



Amis de la santé mentale  
Friends for Mental Health

# RAPPORT ANNUEL 2024-2025



# L'ANNÉE 2024-2025 EN CHIFFRES

**671** clients ont reçu des services

**420** nouvelles demandes de services

**138** appels d'information

**1 566** sessions de counselling

**299** présences aux cours et ateliers

**333** présences aux groupes de soutien

**5 215** personnes rencontrées à nos kiosques et événements

**15** bénévoles

**1 360** heures de bénévolat

# TABLE DES MATIÈRES

MOT DE LA PRÉSIDENTE.....	3
MOT DE LA DIRECTRICE.....	4
À PROPOS.....	5
UN GRAND RÊVE SE RÉALISE.....	8
CONSEIL D'ADMINISTRATION.....	11
NOTRE ÉQUIPE.....	12
RESSOURCES HUMAINES.....	13
ÉVALUATION.....	14
STATISTIQUES.....	15
SERVICES.....	17
PROGRAMMES DE SENSIBILISATION.....	23
PROJETS SPÉCIAUX.....	25
RAYONNEMENT DANS LA COMMUNAUTÉ.....	26
RÉSEAUTAGE.....	27
RAPPORT FINANCIER.....	28
NOS BAILLEURS DE FONDS.....	29
PRIORITÉS D'ACTION 2024-2025.....	30

# UN MOT DE LA PRÉSIDENTE



Nicole Vien  
Présidente

Déjà un quart de siècle dans un nouveau millénaire ! Tant de progrès, tant de possibilités. Les grands enjeux mondiaux continuent de déstabiliser nos communautés et les gens éprouvent de l'incertitude et souvent de l'anxiété face à leur avenir. Les groupes communautaires desservent des clientèles de plus en plus vulnérables et tous les enjeux semblent affecter la santé mentale. Les Amis de la santé mentale demeure un acteur apprécié par la communauté de l'Ouest-de-l'Île.

L'année 2024 a été une des années les plus importantes dans nos 43 années d'existence. Plusieurs faits saillants sont décrits dans ce rapport mais le plus gros changement fût notre adresse: une recherche d'immeuble, un achat, une rénovation, un déménagement, une inauguration de notre propre édifice, chaleureux, accessible, accueillant et plein de potentiel. Entre le village Beaurepaire et le lac St-Louis, nous sommes plus visibles et avons enfin la sécurité et le contrôle de notre lieu de travail. BRAVO à toute l'équipe pour votre patience et votre détermination.

Notre CA demeure solide, professionnel et engagé, incluant des parcours professionnels en finance, droit, consultation, philanthropie, santé mentale, RH, communications, génie, enseignement et gouvernance. Le personnel accumule les années de séniorité. Notre service à la clientèle reçoit une note de 100% de satisfaction.

Nous anticipons la prochaine année avec un optimisme conservateur et réaliste. L'économie affectera nos donateurs et bailleurs de fonds. La rigueur est de mise et nous sommes prêts à nous adapter tout en offrant des services de qualité. Nous demeurons confiants et engagés face à notre mission et nous vous remercions de votre précieux soutien.

Santé et bien-être à toutes et à tous,

*Nicole Vien*

# UN MOT DE LA DIRECTRICE

Alors que nous clôturons une année marquée par des changements majeurs, je ressens une profonde fierté et une grande reconnaissance envers toutes les personnes qui ont contribué à cette année charnière pour notre organisme.

L'achat de notre propre bâtisse et le grand déménagement qui en a découlé ont représenté un tournant important dans notre histoire. Ce projet d'envergure a demandé beaucoup d'énergie, d'adaptation et de collaboration. Malgré les défis, nous avons réussi à faire de cet espace un lieu accueillant, sécuritaire et vivant pour les familles que nous accompagnons.

Ce succès est le reflet de l'engagement exceptionnel de notre équipe, de nos bénévoles, de notre conseil d'administration et de nos partenaires. C'est grâce à vous tous que nous avons pu continuer à offrir nos services, tout en bâtissant des bases solides pour l'avenir.

À l'aube d'une nouvelle année, je suis remplie d'optimisme. Avec un nouveau lieu qui nous rassemble et nous ressemble, nous sommes prêts à poursuivre notre mission avec encore plus de force et d'ambition.

Merci de faire partie de cette belle aventure.



Isabelle Paquette  
Directrice exécutive

# À PROPOS

## Qui sommes-nous

Les Amis de la santé mentale est un organisme à but non lucratif qui soutient l'entourage d'une personne vivant avec 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 du milieu (professionnels, hôpitaux, CLSC et autres organismes), nous visons à sensibiliser la population sur l'impact des troubles de santé mentale dans la vie des gens.

## Un peu d'histoire

Le 10 juin 1981, deux mères de famille se sont rencontrées pour planifier la création d'un groupe de soutien pour les parents et amis de personnes ayant des problèmes de santé mentale. Leur mission était de remédier au manque de soutien et de services pour les personnes ayant des troubles de santé mentale et leurs familles dans l'Ouest-de-l'Île, qui étaient soit inadéquats, soit inexistant. Pendant de nombreuses années, l'organisme a été dirigé par des parents bénévoles.

Quarante-trois ans plus tard, les Amis de la santé mentale est un organisme sans but lucratif bien établi qui compte douze employé·e·s hautement qualifié·e·s, un conseil d'administration expérimenté et plus de 690 personnes aidées l'an dernier seulement !

Les Amis de la santé mentale est le seul organisme de l'Ouest-de-l'Île qui offre des services aux personnes dont un proche vit avec un trouble de santé mentale.



# À PROPOS



## Troubles de santé mentale pour lesquels nous aidons nos membres

- Trouble de la personnalité limite
- Schizophrénie et psychose
- Trouble bipolaire
- Trouble obsessif-compulsif
- Dépression
- Troubles anxieux
- Comorbidités (troubles de santé mentale et abus de substance)
- Problèmes de santé mentale périnatale
- Problèmes de santé mentale non-diagnostiqués

## Notre mission

Soutenir et outiller l'entourage d'une personne vivant avec une problématique de santé mentale, pour le bien-être de tous.

