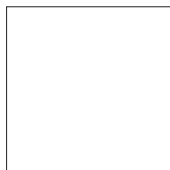
3 membres collectifs, issus d'organismes communautaires et de regroupements en santé mentale



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



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



Le poste est actuellement
vacant

3 membres participants en démarche



Monsieur Mario Salinas,
membre depuis 2017



Madame Georgina Avila,
membre depuis 2021



Madame Lily Mukkal,
membre depuis 2022

Le conseil d'administration a tenu 5 réunions, en plus de L'A.G.A. qui a eu lieu le 6 juillet 2022 en présence virtuelle de 15 personnes, membres de la corporation, de l'équipe et partenaires. Cette assemblée marque la 57^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*
- Revenus locatifs des 8 appartements qui occupent le second étage de l'immeuble dont l'organisme est propriétaire

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 2022-2023, nous avons effectué des travaux de peinture et de rénovation dans deux appartements, poursuivant ainsi la mise à niveau de nos logements.

Nous avons réaménagé l'espace d'accueil à l'entrée, plus chaleureux et convivial, ainsi que l'ancien salon, désormais appelé salle multi : elle devrait remplir de multiples usages dans le futur ! Elle fait toutefois encore office de salon dans lequel les participants peuvent relaxer ou socialiser durant les pauses.

Autre nouveauté, fonctionnelle celle-là : des tables d'ateliers sur roulettes qui se déplacent et s'installent en solo ! Afin de prévenir d'éventuelles blessures et faciliter l'organisation du travail, chacun des deux principaux locaux d'ateliers ont été dotés de huit nouvelles tables roulantes qui se rangent à la verticale et se déplacent facilement lors de la préparation de l'atelier. C'est une acquisition majeure pour la ressource et surtout, pour la sécurité des employés.

Vers l'équilibre poursuit le réaménagement des locaux en transformant la réception. Ce tout petit bureau, névralgique pour la ressource, avait grand besoin d'amour ! Peinture et nouveau bureau l'éclaircissent et l'optimisent désormais. Nous avons également décidé de se départir du fax, devenu obsolète.

Intervention

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.

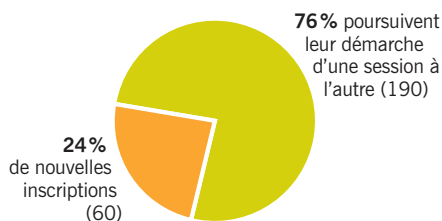
Accueil et inscriptions

L'organisme a reçu 1420 appels pour de l'information et/ou de l'aide psychologique.

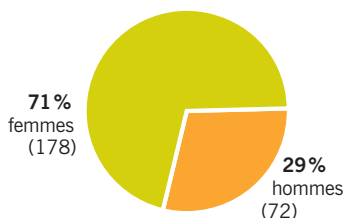
275 personnes ont été rencontrées en entrevue

- 90% personnes sont inscrites à la démarche (250)
- 10% sont référées vers des ressources externes (25)

Répartition des 250 personnes inscrites au début de l'une ou l'autre des 3 sessions offertes :

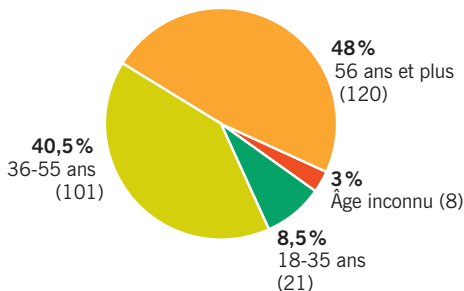


Répartition des 250 personnes inscrites par sexe



Répartition des 250 personnes inscrites par tranches d'âge

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



19 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 • Les émotions, ça s'apprivoise ! • L'ouverture à l'écriture • Relations interpersonnelles • S'ouvrir à soi • Une quête au centre de ma légende • Vers une estime véritable

Cette année, l'organisme a offert 25 ateliers sur 3 sessions représentant exactement 274 rencontres, pour 548 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 bilan individuel, qui permet aux participants 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 2022-2023, il y a eu 560 suivis individuels :

- 24% de rencontres de suivi en personne (134)
- 76% de rencontres de suivi par téléphone (426)

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, hallucinations, chocs post-traumatiques, 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.

