

RAPPORT ANNUEL

2 0 2 1 / 2 0 2 2



LES AMIS DE LA SANTÉ MENTALE

Épauler les familles,
soutenir les proches

Les Amis en quelques chiffres 2021-2022



487 nouvelles demandes

287 nouveaux clients

744 clients ayant
reçu des services
psychosociaux



1754

rencontres
counseling

Formations

63 rencontres

567 présences



Groupes de soutien

75 rencontres

318 présences



Sensibilisation
dans la communauté

47 rencontres

2323 présences

Répét

41 rencontres

242 présences



26 présentations

et kiosques

dans les écoles

200 appels
d'information



Plus de **660**
familles aidées!

504 heures
de bénévolat



Le mot de la présidente

“Nous sommes après 40 ans plus solide et plus dynamique que jamais, notre équipe a accueilli de nouveaux membres et se donne comme mandat de rejoindre ceux qui ne nous connaissent pas sur notre territoire, de multiplier les partenariats avec les autres ressources en santé mentale, ainsi qu’avec les autres services populationnels .”



Chers membres,

Les Amis de la santé mentale ont traversé deux autres vagues pandémiques et vous ont assuré leur support indéfectible à travers ces temps difficiles. Cette année, nous avons vécu beaucoup de départs y compris celui de la directrice au tout début d'avril.

Ces départs nous ont forcé comme Conseil d'administration à s'intéresser et à requestionner nos pratiques, nos orientations et la mise en œuvre de notre plan stratégique 2020-2025.

Si le projet Jeunesse a le vent dans les voiles surtout avec la fin de la dernière vague pandémique, l'augmentation fulgurante des demandes et des problèmes de santé mentale, nous amène à vouloir faire connaître nos services pour les proches et les accompagnateurs de personnes vivant avec ces problèmes.

Nous sommes après 40 ans plus solide et plus dynamique que jamais, notre équipe a accueilli de nouveaux membres et se donne comme mandat de rejoindre ceux qui ne nous connaissent pas sur notre territoire, de multiplier les partenariats avec les autres ressources en santé mentale, ainsi qu'avec les autres services populationnels afin que nous ayons cette visibilité qui rend justice à nos efforts et à nos services .

Nous devons aussi remercier notre équipe de conseiller.ère.s, l'adjointe administrative et les employé.e.s qui se sont dévoué.e.s et ont permis de vous offrir des services hors pair malgré une situation plus précaire dans l'équipe. Ils. elles ont tous mis l'épaule à la roue et ont relevé des nouveaux défis.

Cette nouvelle année nous permettra sans doute de trouver une direction qui pourra mener notre organisation là où elle le mérite et continuer de vous offrir des services de qualité , de proximité et de faire des Amis de la santé mentale , une ressource phare de l'Ouest-de-l'île de Montréal , pour tous les accompagnateurs des personnes vivant avec un trouble de la santé mentale .

Bonne année 2022-2023, à vous tous

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Michèle Paquette'. The signature is fluid and cursive.

Michèle Paquette

Pronoms Elle-She -Her

Présidente Les Amis de la santé mentale

Friends for Mental health

Témoignages

Clients

"I just wanted to take a moment to tell you how thankful we are to have the helpful resources we have found at Friends. With the exceptional times we are living in, when we are dealing with family members suffering from mental health issues, we have somewhere to turn."

"Les outils à l'aide de plusieurs ateliers que vous m'avez offerts cela m'a permis de sortir de l'isolement, d'apprendre à mieux composer avec la maladie que mon fils souffre et de l'aimer comme il est, avec ses limites. Aujourd'hui nous avons une meilleure relation et j'ai réalisé que je dois prendre soin de moi."

"With the guidance and detailed information that [the counselor] has provided me with, I was able to start the road to recovery and get the help I needed for my son. Appreciate all the work you do!"