## Nos objectifs

1. Promouvoir la santé mentale en offrant du counselling, des programmes d'éducation, des groupes de soutien et autres services accessoires et connexes aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale.
2. Promouvoir la santé mentale en éduquant et sensibilisant le public sur la problématique de la santé mentale en vue de faire tomber les préjugés en lien avec les problèmes de santé mentale lors de conférences ou d'autres présentations publiques en distribuant de l'information sur cette question.
3. Faire toutes choses qui sont accessoires et connexes à la promotion de la santé mentale.

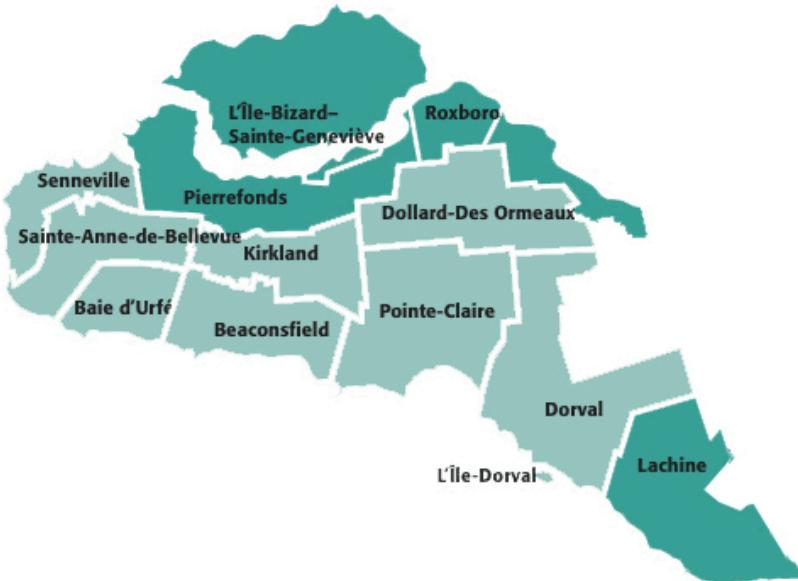
## Nos valeurs

**Humanisme authentique:** respect de la dignité et de l'autonomie de l'individu, et ce, avec solidarité, authenticité et engagement.

**Professionnalisme:** savoir, savoir-faire et savoir-être permettant d'offrir des services de grande qualité et de s'illustrer.

**Dynamisme:** réfère à la créativité et à l'action, à poser des gestes, bâtir, créer, innover, oser, accomplir, réaliser et assurer un leadership.

# À PROPOS



## Diversité et inclusion

Nous avons à cœur de nous assurer d'être inclusif auprès de nos membres et de la population en général. Puisque 73% de nos membres sont anglophones et que 27% sont francophones, nos services sont offerts dans les deux langues. Parmi notre équipe, nous comptons des employé.e.s qui peuvent s'exprimer et/ou comprendre les langues suivantes :

- Français
- Anglais
- Espagnol
- Arabe
- Allemand

## Région desservie

Nous desservons la population de la grande région de l'Ouest-de-l'Île de Montréal. Environ 73 % de nos membres vivent dans la région 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 dans leur région.

Nous reconnaissons que ASM est situé en territoire traditionnel de la nation Kanien'kehá: ka, lequel n'a jamais été cédé.

Dans le but d'offrir des services mieux adaptés à la réalité de nos membres, ils ont la possibilité de rencontrer nos conseillers

- en personne
- en visioconférence
- par téléphone
- par texto

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30. Plusieurs de nos activités de groupe ont lieu en soirée de 18h30 à 20h30.



# UN GRAND RÊVE SE RÉALISE

Après 43 ans au service de la communauté de l'Ouest-de-l'Île, notre organisme franchit une étape des plus importantes. Le 24 avril 2024, nous avons réalisé un rêve que nous portions depuis longtemps : nous avons maintenant un lieu bien à nous. Grâce au soutien indéfectible et à la générosité de la Fondation Zhubin, nous avons emménagé dans notre propre bâtiment – un espace inspirant qui reflète notre mission et nos valeurs.

Avec la croissance de nos programmes et de notre communauté, nos anciens bureaux en location ne suffisaient plus à répondre à nos besoins. Aujourd'hui, nous sommes fiers d'être situés dans une ancienne église magnifiquement rénovée, au cœur du village de Beaconsfield-Beaurepaire – un endroit paisible et accueillant pour nos membres. Ce nouveau chapitre nous permettra de grandir, de renforcer les liens et de soutenir la communauté de façon encore plus significative.

**Notre nouvelle adresse: 25, avenue Fieldfare, Beaconsfield**

# UN ESPACE PENSÉ POUR MIEUX SERVIR



Situés dans une ancienne église de près de 6 700 pieds carrés, nos nouveaux locaux ont été entièrement rénovés pour répondre aux besoins grandissants de notre organisme. Les espaces sont grands, chaleureux et baignés de lumière naturelle, créant un environnement apaisant pour nos membres comme pour notre équipe.

Nous disposons maintenant de bureaux administratifs fonctionnels, de cinq bureaux confidentiels pour nos conseillères et conseillers, d'une vaste salle de conférence pouvant accueillir plus de 12 personnes, d'une grande cuisine conviviale, ainsi que de nombreux espaces de rangement. Chaque détail a été pensé pour favoriser l'accueil, le travail d'équipe et le bien-être de toutes et tous.

## **La Salle Zhubin : un lieu vivant au cœur de la communauté**

Nous avons également le privilège de compter sur un tout nouvel espace polyvalent : la Salle Zhubin, nommée en mémoire de Zhubin Moshir. Cette grande salle permet d'organiser une grande diversité d'activités et d'événements pouvant rassembler un large public.

Pensée comme un lieu de rassemblement et d'animation, elle est aussi mise à la disposition de la communauté pour la location d'événements, d'ateliers ou de rencontres. Elle représente un symbole fort de notre engagement envers l'inclusion, le partage et la mémoire.

