



Rapport d'activités De L'APSM 2018-2019

Association de parents pour la santé mentale
Saint-laurent-Bordeaux-Cartierville
1900, boulevard Thimens, suite 210
Saint-Laurent (Québec) H4R 2K2

Table des matières

Mot de la présidente	3
Mot de la coordonnatrice	4
Présentation de l'Association de Parents pour la Santé Mentale (APSM)	5
Notre équipe	6
Nos comités	8
Nos réalisations	10
Statistiques	18
Activités avec nos membres	20
Concertations	25
Partenariats et collaborations	26
Perspectives	30
Remerciements	31

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres, bonsoir et bienvenue,

Bienvenue à la trente-troisième (33^e) assemblée générale annuelle de l'Association de parents pour la santé mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville. C'est un plaisir de vous accueillir.

Le rapport d'activités que nous vous présentons ce soir vous donnera le portrait global de ce qui a été réalisé tout au long de l'année. Cette présentation vous permettra de voir à quel point les employées mettent du cœur à l'ouvrage et que nous, comme membres du conseil d'administration, faisons tout pour les appuyer afin que la population des secteurs desservis par l'APSM puisse obtenir les services appropriés auxquels ils ont droit. Nous avons bénéficié, cette année, d'une légère augmentation du financement à la mission de base par le gouvernement. Malgré ceci, afin de garder la gratuité des services, les employées ont déployé beaucoup de temps et d'énergie à trouver des fonds supplémentaires pour que les diverses activités nous permettent de prendre soin de nous.

Encore cette année, les membres de l'équipe ont mis tout en œuvre pour que les priorités ciblées pour l'année 2018-2019 soient respectées et elles y sont parvenues. À force de volonté, d'implication et de persévérance, elles ont été à même d'aller chercher de nouvelles sources de financement comme par exemple : la Fondation de la fédération des médecins spécialistes du Québec qui a décidé de nous soutenir pour un nouveau projet de ressourcement (répit) à la fin juin 2019. Elles ont multiplié les représentations tout en maintenant bien entendu, des services de qualité.

Merci Régine et Chantal pour votre dévouement à faire de notre association, une association chaleureuse et vivante! Merci aussi à mes collègues du CA, Léo, Carole, Linda et Maria Luisa pour votre assiduité et votre implication! Et pour terminer, un grand merci aux employés contractuels, aux autres bénévoles et à vous, chers membres qui avez contribué à ce que l'APSM soit une association dynamique et pleine de vie!

Bonne soirée à tous et merci de vous être déplacés ce soir!



Josette Béchand, présidente

MOT DE LA COORDONNATRICE

Chers membres, chers lectrices et lecteurs,

C'est pour moi un grand plaisir de vous présenter notre rapport d'activités qui porte sur la période du début avril 2018 à la fin mars 2019. Chacun d'entre nous, que ce soit l'équipe d'intervenantes régulières ou les employés contractuels, les membres du CA, les autres bénévoles ainsi que vous précieux membres, faisons en sorte, à notre manière, de bonifier la vie associative tout en s'assurant qu'un climat d'entraide harmonieux, respectueux et paisible soit au rendez-vous. L'important pour nous à l'APSM, c'est que vous puissiez avoir l'opportunité de venir prendre soin de vous, quels que soient vos besoins, dans une atmosphère conviviale et chaleureuse. Il est clair pour nous que plus vous serez en mesure de prendre soin de vous et plus vous pourrez aider votre proche de façon adéquate.

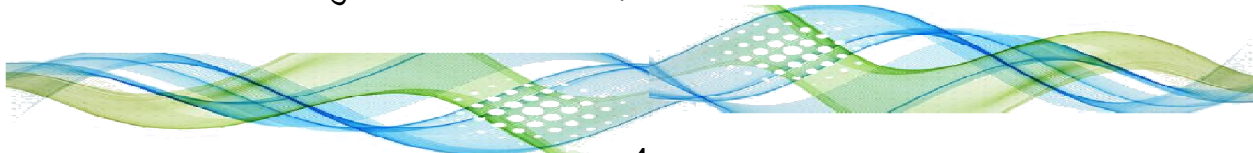
Le rapport d'activités est le bilan de ce qui s'est passé tout au long de l'année. Vous serez à même de constater que beaucoup de choses ont été réalisées au cours de l'année que ce soit pour les services réguliers, les activités offertes aux membres, les partenariats, etc. En ce qui a trait à la visibilité de notre organisme, notre dame de cœur Natalie Choquette, reste avec nous comme porte-parole pour une autre année. C'est pour moi un immense plaisir de pouvoir compter sur son soutien car elle est comme vous, une mère qui aurait eu besoin de savoir que des organismes comme le nôtre existaient lorsque sa fille est tombée malade. **MERCI**, Natalie, de nous aider à faire connaître au public qui nous sommes! J'espère que notre collaboration se poursuivra encore longtemps...

MERCI aussi aux membres du conseil d'administration, à nos collaborateurs contractuels, à nos bénévoles, à nos membres, ainsi qu'à nos partenaires. Sans vous, l'APSM ne pourrait être un acteur déterminant dans la vie des proches de personnes atteintes de maladie mentale.

Pour terminer, j'aimerais dire un immense **MERCI**, à ma consœur Chantal pour son très bon travail et son précieux support. Toutes les deux, nous sommes une équipe du tonnerre !



Régine Larouche, coordonnatrice



PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION DE PARENTS POUR LA SANTÉ MENTALE (APSM)

Historique :

L'Association de parents pour la santé mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville (APSM) a été fondée en 1985 par des parents d'enfants souffrant de maladie mentale qui cherchaient un moyen de se soutenir mutuellement et qui croyaient aux effets bénéfiques de l'entraide. L'APSM est un organisme à but non lucratif œuvrant depuis trente-quatre (34) ans maintenant auprès de parents et de proches de personnes atteintes de maladie mentale. Les personnes ayant accès aux services sont principalement des gens demeurant dans les secteurs désignés dans le nom de l'association. Depuis sa mise sur pied, les membres du conseil d'administration sont principalement des membres utilisateurs de nos services.

Mission :

La mission de l'organisme est d'aider, de soutenir et d'informer les familles et proches de la personne souffrant de maladie mentale.

Actions :

Afin d'actualiser sa mission, l'APSM met en place bon nombre d'activités visant l'information, le soutien, l'entraide et le répit :

- Les formations et ateliers psychosociaux offrent des outils aidant l'entourage à mieux épauler la personne souffrant d'une maladie mentale tout en apprenant sur eux-mêmes;
- Le soutien téléphonique, les rencontres individuelles, les références ainsi que l'accompagnement pour la rédaction de requête en évaluation psychiatrique font également partie intégrante des services offerts par l'organisme;
- Les soirées de partage, les cours de yoga, les activités de répit sont de superbes moments qui leur permettent de se ressourcer, de tisser des liens entre eux, de se soutenir mutuellement tout en brisant leur isolement.

Philosophie d'action:

La philosophie d'action de l'organisme est toujours demeurée la même au fil des années. Elle émane de la parole des membres: « Les personnes souffrant de maladie mentale ont besoin d'assistance, mais nous avons souvent tendance à oublier que leurs proches ont, eux aussi, besoin de soutien. Il faut les aider à démystifier la maladie et les conscientiser à ne pas prendre toute la responsabilité sur leurs épaules ». L'APSM se fait également un devoir, et cela prévaut dans toutes ses actions, de faire échec aux préjugés entourant la maladie mentale.

Valeurs :

Nos valeurs prennent racine dans l'importance de ne faire aucune discrimination envers les gens, que ce soit à propos de leur origine, leur religion, leur statut social ou leur opinion politique. Le respect, la solidarité, la sérénité et la démocratie sont parties prenantes de l'organisme.