Travail d'équipe et vie communautaire



Travail d'équipe

Le travail d'équipe est une valeur importante de notre ressource. À cet effet, nos réunions hebdomadaires, administrative et clinique, permettent le partage d'informations et le suivi des activités. La supervision mensuelle est aussi un outil de partage, réflexif celui-là, sur nos interventions et nos valeurs qui les sous-tendent, avec l'aide bienveillante et constructive de François Chanel, psychologue. Également, à l'arrivée de la nouvelle équipe, des discussions de fond sur plusieurs thèmes, dont l'*empowerment* et l'humanisme, ont été amorcées. Elles vont se poursuivre, l'objectif étant de nous aider à progresser et à faire face aux difficultés à mesure qu'elles se présentent.

Dans une perspective de formation continue, trois formations ont été suivies cette année :

- *Savoir-Faire dans la gestion des attentes d'un client*, 14 octobre 2022 (Institut de Formation Continue du Québec, IFCQ)
- *Communication non violente*, 18 janvier et 1er février 2023, par la formatrice Marion Céré
- *Trouble d'accumulation compulsive*, 29 mars 2023, par la Maison Grise.

À *Vers l'équilibre*, nous prenons le temps, deux fois par année, de faire une demi-journée de bilan, pour évaluer nos processus et nos enjeux spécifiques à l'animation et au suivi. C'est aussi l'occasion de réévaluer des nouvelles façons de faire ou d'en simplifier certaines déjà existantes. Cette année, nous n'avons pu qu'en réaliser une seule, le 16 novembre 2022.

Au plan des ressources humaines, en plus de l'évaluation annuelle qui s'est déroulée en mars 2023, il existe des rencontres individuelles dites statutaires à l'automne et au retour des fêtes, afin de créer un espace privilégié de discussion sur le juste équilibre à maintenir entre les besoins de la ressource et ceux des individus qui y œuvrent.

Vie communautaire

Si *Vers l'équilibre* n'est pas un milieu de vie en soi comme le sont les centres de jour ou de soir, c'est assurément un milieu d'appartenance. C'est un lieu de passage marquant pour des centaines de personnes à chaque année, qui se prolonge souvent pendant de nombreuses années. Ainsi, pour valoriser le parcours des participants chez nous, nous soulignons la fin des trois sessions annuelles par un moment festif dans chaque atelier, avec café-dessert, tirage et remise de certificat de reconnaissance pour ceux qui terminent la démarche de 12 ateliers.

Cette année, nous expérimenterons pour la première fois une fête de fin d'année qui regroupera les participants volontaires de la session automne 2022, hiver 2022 et printemps-été 2023. Celle-ci se déroulera chez notre voisine, la Maison de la Culture Maisonneuve le 7 juillet 2023, avec buffet, danse et karaoké. On a bien hâte de fêter tous ensemble!

Comme équipe, nous avons eu le bonheur de participer à la 9^{ième} édition du *Salon des Ressources en santé mentale* le 13 octobre 2022, au Centre Pierre-Charbonneau. Sous le thème *Ensemble et plus forts*, c'est 32 exposants et partenaires qui ont animé leurs kiosques respectifs pour le grand public et les travailleurs du Réseau de la Santé, soit 360 visiteurs. Cela nous a permis de créer des liens avec des nouveaux partenaires et de recruter de nouveaux participants à nos ateliers.

Une nouvelle activité a été mise à l'essai cette année, de type conférence-présentation, ouverte à tous. Cette initiative répond à la demande des participants qui se plaignaient du long délai entre les sessions sans activité chez nous. En effet, en plus des 2 semaines d'inscriptions, une semaine de préparation s'ajoute, en plus de période de vacances. Pour couper cette trop longue pause, une première conférence sur la *langueur postpandémique* a été présentée par Manon Lapierre, thérapeute en relation d'aide (TRA) devant une quinzaine de participants le 7 décembre 2022. Ce fut un succès!

