



Amis de la santé mentale  
Friends for Mental Health

RAPPORT  
ANNUEL

2025-2026

# L'ANNÉE 2025-2026 EN CHIFFRES

**751** individus ont reçu des services

**427** nouvelles demandes de services

**1 744** sessions de counselling

**343** sessions de thérapies par la créativité

**256** présences aux cours et ateliers

**449** présences aux groupes de soutien

**5 153** personnes rencontrées à nos kiosques et événements

**17** bénévoles

**1 075** heures de bénévolat

# TABLE DES MATIÈRES

MOT DE LA PRÉSIDENTE.....	3
MOT DE LA DIRECTRICE.....	4
À PROPOS.....	5
RÉSEAUTAGE.....	8
CONSEIL D'ADMINISTRATION.....	9
NOTRE ÉQUIPE.....	10
RESSOURCES HUMAINES.....	11
ÉVALUATION.....	12
STATISTIQUES.....	13
SERVICES.....	15
NOUVEAUTÉS.....	22
COLLABORATIONS.....	23
PROJETS SPÉCIAUX.....	24
PROGRAMMES DE SENSIBILISATION.....	25
RAYONNEMENT DANS LA COMMUNAUTÉ.....	27
RAPPORT FINANCIER.....	28
NOS BAILLEURS DE FONDS.....	29
PRIORITÉS D'ACTION 2026-2027.....	30

# UN MOT DE LA PRÉSIDENTE



Nicole Vien  
Présidente

Amis de la santé mentale célèbre son 45<sup>e</sup> anniversaire ! Joyeux anniversaire à nos fondatrices Françoise Vien et Gen Steventon, aux directrices exécutives, aux membres du personnel et des conseils d'administration, aux bénévoles et aux clients-membres. Merci à nos partenaires du réseau de la santé et à tous les généreux donateurs qui ont investi dans notre cause. Et un énorme merci à La Fondation Zhubin qui nous a permis de nous épanouir dans notre propre local, chaleureux et lumineux.

Au nom du CA, je souligne que notre organisme s'engage à une rigueur budgétaire, à offrir des services de qualité professionnelle, et à assurer un environnement de travail motivant. Nos comités finances, philanthropie, RH et immobilier offrent soutien et expertise qui contribuent au succès de notre organisme. Merci à nos administrateurs bénévoles, engagés et dévoués. Nos sondages concluent que nos clients et nos employés sont très satisfaits, ce qui nous motive à toujours viser plus haut pour identifier des efficacités et des améliorations constantes.

Le secteur communautaire, la première ligne, dessert des clientèles de plus en plus vulnérables et tous les enjeux mondiaux semblent affecter la santé mentale. Amis de la santé mentale demeure un acteur apprécié dans l'Ouest-de-l'Île. Sous le leadership de CAP Santé mentale, nous avons participé à modifier la loi P38 que l'on espère améliorera le processus d'hospitalisation et de suivi pour les personnes à risque et offrira davantage de soutien à leur entourage.

Nous anticipons la prochaine année avec un optimisme conservateur. L'économie inflationniste affectera nos bilans. 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 tous et à toutes,

*Nicole Vien.*

# UN MOT DE LA DIRECTRICE

Cette année marque un moment tout à fait spécial pour notre organisme, alors que nous allons souligner notre 45e anniversaire, 45 ans d'engagement, de solidarité et de soutien auprès des familles de l'Ouest-de-l'Île.

La dernière année a été marquée par une phase importante de consolidation et de développement. Après une période de grands changements, nous avons pu nous approprier pleinement nos nouveaux espaces et en maximiser le potentiel, au bénéfice de notre clientèle, de notre équipe et de nos partenaires.

Nous avons également poursuivi l'évolution de nos services afin de mieux répondre aux besoins grandissants en santé mentale, en développant de nouvelles initiatives et en renforçant nos collaborations au sein de la communauté. Ces avancées témoignent de notre capacité d'adaptation, mais surtout de notre engagement constant envers les familles que nous accompagnons.

Il importe de souligner le travail remarquable de notre équipe, l'implication précieuse de nos bénévoles, ainsi que le soutien indéfectible de notre conseil d'administration et de nos partenaires. C'est grâce à cet engagement collectif que notre mission continue de se concrétiser et d'avoir un impact réel.

Alors que nous regardons vers l'avenir, nous le faisons avec confiance et détermination. Nous sommes bien positionnés pour poursuivre notre développement de manière durable, en demeurant fidèles à nos valeurs.



