SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# RAPPORT ANNUEL
# 2021-2022

# Santé mentale Québec Rive-Sud

## *Promouvoir. Soutenir. Outiller.*

Ce rapport annuel présente les activités et les états financiers

Du 1er avril 2021 au 31 mars 2022

**Rédaction**
Équipe permanente en collaboration avec le Conseil d'administration

**Santé mentale Québec Rive-Sud**
150, rue Grant, bureau 227
Longueuil (Québec) J4H 3H6
Téléphone: (450) 616-1569
Courriel: direction@smqrivesud.ca
Site web : smqrivesud.ca

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec

## TABLE DES MATIERES

**MOT DE LA PRÉSIDENTE** ..... **4**

**MOT DE LA DIRECTRICE** ..... **5**

**1. À PROPOS DE SMQRS** ..... **6**

**2. SOMMAIRE 2021-2022** ..... **7**

**3. ACTIVITÉS DE SMQRS** ..... **8**

PROFIL DES PARTICIPANTS ..... 8
PRÉSENTATION DES TYPES D'ACTIVITÉS ..... 9
ACTIVITÉS INDIVIDUELLES – ATELIERS DE GROUPE ..... 10
ACTIVITÉS INDIVIDUELLES – EN LIGNE GRATUITES POUR TOUS ..... 11
ADAPTATION DE NOS ACTIVITÉS ..... 14
ACTIVITÉS INDIVIDUELLES – ACCOMPAGNEMENT ..... 15
ACTIVITÉS CORPORATIVES ..... 16

**4. VIE ASSOCIATIVE** ..... **17**

MOMENTS FORTS DE L'ANNÉE ..... 17
FESTIVITÉS POUR NOS MEMBRES ..... 18

**5. COMMUNICATION, PROMOTION ET VISIBILITÉ** ..... **19**

**6. SOURCES DE FINANCEMENT** ..... **21**

GOLF AU RENDEZ-VOUS! ..... 21
QUILLOTHON! ..... 22
UN MOIS ACTIF POUR LA VIE ..... 23

**7. PARTENARIATS** ..... **24**

**8. GOUVERNANCE** ..... **26**

LES RESSOURCES HUMAINES ..... 26
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION ..... 27
LES DOSSIERS MAJEURS ..... 28

**9. ÉTATS FINANCIERS 2021-2022** ..... **29**

**10. MOT DE LA FIN** ..... **31**

**11. ANNEXE** ..... **32**

**ANNEXE 1 : TERRITOIRE** ..... 32
**ANNEXE 2 : LISTE DE NOS APPROCHES** ..... 33
**ANNEXE 3 : LISTE D'ANIMATEURS/ANIMATRICES (BÉNÉVOLES OU PIGISTES)** ..... 34
**ANNEXE 4 : LISTE DES ACTIVITÉS CORPORATIVES** ..... 35

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à vous,

Nul doute que l'année 2021-2022 aura su mettre en valeur notre capacité d'adaptation, notre résilience et notre empathie. Des qualités exceptionnelles qui nous aurons permis de collaborer, se soutenir et garder espoir. Les défis apportés par le contexte pandémique auront su tailler une place de choix pour la santé mentale. Son sujet largement traité par les médias et sa présence accrue sur les réseaux sociaux, alimentent les discussions au cœur de la communauté et influencent les décisions favorisant la déstigmatisation. Malgré l'importance qu'on lui accorde désormais, l'équilibre individuel et collectif a été mise à rude épreuve et requiert plus que jamais notre attention.

L'équipe permanente et le conseil d'administration ont été conscients de cette fragilité et de la croissance des besoins pour notre communauté, de leurs propres besoins ainsi que pour les gens qui nous entourent.