Nous avons donc récidivé. Une présentation de théâtre *Playback* a été organisé le 7 avril 2023, sous le thème *Des histoires qui nous rassemblent*. L'activité a eu lieu devant une demi-douzaine de participantes, le verglas et les coupures d'électricité ayant malencontreusement pris la tête d'affiche ce jour-là. Pour celles qui étaient présentes, comédiennes et participantes, ce fut un moment émouvant; ce mécanisme théâtral permet en effet, suite à la narration d'une courte histoire par une participante volontaire de l'auditoire, de lui redonner cette histoire sous forme de jeu théâtral spontané, à travers des mouvements, des séquences répétées ou des chœurs. C'est un mécanisme puissant de partage, à la fois simple et profond, avec un impact émotif certain pour celles qui ont raconté leur histoire. Merci à la troupe de *Playback* pour ce moment précieux!

Une prochaine conférence devrait avoir lieu en juillet prochain. Nous souhaitons pérenniser cette activité saisonnière qui plaît beaucoup et répond bien aux intérêts variés de la population desservie par *Vers l'équilibre*.

Partenariat et concertation

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) ;
- **Les partenaires du réseau communautaire** dont: Les services communautaires Cyprès, l'Étincelle de l'Amitié, la Maison Grise, l'Art-Rivé, l'Alternative, la Société québécoise de la schizophrénie (SQS), L'Arrimage, Le Centre de soir Denise-Massé, Arborescence, Le Centre d'Apprentissage Parallèle (CAP), le Projet Perspective Autonomie en Santé Mentale (PASM), Phobies-Zéro, Action Autonomie, l'Appui, le Rebond, Accès-Cible SMT, Pracom et le Centre Saint-Pierre;
- **Les partenaires communautaires du quartier:** La Cuisine Collective Hochelaga-Maisonneuve (CCHM), La Maison de la culture Maisonneuve, La Marie Debout, le Pavillon d'Éducation Communautaire (PEC).

L'équipe a accueilli de multiples visiteurs, principalement des étudiants et participé à 7 rencontres avec des partenaires pour différents projets de collaboration dans et hors les murs de la ressource. L'équipe a aussi contribué avec enthousiasme à la réussite du Salon des *Ressources en Santé Mentale*, tel que mentionné précédemment, avec 31 autres partenaires communautaires au Centre Pierre-Charbonneau le 13 octobre 2022.

Nous recevons à l'occasion des partenaires qui viennent présenter leurs services lors des réunions hebdomadaires. Cette année, nous avons eu le plaisir d'accueillir Patrick Deziel, infirmier au *Guichet d'Accès en Santé Mentale Adulte* (GASMA) du CIUSSS de l'Est, le 1^{er} mars 2023. Cela nous aidera grandement à bonifier le référencement de nos participants aux services du Réseau.

La directrice de *Vers l'équilibre* a participé à 15 activités durant l'année:

- 5 rencontres de concertation (*Table de l'Est* et *ROCSME*);
- 6 rencontres du RACOR: 3 réunions du conseil d'administration, dont l'AGA du 15 juin 2022, la crémaillère du 6 octobre 2022 des nouveaux locaux du RACOR dans Ville Emard et deux accompagnements de la directrice à titre de présidente du Conseil d'administration du RACOR;
- La crémaillère du PASM, dans ses lumineux nouveaux locaux sur la rue Sherbrooke, le 29 septembre 2022.
- 3 présentations, en présence et en virtuel, de *Vers l'équilibre* aux équipes Santé Mentale Adulte du CIUSSS de l'Est en février et mars 2023.

Vers l'équilibre est membre de 4 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)*

Les 5 priorités pour l'année 2023-2024



Promotion

- Finaliser le nouveau site internet et la nouvelle brochure

Intervention

- Mettre à jour les divers outils d'interventions
- Développer le service de suivi de mise en action

Administration

- Mettre en œuvre la politique de conditions de travail

Ressources humaines

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



Ce rapport d'activités est dédié à Solange Lemieux, administratrice de *Vers l'équilibre* pendant 25 ans et directrice de *l'Étincelle de l'Amitié* depuis 30 ans, qui vient tout juste de prendre sa retraite. Que cette nouvelle phase de la vie t'apporte santé, sérénité et plaisir! Un gros merci de la part du Conseil d'administration et de l'équipe de *Vers l'équilibre* pour tout ce temps bénévole et ton expertise partagée!