Heures d'ouverture :

Les heures d'ouverture régulières sont du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30 et parfois en soirée lorsque les activités l'exigent. Le vendredi, une présence à nos bureaux est assurée uniquement lorsque nécessaire. Par ailleurs, les prises d'appels se font tout au long de la journée et les suivis sont faits, s'il y a lieu. En dehors des heures d'ouverture, une boîte vocale enregistre les appels que nous retournons dans les plus brefs délais.

Nombre de membres : approcher paragraphe

L'association compte 409 membres. Notez que nous avons fait un élagage dans la liste de nos membres en faisant des appels tout au long de l'année aux membres qui n'avaient pas sollicité nos services depuis 5 ans. C'est ce qui explique le nombre moins élevé par rapport à celui de l'an dernier.

NOTRE ÉQUIPE

Permanence

Deux personnes assurent la permanence à l'APSM. Madame Chantal Bernard, adjointe à la coordination assure le volet intervention-formations ainsi que le volet comptabilité et une partie de la recherche de financement sous la supervision de Madame Régine Larouche. En ce qui concerne madame Larouche, elle occupe le poste de coordonnatrice, ce qui implique la planification, le développement, les représentations, la recherche de financement et elle fait toujours des interventions.



Collaborateurs contractuels

Monsieur Benoît Dubord, comptable agréé, est mandaté depuis quinze (15) ans, par notre association pour effectuer la vérification comptable.

Monsieur Mokhtar Bouchema collabore avec nous depuis six (6) ans pour le support informatique.



Madame Sophie Lupien, professeure de Yoga est notre collaboratrice depuis maintenant quatre (4) ans. Jeune femme de cœur et pleine d'entrain, elle offre divers ateliers de Yoga à nos membres durant l'année.

Madame Gabrielle Gingras, art-thérapeute de l'entreprise CANEVA, est avec nous depuis maintenant une année et demie (1 an ½). Elle partage sa douceur et sa passion de l'art-thérapie pour le plaisir de faire explorer diverses émotions à nos gens.



Madame Jacinthe Chaussé, animatrice socio-culturelle, s'est jointe à notre groupe en septembre dernier afin d'animer divers ateliers pendant la session d'automne et d'hiver. Avec sa chaleur et son enthousiasme elle a su gagner l'estime des participants et faire sa place parmi nous.

Madame Cynthia Boudreault-Gagné, travailleuse sociale, a terminé sa collaboration avec nous comme support technique aux différents formateurs en mai 2018 puis a décidé de s'investir totalement dans son nouveau travail à temps plein. Elle fut une excellente collaboratrice pendant une année (1). Merci Cynthia pour ta générosité et ta fiabilité!



Afin d'offrir une réponse optimale aux besoins des personnes qui font appel à nous, nous devons comme employées mettre nos connaissances à niveau continuellement.



En septembre sur l'invitation des membres du comité de participation et d'action citoyenne en santé mentale (CPAC), Chantal a participé à la présentation du guichet d'accès en santé mentale du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal.

En octobre, Chantal et Régine ont participé au colloque de deux (2) jours « Oser réinventer son financement tout en préservant son ADN. » Les objectifs du colloque étaient de dresser un état de situation sur les tendances philanthropiques, les avenues de financement possibles, le développement des compétences et des connaissances et surtout d'amener les organismes à réfléchir à comment faire autrement et mieux dans le respect de leur mission.

Nous avons pu comme participantes agrandir notre coffre à outils de nouvelles avenues, stratégies et approches pour la recherche de financement.

Notre présence au colloque a été rendue possible grâce à l'aide financière du **Ministre de la santé et des services sociaux de l'époque, monsieur Gaétan Barrette**.

En novembre Chantal a assisté à la conférence sur : « Arrêt de travail pour raisons de santé mentale » offerte par l'organisme Action Autonomie.

Au mois de janvier, la formation en ligne sur les nouvelles possibilités Facebook a été prise par Chantal.

Lors de certaines rencontres du comité clinique des partenaires en santé mentale des territoires du nord de l'île de Montréal, Régine a assisté à diverses présentations entre autres sur la schizophrénie et la psychose.

NOS COMITÉS

Conseil d'administration :

Mme Josette Béchard	Présidente
M. Léo Castonguay	Vice-président
Mme Carole Collin	Secrétaire
Mme Linda Manzo	Trésorière
Mme Maria-Luisa Liva-Picard	Administratrice

Notre conseil d'administration est composé de 5 membres utilisateurs de services à notre association. La coordonnatrice est un membre commis d'office qui participe aux rencontres mais n'a pas le droit de vote. Chantal Bernard à titre d'ajointe à la coordination donne le portrait de la situation financière à la trésorière avant chaque CA afin que celle-ci, puisse partager l'information lors des CA.

Sept (7) rencontres du CA ont eu lieu faites cette année.



Josette Béchard, présidente



Carole Collin, secrétaire



Léo Castonguay, vice-président



Linda Manzo, trésorière



Maria Luisa Liva-Picard, administratrice

Comité social :

Mme Ghislaine Beauchamp

M. Léo Castonguay

Mme Maria-Luisa Liva-Picard

Le comité s'est réuni à trois (3) reprises

cette année. Ils ont encore été très actifs

et ont amené dans leur sillage d'autres membres

à s'impliquer pour monter un spectacle de variétés entre autres.

Mme Beauchamp est pour ainsi dire en charge du comité. Comme elle est une artiste dans l'âme, elle développe divers concepts pour différents événements, élabore des décors, imagine des jeux, fait l'achat de petits prix et les emballe magnifiquement. De leur côté, M. Castongay et Mme Liva-Picard, la supporte dans la mise en place, les exécutions et la manutention du matériel. Grâce à ce grand engagement et à leur merveilleuse générosité, nous pouvons offrir à nos gens, des activités drôles, réconfortantes et pleines qui font du bien à l'âme.

Comité Arc-en-ciel :

À la recherche et aux choix des textes et des images :

Mme Naïma Ziouti

Mme Gaétane Therrien

Mme Chantal Bernard

Mme Régine Larouche

Notre revue l'Arc-en-ciel paraît 2 fois par année. Chaque membre du comité s'assure que l'information qu'on y retrouve soit pertinent, juste et enrichissant pour qui a accès à nos revues.

Deux (2) rencontres ont eu lieu cette année pour la création des revues.

À la relecture :

Mme Linda Manzo

Mme Carole Collin

NOS RÉALISATIONS

AIDE ET RÉFÉRENCES, FORMATIONS/ATELIERS ET INFORMATIONS

Soutiens téléphoniques

Les appels téléphoniques sont principalement le premier contact que les membres effectuent auprès de l'APSM lorsqu'une situation difficile avec un proche perdure depuis très longtemps. Qu'ils soient à la recherche d'informations, d'un soutien moral ou d'autres services, les membres se tournent vers l'APSM pour y recevoir rapidement et ce, sans se déplacer, une écoute attentive à leur situation devenue trop lourde à porter.

Cette première discussion entre les membres et l'APSM est importante dans la mesure où celle-ci permet à l'intervenante de prendre le pouls de la situation et fixer une rencontre individuelle. S'il y a lieu, un suivi de quelques rencontres sera recommandé.

Rencontres individuelles / Relation d'aide

Une porte ouverte, un cœur ouvert, voilà ce qui est offert aux membres de l'entourage lorsque l'accompagnement prend forme dans le cadre de rencontres individuelles. Un échange d'informations de part et d'autre entre le membre et l'intervenante est alors favorisé et mènera à la fondation d'une saine relation d'aide reposant sur des liens de confiance et d'intégrité.

Le personnel de l'organisme peut ainsi mieux cerner les besoins des proches et procéder à la mise en œuvre d'une aide adaptée à la situation. La relation d'aide est basée sur une écoute active, la transmission d'informations concernant la maladie de leur proche et ultimement, sur la recommandation de ressources appropriées qui aideront les membres à répondre plus adéquatement aux besoins de la personne atteinte.