Une fois de plus cette année, je tiens à souligner l'excellent travail de notre équipe permanente ainsi que nos animateurs puisqu'ils ont réellement à cœur notre mission, en plus d'être de merveilleux ambassadeurs de la santé mentale. Je tiens aussi à remercier les administrateurs qui se sont impliqués au courant des derniers mandats. Par ailleurs, je souhaite la bienvenue à ceux qui viennent de se joindre! J'en profite pour souligner l'incroyable implication d'Ingrid Schmithüsen, notre coordonnatrice, pour ces dernières années comme responsable de l'équipe permanente de SMQRS. Finalement, c'est avec enthousiasme que je souligne la nomination d'Angélique Lanthier comme directrice de SMQRS. C'est grâce à ces personnes que nous réussissons à faire une différence, autant au quotidien qu'à long terme, pour notre communauté et nos membres.

En terminant, en mon nom, celui des membres du C.A. et de l'équipe permanente, nous tenons à vous partager toute notre gratitude et remercier chacun de nos membres et donateurs qui permettent à notre équipe de réaliser nos diverses activités. Nous souhaitons de ton cœur pouvoir compter sur votre présence pour la prochaine année. Et ainsi, ensemble, mettre de l'avant notre mission de « promouvoir, soutenir et outiller » le plus de gens de notre belle communauté!

*Maude Laliberté*, présidente du conseil d'administration

# MOT DE LA DIRECTRICE

Après avoir vécu moi-même une période difficile en 2016 où j'ai eu des enjeux au niveau de ma santé mentale, je suis consciente de l'importance d'en prendre soin au quotidien. C'est un honneur de pouvoir jumeler ma mission personnelle avec celle de SMQRS, et ainsi promouvoir une bonne santé mentale et prévenir des problématiques en santé mentale.

Je me souviens de la première fois où j'ai contacté SMQRS en 2018. Je ne savais pas vraiment pourquoi je les appelais, mais quelque chose m'incitait à les contacter. Je venais, à ce moment, de donner ma première conférence bénévole sur mon expérience de burn-out parental. J'avais aperçu les « 7 astuces pour se recharger » sur leur site web, et je me souviens m'être dit : « *Ce sont exactement ces astuces que j'ai mises en pratique pour moi-même afin de me rétablir!* ».

La rencontre téléphonique avec Ingrid, la coordinatrice, fut réellement magique! Une connexion et synchronicité immédiate, comme si c'était écrit dans le ciel. Rapidement, j'ai cherché des façons de collaborer avec SMQRS. J'ai soumis plusieurs projets, tant au niveau de la structure et de la gestion, qu'en lien avec l'animation de groupe et le partage d'outils.

Depuis le début, je ressens la confiance de l'équipe de SMQRS à mon égard et cela m'a littéralement donné des ailes. Je ressens leur appui et cela me touche profondément. SMQRS m'a permis d'intégrer la sphère professionnelle durant mon processus de rétablissement, et ce, tout en douceur. Avec eux, je suis passé de bénévole à pigiste, puis en tant qu'employée. Avec SMQRS, je me sens en constante évolution.

Et maintenant, je relève le défi de la direction. C'est avec joie que j'ai accepté de prendre en charge la direction de SMQRS. J'ai l'honneur de faire partie d'une équipe merveilleuse qui, non seulement souhaite prendre soin des autres, mais aussi, mettre en pratique les outils/approches que nous proposons aux autre pour justement prendre soin nous aussi comme personnes et comme équipe de notre santé mentale.

*Angélique Lanthier,* directrice

# 1. À PROPOS DE SMQRS

## Mission

Santé mentale Québec Rive-Sud a pour mission de promouvoir le bien-être des individus et de prévenir les problèmes de santé mentale par la réalisation d'activités de soutien auprès de toute la population de son territoire.

Par santé mentale, une composante essentielle de la santé, nous entendons un « *équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale* ». Une personne en santé mentale est en mesure de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.

## Vision

Notre **vision** prend en compte la santé globale de l'être humain adaptée aux différents groupes d'âge, mais nous souhaitons développer plus particulièrement des actions à l'égard **des aînés.**

Nous encourageons l'essor d'une communauté soucieuse de la **santé mentale** des individus et respectueuse de la dignité humaine. Nous croyons à l'importance de la mobilisation des personnes dans leur communauté.