# UNE JOURNÉE MÉMORABLE: NOS PORTES OUVERTES

Le 12 septembre 2024 restera gravé dans notre mémoire comme une journée de rencontre, de reconnaissance et de célébration. À l'occasion de nos portes ouvertes, nous avons eu le grand plaisir d'accueillir plus de 100 personnes, membres, partenaires communautaires et résident·es du quartier, venu·es découvrir nos nouveaux locaux et partager ce moment important avec nous.

Cet événement marquait non seulement l'inauguration officielle de notre nouvel espace, mais aussi notre volonté de nous enraciner pleinement dans notre milieu. Nous avons été honorés par la présence de nos invités d'honneur, Simin Sarikhani et Zygmunt Marcinski de la Fondation Zhubin, sans qui ce projet n'aurait jamais vu le jour.

Plusieurs allocutions ont enrichi la journée, mettant en lumière l'importance du soutien communautaire et du travail collaboratif. Nous avons eu le privilège d'entendre :

- M. Amine Saadi, directeur des programmes en santé mentale et dépendances du CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal – Institut universitaire en santé mentale Douglas
- M. Claude Pinard, président et directeur général de Centraide du Grand Montréal
- M. Georges Bourelle, maire de Beaconsfield
- Mme Françoise Vien, fondatrice des Amis de la santé mentale

Leur présence et leurs mots ont su souligner l'impact collectif de notre mission et renforcer les liens qui nous unissent à la communauté.

Ce moment de partage a permis de tisser de nouvelles connexions, de renforcer notre visibilité locale et d'ancrer symboliquement notre présence dans ce nouvel environnement, porteur d'espoir et de possibilités.



# CONSEIL D'ADMINISTRATION

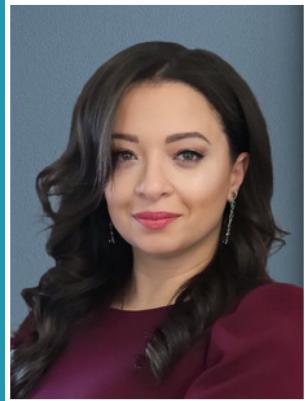
Le C.A. est élu démocratiquement et est normalement composé de onze (11) administrateur·trices, dont une majorité de membres familles (membres utilisateur·trices) et d'un maximum de cinq (5) administrateur·trices ressources (membres de la communauté ou autres organismes).



Nicole Vien  
Présidente  
Membre famille



Dominique Fortin  
Vice-présidente  
Membre famille



Khadidja Kedir  
Secrétaire  
Membre ressource



Anne-Sophie Leclair  
Trésorière  
Membre ressource



Gabrielle Guillon  
Administratrice  
Membre ressource



André Morris  
Administrateur  
Membre ressource



Raphaëlle Petitjean  
Administratrice  
Membre famille



Martin Griffin  
Administrateur  
Membre ressource



Mark Walford  
Administrateur  
Membre famille



Cheryl Pratt  
Administratrice  
Membre famille



Sue Shaver  
Administratrice  
Membre famille

# NOTRE ÉQUIPE



**Isabelle Paquette**  
Directrice générale



**Alexandra Bellefeuille**  
Coordonnatrice aux services et  
aux communications



**Emma Hamilton**  
Adjointe administrative



**Moustafa Elrakhawy**  
Superviseur clinique  
Ph.D. Psychiatrie



**Julie Clément**  
Conseillère  
B.A., Thérapeute en relation d'aide MD



**Jessica Schiff**  
Conseillère  
M.A. Travail Social



**Gabriel Coutu**  
Conseiller  
M.A. Dramathérapie



**Véronique Lagrange**  
Art-thérapeute  
M.A. Art-thérapie



**Melissa Davidson**  
Paire-aidante famille



**Hope Jaikaransingh**  
Agente communautaire



**Tiffany Schaap**  
Agente de sensibilisation  
et de soutien



**Emma Gosset**  
Agente de sensibilisation  
et de soutien

# RESSOURCES HUMAINES



## Devenir un employeur de choix

En 2024, nous avons fait de la satisfaction du personnel et de l'attraction de nouveaux talents une priorité, dans le but de faire des Amis de la santé mentale un employeur de choix. Pour mieux comprendre les besoins de notre équipe, nous avons collaboré avec le Centre St-Pierre qui a animé des ateliers participatifs. Ces rencontres ont permis d'identifier des pistes d'amélioration en lien avec le bien-être, la reconnaissance et le développement professionnel. Cette démarche s'inscrit dans notre engagement à offrir un milieu de travail sain, motivant et durable.

## Formations suivies par l'équipe

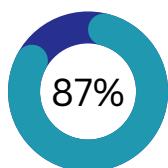
Tout au long de l'année, nous offrons à nos employé·e·s la possibilité de faire de la formation continue. Un budget est prévu à cet effet. Afin d'apporter une aide optimale aux membres de l'entourage et une offre des services à la fine pointe des dernières avancées en santé mentale, le personnel a participé à plusieurs formations, y compris:

- Approche LEAP, par Dr Xavier Amador
- Cours sur le cannabis et la santé mentale
- Couples, relations et troubles anxieux
- Heroes of Hope : Cours sur la prévention du suicide 2024
- Travail social interculturel
- Intervenir de manière proactive auprès d'enfants de 6 à 12 ans avec TDAH et de leurs parents
- Thérapie de couple en action, suivie d'un panel de discussion clinique
- Lateral Violence : Vers des solutions
- Mieux comprendre la réalité des personnes qui entendent des voix
- Neurodiversité et santé des femmes : Changer les perspectives, transformer les soins
- Sensibilisation au programme RECAPS
- Trouble de l'accumulation compulsive : techniques d'intervention
- Mieux comprendre l'autisme, par À pas de géant

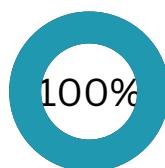
# ÉVALUATION

Offrir des services de qualité qui rencontrent les besoins de nos membres est primordial pour nous. Afin d'évaluer et quantifier la satisfaction de notre clientèle, nous avons fait parvenir un questionnaire anonyme en ligne à tous nos usager·ère·s. Nous leur avons demandé d'évaluer tous nos services et de nous donner leurs commentaires afin de nous assurer d'offrir à tous nos membres les meilleurs services, adaptés à leurs besoins. Nous avons eu 36 répondants·es.