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 ont créé un groupe de soutien pour les parents et amis de personnes ayant des problèmes de santé mentale pour remédier au manque de services dans l'Ouest-de-l'Île. Pendant de nombreuses années, l'organisme a été dirigé par des parents bénévoles.

Quarante-cinq 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 750 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 obsessionnel-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.

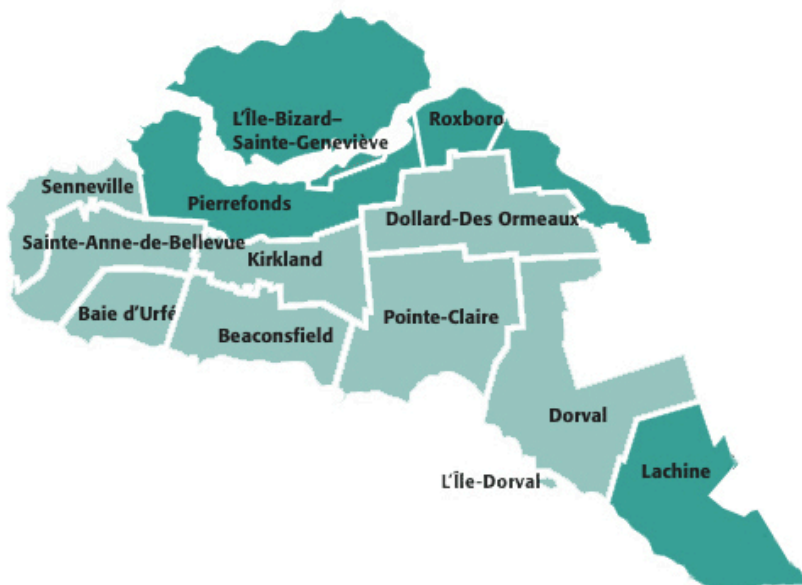
## Nos valeurs

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

**Professionalisme:** 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



## Région desservie

Nous desservons la population de la grande région de l'Ouest-de-l'Île de Montréal. Environ 74 % 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.

## Diversité et inclusion

Nous avons à coeur de nous assurer d'être inclusif auprès de nos membres et de la population en général. Puisque 75% de nos membres sont anglophones et que 25% 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

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.

# RÉSEAUTAGE

## Organismes communautaires et partenaires:

- CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île
- CLSC du Lac-St-Louis, de Pierrefonds, de Dorval-Lachine et de Vaudreuil
- Clinique psychiatrique ambulatoire Lakeshore
- Clinique externe psychiatrique de l'hôpital Lakeshore
- Institut universitaire en santé mentale Douglas
- SPVM
- 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
- Hébergement Ricochet
- Alphabétisation sans limite
- Grands frères grandes sœurs de l'ODI
- Centre multi-ressources de Lachine
- Centre d'Intégration Multi-Services de l'Ouest-de-l'Île

## 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 comités.



## Nous sommes fiers membres de:



# 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



Gabrielle Guillon  
Secrétaire  
Membre ressource



Anne-Sophie Leclair  
Trésorière  
Membre ressource



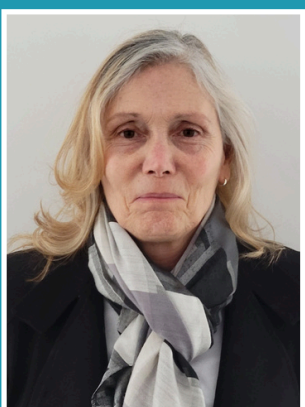
André Morris  
Administrateur  
Membre ressource



Martin Griffin  
Administrateur  
Membre ressource



Chad Olsen  
Administrateur  
Membre ressource



Cheryl Pratt  
Administratrice  
Membre famille



Mark Walford  
Administrateur  
Membre famille



Sue Shaver  
Administratrice  
Membre famille



Bachir Halimi  
Administrateur  
Membre famille

# NOTRE ÉQUIPE



Isabelle Paquette  
Directrice générale



Alexandra Bellefeuille  
Coordonnatrice des services



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



Danielle Beaudet  
Art-thérapeute  
M.A. Art-thérapie



Melissa Davidson  
Paire-aidante famille



Hope Jaikaransingh  
Intervenante communautaire



Tiffany Schaap  
Intervenante jeunesse



Emma Gosset  
Agente de sensibilisation  
et de soutien

# RESSOURCES HUMAINES



## Devenir un employeur de choix

En 2025-2026, nous avons poursuivi nos efforts afin de faire des Amis de la santé mentale un employeur de choix, en mettant l'accent sur la satisfaction du personnel et l'attraction de talents. À la suite d'une démarche amorcée l'an dernier avec un partenaire externe, que nous avons dû reprendre en partie, nous avons réalisé un sondage maison de satisfaction auprès de notre équipe. Les résultats nous permettront d'ajuster nos pratiques et nos conditions de travail afin de mieux répondre aux besoins de notre personnel. Cette initiative s'inscrit dans notre volonté d'offrir un milieu de travail sain, mobilisant et durable.