Membre du conseil d'administration



"Je me suis joint au Conseil d'administration (CA) des Amis de la santé mentale car je crois fermement à sa mission d'aider les familles qui soutiennent des personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Le rôle du CA est d'écouter et de guider, de contribuer les expertises de ses membres pour faire avancer notre mission et assurer la pérennité de l'organisme. Fier de ses 40 ans de services, notre groupe a énormément de potentiel et l'équipe des Amis est dévouée et déterminée à faire avancer la cause de la santé mentale. Je suis fier d'en faire partie" Nicole Vien, vice-présidente

Conseiller.ère.s

"J'aime faire partie de l'équipe des Amis de la santé mentale car cela me donne le privilège de travailler auprès de magnifiques personnes qui sont engagées, ouvertes et soucieuses d'actualiser leur potentiel pour optimiser celui de leur être-cher. C'est très inspirant." Julie Clément



"Being a part of Friends for Mental Health is such a wonderful experience. I have the pleasure of working with an amazing team and inspiring families. Working in a community non-profit has allowed me to grow as a person and as a professional." Jessica Schiff



Présentation

Qui sommes-nous ?

Nous sommes un organisme à but non lucratif qui soutient les familles et les proches aidants d'une personne présentant un trouble de santé mentale. Nous leur offrons du soutien psychosocial, de l'information et de la formation. Depuis 1981, nous œuvrons en vue d'améliorer la qualité des services en santé mentale pour notre collectivité. En étroite collaboration avec les autres intervenants (professionnels, hôpitaux, CLSC et autres organismes en santé mentale), nous visons à sensibiliser la population sur l'impact des troubles de santé mentale dans la vie des gens.

Nos objectifs

- Offrir du counseling, des programmes de formation, des groupes de soutien et autres services accessoires et connexes aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale.
- Éduquer et sensibiliser le public sur la problématique de la santé mentale en vue de faire tomber lors de conférences ou d'autres présentations publiques.
- Promouvoir l'importance de la santé mentale et de nos services de manière efficace en créant des partenariats avec les autres acteurs du secteur.

Les membres de l'entourage de la personne atteinte de trouble de santé mentale incluent : le père, la mère, les membres de la fratrie, le conjoint ou la conjointe, l'enfant, un ami ou toute autre personne significative.

Territoire

72 % de nos membres vivent sur le territoire du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île de Montréal (CIUSSS ODIM).

Nous offrons également nos services aux familles d'ailleurs qui n'y ont pas accès sur leur territoire.



Services

- Counseling individuel
- Formations (cours, ateliers, conférences)
- Art thérapie
- Groupes de soutien
- Activités de répit
- Activités de sensibilisation
- Bibliothèque

Problématiques de santé

- Trouble de la personnalité limite
- Schizophrénie et psychose
- Trouble bipolaire
- Trouble obsessionnel compulsif
- Dépression
- Troubles anxieux
- Troubles majeurs de santé mentale non diagnostiqués

Notre équipe

Conseil d'administration

Présidente
Michèle Paquette
Vice-présidente
Nicole Vien
Secrétaire
Violaine Lacroix
Trésorier
James Gregorio

Administrateurs

Patrick Carpentier
Anne Vrana
Patricia McIntyre
Colin Taylor

Membres honoraires

Françoise Vien
Doris Steinberg
Joyce Crowley

Superviseur clinique

Moustafa Elrakhawy
Ph.D. Psychiatrie

Conseillers

Jessica Schiff
M.A. Travail Social
Julie Clément
B.A., Thérapeute en relation
d'aide par l'ANDC

Marie Julie Archambault
M.A Travail Social

Gabriel Coutu
M.A Drama Thérapie

Communications

Houria Chakir

Agente communautaire

Hope Jaikaransingh

Adjointe administrative

Alexandra Bellefeuille

Diversité et inclusion

Parmi notre équipe, nous comptons des employé.es qui peuvent s'exprimer et/ou comprendre les langues suivantes :