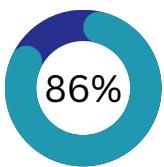
Voici les résultats:



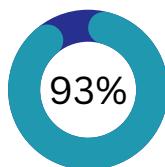
sont très satisfaits des services de counselling.



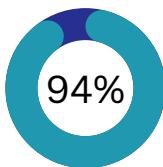
sont satisfaits de nos activités de groupes.



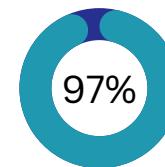
sont, de manière générale, très satisfaits des services reçus.



considèrent que les services les ont aidé à mieux composer avec le trouble de santé mentale de leur proche.



considèrent que les ASM comprennent bien les enjeux de ses usager·ère·s.



recommanderaient nos services à un proche ou une connaissance.

“

Les services ont été incroyablement bien accueillis, car ils étaient les premiers du genre à se concentrer sur l'aide aux membres de la famille essayant de gérer une situation extrêmement difficile, avec leur proche, sans direction. Je n'avais rencontré que de l'aide pour la personne en crise, et ces services étant confidentiels, je ne savais pas du tout comment faire face à la situation, sans aggraver les difficultés. Ces services m'ont permis de trouver des mécanismes d'adaptation pour moi-même, ce qui m'a permis d'aider ma famille.

“

Il règne chez les Amis une atmosphère agréable et accueillante qui, en soi, contribue à soulager le stress et à favoriser la guérison.

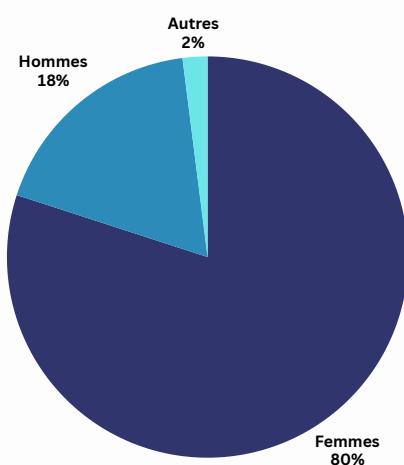
“

Ce soutien est essentiel dans ma vie. À chaque rencontre, j'en ressors plus forte et plus déterminée à affronter les défis liés à la santé mentale de [mon proche].

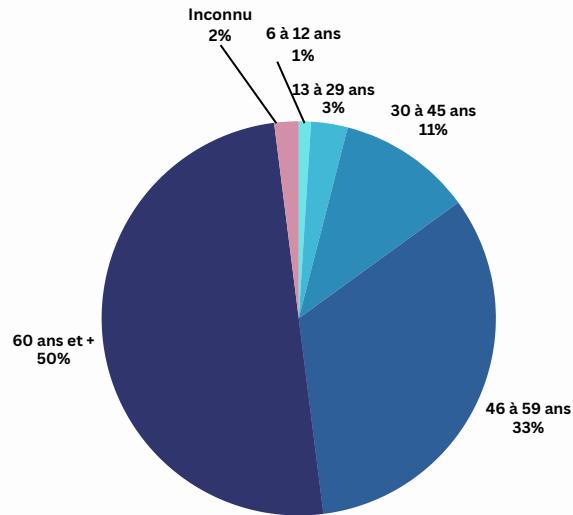
# STATISTIQUES

## Profil de nos membres

### Identités de genre



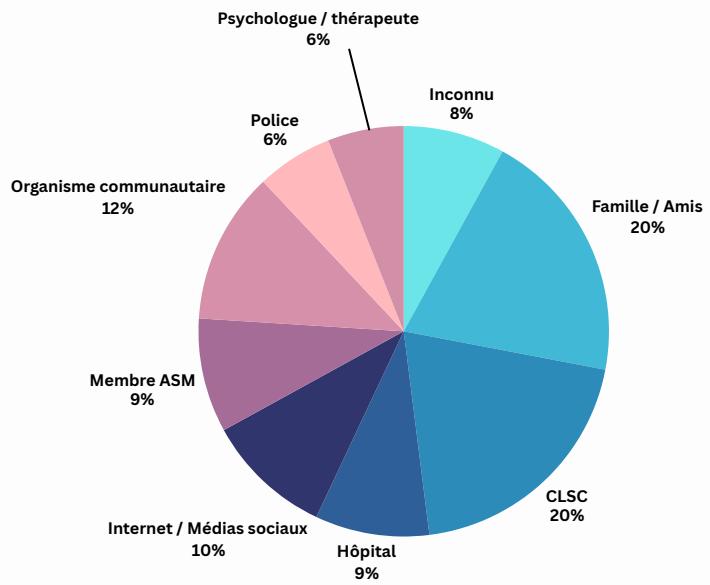
### Âges



### Référencement

#### *Comment nos membres prennent-ils connaissance des Amis?*

Nous recevons des références de plusieurs canaux, que ce soit par le bouche à oreille, par l'intermédiaire du CLSC, des hôpitaux ou d'autres organisations communautaires. Nos efforts continus pour maintenir et établir des liens avec nos partenaires et d'autres intervenant·e·s du milieu restent un outil précieux pour rejoindre les familles de l'Ouest-de-l'Île.

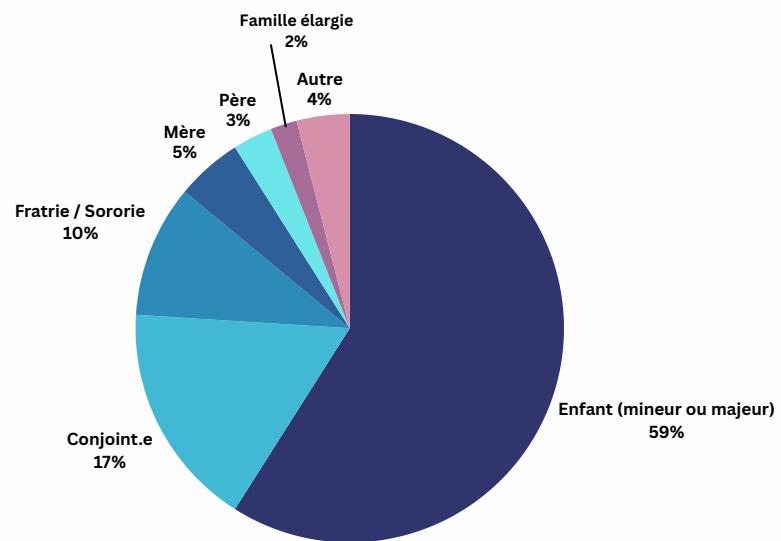


# STATISTIQUES

## Proches vivant avec un trouble de santé mentale

### *Qui nos membres accompagnent-ils?*

La grande majorité de nos membres accompagnent leurs enfants (mineurs ou majeurs) vivant avec un trouble de santé mentale (59%).