## Formations suivies par l'équipe

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

- Garde en établissement P-38
- Ordonnance d'autorisation de soins (volet théorique)
- Formation Premiers soins en cybersécurité – Connected Canadians
- Proche aidance en contexte de diversité ethnoculturelle : approche et accompagnement
- Devenir un praticien antiraciste et anti-oppressif
- Décoloniser votre pratique d'accompagnement : concilier les approches de guérison autochtones et occidentales
- Approche systémique en dépendance : la famille et les proches comme alliés
- Désamorcer les crises chez les enfants et les jeunes : stratégies de régulation émotionnelle
- La résilience : s'adapter et s'outiller pour mieux rebondir
- Formation au Psychodrame
- Formation sur l'intelligence artificielle

# ÉVALUATION

Cette année, nous avons adopté une approche différente pour l'évaluation de nos services. Plutôt que de réaliser notre sondage annuel habituel, nous avons eu la chance de collaborer avec deux étudiantes au doctorat en psychologie de l'UQÀM dans le cadre de leur cours de psychologie communautaire. Leur projet visait à mieux comprendre les besoins et les réalités de nos membres en lien avec nos activités de groupe, notamment les groupes de soutien et les cours.

Depuis la pandémie, nous observons une baisse de la participation à certaines activités, particulièrement en ligne, malgré le maintien des inscriptions. Afin de mieux comprendre cette réalité et d'identifier des pistes de solutions adaptées, les étudiantes ont animé un groupe de discussion avec les employé·e·s et ont élaboré un questionnaire envoyé à nos membres, auquel **85 personnes ont répondu**. Cette démarche nous a permis de recueillir des informations précieuses afin d'adapter davantage nos services aux besoins de notre communauté.



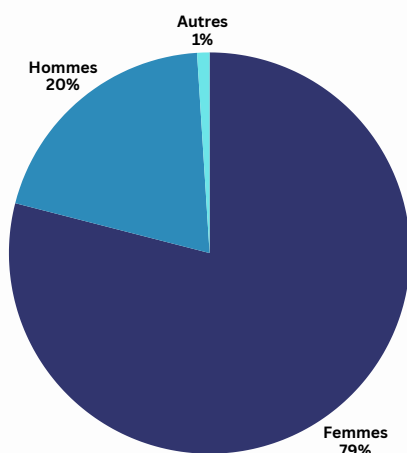
## Recommandations

- ✓ Améliorer l'accès et la communication des services afin de faciliter la compréhension, l'inscription et la participation.
- ✓ Renforcer le sentiment de sécurité et réduire les freins à la participation en préparant mieux les membres et en normalisant leurs préoccupations.
- ✓ Adapter l'offre de services (horaires, formats et thématiques) pour mieux répondre aux besoins des membres.