- ✓ Français
- ✓ Arabe
- ✓ Anglais
- ✓ Allemand
- ✓ Espagnol
- ✓ Coréen

Formation continue

Afin d'apporter une aide optimale aux familles et une offre de services à la fine pointe des dernières avancées en santé mentale, le personnel a participé à plusieurs formations, y compris :

- ✓ Dépendance
- ✓ TOC : Troubles obsessionnels-compulsifs
- ✓ Gestion de crise
- ✓ Dépression
- ✓ TDAH : (Trouble du Déficit de l'Attention avec/sans Hyperactivité)
- ✓ Suicide
- ✓ Troubles émotionnels et comportementaux
- ✓ Les traumatismes d'enfance et autres traumatismes

Activités de soutien

Interventions psychosociales - Counseling

Le counseling vise à soutenir la famille et les proche aidants d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale sévère. Un suivi à court et moyen terme leur est offert. Nos conseillers adaptent leur intervention en fonction des besoins spécifiques des membres d'une famille et selon les situations vécues.

Ce suivi vise à préserver l'équilibre émotionnel et psychosocial de la famille favorisant ainsi la stabilité et une plus grande autonomie de la personne atteinte. Cela permet aux familles de vivre avec la situation de la manière la plus saine possible et de dépasser la désorganisation qu'engendre un mode de vie centré sur la maladie de leur bien-aimé.e

1 4 6 4	Séances de counseling (dont 130 art-thérapie Jeunesse)
8 9	Interventions téléphoniques
2 2	Ordres de cour
1 7 9	Autres (courriels, références)
1 7 5 4	Total



En raison de la pandémie de COVID-19, les conseillers ont offert des séances en téléconseiling par Zoom et par téléphone aux proches aidants.

Art-thérapie

Les participants explorent les difficultés associées aux troubles de santé mentale, les émotions et les sentiments qu'elles suscitent et comment s'y adapter en utilisant leurs ressources intérieures.

Les ateliers thématiques invitent les participants à expérimenter avec une grande variété de matériel artistique.

Dans une atmosphère amicale et relaxante, la conseillère présente une panoplie d'exercices créatifs.

Le tout vise l'apprentissage de nouvelles approches de compréhension et d'expression de soi en favorisant la discussion et le partage.

Aucune expérience artistique n'est requise.



Programmes de formation

Cours

Nos cours visent à informer les proches sur le trouble et ses manifestations. Sur plusieurs sessions, nous demystifions et expliquons les enjeux vécus par la personne et son entourage.

Nous avons offert les cours :

- ✓ Trouble de la personnalité limite
- ✓ Cyberdépendance
- ✓ Famille à famille de NAMI



Ateliers

Apaiser et prévenir les situations de crise

Le but premier de cette formation est de développer une attitude qui assure leur sécurité et qui contribue à diminuer la fréquence et l'intensité des crises de leur proche.

Comment se fixer des limites saines

Cet atelier explore les obstacles à l'établissement des limites et discute de ce qu'implique l'élaboration d'un plan d'action et la préservation de votre santé mentale.

Préservez votre santé mentale en tant que proche aidant

Cet atelier porte sur le développement de compétences destinées à renforcer la résilience dans la vie quotidienne des proches aidants.

Conférences

En raison de la pandémie, nous n'avons pas pu organiser de conférences en personne. Nous avons plutôt organisé 2 webinaires en direct sur Facebook.

Formations	Langue	Rencontres	Présences
Cours			
Aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de la personnalité limite (TPL): un défi de taille réalisable	Français	6	30
A Caregiver's Guide to Understanding Borderline Personality Disorder (BPD)	Français	12	71
Cours cyberdépendance et santé mentale	Français	4	13
Cours NAMI	Anglais	16	65
Ateliers			
Apaiser et prévenir les situations de crise	Français	12	85
How to Set Healthy Boundaries	Anglais	5	32
Preserving your Mental Health as a Caregiver	Anglais	6	34
Conférences			
Webinaire sur la santé mentale avec le Groupe Horizon	Français	1	82
Cyberdépendance et santé mentale	Anglais	1	155
Total		63	567

Groupes de soutien

Nous offrons aux familles plusieurs groupes de soutien traitant de problématiques différentes mais toujours basés sur le partage. Les participants y apprennent les stratégies pour mieux gérer l'impact de la maladie en question, tout en bénéficiant du soutien mutuel de leurs pairs.