La maladie est une expérience éprouvante qui affecte la personne concernée et son entourage. Confrontés à des situations souvent difficiles, les proches reçoivent un généreux soutien et le rappel constant qu'il est important de préserver leur propre santé mentale. De plus, ils sont invités à considérer diverses pistes de solution qui pourraient s'avérer bénéfiques. Ces rencontres se font à la demande selon le besoin exprimé.

Suivis individuels

Nous constatons d'emblée que l'APSM reçoit de plus en plus de demandes d'aide de proches qui sont fragilisés sur le plan émotionnel et physique. Souvent au bord de l'épuisement, ces gens ont un besoin criant de soutien moral dans leur responsabilité d'aidants naturels envers le proche atteint par la maladie.

Dans des situations plus difficiles, plus critiques, des rencontres de suivi sont proposées de façon plus systématique et sur une certaine période afin d'assurer un support soutenu aux familles et aux proches.

Cette année encore, sept (7) membres de l'entourage ont pu se prévaloir d'un suivi individuel à plus long terme.

Accompagnement pour la requête en évaluation psychiatrique

Parmi les services offerts depuis de nombreuses années déjà, l'équipe de la permanence offre la possibilité d'aider ses membres dans la rédaction d'une requête en évaluation psychiatrique si leur proche présente des signes de dangerosité imminents.

Durant la période 2018-2019, l'APSM a reçu plusieurs demandes d'informations concernant les requêtes. Quatre (4) demandes répondaient à la notion de danger imminent tel que mentionné dans la loi P-38 et ont ainsi fait l'objet d'une rédaction.

GROUPES DE SOUTIEN

Soirée de partage toutes problématiques

Comme il y avait moins de participants aux soirées de partage TPL, nous avons décidé de ramener la formule des soirées de partage toutes problématiques afin de donner la chance à un plus grand nombre de membres de s'y inscrire.

Lors de ces rencontres, nos gens sont invités à s'exprimer sur ce qu'ils vivent et ce qu'ils mettent en place au quotidien avec la personne atteinte. Il n'y a aucun thème imposé lors de ces soirées, ce qui rend plus facile les échanges entre eux. L'objectif est de guider les participants vers la recherche de moyens et de stratégies afin de pouvoir faire face aux différentes situations qu'ils doivent affronter. Régulièrement, lors de nos soirées, nous assistons à des moments forts, riches en émotions où les participants, ayant confiance, s'ouvrent et se soutiennent mutuellement dans l'empathie et le respect total.

Il y eu quatre (4) rencontres dans l'année et 4 à 5 personnes étaient présentes à chaque fois.

Après-midi téléconférences

Chantal, intervenante, est en charge de la planification et de la mise en œuvre des ces après-midi. Parce que nous sommes membre de l'ALPABEM, un organisme comme le nôtre situé à Laval, il nous est possible d'avoir accès à leurs vidéos conférences et ainsi en faire bénéficier notre monde. Ce sont des moments intéressants qui font que nos participants augmentent leurs connaissances, sortent de leur isolement et passent un bon moment entre eux et avec Chantal. Tous apprécient ces après-midis.

Quatre (4) téléconférences ont été télédiffusées du mois d'avril à mars. Six (6) à huit (8) membres sont venus assister à chaque présentation.

Formation–Programme psychoéducatif sur le trouble de personnalité limite (TPL) en collaboration avec le CIUSSS Nord-de-l'Île-de-Montréal

La formation pour l'entourage d'un proche souffrant de trouble de personnalité limite a dû faire relâche cette année, après 13 ans à notre programmation régulière.

Nous avons eu l'approbation de monsieur Mario Jarquin, directeur du programme de santé et de dépendance (à ce moment-là) pour la poursuite de notre entente de services et la possibilité d'avoir pour une autre année la collaboration de monsieur Marc Bouffard, travailleur social au CLSC Saint-Laurent, pour la co-animation.

Malheureusement les membres inscrits pour la session d'automne ainsi que les personnes sur la liste d'attente se sont pratiquement tous désistés, nous avons donc annulé la formation.

En cours d'année nous avons su que la Fondation ontarienne Sashbear avait accès à des locaux au Pavillon Albert-Prévost pour donner un atelier de 12 semaines qui se nomme: «Connexion famille» qui vient aussi en aide aux familles qui ont un proche atteint de troubles de l'humeur. À partir de ce moment, des discussions ont été amorcées par la coordonnatrice, à la demande du CA, avec madame Sylvie Ladouceur, chef d'administration de programmes-équipe de 1^{ère} ligne santé mentale adulte, SIV et dépendance du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal (à ce moment-là). Nous en sommes venus à la conclusion que pour éviter le dédoublement de services, la formation TPL ne ferait plus partie de notre programmation et que dorénavant, nous référerons les membres ayant besoin d'une formation intensive, à la fondation Sashbear et assurerons si besoin est, les interventions individuelles par la suite.

Pour conclure cette page d'histoire de l'APSM, j'aimerais remercier chaleureusement, tous nos partenaires au CIUSS qui nous ont soutenu pour la réalisation de ce projet : monsieur Mario Jarquin, madame Sylvie Ladouceur, monsieur Martin Brisson, psychologue, madame Murielle Bréhéret et monsieur Marc Bouffard travailleurs sociaux, pour leur grande collaboration tout au long des treize (13) années qu'a duré la formation.



Atelier d'écriture spontanée

À l'automne dernier, avec le soutien financier de l'**Arrondissement de Saint-Laurent**, une nouvelle collaboratrice contractuelle s'est jointe à l'équipe : il s'agit de madame Jacinthe Chaussé.

Elle a animé pendant 6 semaines, en octobre et novembre, l'atelier d'écriture spontanée. Les rencontres ont favorisé la libre expression, la conscientisation, l'affirmation et l'actualisation de soi. Ces moments de ressourcement avaient pour objectifs, de créer un état de détente afin de libérer le stress physique et émotionnel, augmentant ainsi l'énergie vitale.

Les différentes thématiques ont permis aux participants de mieux se connaître, d'identifier les entraves à leur épanouissement, de trouver des solutions à certains problèmes, de laisser émerger des rêves et des projets, d'améliorer leurs relations et de faire la paix avec leur passé, entre autres.

Dans une ambiance ludique et conviviale, les participantes ont expérimenté un outil d'expression facile et révélateur.

Les commentaires ont été si positifs que nous avons décidé de poursuivre notre collaboration avec madame Chaussée pour d'autres ateliers.

Douze (12) personnes étaient inscrites et elles ont toutes terminé l'atelier.



Atelier d'une journée « Aider l'autre sans se perdre »

Toujours avec l'apport financier de notre **arrondissement**, nous avons pu insérer dans notre programmation d'hiver une journée complète d'atelier avec Jacinthe Chaussé.

Le défi de nos aidants consiste à prendre soin de l'autre, tout en ne négligeant pas leurs propres besoins. L'atelier « Aider l'autre sans se perdre » visait à fournir aux personnes présentes des outils et des pistes de solutions afin de les aider à éviter l'épuisement psychologique et physique et par le fait même, mieux prendre soin de leur santé.

Au départ, une (1) seule journée avait été mise à l'horaire en février mais comme l'engouement était au rendez-vous, nous avons dû ajouter une deuxième (2^e) journée pour répondre à la demande. En tout, vingt-et-une (21) personnes ont pu prendre part à ces journées d'atelier où la convivialité, le respect et le plaisir d'être ensemble régnaient en maître.

Ateliers d'art-thérapie

Toujours avec l'aide financière de **l'Arrondissement**, nous avons pu poursuivre notre collaboration avec notre art-thérapeute madame Gabrielle Gingras. Au printemps, l'atelier : « Revisiter nos richesses intérieures » a été offert et à l'hiver, ce fut celui de : « Tracer son chemin » qui a été mis à notre programmation.

