



Vers l'équilibre

organisme communautaire pour la santé mentale

Rapport annuel 2024-2025

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

Mot du président

Chers membres, collègues, partenaires, et participants de **Vers l'Équilibre**,

C'est avec fierté et reconnaissance que je vous adresse ces quelques mots en tant que président(e) de **Vers l'Équilibre**. L'année écoulée a été une fois de plus, marquée par des défis et enjeux importants, mais également par des gestes forts d'espoirs, de solidarités et de résiliences.

Notre organisme poursuit, année après année, sa mission de venir en aide aux personnes vulnérables « favoriser l'inclusion sociale », etc. et ce, grâce à l'engagement indéfectible de notre équipe, de nos bénévoles, de nos partenaires et de nos donateurs. Je tiens à souligner le travail exceptionnel accompli dans un contexte souvent marqué par des défis importants, qu'ils soient sociaux, économiques ou humains.

Cette année, notre conseil d'administration a connu son lot de changements. Outre le départ de notre directrice générale, plusieurs postes au sein du conseil d'administration ont été et seront à combler cette année. Nous vous annoncerons sous peu, la nomination d'une personne à la direction générale, de même que des personnes au sein de notre conseil d'administration.

Je tiens à remercier chaleureusement les membres du conseil d'administration pour leur confiance et leur précieuse collaboration. Merci également à toute l'équipe pour son professionnalisme, sa sensibilité et son engagement envers une cause qui nous touche tous, de près ou de loin.

Enfin, je veux saluer le courage des personnes que nous accompagnons. Votre force et votre cheminement sont une source d'inspiration pour nous tous.

Continuons ensemble à briser les tabous, à bâtir des ponts, et à faire de la santé mentale une priorité collective.

Avec reconnaissance et solidarité,

Luc Mallette
Président du conseil d'administration

Mot de la direction générale

Chers membres, partenaires et collaborateurs,

Ce rapport annuel témoigne d'une année riche en engagements, en actions concrètes et en transformations porteuses pour **Vers l'Équilibre**. Grâce au travail remarquable de notre équipe, au soutien constant de nos bénévoles-membres du conseil d'administration, de nos partenaires, ainsi qu'à l'implication de notre communauté, nous avons pu poursuivre avec détermination notre mission communautaire.

L'année a également été marquée par une transition majeure au sein de notre gouvernance. En **novembre 2024**, notre directrice générale, **Marie-Christine Roy**, a quitté ses fonctions après plusieurs années de dévouements et de leaderships. Nous lui exprimons toute notre reconnaissance pour les réalisations accomplies sous sa direction et pour sa contribution significative au développement de notre organisation.

Dans l'attente de la nomination officielle d'une nouvelle direction générale qui sera annoncée sous peu, une direction intérimaire assure la continuité des opérations.

Par ailleurs, durant cette période de transition, **la composition de notre conseil d'administration sera l'une des priorités de Vers l'Équilibre**. Nous espérons avec l'arrivée de nouveaux membres aux profils complémentaires quant à leur expertise, leur engagement et leur regard renouvelé qu'ils seront des atouts précieux pour guider dans les prochaines étapes de notre développement.

Nous abordons l'avenir avec confiance, forts des bases solides que nous avons construites ensemble, et résolument tournés vers l'innovation, la pérennité et l'impact social de nos actions.

Merci à toutes et à tous pour votre confiance, votre collaboration et votre soutien continu.

Solidairement,

Pour la direction générale,

Luc Mallette
Président du conseil d'administration

Présentation de *Vers L'Équilibre*

Vers L'Équilibre est un organisme communautaire qui offre une démarche de développement personnel et relationnel aux personnes adultes qui vivent avec une problématique de santé mentale.

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 leurs 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.

Historique

Créé en 1965 par l'Association canadienne pour la santé mentale, Division du Québec, l'organisme offre des services à la communauté depuis 60 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.

Notre approche - Notre programmation

Ressentir

Comprendre

Agir

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.

Vers l'Équilibre offre des ateliers de groupe dans une perspective globale. Ce qui signifie que les apprentissages interpellent tantôt le cœur, l'esprit et/ou le corps au sein d'un même atelier. Nous pensons que pour initier un changement en soi, il est nécessaire de comprendre en quoi cela est bénéfique et d'en ressentir le besoin sous-jacent auquel répondre et agir concrètement pour réaliser ce changement, un pas à la fois.