Groupes de soutien	Rencontres	Présences
TPL (trouble de la personnalité limite)	9	78
Groupe du trouble bipolaire et psychose	9	71
Groupe anxiété et dépression	11	14
Groupe francophone	2	6
Groupe pour les hommes	10	32
Groupe expression créative (adulte)	24	91
Atelier Anna - groupe jeunesse	10	26
Total	75	318



● Ateliers Anna

En raison de la pandémie, nous n'avons pas été en mesure d'offrir le Camp Anna en personne. Nous avons adapté le contenu pour qu'il soit offert en ligne.

L'objectif est d'aider les enfants à mieux comprendre et à faire face au problème de santé mentale de leur parent ou de leur frère ou sœur. Les enfants participent à diverses activités éducatives, interactives et créatives.

Ce service offre également des bénéfices de répit tant aux enfants qu'à leur parents.

Répit

Nos activités de répit visent à créer un sentiment d'appartenance et à permettre les échanges entre pairs.

Répit	Rencontres	Présences
40e anniversaire	1	51
Marche pleine conscience	5	25
Heure pleine conscience	28	81
Soirées de cinéma	6	56
Fête de décembre	1	30
Total	41	242

Ateliers et marches de pleine conscience

La pleine conscience est la pratique qui consiste à soulager le stress et l'anxiété en restant dans le moment présent et en gardant un esprit ouvert et sans jugement.



Rayonnement dans la communauté

Jeunesse

Cette année, nous étions en mesure de reprendre les présentations dans les écoles en présentiel. Contrairement aux présentations en ligne où l'étudiant peut avoir l'essentiel de l'information liée à la santé mentale, le présentiel lui permet aussi d'interagir avec les intervenants. De plus, nous avons pu enrichir le programme jeunesse en organisant des sessions d'art thérapie, des consultations et des présences dans des stands. Notre équipe est contente de pouvoir continuer ce programme permettant de soutenir les jeunes qui ont un proche souffrant de maladie mentale et destigmatiser ce genre de problèmes. Les jeunes peuvent également s'inscrire à nos sessions individuelles d'art thérapie avec notre conseillère ou aux Ateliers de groupe Anna.

Présentations dans les écoles	Présences
École secondaire Beaconsfield	99
Collège Saint-Louis	96
École secondaire St.Thomas	117
Pierrefonds Community High School	324
Semaine Bien-être au Collège Gérald-Godin	20
Semaine Stigma Free au Cégep John Abbott	50
École secondaire West Island College	120
Total	826

Activités de sensibilisation	Rencontres	Présences
Présentations dans les écoles	22	561
Kiosques dans les écoles	4	265
Groupes culturels	2	56
Kiosques communautaires	2	40
Événements	1	20
Forums	1	21
Autres présentations	4	95
Entrevues avec les médias	7	
Bulletins Family Matters (4 éditions)	4	1265
Total:	47	2323

Communautés culturelles

Le programme de sensibilisation auprès des communautés culturelles vise à réduire la stigmatisation liée à la santé mentale et à faciliter l'accès aux services de santé mentale adaptés aux sensibilités culturelles pour les accompagnateurs issus de communautés diverses.

Nous avons présenté nos activités :

- En arabe aux membres de l'Église d'Alliance Arabe - Le Pain de Vie à Pierrefonds
- En espagnol aux membres du Centre d'aide aux familles latino-américaines (CAFLA).

Nous continuerons à travailler fort pour rejoindre de nouvelles communautés, tout en continuant à nous appuyer sur nos partenariats existants, afin d'accroître la portée de ce projet.



Bulletin de nouvelles

Affaires de famille



Le bulletin trimestriel *Affaires de famille* demeure notre outil de communication privilégié pour rester en contact avec nos membres.