Avec la poursuite de l'art-thérapie, nous voulions que nos membres puissent approfondir cette méthode thérapeutique qui permet l'expression de soi par l'utilisation des arts plastiques tels que le dessin, la peinture, la sculpture et le collage. L'action de créer favorise le bien-être émotionnel, physique et psychologique

L'atelier du printemps avait pour but de favoriser le contact avec leurs richesses intérieures en revisitant leurs forces, leurs besoins, leurs valeurs et leurs émotions afin et de générer de nouvelles perspectives et des prises de conscience. Alors que celui de l'hiver avait pour but de témoigner de ce qui les habitait, générer de nouvelles perspectives et ressources intérieures et à susciter le soi-créateur afin de se diriger vers le chemin désiré. Les différentes rencontres initiaient une partie création et une partie discussion, dans un environnement ouvert, attentif, respectueux, sécuritaire et confidentiel

Deux sessions de six (6) rencontres ont été proposées à nos participants. Huit (8) personnes étaient inscrites à la session de printemps, sept ont terminé et huit (8) autres personnes étaient inscrites à la session d'hiver et six (6) d'entre elles ont terminé la session.

Cours de Yoga en semaine et les ateliers du samedi



Notre dynamique professeure de Yoga, madame Sophie Lupien collabore toujours avec nous.

Que ce soit pour les cours du mercredi ou ceux du samedi, ces moments de pure sérénité sont devenus, au fil du temps, des incontournables dans notre offre de services et c'est grâce aux supports financiers de **l'Arrondissement de Saint-Laurent** et du **Ministre de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion, monsieur Simon Jolin-Barette**, que nous avons pu poursuivre ces cours tant appréciés.

Le mercredi, les cours durent une heure trente (1 h 30). Les participants peuvent explorer le Yoga du rire, le Yoga doux plus traditionnel et la relaxation. Au printemps huit (8) cours ont été donnés, à l'automne dix (10) et dix (10) autres ont eu lieu à la session d'hiver.

Les cours du samedi qui ont une durée de trois (3) heures, sont offerts deux (2) samedis lors des sessions du printemps, de l'automne et de l'hiver. Ces moments sont des pauses santé qui offrent à nos gens la possibilité de prendre le temps de se recentrer sur eux afin de pouvoir refaire leurs énergies tout en faisant le vide pendant un moment.

Pour les cours du mercredi et du samedi sept (7) à dix (10) participants étaient présents tout au long de l'année.



Revue « L'Arc-En-Ciel »

La revue « L'Arc-En-Ciel » de l'APSM est publiée à chaque semestre depuis 2014, soit 2 fois par année. Elle offre une panoplie d'informations incluant la couverture d'un dossier spécial en santé mentale, une boîte à outils, des ressources et suggestions de lectures. Bien qu'elle soit offerte à nos membres, de nombreuses copies sont envoyées à nos partenaires du réseau et du communautaire afin qu'elle soit distribuée à la clientèle qui côtoie leurs bureaux. De plus, comme elle est disponible sur le site internet de l'APSM à la rubrique informations/documentations APSM, elle est donc bien accessible au grand public.

Au moment de la parution de « L'Arc-En-Ciel », plus de sept cents (700) exemplaires papiers sont mis en circulation et disponibles pour consultation au sein de divers organismes communautaires. On trouve également des copies dans les salles d'attente de certaines cliniques privées ainsi que dans les CLSC des secteurs que dessert l'APSM.

Les commentaires que l'APSM reçoit concernant « L'Arc-En-Ciel » sont très élogieux. La qualité et la pertinence des contenus sont très appréciées et les thèmes abordés rejoignent bien les intérêts des membres et ceux de nos partenaires.

Les différents acteurs financiers mentionnés ci-dessous, ont contribué à la production, l'édition et la distribution de nos deux (2) revues cette année :

Nos partenaires publicitaires : la Caisse Desjardins de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent, les députées fédérales mesdames Emmamuella Lambropoulos et Mélanie Joly.

Nos donateurs et partenaires: la Fraternité des Policiers de Montréal, nos députées provinciales, madame Christine St-Pierre, madame Marwah Rizqy.



Affiches et dépliants

Au courant de cette année, une quinzaine (15) d'affiches et plus de quatre cent (400) dépliants ont été mis en circulation auprès des membres et de nos différents partenaires.



Bulletin de liaison semestriel (aide-mémoire)

Habituellement, les aide-mémoire présentant le portrait de la programmation sont envoyés deux (2) fois l'an soit, en juillet pour la session d'automne et en décembre pour la session d'hiver. Ils sont envoyés à nos membres et à quelques collaborateurs. Il est aussi possible de trouver l'information qu'ils contiennent sur notre site internet et sur le site : www.arrondissement.com.

Environ sept cents (700) exemplaires ont été mis en circulation pendant l'année.

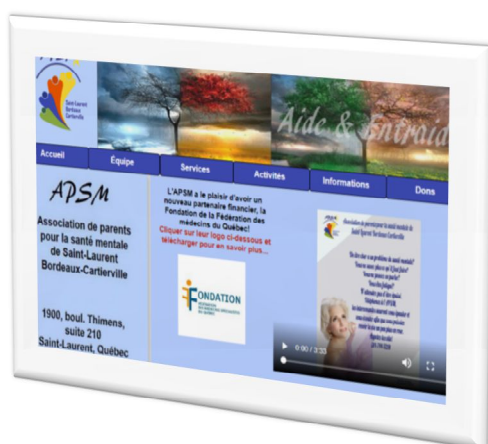


Centre de documentation

Afin de donner la possibilité à nos membres de parfaire leurs connaissances, nous mettons à leur disposition plus de deux cents (200) ouvrages qui traitent de divers sujets en santé mentale. Lorsque la maladie frappe, il est important d'approfondir nos connaissances car cela permet de mieux comprendre la maladie et favorise également la possibilité d'offrir un support plus adéquat.

Une trentaine de volumes ont fait l'objet d'emprunt tout au long de l'année.

Site Internet



Depuis la création de notre nouveau site en 2015, celui-ci avait été consulté 8 023 fois au 31 mars 2019.

En plus de permettre une visibilité accrue de l'APSM sur le WEB, il est une source considérable d'informations car il permet l'accès à notre programmation d'activités, à nos revues « L'Arc-En-Ciel », mais offre aussi la possibilité de consulter divers liens sur la santé mentale. Nous, nous engageons à ce que les mises à jour soient faites régulièrement afin que le contenu soit le plus juste possible. Voici l'adresse pour vous rendre sur notre site :

www.aidemaladiementale.com

Page Facebook

Notre page compte maintenant 161 abonnées. Étant en charge d'alimenter notre compte FB Chantal met tout en œuvre pour y insérer des sujets susceptibles d'intéresser les personnes sur ce réseau social qui ont un intérêt pour l'APSM.

Pour vous joindre à nous, allez **aimer** (liker en langage FB) notre page à l'adresse :

www.facebook.com/aidemaladiementale/



STATISTIQUES

Services offerts

Épauler et soutenir une personne souffrant de maladie mentale n'est souvent pas chose facile. Bien souvent les membres de l'entourage font appel à nos services après avoir tout essayé, tout donné et qu'ils se retrouvent face à une impasse ou à un état d'épuisement important.

Que ce soit pour du support téléphonique, des interventions ou des suivis individuels, des inscriptions, ou des envois d'informations, notre équipe, s'efforce de répondre dans les meilleurs délais possibles aux différentes demandes qui leurs sont adressées.

Quatre cent quatre-vingt-onze (**491**) relations d'aide ont été effectuées et les participations aux activités ont augmenté à cinq cent trente-quatre (**534**). Nous constatons que toutes les activités proposées en 2018-2019 ont atteint le nombre maximal d'inscriptions, il y avait même des listes d'attente, c'est pour nous un signe que celles-ci répondent bien aux besoins de nos membres.