Notre philosophie d'intervention est issue d'un courant humaniste axée sur l'accueil, l'écoute, l'empathie, le respect et le non-jugement. La reprise de pouvoir, plus communément appelée « *empowerment* » en anglais qui détermine aussi nos actions et nos interventions. Ainsi nous croyons profondément à la capacité de chacun de s'autodéterminer, peu importe son

potentiel ou ses limites. Cela signifie que nous pensons que vous pouvez faire vos choix vous-mêmes en fonction de vos goûts et vos aspirations. Si vous avez accès aux informations nécessaires pour se faire. Cela signifie que vous êtes responsable des conséquences de vos choix.

Nous favorisons les courants alternatifs de soins en santé mentale, approches corporelles, thérapie par l'art, approches systémiques, etc. Cela dit, notre approche est éclectique, chacun des animateurs et pigistes apportent sa propre couleur par ses compétences, ses savoirs propres et ses expériences.

Nous croyons aussi à la force et à l'énergie du groupe comme lieu privilégié de changement. À travers le groupe, on se reconnaît, on se reconnecte aux autres puis à soi-même. Dans cet espace structuré et animé qu'est le groupe, on peut oser, expérimenter, choisir, se dire et même se découvrir.

Notre 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. 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.

Les Ateliers

22 ateliers disponibles et un atelier d'introduction sont offerts à notre clientèle.

■ Atelier initiation à la démarche

D'une durée de 4 semaines, constitue une introduction à la démarche afin de valider son intérêt à entreprendre une démarche avec nous. Il est offert aux personnes qui sont référées à l'organisme hors des périodes d'inscription.

■ Approches corporelles

- Accueillir l'instant présent
- Agir sur mon stress
- Image corporelle : Nouveau regard
- Les émotions, ça s'apprivoise !
- L'éveil du corps
- Sexualité : plaisir et estime de soi
- Méditation et jeu intérieur
- Ma santé en pleine conscience

■ Épanouissement

- Communication, un outil de croissance
- Confiance en soi
- L'art de s'affirmer
- Mon hypersensibilité, une alliée
- Relations interpersonnelles
- S'ouvrir à soi
- Vers une estime véritable

■ Expression

- Créativité et connaissance de soi
- Expression de soi par le mouvement
- Expression par le théâtre
- Jouer pour s'ancrer
- L'ouverture à l'écriture
- Une quête au centre de ma légende * relecture de vie
- Rire sans raison

Prendre note que cette liste est sujette à changements, manque de participation, indisponibilité de toute sorte, etc.

■ Services individuels de suivis

Quatre (4) types de suivi peuvent être offerts ou disponibles

- Suivi d'atelier qui permet de rencontrer un intervenant lorsqu'un participant se sent bouleversé avant, pendant et après sa participation à un atelier.
- Soutien à l'action afin d'avoir de l'aide pour mettre en action les outils accessibles et déployés durant les ateliers.
- Le suivi pour références afin d'avoir des pistes de solutions pour tout besoin du participant qui ne trouve pas une réponse à **Vers l'Équilibre**, par exemple, une référence vers un organisme collaborateur.
- Le soutien à la compréhension des ateliers en lien avec l'animateur afin de questionner, de demander des compléments d'informations ou d'éclaircissements sur le contenu d'un atelier en particulier.

■ Bilan individuel

Un exercice permettant aux participants de faire une évaluation 360⁰ sur l'ensemble de sa démarche à partir d'objectifs qu'eux-mêmes se sont fixés. À cet égard, une auto-évaluation est complétée par le participant à chaque session.

Financement de Vers l'Équilibre

Trois (3) principales sources de financement

- Subvention du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec;
- Revenus locatifs de 8 appartements qui occupent le second étage de l'immeuble dont l'organisme est propriétaire;
- Des dons d'organismes de la région.

Nous tenons à remercier tout particulièrement cette année Canadon pour la provenance d'un don versé à **Vers l'Équilibre**.

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 (8) appartements et l'entretien et la rénovation de la propriété. En 2024-2025, nous avons poursuivi la mise à niveau des appartements en rénovant l'un de ceux-ci.

La première impression est capitale. C'est également vrai pour un OBNL, en santé mentale, qui accueille souvent des personnes inquiètes, anxieuses, gênées et/ou parfois échaudées par des premiers contacts froids ou impersonnels. Ainsi, le réaménagement des locaux n'est pas anodin. Elle participe au contraire à créer un environnement propice à l'apaisement du stress, et plus globalement au rétablissement.

Nous poursuivons également la bonification des outils de travail, dont les outils informatiques.

Réponse aux besoins de la communauté, de notre clientèle

▪ Accessibilité

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.

▪ Critères d'admissibilité

Avec ou sans références d'un professionnel de la santé

- Résider à Montréal;
- Avoir 18 ans et plus;
- Vivre avec une problématique de santé mentale, diagnostiquée ou non;
- Être disponible et motivé à entreprendre une démarche;
- Savoir lire et écrire;
- Avoir la capacité de fonctionner en groupe.