Relations communautaires

Nous avons transmis plusieurs milliers de communiqués à tous nos partenaires, médias, cliniques, thérapeutes, écoles, organisations communautaires et autres.

Présence dans les médias



Profil de nos membres

Outre les témoignages qui en attestent, nous évaluons l'impact de nos services grâce à un questionnaire, soumis aux membres qui ont reçu des services.

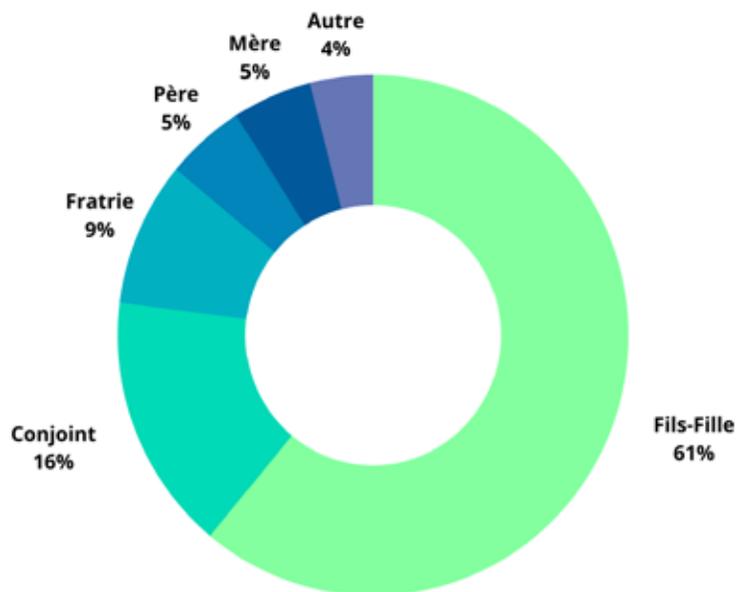
Pour l'entourage

- Réduction de la détérioration de la dynamique familiale
- Santé mentale et physique mieux préservées
- Bien-être économique mieux préservé
- Productivité professionnelle ou scolaire améliorée

Pour la personne atteinte

- Réduction des séjours à l'hôpital
- Réduction des problèmes judiciaires
- Rétablissement accéléré
- Réduction des pertes d'habiletés sociales et économiques
- Réduction de l'itinérance