Problématiques

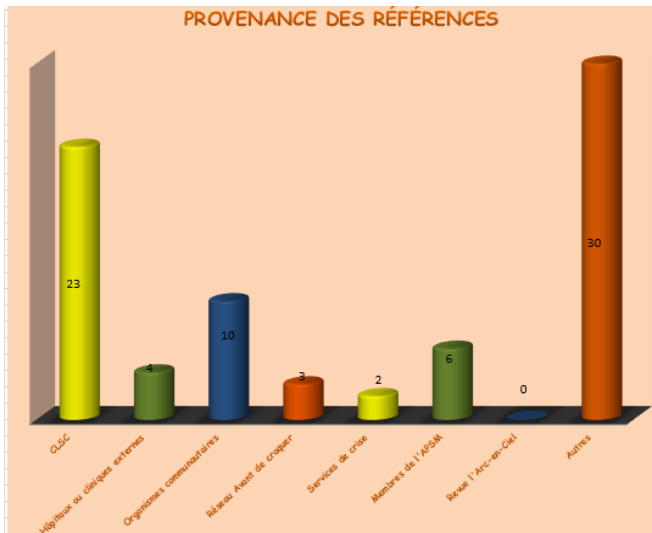


Lorsque les intervenantes interagissent avec l'entourage plusieurs problématiques peuvent être abordées autant pour les aidants que pour les aidés. La nomenclature la plus précise que possible en est faite et inscrite, par la suite, dans le formulaire de statistiques.

Dans la section «autres problématiques» nous retrouvons très souvent les préoccupations suivantes : épuisement, découragement, angoisse, dépression, codépendance, problèmes d'argent, difficulté à mettre des limites, refus de traitements etc.

Trop souvent, les familles et les amis oublient leurs propres besoins pour venir en aide à la personne malade. Il est important de les inciter à prendre conscience que pour pouvoir aider une autre personne et bien l'épauler, il faut aussi prendre soin de sa propre santé car une personne épuisée ne peut aider qui que ce soit.

Provenance des références



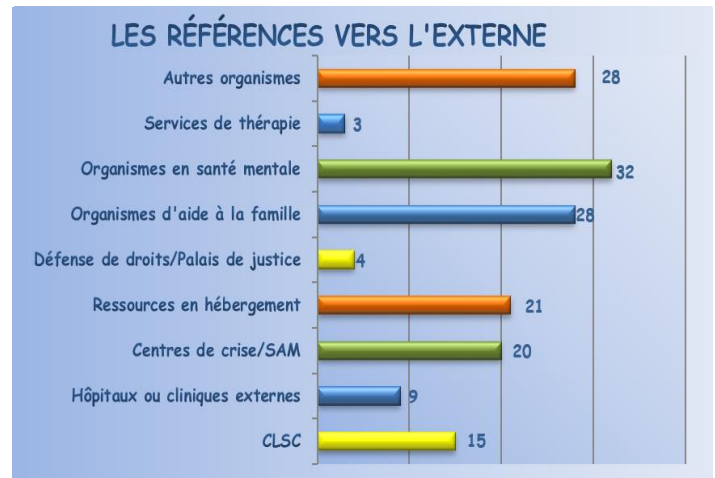
Différents partenaires des secteurs communautaire et public nous réfèrent des personnes. Il arrive parfois même que ce soit nos membres qui nous réfèrent dans gens dans le besoin.

Nous recevons souvent des références faites par des policiers du SPVM. Certaines personnes nous contactent aussi parce qu'elles ont consulté notre site Internet, ou celui du Réseau Avant de craquer ou encore notre page Facebook.

Références vers l'extérieur

Dans certains cas, il nous arrive de devoir diriger certains demandeurs vers nos partenaires. Ces réorientations sont mises en place lorsque les besoins cadrent peu ou pas du tout dans nos champs expérimentiels.

Dans ces circonstances, les membres de l'équipe s'assurent de faire connaître les ressources adéquates afin que ces personnes puissent bénéficier des meilleurs services de support possibles.



ACTIVITÉS AVEC NOS MEMBRES

Assemblée générale annuelle



Le 6 juin 2018 avait lieu notre AGA. Avant l'assemblée, les vingt-neuf (29) personnes présentes ont pu déguster un excellent repas préparé par un de nos partenaire en santé mentale, le traiteur Festigoût, un organisme de réinsertion sociale.

Pour animer la réunion, madame Sophie Deleuil-Millette, organisatrice communautaire au CIUSSS du Nord-de-l'Île, a été désignée comme présidente d'assemblée et madame Lise Lacombe a été choisie pour être la secrétaire.



À la fin de la soirée, un tirage a eu lieu et de beaux petits prix de présence ont pu être offerts aux gagnantes / gagnants.

Merci infiniment Sophie et Lise pour votre support et votre implication!

Conférence : les deuils et les séparations de la vie

En octobre dernier, la bibliothèque du Boisé de l'arrondissement Saint-Laurent offrait gratuitement à la population, une conférence donnée par notre nouvelle collaboratrice, madame Jacinthe Chaussé.

La conférence portait sur les différents deuils qui sont souvent des épreuves déstabilisantes pour soi, pour l'entourage et les façons d'y faire face sont nombreuses. Comme le sujet du deuil de certaines habiletés et capacités de la personne malade revient régulièrement, nous avons invité une quinzaine de membres interpellés par ce sujet à se joindre à nous pour y assister.

Diner de Noël

Lors de la mise en place de cette activité en 2004, nous n'étions que sept (7) personnes. Avec le temps, le dîner s'est installé dans les habitudes de nos membres et nous avons atteint une participation record de trente-trois (33) personnes en décembre dernier. Ce fut un succès sur toute la ligne tant au niveau du festin que du plaisir d'être ensemble pour rire, s'amuser et se changer les idées.



Comme à notre habitude, pour le repas, nous avons encouragé notre partenaire en santé mentale, le traiteur Festigoût qui prépare des mets succulents !

Souper des Rois



Pour la 28^e année, le Restaurant le Bordelais nous a reçu en ses murs. Cette rencontre qui soit dit en passant, est la seule activité payante pour les membres de l'APSM, se veut la première retrouvaille de l'année. Belles discussions, rires, plaisir de découvrir les petits prix de présence qui font la joie de tous.



Vingt-trois (23) personnes étaient présentes à cette soirée.

Dépannage alimentaire

Souvent, l'entourage doit se mobiliser pour aider financièrement leur proche malade que ce soit pour la nourriture, l'hébergement, l'habillement, l'argent de poche etc. À force de vouloir aider, certains se retrouvent parfois dans une situation financière délicate qui leur occasionne de l'anxiété, de l'insécurité et beaucoup de stress. Tous ces facteurs cumulés aux exigences et aux inconforts que leur fait vivre la maladie de leur proche, les prédisposent à sombrer dans la maladie eux aussi.

Les cartes prépayées pour l'achat de denrées alimentaires, sont un moyen de donner un coup de pouce pour certains de nos membres à voir la lumière au bout du tunnel dans des périodes plus difficiles. Ce support se veut occasionnel et non récurrent.

Sept (7) familles et proches ont bénéficié de cette aide pendant l'année.

Parce que la Fondation ECHO et la Fondation COMPAGNOM croient aux bienfaits de ces moments privilégiés et qu'elles nous offrent un soutien financier de taille pour les réaliser, L'APSM est en mesure depuis 2015 d'offrir gratuitement à ses membres 2 fins de semaine de répit par année au Manoir D'Youville.



La fin de semaine du 14 au 16 septembre 2018 s'est passée sous le soleil, le plaisir d'être ensemble mais cette fois-ci sans pommes car la cueillette ne commençait que la semaine suivante. Les vingt (20) membres présents ont pu jouir de l'emplacement magnifique, d'une soirée bingo-karaoké avec bar à bonbons, de prix de présence, d'un atelier de yoga et d'un spectacle de monsieur Jean Nichol le samedi en soirée.