Équipe de travail

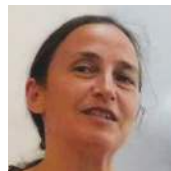
Employés permanents



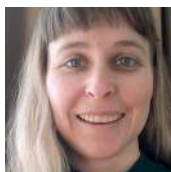
Manon Lambert,
adjointe administrative et
animatrice depuis 1998



Marie-Christine Roy,
directrice générale
depuis 2019



Nika Stein, animatrice-
intervenante depuis 2022,
ancienne pigiste



Laurianne Brabant,
animatrice-intervenante
depuis 2022, ancienne
stagiaire

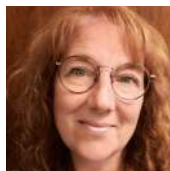


Alfred Dorvil,
animateur-intervenant
depuis 2022

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

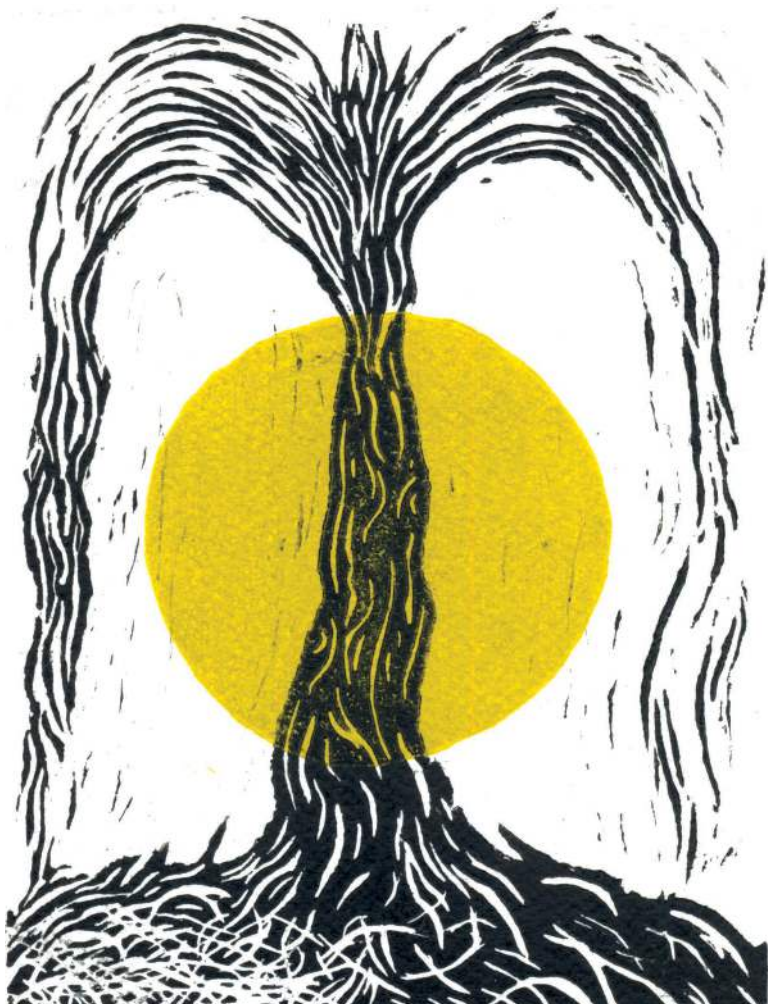


Marie-Claude Gagnon,
auteure et pigiste pour
l'atelier *L'ouverture à
l'écriture* depuis
2021

Bonjour

Je voudrais vous parler de mon expérience à Vers L'équilibre. J'ai commencé en 2018. J'étais une personne anxieuse, stressée et je n'avais pas confiance en moi. Les ateliers, dont Créativité, Confiance en soi, L'art de s'affirmer, Mon hypersensibilité : une alliée, relations interpersonnelles, S'ouvrir à soi, Vers une estime véritable, Ouverture à l'écriture, ma participation au balado Empouvoirment et les animateurs m'ont appris à me tenir debout et à dire ce que je veux vraiment. Ces cinq ans ont été vraiment bénéfiques pour moi. Je vous encourage à poursuivre votre démarche, vous allez voir le bien que ça fait!

Lyne L.
24 avril 2023





*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