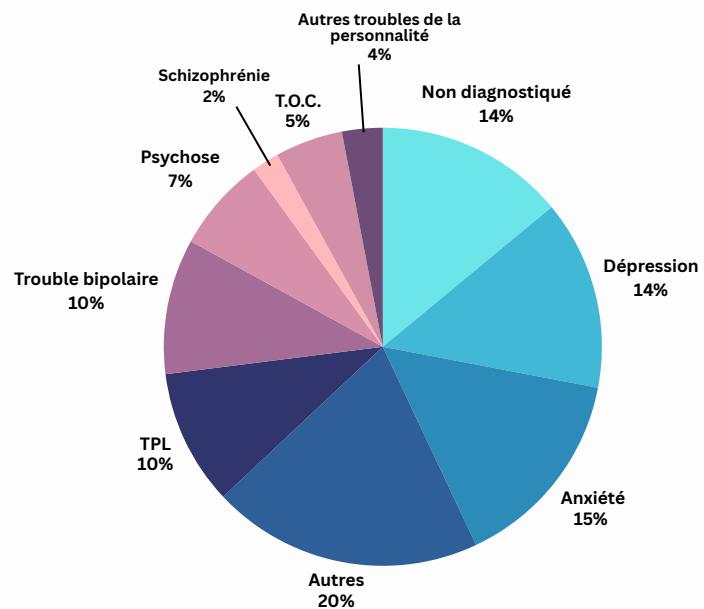


## Diagnostics des proches vivant avec un trouble de santé mentale

### *Quels troubles de santé mentale sont impliqués?*

Nos services sont principalement sollicités par des proches aidant·e·s de personnes vivant avec l'anxiété (15%) et la dépression (14%).

Nous soulignons également que parmi nos membres, un pourcentage significatif (14%) ont un proche n'ayant reçu aucun diagnostic. Sachant pertinemment qu'il peut y avoir des obstacles importants à l'obtention d'un diagnostic dans certains cas, nous sommes heureux d'offrir les services de soutien dont les familles ont besoin, quel que soit le statut diagnostic de leur proche.



# SERVICES

## Interventions psychosociales

### Counselling

Le counselling individuel ou de groupe vise à soutenir les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale. 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 vivant avec un trouble. Cela permet aux personnes accompagnatrices de faire face à leur situation de manière saine et de surmonter la désorganisation qui résulte d'un mode de vie centré sur le trouble de leur être cher.

**1 566** sessions de counselling  
(1 687 en 2023-2024)

### Paire-aidance famille

Cette année, nous avons été en mesure d'offrir à nos membres les services d'une paire-aidante famille qui leur offre du soutien grâce à son savoir expérientiel.

**37** sessions de paire-aidance famille  
(20 en 2023-2024)



### Ordonnance de garde provisoire en vue d'une évaluation psychiatrique

Au cours de l'année, nous aidons nos membres ainsi que les résidents de l'Ouest-de-l'Île à se préparer pour faire une demande d'ordonnance de la cour. L'objectif principal d'une ordonnance de la cour est d'agir en tant que mesure préventive. Elle garantit qu'une personne bénéficie d'une évaluation par des professionnels formés qui peuvent évaluer le niveau de danger d'une situation donnée. Nos conseillers sont formés pour aider les gens à mieux comprendre les enjeux de l'ordonnance de cour et leur offrir des conseils judicieux.

**39** ordonnances de la cour  
(30 en 2023-2024)

**1 566**  
Séances de counselling, d'art-thérapie et de dramathérapie individuelles

**240**  
Interventions par téléphone et courriels d'aide

**39**  
Ordonnances de la cour

**1 845**  
(1 931 en 2023-2024)

# SERVICES

## Interventions psychosociales

### Art-thérapie - sessions individuelles

L'art-thérapie implique la création et l'exploration de productions artistiques avec l'art-thérapeute. Les participant·e·s 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 participant·e·s à expérimenter avec une grande variété de matériel artistique. Dans une atmosphère amicale et relaxante, l'art-thérapeute présente une panoplie d'exercices créatifs. Le tout vise l'apprentissage de nouvelles approches de compréhension et d'expression de soi. L'art-thérapie est offerte aux personnes de tout âge.



**261** sessions d'art-thérapie  
(179 en 2023-2024)

### Dramathérapie - sessions individuelles

Dans le but d'offrir une autre possibilité à la thérapie créative, nous offrons aussi des sessions de dramathérapie individuelles. La dramathérapie est une forme de thérapie qui incorpore des techniques dramatiques. Il s'agit d'un contexte pour se fixer des objectifs, raconter des histoires, résoudre des problèmes et exprimer ses émotions. Cela est offert aux personnes de tout âge.

**73** sessions de dramathérapie  
(79 en 2023-2024)

### Counselling pour jeunes accompagnateurs

Lorsqu'un membre de leur entourage vit avec un trouble de santé mentale, il arrive souvent que les enfants et les jeunes soient aux prises avec des émotions difficiles, des questionnements et de la culpabilité. Il est important pour ces enfants d'avoir un espace sécuritaire pour leur permettre de mieux comprendre et d'exprimer leurs émotions. C'est pourquoi, les Amis de la santé mentale offre des services adaptés aux différentes réalités des jeunes de 6 à 29 ans. Ainsi, il est possible pour les enfants et les jeunes de faire des sessions d'art-thérapie, de dramathérapie ou de counselling.