Témoignage



Voici quelques mots remplis de mercis pour cette magnifique fin de semaine de repos et de plaisirs qui a eu lieu du 14 au 16 septembre dernier au Manoir D'Youville,

Pour résumer je peux dire que c'est un avant-goût du ciel! Il faut voir les couchers de soleil sur l'eau, les chevreuils, les multiples variétés d'oiseaux dans la réserve faunique, les belles pommes dans le verger. Il faut goûter les excellents repas, s'imprégner du calme et la plénitude que nous procure ce petit havre de paix et cette île enchantée. Tout cela, est un puissant tonique pour le cœur, le corps et l'esprit.

Ce temps de répit et de lâcher-prise m'a permis de me recentrer sur moi, me refaire des énergies, retrouver mon cœur d'enfant et tisser de nouveaux liens avec des gens qui me comprennent.

Oui, des milliers de MERCI à nos deux piliers de L'APSM Régine et Chantal pour leur soutien, affection, présence attentive à chacun(e), comme des « anges gardiens » sur notre route. Merci aussi aux membres du conseil d'administration qui supportent l'équipe.

Lors des activités qu'offre L'APSM, je me sens accueillie en toute simplicité par des gens qui ont le cœur sur la main.

Avec toute ma reconnaissance!

Lucienne



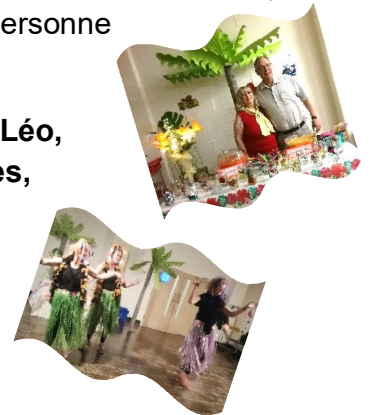


Celle du 22 au 24 mars 2019 avait un thème, **LE VENT DU SUD**. C'est dans une salle avec un magnifique décor, de la musique latine et un sublime spectacle, réalisés par Ghislaine que la soirée du vendredi a pris son envol. Le lendemain était à la programmation : un atelier de yoga en matinée, un atelier d'art-thérapie l'après-midi et en soirée, un spectacle latino avec l'artiste invité, monsieur Étienne Drapeau. En guise de souvenir, chaque participant a reçu un beau verre peint à la main réalisé par notre artiste, Ghislaine.

Vingt (20) membres étaient présents lors de ce week-end.

Tous les participants s'entendent pour dire qu'ils ont passé de superbes moments, qu'ils n'en reviennent pas de la chance qu'ils ont de pouvoir jouir de répit si précieux. Ils nous ont partagé que ces fins de semaine leur apportent de la joie, des rires, de la chaleur humaine, de la détente et surtout le plaisir de l'insouciance avec leurs pairs. Ils prennent conscience que prendre soin d'eux-mêmes est d'une importance cruciale car cela leur permet par la suite, d'avoir des énergies renouvelées pour supporter la personne atteinte.

Un merci spécial, à Ghislaine, artiste, décoratrice et réalisatrice! Léo, support technique et danseur, Linda couturière, et nos danseuses, Josée, Carole et Maria-Luisa. À vous tous, vous avez su mettre du bonheur dans nos cœurs!



Témoignage



Une fin de semaine dans les Caraïbes

J'ai participé pour la troisième fois, les 22-23 et 24 mars dernier à une fin de semaine de répit. Dès le départ, ce fut très plaisant d'y rencontrer des personnes connues pour les avoir déjà côtoyées à un répit antérieur ou lors d'autres activités.

Le thème annoncé était « Le vent du Sud » et on nous demandait d'apporter des vêtements estivaux pour les activités en soirée. Quelle ne fut pas notre surprise le vendredi soir de se retrouver dans un magnifique décor de vacances dans les caraïbes. Le déroulement des activités et surtout le spectacle offert par nos collègues et la danse, ont fait tomber les barrières et la gêne. Quelle belle entrée en matière. Nous nous sommes retrouvés dans un climat de franche camaraderie, de confiance et de détente. Cette soirée a donné le ton à la fin de semaine.

J'ai participé à l'atelier de Yoga du samedi matin, puis voulant continuer dans le sens de la détente, j'ai fait le vide et je me suis reposée en après-midi pour ensuite profiter du spectacle du samedi soir.

Vraiment ces deux journées, m'ont semblé être une semaine de vacances et j'en remercie sincèrement l'APSM.

Linda



C'est avec une grande fierté que nous avons annoncé à la fin du mois de mars, qu'une nouvelle activité serait offerte à nos membres du 16 au 21 juin prochain. Il s'agit d'un séjour de six (6) belles journées qui permettront à nos membres de se déposer, se réenergiser, de prendre soin de leur santé mentale et physique.

Au programme, différents ateliers et activités tels que : des ateliers sur les saines habitudes alimentaires, des ateliers de Yoga, de rire et de méditation. Des moments de détente, de prise de contact avec la nature, des séances d'aquagym etc.

Le suivi de cette belle activité vous sera présenté dans notre rapports d'activités de l'an prochain mais ce que je peux vous dire d'ores et déjà, c'est que les quinze (15) places disponibles ont été comblées en 2 jours.

Ce superbe projet n'aurait pu voir le jour sans l'important soutien financier de nos précieux partenaires et donateurs que nous remercions infiniment au passage.

- **La Fondation de la fédération des médecins spécialistes du Québec;**
-
- **La Fondation COMPAGNOM;**
-
- **La Fondation des juifs de Montréal;**
-
- **L'Arrondissement de Saint-Laurent.**

CONCERTATIONS

Locales

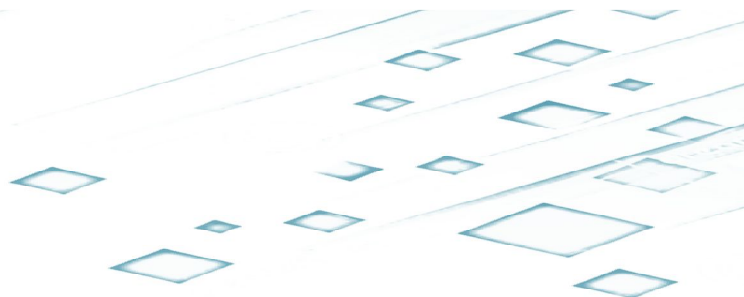
- Regroupement des organismes communautaires alternatifs du nord de Montréal (**ROCAN**)
- Comité des organismes sociaux de Saint-Laurent (**COSSL**) : trois (3) participations.
- Conseil local d'intervenants communautaires (**CLIC**) : aucune représentation.
- Comités des partenaires en santé mentale et CIUSSS Nord-de-l'Île-de-Montréal : participation à cinq (5) rencontres avec les différentes instances.
- Arrondissement Saint-Laurent : présence à deux (2) rencontres.

Régionales

- Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (**RIOCM**). Présence à une (1) rencontre.
- Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de l'île de Montréal (**RACOR**) : aucune présence.
- Rencontre des directrices des **APAMM** de Montréal : il n'y a pas eu de rencontre cette année mais plusieurs discussions téléphoniques avec divers responsables d'associations.

Nationales

- Réseau Avant de craquer (Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (**FFAPAMM**)).
- Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (**RRASMQ**).
- COSME-Réseau communautaire en santé mentale (**COSME**).
- L'association québécoise pour la réadaptation psychosociale (**AQRP**).
- L'association canadienne de santé mentale de Montréal (**ACSMM**).