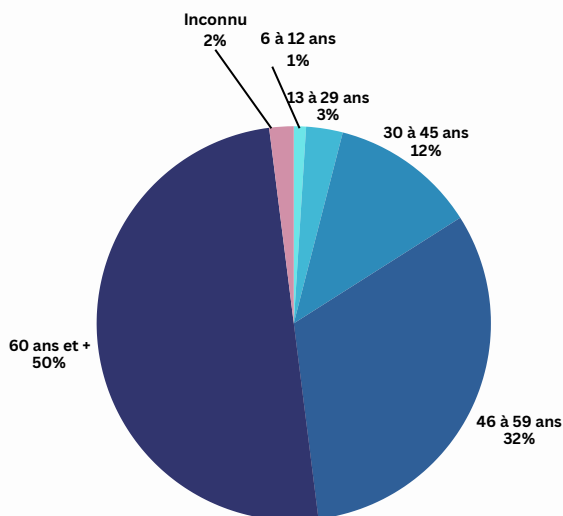
# STATISTIQUES

## Profil de nos membres

### Identités de genre



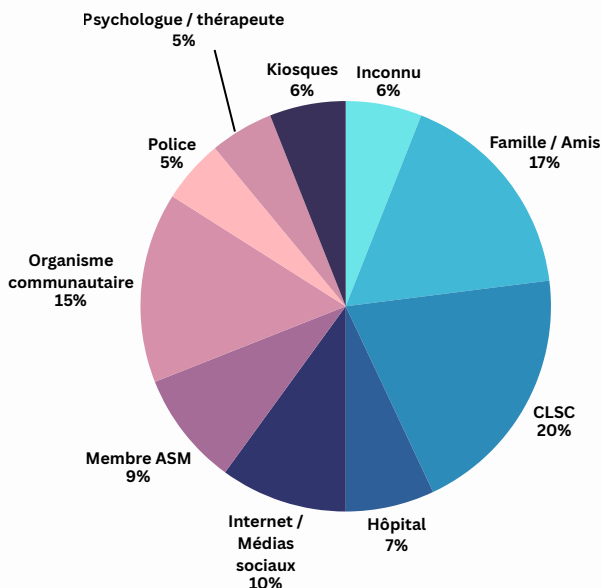
### Âges



### 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.

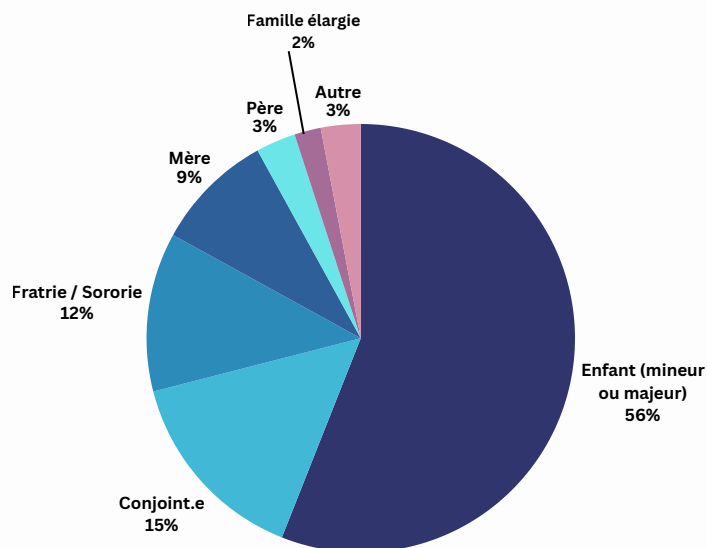


# STATISTIQUES

## 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 problème de santé mentale (56%).

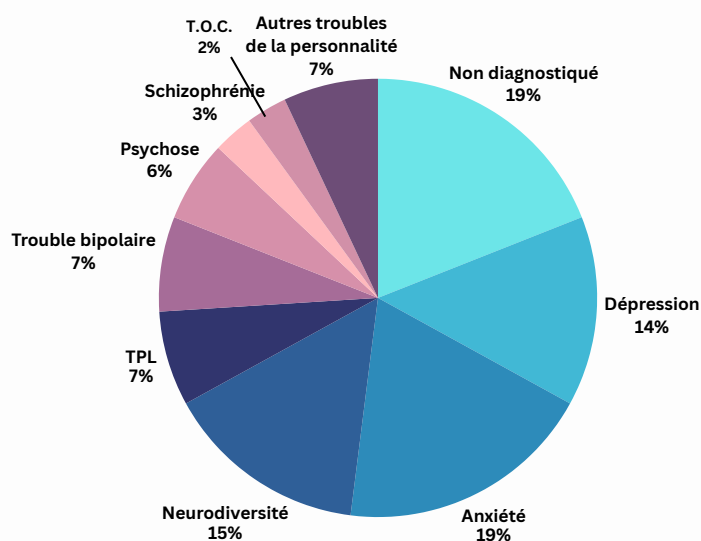


## Diagnostiques des proches vivant avec un trouble de santé mentale

### Quels troubles de santé mentale sont impliqués?

Nos services sont principalement sollicités par des proches aidant·e·s de personnes vivant avec l'anxiété (19%) et un TDAH ou TSA (15%).

Nous soulignons également que parmi nos membres, un pourcentage significatif (19%) 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.

**1 744** sessions de counselling  
(1 566 en 2024-2025)

### Paire-aidance famille

Nous avons offert à nos membres les services d'une paire-aidante famille, qui met à profit son savoir expérientiel pour offrir du soutien. Elle participe également à la ligne d'écoute en paire-aidance famille, offrant une écoute attentive, de l'espoir, de l'information et du soutien aux parents et aux membres de l'entourage.