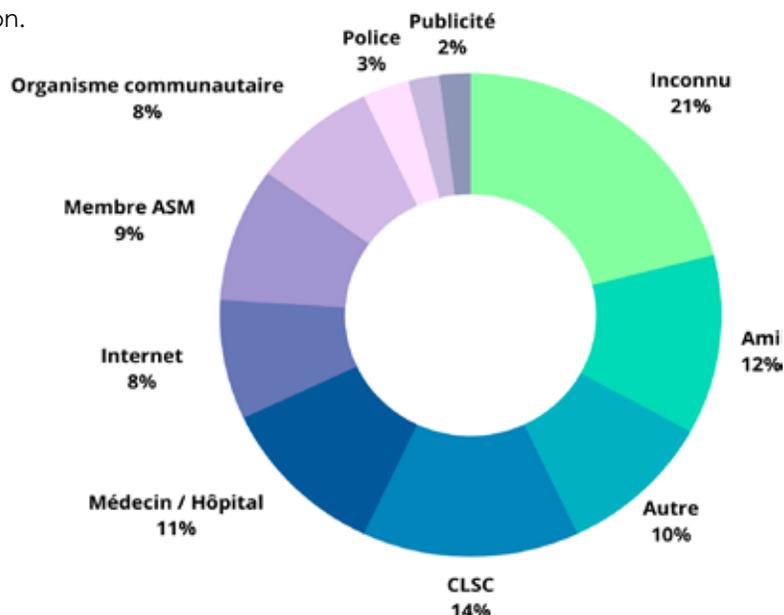
Proches atteints



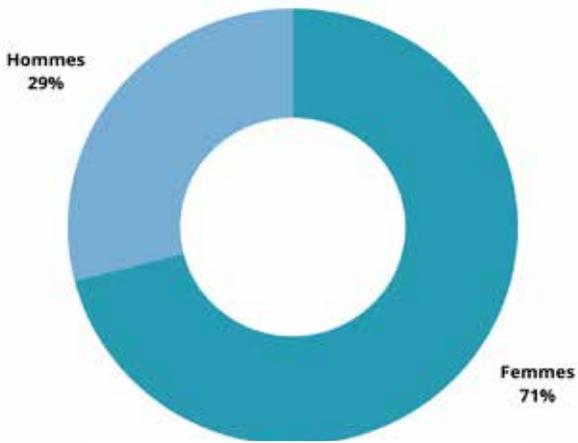
Dans la majorité des cas, les proches aidants identifient une amélioration très marquée de :

- la compréhension des troubles de santé mentale et des symptômes ;
- la façon d'aider un proche à faire face au quotidien (éducation des enfants, planification des repas, hygiène et autres) ;
- l'aptitude à faire face aux comportements autodestructeurs (toxicomanie, suicide et autres) ;
- la connaissance des ressources pertinentes ;
- de meilleures stratégies pour aider de façon approprié ;
- la possibilité de recevoir les services dont ils ont besoin ;
- l'aptitude à faire face à la violence verbale ou physique ;
- la confiance en sa capacité à faire face au trouble ;
- l'appréciation de la relation avec la personne atteinte ;
- sa capacité à prévenir l'épuisement de compassion.
- la définition du rôle d'aidant ;
- la communication avec la personne atteinte ;