PARTENARIATS ET COLLABORATIONS

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

DU NORD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL (CIUSSS DU NORD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL)

Cette collaboration dure maintenant depuis nombre d'années. Plusieurs acteurs : directeurs, coordonnateurs, chefs de programmes et travailleurs sociaux en santé mentale adulte travaillent avec nous afin que les proches puissent recevoir les meilleurs services qui soient.

Projet du protocole d'ententes de services

Bien que nous ayons eu plusieurs rencontres en 2017-2018 pour rédiger et améliorer le projet du protocole d'entente de services entre les associations de familles et proches et notre CIUSSS, celui-ci est toujours en attente de signature. À cause diverses raisons inhérentes au CIUSSS l'objectif de mettre en application les mesures 1.4.2 et 1.4.3 du PASM (Plan d'Action Santé Mentale) n'a pu être concrétisé cette année. Aux dernières nouvelles, il semble bien que ce sera pour l'année 2019-2020.

Mesures 1.4.2 et 1.4.3 du PASM :

Mesure 1 4.2 du plan d'action santé mentale : mise en place d'un mécanisme visant à renseigner systématiquement les membres de l'entourage avec les associations de familles et amis de la personne atteinte d'une maladie mentale.

Mesure 1.4.3 du plan d'action santé mentale : Mise en place d'un mécanisme d'orientation systématique à l'intention des membres de l'entourage vers les associations de familles et amis de la personne atteinte d'une maladie mentale.

Présentation au Pavillon Albert-Prévost

Le 19 mars dernier la coordonnatrice a été invitée par madame Sylvie Ladouceur maintenant, chef d'administration de programme, par intérim, des services ambulatoires surspécialisés, à faire une présentation des services offerts par l'APSM à l'équipe des troubles relationnels du PAP.

Étant donné l'intérêt et les diverses interactions avec les intervenants lors de la rencontre, celle-ci a duré une (1) heure au lieu des vingt (20) minutes prévues à l'horaire.

Ce fut une rencontre enrichissante pour tous!

Merci au Dre Chanut et aux membres de son équipe pour leur ouverture et le bel accueil. Merci à madame Sylvie Ladouceur qui, peu importe le poste qu'elle occupe au sein du CIUSSS, fait toujours en sorte de donner une visibilité accrue à notre association.

Support à l'AGA

À l'assemblée de l'an dernier, ce fut madame Sophie Deleuil-Millette, organisatrice communautaire au CIUSSS, qui a fait office de présidente.

Merci beaucoup Sophie pour ta disponibilité et ton professionnalisme, cette collaboration est toujours grandement appréciée! Merci aussi au CIUSSS d'offrir aux organismes le soutien des organisatrices communautaires car leur aide nous est souvent précieuse.



Collaboration avec les postes de quartiers, 07 et 10 couvrants les territoires de Saint-Laurent et Bordeaux-Cartierville

La collaboration est toujours très bonne entre notre association et les agentes sociocommunautaires des différents postes, Annie Prud'homme, Caroline Bernier et Brigitte Levesque.

Cette année peu de cas problématiques ont demandé une intervention commune mais nous sommes conscients que cette collaboration peut être fort utile le cas échéant.

Arrondissement Saint-Laurent

Brunch des bénévoles

UN GRAND MERCI AUX BÉNÉVOLES DE SAINT-LAURENT!

Le dimanche 22 avril 2018, les membres du conseil de l'Arrondissement ont rendu hommage aux bénévoles des organismes et des associations de la communauté laurentienne lors du 22e Brunch de reconnaissance des bénévoles. Les membres de 45 associations étaient présents.



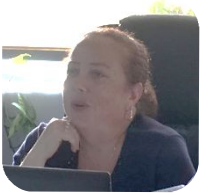
Six (6) de nos bénévoles ont pris part à ce bel événement.

Brunch anniversaire 125^e Anniversaire de Saint-Laurent



Le 30 septembre 2018, mesdames Régine Larouche, Ghislaine Beauchamp, Maria Luisa Liva-Picard ainsi que monsieur Denis Picard ont pris part au magnifique brunch organisé par l'Arrondissement de Saint-Laurent dans le cadre des activités du 125^e anniversaire de Saint-Laurent.

Merci à l'Arrondissement pour cette invitation, car ce fut un moment très agréable partagé avec plusieurs acteurs de la communauté Laurentienne.



Madame Lise Lacombe, agente de développement à l'arrondissement, assure le secrétariat de notre assemblée depuis maintenant quatre (4) années consécutives. Sa précieuse collaboration est importante car sa rapidité d'exécution nous permet d'avoir le procès-verbal en main, à la fin de la soirée, ce qui est grandement apprécié!

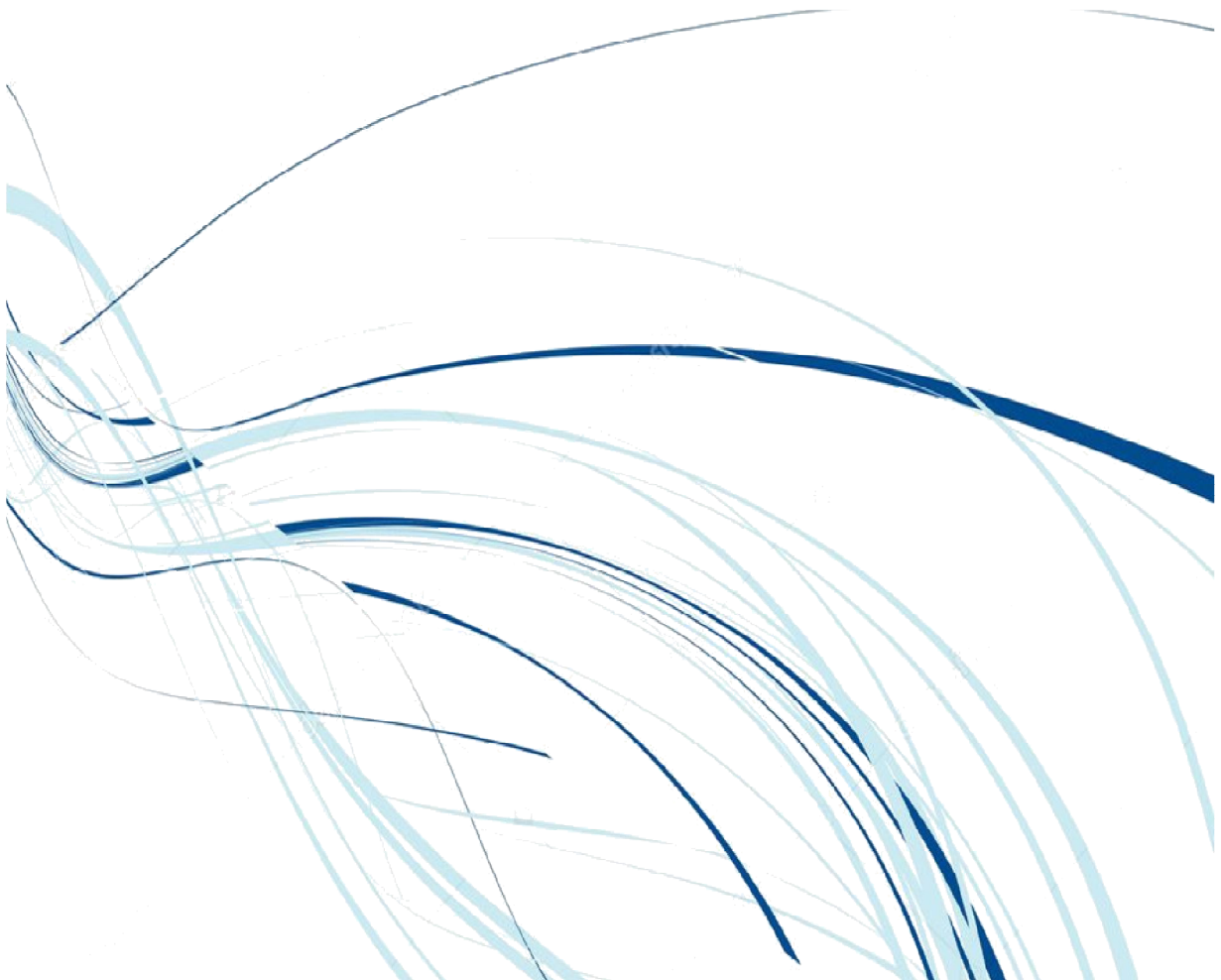
Merci Lise, tu fais un travail magnifique! Ton aide nous est toujours très précieuse. Merci à l'Arrondissement de faciliter cette forme de partenariat!