**51** client·e·s jeunesse  
(33 en 2023-2024)

**158** sessions de counselling jeunesse  
(206 en 2023-2024)

# SERVICES

## Activités de groupe



### Cours offerts:

- Apaiser et prévenir les situations de crise
- Aimer et aider une personne vivant avec un trouble de personnalité limite (FR et ANG)
- Mieux comprendre le trouble d'accumulation compulsive (FR et ANG)
- Mieux comprendre l'anxiété
- Abus de substance et trouble de santé mentale
- Trouble bipolaire : ce que c'est et comment y faire face (ANG)
- Auto-mutilation et suicide (FR et ANG)

### Ateliers offerts:

- Atelier sur la validation des émotions (FR et ANG)
- Comment se fixer des limites saines
- Naviguez dans le système de santé mentale (EN)

### Cours et ateliers

Animés par nos conseiller·ère·s, nos cours et ateliers sont un excellent moyen pour les membres d'en apprendre davantage sur les différents troubles de santé mentale, sur la manière de mieux interagir avec les autres et sur la façon de prendre soin de soi dans le rôle d'aidant. Ils offrent également aux participant·e·s un espace pour partager leurs expériences avec d'autres personnes dans des situations similaires.

Tous nos cours et ateliers ont été offerts en ligne sur Zoom.

### NOUVEAU!

Cette année, nous avons offert à nos membres deux nouveaux cours: **Mieux comprendre le trouble d'accumulation compulsive** et **Suicide et auto-mutilation**. Ces cours ont été créés par nos conseillers, en ayant les besoins de nos usagers·ères à cœur. Nous avons aussi travaillé à réduire le nombre de séances offertes pour certains cours dans le but de les rendre plus accessibles à tous et à toutes.

**82** participant·e·s  
(87 en 2023-2024)

**47** rencontres  
(62 en 2023-2043)

**299** présences  
(386 en 2023-2024)

# SERVICES

## Activités de groupes

### Groupes de soutien

Aux Amis de la santé mentale, nous reconnaissons l'importance du partage entre pairs. C'est pourquoi nous offrons à nos membres différents groupes de soutien qui traitent de différentes problématiques, facilités par un·e de nos conseiller·ère·s. Ces groupes de soutien constituent un endroit sécurisé et confidentiel pour les gens qui souhaitent discuter avec d'autres personnes qui vivent des situations similaires. Les participant·e·s y apprennent les stratégies pour mieux gérer l'impact des troubles de santé mentale, tout en bénéficiant du soutien mutuel de leurs pairs.

### NOUVEAU!

Cette année, nous avons offert à nos membres notre premier groupe de dramathérapie. Les participant·e·s ont pu essayer cette méthode créative et active qui permet de connecter avec soi-même et avec les autres qui vivent des enjeux similaires et à explorer les relations interpersonnelles.

**118** participant·e·s  
(118 en 2023-2024)

**66** rencontres  
(57 en 2023-2024)

**351** présences  
(484 en 2023-2024)



### Groupes de soutien offerts:

- Groupe de soutien pour le trouble de la personnalité limite
- Groupe de soutien pour le trouble bipolaire et la psychose
- Groupe de soutien pour les hommes
- Groupe de soutien pour anxiété et dépression
- Groupe d'art-thérapie pour adultes
- Groupe de dramathérapie pour adultes
- Groupe d'art-thérapie pour les membres des familles de personnes autistes
- Café proche aidance (en collaboration avec le Centre de crise de l'Ouest-de-l'Île)

# SERVICES

## Activités de groupe



### Activités de répit

Avoir un proche vivant avec un trouble de santé mentale peut susciter un mélange d'émotions. C'est pourquoi les personnes aidantes ressentent souvent de la fatigue de compassion. Nous offrons donc à nos membres des activités de répit qui leur permettent de faire une pause dans leur quotidien et de se recentrer sur leurs besoins et leur bien-être. Ces activités visent également à créer un sentiment d'appartenance et à favoriser les échanges entre pairs. Elles sont aussi ouvertes à toute la communauté.

### NOUVEAU!

Cette année, la communauté a pu bénéficier de sessions de méditation guidées lors de nos **Matins méditation et pleine conscience**. En format participation libre, les participant·es sont amené·es à vivre un moment de détente et à gérer leur pensées.

Activités	Rencontres	Participations
Matins méditation et pleine conscience	22	99
Ruche créative	2	10
Journée d'inauguration des nouveaux locaux	1	117
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>226</b>

Année 2023-2024

40

280



# SERVICES

## Activités de groupes

### Conférences

Au cours de l'année, nous offrons plusieurs conférences éducatives à la population dans le but de faire de la sensibilisation aux enjeux de la santé mentale. Nous avons eu la chance de pouvoir compter sur divers expert·e·s pour partager leurs connaissances, leur expertise et leurs expériences avec nos membres et la communauté. Lors de nos conférences, nous offrons toujours la possibilité aux participant·e·s de pouvoir poser des questions à nos invités.

Nos conférences ont eu lieu en ligne sur Zoom et sont offertes au grand public.



Conférences	Participations
Naître pour guérir et s'élever : Prendre soin de soi en tant qu'enfant d'un parents atteint de maladie mentale	18
Les personnes proches aidantes en contexte de santé mentale sur le territoire de l'Ouest-de-l'Île de Montréal: état des lieux et outils pour vous soutenir	40
SnoozZfest: Tout savoir sur le sommeil	12
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>

Année 2023-2024: 9 conférences

208

# PROGRAMMES DE SENSIBILISATION

## Programme jeunesse

Notre programme jeunesse de sensibilisation en milieu scolaire vise à rencontrer les jeunes pour les sensibiliser à la santé mentale et contribuer à la déstigmatisation. Nous proposons donc des présentations et des kiosques de sensibilisation dans les différentes écoles et organismes communautaires. Ces présentations donnent la possibilité aux participant·e·s d'en apprendre davantage sur l'importance de prendre soin de soi, sur les signes avant-coureurs d'un trouble de santé mentale, sur les stratégies à adopter pour aider un proche vivant avec une problématique de santé mentale ainsi que sur les ressources disponibles.