▪ Motifs de consultations

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 rencontrées

- Difficultés émotives (impulsivité, colère, tristesse, état dépressif)
- Épuisement professionnel
- Hallucinations
- Chocs post-traumatiques
- Difficultés relationnelles et dépendance affective
- Crise existentielle
- Anxiété
- Idées suicidaires
- Hyperactivité

- Hypersensibilité
- Problème d'accumulation et achats compulsifs
- Toxicomanie et alcoolisme
- Troubles alimentaires
- Violences sexuelles
- Troubles de la personnalité
- Trouble obsessionnel-compulsif
- Phobie sociale

▪ **Activités d'information et de consultation**

- **Capsules vidéo de courte durée**
À notre actif, s'ajoutent des dix-huit (18) capsules « *Les minutes de l'espoir* » réalisées par des participants en collaboration avec notre organisme.
- **Notre programmation**
Notre programmation annuelle disponible sur notre site web.
- **Notre dépliant** fait en collaboration avec les services de première ligne (lignes d'urgence, d'écoute, de soutien et de références).
- **Notre feuillet promotionnel ainsi que notre vidéo promotionnel** disponibles et accessibles pour nos collaborateurs, nos partenaires et notre clientèle.
- **Des outils complémentaires** aux ateliers et documents audio disponibles et réalisés en collaboration avec des ressources spécialisées.

▪ **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 composante en santé mentale, dans leur démarche d'équilibre, de rétablissement et de reprise de pouvoir.

Demandes d'informations, de référencement et d'inscriptions à la démarche

Vers l'Équilibre a reçu 2546 appels pour de l'information et/ou de l'aide psychologique. Ce qui représente une augmentation notable de 358 appels par rapport à l'année 2023-2024.

270 personnes (participants actifs) ont été rencontrées en inscription, en présence ou par téléphone.

De ces 270 participants

- 216 participants sont des femmes
- 54 participants sont des hommes

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

Répartition des participants inscrites par groupe d'âge

- Entre 18- 35 ans : 19
- Entre 36- 55 ans : 105
- 56 ans et + : 142
- Inconnue : 4

Nos ateliers de développement personnel et relationnel ont composé la démarche 2024-2025 :

- | | |
|--|---|
| ▪ <i>Initiation à la démarche</i> | ▪ <i>Entends-moi</i> |
| ▪ <i>Agir sur mon stress</i> | ▪ <i>L'art de s'affirmer</i> |
| ▪ <i>Accueillir l'instant présent</i> | ▪ <i>Expression de soi par le mouvement</i> |
| ▪ <i>L'ouverture à l'écriture</i> | ▪ <i>Une quête au centre de ma légende</i> |
| ▪ <i>Confiance en soi</i> | ▪ <i>Rire sans raison</i> |
| ▪ <i>Créativité et connaissance de soi</i> | ▪ <i>Jouer pour s'ancrer</i> |
| ▪ <i>Vers une estime véritable</i> | ▪ <i>L'éveil du corps</i> |
| ▪ <i>S'ouvrir à soi</i> | ▪ <i>Méditation et jeu intérieur</i> |
| ▪ <i>Expression par le théâtre</i> | |

Cette année, **Vers l'Équilibre** a offert 26 ateliers sur 3 sessions, pour un total de 528 heures d'intervention

Pour l'année 2024-2025

- 770 suivis individuels, soit 241 (31.3%) suivis en personne, et
- 529 (68.7%) par téléphone

Motifs de consultation

- 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
- 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.

Travail d'équipe et vie communautaire

Le travail d'équipe revêt une valeur importante de notre ressource. À cet effet, nos réunions hebdomadaires, administratives et cliniques permettent le partage d'informations et le suivi des activités entre tous les membres de l'équipe. La supervision mensuelle est aussi un outil de partage, à la fois réflexif et personnel sur nos interventions et nos valeurs qui les sous-tendent avec l'aide d'un professionnel chevronné.

L'équipe d'intervention a mis en place une réunion d'intervention pour créer un échange sur les sujets spécifiques d'intervention. Notamment et sans portée limitative, sur nos outils d'interventions et de références, nos documents explicatifs, actualisations et états diagnostics de l'intervention lors de nos ateliers.

Nous souhaitons tout spécialement développer une cohérence et une cohésion clinique à **Vers l'Équilibre**. Cette réunion permet d'accroître encore davantage la portée de ces valeurs dans nos actions.

Également, nous prenons régulièrement le temps de réfléchir à nos pratiques en équipe pour évaluer nos processus et nos enjeux par le biais d'un bilan biannuel. Ce bilan est aussi l'occasion de réévaluer des nouvelles façons de faire ou d'en bonifier, réajuster certaines déjà existantes. Cette année, une demi-journée de travail a eu lieu en juillet dernier.