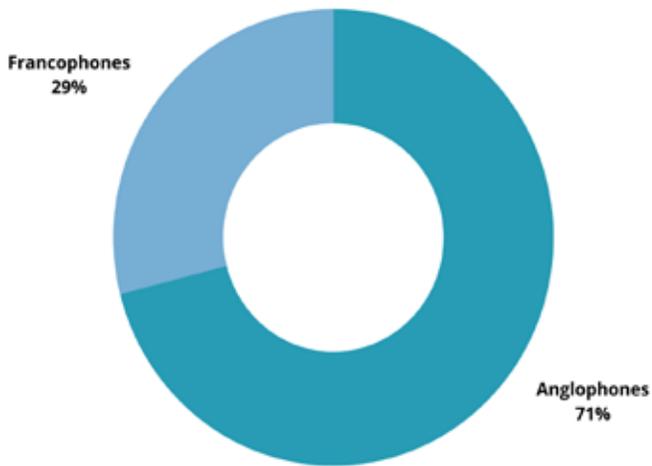
Références



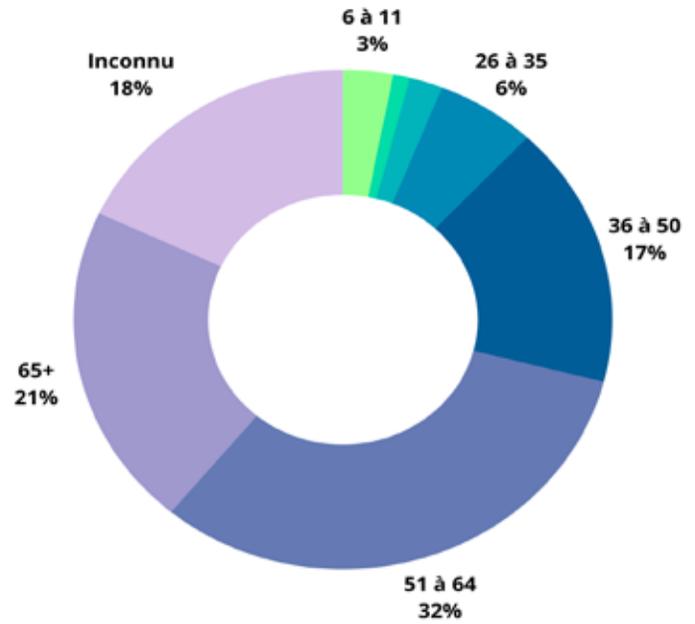
Profil des aidants



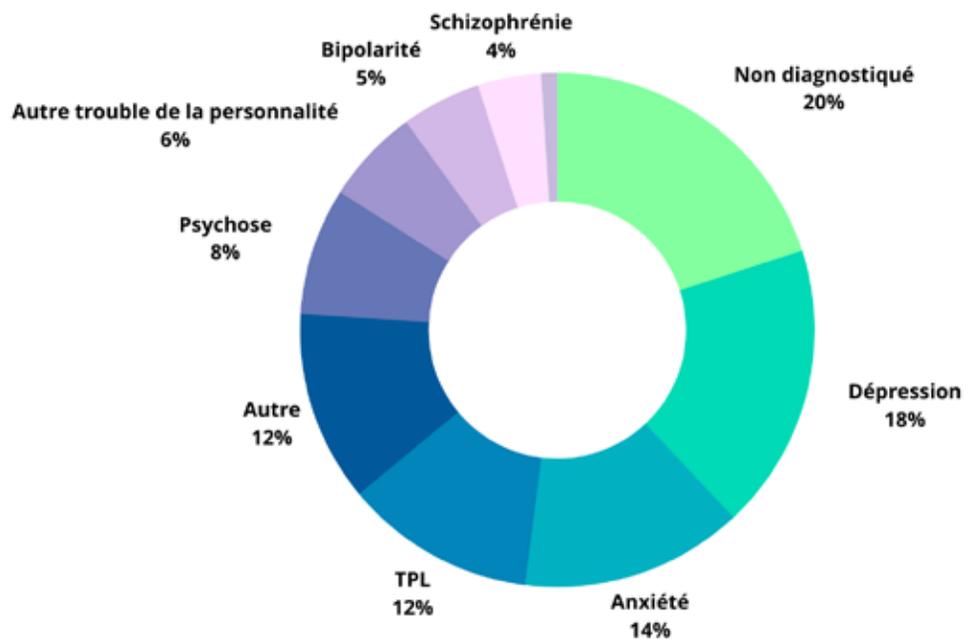
Langues



Âge



Diagnostics



40e anniversaire

Les Amis de la santé mentale célèbrent 40 ans !

Dans le cadre des limites de la pandémie, nous avons tourné un gala virtuel au magnifique Stewart Hall, sous le signe de l'émeraude, animé par nulle autre que Florence K. Les spectateurs ont également pu visionner une performance de la chanteuse jazz, lauréate d'un prix Juno, Dawn Taylor Watson. Nous avons raconté notre histoire, célébré notre progrès et remercié nos fondatrices. Nous avons pu offrir à tous nos membres présents à l'événement une boîte de gala que nous avons concoctée pour eux avec l'aide de nos généreux donateurs.



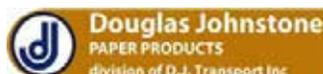
Nous tenons à remercier encore quelques personnes clés, sans qui nous ne serions pas là aujourd'hui et sans qui plusieurs parents et amis se sentiraient isolés et impuissants.

- Nos co-fondatrices : Françoise Vien et Geneviève Steventon

- Mme Joyce Crawley : ancienne membre du conseil d'administration et bénévole extraordinaire qui a aidé à organiser notre 40e gala.

Les Amis de la santé mentale a été créée par le travail d'une équipe endurente de parents bénévoles, déterminés à mettre en place des ressources communautaires permettant aux familles de tisser des liens, d'accéder à l'information, de mieux comprendre les procédés et de se sentir soutenues. Il y a sûrement eu des hauts et des bas. La levée de fonds était une tâche monumentale lorsque la santé mentale était une cause incomprise et stigmatisée. Mais nos fondateurs ont persévéré, et les Amis de la santé mentale ont survécu, se sont développés, se sont adaptés et ont prospéré. Si nous pouvons écrire notre prochain chapitre rayonnant, c'est grâce à ceux qui nous ont précédés, ceux qui n'ont jamais abandonné, et dont l'héritage restera toujours gravé dans nos mémoires.