Activités de sensibilisation	Rencontres	Participations
Présentations en milieu scolaire et en milieu communautaire	4	85
Kiosques en milieu scolaire et en milieu communautaire	22	2 850
Rencontres avec partenaires	48	-
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>2 935</b>

Année 2023-2024

97

3 432

## NOUVEAU!

Nous avons eu le plaisir d'offrir des **cours de danse gratuits aux jeunes**, leur permettant d'explorer différentes formes de danse dans un environnement bienveillant. Cette initiative vise à soutenir la santé mentale des jeunes en leur offrant un espace sécuritaire pour bouger, s'amuser et se ressourcer.

**14** Cours de danse

**26** Jeunes participants



# PROGRAMMES DE SENSIBILISATION

## Programme adapté aux communautés culturelles

Ce programme vise à réduire la stigmatisation liée à la santé mentale et à faciliter l'accès aux services pour la clientèle issue de diverses communautés culturelles. Dans le but de mieux les rejoindre, nous collaborons avec différents organismes déjà implantés dans les communautés pour leur offrir des présentations sur différents sujets liés à la santé mentale. Chaque présentation est adaptée de façon à répondre aux besoins et aux caractéristiques spécifiques de chaque communauté culturelle que nous rencontrons. Ainsi, nous visons une augmentation du nombre de familles sensibilisées et informées de notre offre de services et de celles de nos partenaires en santé mentale.

Activités auprès des communautés culturelles	Rencontres	Participations
Présentations sur la santé mentale à des individus issus de communautés culturelles	29	590
Rencontres avec des organismes oeuvrant auprès de communautés culturelles	14	17
Rencontres avec des associations culturelles ou de groupes religieux	13	15
<b>TOTAL</b>	<b>56</b>	<b>622</b>
Année 2023-2024	40	275



En outre, nous essayons d'accroître notre visibilité et notre présence dans les communautés culturelles en proposant des kiosques et des activités lors de divers événements auxquels elles participent.

9

**kiosques et événements**  
(18 en 2023-2024)

780

**Personnes rencontrées**  
(1768 en 2023-2024)

# PROJETS SPÉCIAUX

## Ligne d'écoute paire-aidance famille

En 2024-2025, notre paire-aidante famille a amorcé une collaboration avec plusieurs partenaires communautaires à travers le Québec pour soutenir le déploiement de la Ligne paire-aidance famille. Cette initiative vise à offrir une écoute bienveillante et un soutien concret aux familles et proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Grâce à cette ligne téléphonique, les appelants peuvent être accompagnés par des pairs-aidants famille, eux-mêmes proches-aidants ayant vécu une expérience similaire, et formés pour offrir un soutien empreint de compréhension, d'empathie et d'espoir. Notre engagement dans ce projet reflète notre volonté d'élargir l'accès à des ressources adaptées aux besoins des familles, tout en valorisant l'expertise vécue comme levier d'entraide.

41 appels

# 2024 minutes de soutien téléphonique



## Café proche-aidance

En fin d'année, nous avons mis sur pied un nouveau groupe de soutien en collaboration avec le Centre de crise de l'Ouest-de-l'Île (CCODI). Ce groupe est animé conjointement par un·e intervenant·e des Amis de la santé mentale et un·e intervenant·e du CCODI, et se déroule en personne dans nos bureaux. Ce partenariat vise à offrir un espace sécuritaire, accueillant et confidentiel où les proches aidants de personnes vivant avec un trouble de santé mentale peuvent se rassembler, échanger et se soutenir mutuellement. La présence d'un·e intervenant·e du CCODI permet également aux participant·es de mieux comprendre les services disponibles en situation de crise, de poser leurs questions et d'être rassurés quant au soutien qu'ils peuvent recevoir en période difficile.

# 2 sessions

# 18 participations

**LIGNE D'ÉCOUTE  
POUR LES PROCHES**

d'une personne vivant avec  
un trouble de santé mentale

Besoin d'être écouté ?  
Nos pairs aidants famille\* sont là pour vous !

**1 800 349 9915**

lundi : 13 h - 16 h  
mardi-mercredi-jeudi-samedi : 13 h - 18 h

\*Ayant connu une expérience significative de soutien auprès de personnes qui vivent avec un enjeu de santé mentale, ils utilisent leurs savoirs expérimentés pour soutenir d'autres membres de l'entourage.

# RAYONNEMENT DANS LA COMMUNAUTÉ

## Kiosques et présentations

Chaque année, nous sommes invités à participer à plusieurs événements un peu partout dans la région. Ces événements sont importants pour nous puisqu'ils nous permettent d'assurer une présence dans la communauté et d'accroître notre visibilité.

Événements	Rencontres	Participations
Présentations	8	173
Kiosques	12	705
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>878</b>
Année 2023-2024	10	845



## Communications

Suite à la planification stratégique faite en 2023-2024, le plan de communication ainsi que le plan marketing a été refait conformément à nos nouvelles orientations. Cette année encore, nos réseaux sociaux ont pris une grande place dans nos communications pour faire rayonner l'organisme dans la communauté.



Médias sociaux	Abonnés	Vues	Couverture	Interactions
Facebook	3 746	349 900	130 300	7 000
Instagram	1 009	22 300	5 800	1 800

# 372 200

nombre de fois que nos publications ont été vues  
(219 813 en 2023-2024)

# RÉSEAUTAGE

En tant qu'organisme communautaire offrant des services aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale, nous sommes certifiés par la **Confédération des associations de proches en santé mentale**. Le CAP santé mentale est un organisme communautaire provincial à but non lucratif dont la mission consiste à regrouper, représenter, soutenir et mobiliser les organismes œuvrant auprès des proches de personnes ayant un problème de santé mentale et porter la voix des proches sur le plan national.