**57** sessions de paire-aidance famille  
(37 en 2024-2025)

**43** appels sur la ligne d'écoute Pair-aidance famille  
(41 en 2024-2025)

**1744**

Séances de counselling, de paire-aidance, d'art-thérapie et de dramathérapie individuelles

**209**

Interventions par téléphone et courriels d'aide

**21**

Ordonnances de la cour

**1 974**

(1 845 en 2024-2025)



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

Au cours de l'année, nous accompagnons nos membres ainsi que les résident·e·s de l'Ouest-de-l'Île dans leurs démarches pour une ordonnance de la cour lorsqu'un proche en crise présente un danger et refuse de l'aide. Cette mesure permet d'imposer une évaluation psychiatrique sur la base d'une preuve de dangerosité. Nos conseillers offrent un accompagnement éclairé.

**21** ordonnances de la cour  
(39 en 2024-2025)



# SERVICES

## Interventions psychosociales

### Art-thérapie - sessions individuelles

L'art-thérapie propose la création et l'exploration artistique pour mieux comprendre et exprimer ses émotions liées aux enjeux de santé mentale. À travers des ateliers variés, les participant-e-s expérimentent différents médiums dans un cadre chaleureux et guidé, favorisant l'expression de soi et le développement de nouvelles stratégies d'adaptation. Ce service est offert à tous les âges.

**172** sessions d'art-thérapie  
(261 en 2024-2025)



### 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.

**171** sessions de dramathérapie  
(73 en 2024-2025)



### Counselling pour jeunes accompagnateurs

Lorsqu'un proche vit avec un trouble de santé mentale, les enfants et les jeunes peuvent vivre des émotions difficiles, des questionnements et de la culpabilité. Il est essentiel qu'ils aient accès à un espace sécuritaire pour comprendre et exprimer ce qu'ils vivent. C'est pourquoi Les Amis de la santé mentale offrent des services adaptés aux jeunes de 6 à 29 ans, incluant l'art-thérapie, la dramathérapie et le counselling.

**53** client-e-s jeunesse  
(51 en 2024-2025)

**158** sessions de counselling jeunesse  
(158 en 2024-2025)

# SERVICES

## Activités de groupe



### Cours offerts:

- Aimer et aider une personne vivant avec un trouble de personnalité limite (FR et ANG)
- Mieux comprendre l'anxiété (ANG)
- Abus de substance et trouble de santé mentale (ANG)
- Comprendre le trouble de la personnalité narcissique : un guide pour les famille et amis (FR et ANG)

### Ateliers offerts:

- Atelier sur la validation des émotions (FR et ANG)
- Comment se fixer des limites saines (FR et ANG)
- Stratégies pour améliorer la communication avec votre proche (FR)

## 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.

Grâce à nos nouveaux locaux, nous avons repris nos cours en présentiel, tout en continuant à proposer certains cours en ligne.

## NOUVEAU!

Au cours de l'année, nous avons mis au point une nouvelle formation intitulée « **Comprendre le trouble de la personnalité narcissique : un guide pour les famille et amis** ». Cette formation a été créée pour répondre à un besoin croissant constaté chez les personnes que nous accompagnons.

**110** participant·e·s  
(82 en 2024-2025)

**46** rencontres  
(47 en 2024-2025)

**256** présences  
(299 en 2024-2025)

# 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!

Nous avons également lancé un nouveau groupe de soutien pour les parents de jeunes de 25 ans et moins vivant avec des problèmes de santé mentale, animé par une paire aidante famille, en réponse à l'augmentation des enjeux de santé mentale chez les jeunes.

**122** participant·e·s  
(118 en 2024-2025)

**86** rencontres  
(66 en 2024-2025)

**449** présences  
(351 en 2024-2025)



### 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 l'anxiété et la dépression
- Groupe d'art-thérapie pour adultes
- Groupe de dramathérapie pour adultes
- Groupe pour les parents de jeunes avec des enjeux de santé mentale (25 ans et moins)
- 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!

Nous avons participé, en collaboration avec l'organisme Perspective communautaire en santé mentale, à la **Fête des voisins**, où la communauté était invitée à prendre part à des activités de bien-être favorisant la santé mentale.