## Valeurs

- L'humanité, soit l'accueil et la reconnaissance de la valeur et des besoins de chaque personne qui s'adresse à notre organisme;
- La justice sociale, soit l'équité, une chance égale pour tous, un droit à la différence et la valorisation de celle-ci;
- La responsabilisation individuelle et collective, c'est-à-dire la capacité de prendre des décisions et de répondre de ses actions;
- La concertation et le partenariat qui s'actualisent dans un travail en collaboration.

## Territoire

Nous couvrons la partie Rive-Sud de Montréal, de Contrecœur à Vaudreuil-Dorion. Depuis la pandémie, nos activités sont offertes principalement en ligne et sont accessibles pour tous les résidents du Québec. Vous trouverez dans l'annexe 1 la liste des municipalités visées par nos activités en présentiel.

# 2. SOMMAIRE 2021-2022

Cette année nous a apporté et fait vivre de nombreux changements. Entre autres, ce rapport annuel fait peau neuve par rapport à ceux des dernières années. Nous le voulons plus dynamique et illustré, permettant ainsi de voir en un coup d'œil les faits saillants ainsi que le parcours de notre organisme durant cette année. Nous avons aussi décidé d'y présenter les activités qui se sont réalisées du 1er avril 2021 au 31 mars 2022, en cohérence avec les états financiers produits à chaque année. Cela amène un défi au niveau des comparaisons statistiques avec l'an dernier, un défi que nous avons tenté de relever le mieux possible!

En résumé, voici nos statistiques qui démontrent nos accomplissements pour 2021-2022.

**Tableau 1 – Nombre d'activités des deux dernières années**

| Type d'activités | Nombre de rencontres | | Évolution |
|---|---|---|---|
| | 2020-2021 | 2021-2022 | |
| Ateliers de groupe | 204 | 171 | -16% |
| Accompagnement individuel | 55 | 136 | +147% |
| Activités corporatives | 9 | 36 | +300% |
| Total d'activités | 268 | 343 | +28% |

**Tableau 2 – Participation annuelle des deux dernières années**

| Type d'activités | Nombre de participants | | Évolution |
|---|---|---|---|
| | 2020-2021 | 2021-2022 | |
| Ateliers de groupe | 2035 | 1522 | -25% |
| Accompagnement individuel | 19 | 27 | +42% |
| Activités corporatives | 289 | 799 | +176% |
| Total de participants | 2343 | 2348 | +0.2% |

Il y a une croissance pour les activités de SMQRS, en particulier au niveau de nos activités corporatives ainsi que l'accompagnement individuel. Nous avons réussi à maintenir nos activités tout au long de l'année, et ce, malgré les transitions qui ont eu lieu à l'interne. Nous sommes heureux de cette solidification de nos fondations.

# 3. ACTIVITÉS DE SMQRS

## PROFIL DES PARTICIPANTS

La santé mentale est enjeu de société majeur que la pandémie de COVID-19 a exacerbé depuis déjà plus de deux ans. L'anxiété, le stress, l'inquiétude devant la perte d'un emploi, l'isolement ou la maladie rendent le soutien et la prévention en santé mentale plus nécessaires que jamais.

Ceux qui souhaitent prendre soin de leur santé mentale, prévenir des problématiques de santé mentale tels la dépression, l'anxiété, l'épuisement ou en soulager les symptômes et découvrir des méthodes alternatives pour cheminer vers l'équilibre sont bienvenus parmi nous.

- **Territoire** : À l'image de l'an dernier, les activités en ligne ont été très populaires et ont suscité de plus en plus d'intérêt! Nous rejoignons maintenant une clientèle de partout au Québec, ce qui représente 25% environ de nos participants.
- **Genre** : Bien que 88% de nos participants soient des femmes, nos portes sont toujours grandes ouvertes aux hommes qui souhaitent participer.
- **Âge** : Le profil général des participants aux activités est en accord avec notre mission. Nous obtenons une partie de notre financement spécifiquement pour les aînés et nous voyons que 79% de nos participants ont 50 ans et plus.