## Organismes communautaires et partenaires:

- CLSC du Lac-St-Louis, de Pierrefonds, de Dorval-Lachine et de Vaudreuil
- Clinique psychiatrique ambulatoire Lakeshore
- Institut universitaire en santé mental Douglas
- Le programme Ma famille, ma communauté
- Centre de Crise de l'Ouest-de-l'Île
- Centre des femmes de l'Ouest-de-l'Île
- Perspective communautaire en santé mentale
- Action jeunesse de l'Ouest-de-l'Île
- Centre multi-ressources de Lachine
- Literacy Unlimited
- Carrefour jeunesse-emploi
- Nisa Support
- Vent Over Tea



## Tables de concertation et comités:

- Table de concertation en santé mentale de l'ODI
- Table de concertation régionale sur les personnes proches aidantes de Montréal
- Table de concertation enfance-famille-jeunesse de l'ODI
- Table de concertation petite enfance et jeunesse de Lachine
- Table de Quartier Sud de l'Ouest-de-l'Île
- Table de Quartier Nord / Comité Vivre ensemble
- Table des aînés de l'Ouest-de-l'Île
- Table des aînés de Lachine-Dorval
- Table de réflexion et d'actions interculturelles de Lachine



Le réseautage communautaire nous permet de créer des liens avec d'autres intervenant·e·s du milieu et d'élargir notre réseau de contacts, mais aussi d'en apprendre davantage sur les ressources disponibles. Cette année, nous avons organisé plusieurs rencontres avec différents groupes communautaires et siégé sur différentes tables de concertation et des comités.

# RAPPORT FINANCIER

Les états financiers sont vérifiés par Benoit Dubord CPA .

Revenus	2024-2025	2023-2024
MSSS Entraide	275 346\$	253 496\$
MSSS - Mesure 38	40 000\$	30 000\$
Centraide	99 372\$	98 461\$
CAP Santé mentale	51 457\$	34 240\$
Partage-Action	50 000\$	50 000\$
Municipalités et autres	13 874\$	11 363\$
Dons	349 314\$	249 569\$
Cotisations des membres	6 684\$	8 769\$
Revenus d'intérêts	5 106\$	10 979\$
Loyer	29 825\$	-
Amortissement des apports afférents aux immobilisations corporelles	16 238\$	-
Divers	2 716\$	1 324\$
<b>Total</b>	<b>939 933\$</b>	<b>802 869\$</b>

Dépenses	2024-2025	2023-2024
Salaires et charges sociales	588 758\$	528 248\$
Services contractuels	36 718\$	69 786\$
Frais de déplacements	1 956\$	1 604\$
Publicité et promotion	11 854\$	14 598\$
Frais reliés aux bénévoles	1 384\$	1 200\$
Cotisation, colloque et formation	9 444\$	12 259\$
Loyer	24 821\$	33 095\$
Assurances	16 252\$	4 548\$
Télécommunications	3 971\$	4 831\$
Frais de bureau	21 423\$	11 073\$
Honoraires professionnels	5 912\$	6 234\$
Frais de banque	1 436\$	860\$
Entretien, taxes et réparation immeuble	38 295\$	-
Frais d'acquisition immeuble	16 162\$	-
Amortissement des immobilisations corporelles	21 436\$	1 130\$
Rencontres et activités	7 151\$	12 290\$
<b>Total</b>	<b>806 973\$</b>	<b>702 345\$</b>
<b>Excédent</b>	<b>132 960\$</b>	<b>100 524\$</b>

Le CA a résolu d'utiliser un montant de la réserve de 357 847\$ affecté à des fins de relocalisation en 2024-2025.

# BAILLEURS DE FONDS ET DONATEUR·TRICE·S

Nous tenons à remercier tous nos bailleurs de fonds et donateur·trice·s sans qui il serait impossible de poursuivre notre mission essentielle à la communauté.

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

Québec 



The Zhubin  
Foundation

 **partageaction**  
West Island Community Shares



**Centraide**  
du Grand Montréal

Fondation **ECHO** Foundation

LA FONDATION  
**TENAQUIP**  
FOUNDATION

  
*Fondation J.A. DeSève*  
La vision généreuse de Joseph Alexandre DeSève

**Fondation**  
Jeanne-Esther

  
Fondation du  
Grand Montréal

  
Fondation  
**proches aimants**  
Petro-Canada™

  
fondation  
**Carmand Normand**

  
FONDATION  
de la Corporation  
des concessionnaires  
d'automobiles de Montréal

 **Desjardins**

  
**Pointe-Claire**

  
**BEACONSFIELD**



  
*The Lakeshore  
Civitan Club*

  
**DORVAL**

  
Bienvenue à  
*Baie-D'Urfé!*



**Merging Waters**  
United Church

# PRIORITÉS D'ACTION 2025-2026

## **Augmenter la visibilité et la notoriété de l'organisme**

Nous viserons à renforcer notre rayonnement auprès du public et de nos parties prenantes afin d'élargir notre bassin de clientèle et de mieux faire reconnaître le rôle crucial des proches aidants en santé mentale. Cette priorité passera par le développement de stratégies de communication, l'activation de nouveaux partenariats, une présence bonifiée sur les médias sociaux, une meilleure accessibilité à l'information, ainsi qu'une participation accrue à des événements communautaires et des actions de sensibilisation.



## **Développer l'autonomie financière de l'organisation**

Nous poursuivrons le renforcement de notre pérennité financière en mettant en place des stratégies de financement diversifiées, durables et structurées. Cette orientation inclura la fidélisation des donateurs, l'organisation de campagnes de levée de fonds, la location d'espaces, ainsi que le développement d'activités génératrices de revenus.

## **Renforcer la structure interne et la qualité des services**

Nous mettrons l'accent sur l'amélioration continue de notre structure organisationnelle et de la qualité de nos services, en clarifiant nos normes d'intervention et en structurant nos pratiques internes. Cette démarche visera également à faire de l'organisme un employeur de choix, grâce à la formalisation de standards de service, au développement de politiques de ressources humaines attractives, à l'amélioration des conditions de travail et à une évaluation régulière de notre impact organisationnel.

25, Av Fieldfare  
Beaconsfield, QC H9W 4W4

514-636-6885  
[info@asmfmh.org](mailto:info@asmfmh.org)  
[www.asmfmh.org](http://www.asmfmh.org)