Accréditation de l'APSM par l'Arrondissement en rapport avec la politique de soutien et de reconnaissance des organismes de Saint-Laurent.

Comme la première accréditation s'achève, nous devons dans quelques temps, refaire le processus avec l'Arrondissement. Celui-ci n'est pas très long mais il faut s'assurer que les informations soient à jour et envoyer toute la documentation nécessaire afin de répondre aux critères de reconduction.

Cette année, nous avons atteint la somme maximale du soutien financier que nous confère l'arrondissement et cette aide nous est vraiment très utile. Celle-ci nous aidera grandement.

Merci beaucoup à l'Arrondissement !



Rencontres d'information avec les étudiants et des intervenants

Dans divers programmes au CÉGEP, collèges privés, ou à l'Université, les étudiants lors d'un travail de session, doivent présenter un organisme offrant des services en santé mentale. Chaque année, certains d'entre eux, sollicitent un entretien avec le personnel afin qu'une présentation de l'organisme et de l'offre des services leur soient faites.

Ces jeunes gens étant les intervenants de demain, nous n'hésitons pas à leur prêter main forte dans leurs travaux car plus ils auront de connaissances sur le milieu communautaire et les services offerts et mieux ils pourront informer et diriger leur éventuelle clientèle vers des ressources appropriées aux besoins de celle-ci.

Régine et Chantal ont reçu trois (3) équipes de trois (2) cégépiens et deux (2) universitaires au cours de l'année.

RIOCM RACOR et bien d'autres regroupements en santé mentale

Au printemps dernier, la coordonnatrice a assisté à une journée complète d'information et d'échanges sur le sujet des changements que devait apporter le MSSS au Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). Une journée très intéressante et riche en informations.

Plus de trois cents organismes étaient au rendez-vous.

RACOR en santé mentale



Au mois de novembre, le RACOR nous a lancé une invitation à participer au festival du film sur la santé mentale. Ce programme spécial avait été conçu comme une opportunité de ralliement pour tous les membres, partenaires et ami(e)s du RACOR en santé mentale. Tous les films portaient sur des enjeux liés à la santé mentale.

L'APSM a invité ses membres à se joindre à la permanence afin d'y participer. Venant de divers horizons, et offrant une variété de thèmes, cette série de petits films inspira de nombreuses conversations à la fin de la séance. Un beau moment partagé entre pairs!

Notre groupe était formé de treize (13) personnes pour cette activité.

PERSPECTIVES

NOTRE VISION

Au mois d'août 2019 l'APSM entamera sa trente-quatrième (34^e) année d'existence. Notre belle organisation s'active et s'implique principalement, depuis tout ce temps, auprès de la communauté des secteur Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville.

Il est fondamental pour nous, de faire en sorte, que la voix et les droits de nos membres soient entendus et respectés. Une attention particulière est aussi portée au respect des droits de leur l'être cher. Ce qui compte par-dessus tout, c'est que l'entourage des personnes atteintes de maladie mentale puisse avoir les services et les outils nécessaires afin d'offrir le support le plus adéquat possible à leur proche, sans sombrer dans la maladie à leur tour.

Un autre point important pour l'APSM est de faire avancer la cause de la maladie mentale et de faire connaître les impacts que peut avoir la maladie sur les membres de l'entourage. Nous nous employons par différents moyens, à faire connaître et reconnaître les responsabilités considérables qui pèsent sur les épaules de l'entourage tant au point de vue psychologique, physiques, sociale que financier.

Bien que les médias en parlent de plus en plus, que des artistes connus s'ouvrent sur la maladie mentale dont ils souffrent ou leurs proches, certains, comme Natalie Choquette ou Jean-Philippe Dion, prennent le flambeau de porte-parole. Un long chemin reste à parcourir car les préjugés et les tabous sont tenaces. Nous sommes cependant confiants car les choses ont évolué et elles évolueront encore...

NOS PRIORITÉS 2018-2019

- 1. Poursuivre les services de base et les activités mises en place ces dernières années et travailler à la reconduction du nouveau projet de ressourcements et saines habitudes de vie.**
- 2. Recherches de financements autres que gouvernementaux.**
- 3. Poursuivre et intensifier, autant que faire se peut, les représentations dans le but de consolider les liens et les collaborations pertinentes à notre mission.**



REMERCIEMENTS

Nos bénévoles

Sans nos généreux bénévoles il nous serait difficile de mener à bien divers projets. Tous se donnent à fond afin de nous faciliter la tâche et nous épauler pour que la vie associative soit vivante et pleine de couleurs. Peu importe la demande, ces personnes au cœur sur la main ne se font jamais prier. Ce sont des perles pour l'APSM et nous nous considérons très chanceux de les avoir à nos côtés!

Nos dix-sept (17) précieux bénévoles ont donné cette année **970 heures** de leur temps si précieux.

Nous désirons remercier du fonds du cœur:

- ✚ Les membres du notre Conseil d'administration qui contribuent à la bonne marche de l'association.
- ✚ les membres qui s'impliquent dans nos différents comités pour nous alléger de certaines tâches.
- ✚ À Mesdames Linda Manzo et Carole Collin pour la relecture de nos revues et celle du rapport d'activités.
- ✚ Et un INCOMMENSURABLE MERCI à la dernière mais non la moindre de nos bénévoles, madame Ghislaine Beauchamp! Celle-ci par la conceptualisation et la préparation de soirées de toutes sortes : (jeux, confection de verres souvenirs, de décors du spectacle, achats de prix de présence et emballage, etc.) nous a offert **427 heures** en temps de bénévolat cette année. C'est du jamais vu! Merci encore Ghislaine!

Nos membres

À vous tous chers membres, merci de participer avec autant de ferveur aux activités que nous vous proposons. De voir s'illuminer vos visages, nous donne envie d'en faire plus pour que vous puissiez aussi prendre soin de vous. C'est un grand plaisir de pouvoir vous épauler vers des habitudes qui vous amèneront un peu de sérénité dans votre vie de tous les jours!

Un grand merci à vous tous!

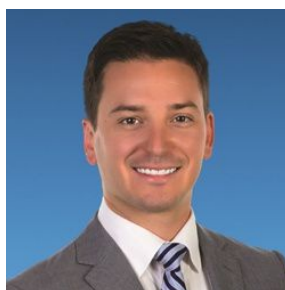
Remerciements à nos donateurs et nos partenaires financiers

Chers donateurs et partenaires, la confiance que vous nous témoignez en associant votre nom au nôtre est un privilège. Votre soutien financier nous offre l'opportunité de maintenir et de développer différents services qui répondent aux besoins grandissants de nos membres. Parce que vous croyez en nous, il nous est possible d'offrir à la population des secteurs que nous desservons, une programmation des plus diversifiée. Les familles et les membres de l'entourage participent, s'impliquent et nous sommes à même de constater les bienfaits qui en résultent.

Sans votre appui, bien des services n'auraient pu être offerts. Grâce à vous, nous avons pu faire une différence dans la vie des bien des gens. Merci infiniment de croire en nous!



Christine St-Pierre
Députée de l'Acadie



Simon Jolin-Barette
Ministre de l'Immigration,
de la Diversité et de l'Inclusion



Marwah Rizka
Députée de Saint-Laurent