Activités	Rencontres	Participations
Matins méditation et pleine conscience	30	110
Ruche créative	35	162
Club de lecture	5	29
Fête des voisins	1	100
<b>TOTAL</b>	<b>71</b>	<b>401</b>

Année 2024-2025

24

226



# SERVICES

## Activités de groupes

### Conférences

Au cours de l'année, nous avons offert plusieurs conférences éducatives pour sensibiliser aux enjeux de la santé mentale. Celles-ci sont animées à la fois par des expert·e·s invité·e·s et par notre équipe, qui met à profit son expertise pour rejoindre la population générale ainsi que les usager·ère·s d'autres organisations. Nos conférences incluent également des périodes d'échange permettant aux participant·e·s de poser leurs questions.



Conférences	Participations
Atelier-conférence Autiste-Artiste (experte invitée)	20
Mieux comprendre et soutenir son enfant à l'école (experte invitée)	7
Retrouver son équilibre: Naviguer le stress en prenant soin de soi	25
Maintenir son équilibre au travail: gérer le stress et prévenir l'épuisement	150
Écoanxiété: gérer le stress des crises climatiques	3
Proche aidance et santé mentale	22
Santé mentale et prendre soin de soi: pour les personnes âgées	59
<b>TOTAL</b>	<b>286</b>

Année 2024-2025: 3 conférences

70

# SERVICES

## Formations aux organisations



### Formations offertes:

- Atelier sur les limites
- Santé mentale 101
- Mieux comprendre le trouble d'accumulation compulsive
- Santé mentale au travail: comprendre, communiquer et préserver son équilibre

## NOUVEAU!

Cette année, nous avons lancé un nouveau service de formations en santé mentale adaptées à la réalité des organismes communautaires, des bénévoles, des employeurs et d'autres milieux appelés à intervenir auprès de personnes vivant avec des problèmes de santé mentale. Bien que plusieurs de ces intervenant-e-s ne travaillent pas directement dans le domaine de la santé mentale, ils et elles sont de plus en plus confrontés à des situations complexes nécessitant des connaissances, des outils et des stratégies d'intervention adaptés.

Face à une demande grandissante du milieu, nous avons choisi de mettre à profit l'expertise développée au fil des années par notre équipe afin d'offrir des formations concrètes, accessibles et ancrées dans la réalité du terrain. Ces formations visent à mieux outiller les participant-e-s pour comprendre les enjeux de santé mentale, intervenir de façon plus sécurisante et adaptée, et favoriser des environnements plus bienveillants et inclusifs.

**74** intervenant-e-s formé-e-s

**6** organisations ont fait appel à nos services

**7** sessions de formation données

# NOUVEAUTÉS



## Groupe de soutien Vécus Partagés

Cette année, nous avons lancé Vécus partagés, un nouveau groupe de soutien bilingue et le premier service de notre organisme ouvert à la fois aux proches et aux personnes vivant avec un problème de santé mentale. Ce groupe a été créé en réponse au besoin de plusieurs membres de mieux comprendre la réalité de leur proche à travers le vécu de personnes vivant des situations similaires.

**17** participations

**3** sessions

## Ruche créative

La Ruche créative est un espace inclusif où les membres de la communauté peuvent créer, échanger et tisser des liens dans un environnement chaleureux et sans jugement. Cette initiative favorise le bien-être, la socialisation et l'expression de soi à travers la créativité.

Dans un contexte où plusieurs vivent de l'isolement ou du stress, la Ruche créative offre un moment pour ralentir, créer et reconnecter avec les autres, sans pression de performance artistique.

**162** participations

**35** sessions



## Club de lecture

Cette année, nous avons lancé notre tout premier club de lecture bilingue, Entre les lignes / Between the Lines. Ce nouvel espace bienveillant permet aux participant-e-s d'explorer ensemble des livres portant sur la santé mentale, la croissance personnelle et la résilience, tout en favorisant les échanges et le sentiment de communauté.

**29** participations

**5** sessions

# COLLABORATIONS

Tout au long de l'année, nous avons collaboré avec plusieurs organismes et partenaires du milieu. Ces collaborations sont essentielles pour nous, puisqu'elles favorisent le partage d'expertise, renforcent le soutien offert dans la communauté et nous permettent de rejoindre et d'offrir nos services à des populations plus diversifiées.

## Groupe pour filles

Nous avons développé une collaboration avec l'**Académie Kuper**, où nous animons un groupe de soutien pour filles. Ce groupe leur offre un espace sécuritaire pour échanger librement et sans jugement sur différents sujets liés à la santé mentale, aux relations d'amitié et à la confiance en soi. Cette initiative s'inscrit dans notre programme jeunesse de sensibilisation à la santé mentale.