Vie communautaire

Fêtes de fin de session et de fin d'année

Pour valoriser le parcours des participants chez nous, nous soulignons la fin des trois (3) sessions annuelles par un moment festif dans chaque atelier, avec café- dessert, tirage de livres et remise de certificat de reconnaissance pour ceux qui terminent la démarche de 12 ateliers.

Une fête de fin d'année est également prévue, où des prix de présence, de la musique, de la danse et du karaoké. Ayant accès à la grande salle Cabaret et au foyer de la Maison de la Culture Maisonneuve, nous pouvons jouir d'un lieu spacieux, d'une scène de niveau professionnel. Bref d'une installation de grande qualité tout juste en face de **Vers l'Équilibre**.

Bibliothèque des participants

À l'initiative d'un participant libre (ayant complété la démarche de 12 ateliers), nous avons mis à la disposition des participants une bibliothèque de livres de référence sur divers sujets touchant la santé mentale. Le service de prêt est gratuit, moyennant un dépôt de 5\$ remis au retour du livre.

À livres Ouverts

L'évènement **À Livres Ouverts** est devenu au fil des ans, un incontournable pour **Vers l'Équilibre**. Il vise à déstigmatiser la santé mentale. Un livre vivant témoignant de son histoire dans un intime face à face d'une vingtaine de minutes avec un citoyen. C'est un redoutable moyen pour changer la perception des gens sur la santé mentale, un visage, une histoire, une voix à la fois. Cette activité offre un tremplin vers une meilleure estime de soi pour ces Livres vivants.

Engagement et concertation

Vers l'Équilibre travaille en partenariat avec les organismes et les ressources en santé mentale de Montréal. Voici la liste des principaux partenaires avec lesquels nous collaborons.

Les partenaires du réseau établissements :

- Les Centres Intégrés Universitaires de Santé et de Services Sociaux de Montréal (CIUSSS), principalement le CIUSSS de l'Est
- 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
- Le Rebond
- Accès-Cible SMT
- La Clef des champs
- L'Atelier
- La Maison Saint-Jacques
- Le Centre Saint- Pierre
- Le Centre d'Apprentissage Santé et Rétablissement (CASR)

Les partenaires du quartier :

- La Cuisine Collective Hochelaga-Maisonneuve (CCHM)
- La Maison de la culture Maisonneuve
- La Bibliothèque Maisonneuve
- Carrefour Relance
- Pères Séparés
- La Marie Debout
- Dopamine

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)

Priorités pour l'année 2025-2026

Nos principaux défis et enjeux

- Revoir nos règlements de régie interne du Conseil d'administration
- Optimisation des services offerts à la population (diagnostic organisationnel et situationnel)
- Revoir la programmation actuelle en fonction des nouvelles opportunités et besoins de notre clientèle potentielle
- Développer des partenariats d'affaires

Vie associative

Conseil d'administration

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

Monsieur Luc Mallette

Président du conseil d'administration
Membre depuis 1980 et président depuis 1995

Madame France Beaudin

Membre depuis 1985 et vice- présidente depuis 1999

Madame Geneviève Lachance

Membre depuis 2024 et trésorière

Le conseil d'administration a tenu 4 rencontres, en plus de l'AGA qui a eût lieu le 19 juin 2024 en présence de 20 membres de la corporation, de l'équipe et des partenaires. Cette assemblée marque la 60^e année d'existence de l'organisme et la poursuite de sa mission au sein de la collectivité.

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

Madame Francine Roberge
Représentante regroupement Reprendre pouvoir, membre depuis juin 2008
Départ en 2025

2 postes sont actuellement vacants

Notre personnel

Employés permanents

Marie- Christine Roy
Directrice générale depuis 2019
Départ début 2025

Manon Lambert
Ajointe administrative et animatrice
depuis 1998

Fannie Noël
Responsable à l'accueil- Réception
depuis 2024

Laurianne Brabant
Animatrice-intervenante depuis 2022

Alfred Dorvil
Animateur- intervenant depuis 2022

Catherine Jasmin
Animatrice intervenante depuis 2023
Départ en 2025

Contractuels

Sylvain Lambert
Responsable de l'entretien et de la
maintenance
Depuis 2004

Nika Stein
Animatrice pigiste
Depuis 2018
Départ 2025

Line Giannetti
Animatrice- pigiste
Depuis 2021

Marie Claude Gagnon
Animatrice pigiste
Depuis 2021

Ariane Tanguay
Animatrice pigiste
Depuis 2025

Fanny Moriat
Animatrice pigiste
Depuis 2024

Marjolaine Blouin
Animatrice pigiste
Depuis 2025