Merci à tous ceux et celles qui ont aidé à développer ASM les 40 dernières années : les bailleurs de fonds, les donateurs, les membres du Conseil, les président.es, les DGs, les employé.es et les bénévoles. On vous promet un engagement tout aussi dévoué.



Partenariats

Nous sommes membres de :



- Comité de vigie - Ensemble
- Table de Concertation en santé mentale de l'Ouest-de-l'île

Nous sommes également partenaire de :



- Comité consultatif sur la diversité au Centre de la jeunesse et de la famille Batshaw
- Table de concertation du Sud-Ouest-de-l'île

Nous avons renforcé nos liens avec d'autres hôpitaux, institutions et associations tels les centres de crise, les CLSC et les centres de recherche en santé mentale.

Résultats de l'année

Sommaire des revenus et dépenses



Les états financiers sont vérifiés par Vinh, Prévost, Patenaude inc. Société de comptables professionnels agréés

REVENUS	2021-2022	2020-2021
CRSS entraide	\$174,398	\$155,999
CRSS non-récurrent	\$32,977	\$3,000
Centraide	\$98,461	\$110,461
Gouv. Féd. article 25	\$8,692	\$7,820
Gouv. députés	\$3,500	\$1,000
Municipalités	\$15,250	\$8,050
Partage-Action	\$45,000	\$45,000
Entente de services	\$20,000	-
Dons	\$158,303	\$112,616
Cotisation des membres	\$7,509	\$6,594
Revenus d'intérêts	\$1,119	\$1,090
Divers	\$2,188	\$1,755
Total	\$567,397	\$453,385
DÉPENSES		
Salaires et charges	\$385,878	\$352,531
Services contractuels	\$17,839	\$30,852
Frais de déplacement	\$929	\$28
Publicité et promotion	\$300	\$325
Frais reliés aux bénévoles	\$230	\$661
Cotisation, colloques, formations et documentation	\$6,612	\$8,388
Loyer	\$33,095	\$33,095
Assurances	\$5,058	\$4,516
Télécommunications	\$5,221	\$4,603
Frais du bureau	\$7,081	\$5,331
Honoraires professionnels	\$5,184	\$4,837
Frais de banque	\$448	\$488
Amortissement des immobilisations	\$13,590	\$15,550
Rencontres et activités	\$9,071	\$2,271
Total	490,536\$	463,476\$
Excédent/(Déficit)	\$76,861	\$(10,091)

Merci à tous nos partenaires & donateurs

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal

Québec



Centraide
du Grand Montréal



partageaction
West Island Community Shares



The Zhubin
Foundation

Fondation **ECHO** Foundation
ECHO



Bell
Cause pour
la cause



Cadillac
Fairview

Lundbeck



Bureau
d'intégration des
nouveaux arrivants
Montréal

10 ans FONDATION
FMSQ



Pointe
Claire



BEACONSFIELD

STRANGERS
in the Night



The Lakeshore
Civitan Club

MLUWC

VILLE DE • TOWN OF
KIRKLAND

WESTSIDE
gathering



Gregory Kelley - Député de Jacques-Cartier
Beaurepaire United Church
Enrico Ciccone - Député de Marquette



Amis de la santé mentale

Épauler les familles, soutenir les proches



Counseling



Programmes
de formation



Groupes de
soutien



Activités de
sensibilisation

Nos heures d'ouverture

9 h 00 - 16 h 30
du lundi au vendredi

Jusqu'à 21 h
sur rendez-vous ou
selon les activités



Rejoignez-nous

www.asmfmh.org

info@asmfmh.org

186 Place Sutton, Suite 121, Beaconsfield QC H9W 5S3



5 1 4 - 6 3 6 - 6 8 8 5