**71** participations

**13** sessions



**GROUPE DE SOUTIEN POUR PROCHES AIDANTES**

**SUJETS**

1. Prendre soin des autres.
2. Forces, soutiens et bien-être personnel.
3. Discussion ouverte et questions-réponses.

✓ Gratuit ✓ En ligne ✓ Mensuellement

Jeudis, de 18 h 30 à 20 h 30

Organisé par: Centre des Femmes West Island  
West Island Women's Centre

En collaboration avec: Amis de la santé mentale  
Friends for Mental Health

## Groupe pour proches aidantes

Nous avons également collaboré avec le Centre des femmes de l'Ouest-de-l'Île afin d'offrir un groupe de soutien destiné aux femmes proches aidantes. À travers des discussions, des exercices et des stratégies concrètes, ce groupe visait à offrir un espace bienveillant pour explorer les réalités émotionnelles de la proche aidance, favoriser le soutien mutuel et encourager des approches réalistes de bien-être et de soins personnels.

**17** participations

**3** sessions

# PROJETS SPÉCIAUX

## Rénovation de la cour intérieur

Grâce au soutien financier de PME MTL de l'Ouest-de-l'Île, de The Home Depot Pointe-Claire et de nos généreux donateurs, nous avons aménagé notre cour intérieure en un espace de repos et de calme. Doté de mobilier de patio, cet environnement paisible permet d'accueillir nos membres dans la sérénité et d'offrir à notre équipe des moments de détente précieux. Cet espace contribue également au bien-être global de notre communauté.



## Stage

Cette année, la faculté de médecine de l'Université de Montréal a demandé aux étudiant-e-s de 2e année d'effectuer un stage en milieu communautaire. Nous avons eu le plaisir d'accueillir Mohamad, étudiant en médecine, qui a pris part à nos activités cliniques. Ce stage leur permet de mieux comprendre la réalité des personnes et des familles qu'ils et elles seront amené-e-s à rencontrer tout au long de leur carrière, au-delà du cadre strictement clinique.

## Activité COBRA

Cette année, nous avons été invité-e-s par le SPVM (poste de quartier 8) à participer à une activité COBRA. Nous avons accompagné une sergente ainsi que des patrouilleur-euse-s lors de leurs interventions pendant un quart de travail. Cette initiative vise à mieux comprendre le travail policier, à démystifier certaines interventions et à renforcer la confiance mutuelle. Étant donné que plusieurs familles que nous soutenons peuvent faire appel aux services policiers en contexte de santé mentale, cette expérience est particulièrement significative pour nous.



# 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	9	201
Kiosques en milieu scolaire et en milieu communautaire	37	1 789
Groupe de soutien de filles	13	71
Rencontres avec partenaires	27	155
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>2 216</b>

Année 2024-2025

74

2 935

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.

**6** cours de danse  
(14 en 2024-2025)

**32** participations  
(26 en 2024-2025)



# PROGRAMMES DE SENSIBILISATION

## Programme adapté aux communautés culturelles

Ce programme vise à réduire la stigmatisation en santé mentale et à améliorer l'accès aux services pour les communautés culturelles. En collaboration avec des organismes déjà implantés, nous offrons des présentations sur divers enjeux de santé mentale, adaptées aux besoins et aux réalités de chaque communauté. Cette approche permet de rejoindre davantage de familles, de les informer sur nos services et ceux de nos partenaires, et de favoriser un meilleur accès au soutien.



Activités auprès des communautés culturelles	Rencontres	Participations
Présentations sur la santé mentale à des individus issus de communautés culturelles	43	1000
Rencontres avec des organismes oeuvrant auprès de communautés culturelles	20	31
Rencontres avec des associations culturelles ou de groupes religieux	29	32
<b>TOTAL</b>	<b>92</b>	<b>1 063</b>

Année 2024-2025

56

622



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.

**22**

**kiosques et événements**  
(9 en 2024-2025)

**1 095**

**Personnes rencontrées**  
(780 en 2024-2025)

# 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	3	44
Kiosques	10	735
<b>TOTAL</b>	<b>13</b>	<b>779</b>

Année 2024-2025

20

878



## Communications

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	Interactions
Facebook	4 223	602 508	7 775
Instagram	1 234	42 075	1 735
TikTok	121	19 894	635
LinkedIn	306	3 037	115

# 667 514

nombre de fois que nos publications ont été vues  
(372 200 en 2024-2025)



# RAPPORT FINANCIER

Les états financiers sont vérifiés par Benoit Dubord CPA .

<b>Revenus</b>	<b>2025-2026</b>	<b>2024-2025</b>
MSSS Entraide	273 164\$	275 346\$
MSSS - Mesure 38	40 000\$	40 000\$
Centraide	98 806\$	99 372\$
CAP Santé mentale	50 393\$	51 457\$
Partage-Action	50 000\$	50 000\$
Municipalités et autres	10 457\$	13 874\$
Dons	289 959\$	349 314\$
Cotisations des membres	10 802\$	6 684\$
Revenus d'intérêts	2 657\$	5 106\$
Loyer	42 560\$	29 825\$
Amortissement des apports afférents aux immobilisations corporelles	32 475\$	16 238\$
Divers	3 606\$	2 716\$
<b>Total</b>	<b>904 879\$</b>	<b>939 933\$</b>

<b>Dépenses</b>	<b>2025-2026</b>	<b>2024-2025</b>
Salaires et charges sociales	636 348\$	588 758\$
Services contractuels	33 332\$	36 718\$
Frais de déplacements	4 323\$	1 956\$
Publicité et promotion	10 054\$	11 854\$
Frais reliés aux bénévoles	878\$	1 384\$
Cotisation, colloque et formation	9 055\$	9 444\$
Loyer	29 500\$	24 821\$
Assurances	16 866\$	16 252\$
Télécommunications	3 646\$	3 971\$
Frais de bureau	15 103\$	21 423\$
Honoraires professionnels	5 912\$	5 912\$
Frais de banque	3 022\$	1 436\$
Entretien, taxes et réparation immeuble	36 901\$	38 295\$
Frais d'acquisition immeuble	-	16 162\$
Amortissement des immobilisations corporelles	42 213\$	21 436\$
Rencontres et activités	8 665\$	7 151\$
<b>Total</b>	<b>855 818\$</b>	<b>806 973\$</b>

<b>Excédent</b>	<b>49 061\$</b>	<b>132 960\$</b>
-----------------	-----------------	------------------

# 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 

 **partageaction**  
West Island Community Shares

 **Centraide**  
du Grand Montréal

 **The Zhubin**  
Foundation

 **FONDATION**  
*Hewitt*  
FOUNDATION

**CHSSN**

Fondation **ECHO** Foundation  
**ECHO**

 **Bell**  
Cause pour  
la cause

LA FONDATION  
**TENAQUIP**  
FOUNDATION

**Fondation**  
Jeanne-Esther

  
Fondation du  
Grand Montréal

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

 **fondation**  
Carmand Normand

 **FONDATION**  
de la Corporation  
des concessionnaires  
d'automobiles de Montréal

**PME**  
**— MTL**  
OUEST-DE-L'ÎLE

  
**Pointe**  
**Claire**

  
**BEACONSFIELD**

  
**LES ANCIENS**  
**OLDTIMERS**

  
**LES ANCIENS DE DORVAL**  
**OLDTIMERS**

  
**THE**  
**HOME**  
**DEPOT**

 **The Lakeshore**  
Civitan Club

  
**Sonia Brozovitch**

**VOLVO**  
Cars West Island

 **Bienvenue à**  
*Baie-D'Urfe!*

 **L'Île-Bizard**  
Sainte-Geneviève  
**Montréal** 

# PRIORITÉS D'ACTION 2025-2026

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

En 2026-2027, nous poursuivrons nos efforts afin d'augmenter la visibilité et la reconnaissance des Amis de la santé mentale. Nous mettrons l'accent sur des stratégies de communication plus structurées, le développement de partenariats, ainsi qu'une présence renforcée dans la communauté et sur les plateformes numériques. Ces actions visent à rejoindre davantage de proches aidants et à mieux faire connaître leur réalité et les services qui leur sont offerts.



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

Nous continuerons à consolider la stabilité financière de l'organisme en diversifiant et en structurant nos sources de revenus. Nos efforts porteront notamment sur la fidélisation des donateurs, le développement d'initiatives de financement, l'optimisation de la location de nos espaces et la mise en place d'activités génératrices de revenus, afin d'assurer la pérennité de nos services.

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

Nous poursuivons le renforcement de notre structure organisationnelle afin de soutenir le développement stratégique de l'organisme et d'assurer sa conformité aux exigences en vigueur. À cet effet, nous entamerons la planification stratégique 2027-2030, en impliquant au moins trois parties prenantes clés, soit le conseil d'administration, l'équipe et des partenaires. Parallèlement, nous débuterons le processus d'équité salariale de la CNESST, avec l'objectif d'atteindre une conformité complète d'ici 2028.



25, ave Fieldfare  
Beaconsfield QC H9W 4W4

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