Depuis les deux dernières années, nous avons été moins restrictifs quant à la nécessité d'être membre pour certaines de nos activités. Cela explique pourquoi 44% de nos participants ne sont pas membres chez SMQRS. Pour devenir membre, il suffit d'une adhésion annuelle de 10$ ainsi que de remplir un formulaire. L'adhésion est gratuite pour les 18 ans et moins ainsi que pour les étudiants. Le profil de nos participants et ceux de nos membres sont similaires.

- Nous comptons 212 membres individuelles + 3 membres corporatifs.
- 56% des participants sont membres de SMQRS.

## PRÉSENTATION DES TYPES D'ACTIVITÉS

La persistance de la COVID-19 en 2021-2022 et les mesures sanitaires ont rendu les activités en présence moins attrayantes, voire irréalisables. À l'inverse, nos activités en ligne ont été naturellement marquées par une plus forte affluence et sont très appréciées par nos participants.

Voici quelques faits saillants quant à nos activités qui ont été offertes en 2021-2022 :

- 98% de nos activités se font en ligne;
- 76% de nos activités sont des activités individuelles et 23% des activités corporatives;
- 66% de nos activités individuelles sont payantes dont la majorité à 5$;
- 28% de nos activités individuelles sont gratuites.

**Tableau 3 –** Compilation des activités individuelles et corporatives pour 2021-2022

| Activités 2021-2022 | | | Nombre | Participants |
|---|---|---|---|---|
| Activités Individuelles | **Ateliers de groupe** | Soirée de pratique The Work | 28 | 103 |
| | | Équipe de possibilités | 38 | 328 |
| | | Soirée de pratique CNV | 16 | 62 |
| | | Je chemine vers l'équilibre | 22 | 345 |
| | | Soirée mieux-être | 16 | 288 |
| | | Autres ateliers | 51 | 396 |
| | | **Total** | **171** | **1522** |
| | **Accompagnement** | Courte durée (4 rencontres et -) | 32 | 18 |
| | | Longue durée (5 rencontres et +) | 105 | 9 |
| | | **Total** | **137** | **27** |
| Activités corporatives | **Activités** | Conférences / Ateliers | 22 | 403 |
| | | Kiosques / Présentations | 14 | 396 |
| | | **Total** | **36** | **799** |
| **Total des activités 2021-2022** | | | **343** | **2348** |

Nous offrons une programmation riche et variée d'ateliers de groupe et de conférences interactives tout au long de l'année. Nous l'adaptons régulièrement afin d'être le plus possible à l'écoute des besoins des membres.

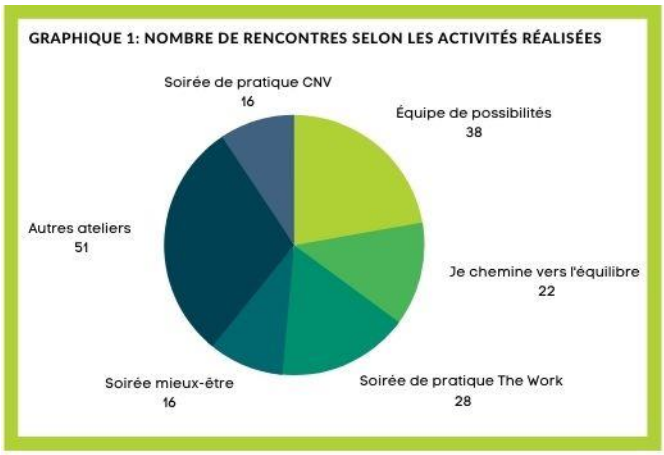
## ACTIVITÉS INDIVIDUELLES – ATELIERS DE GROUPE

Certaines activités, thématiques ou approches sont au cœur de SMQ et font partie intégrante de la programmation récurrente. Nous avons été moins restrictifs pour la demande d'adhésion annuelle pour les gens qui participent à nos différentes activités depuis le début de la pandémie ce qui influence notre taux de membres (56%) parmi les participants.

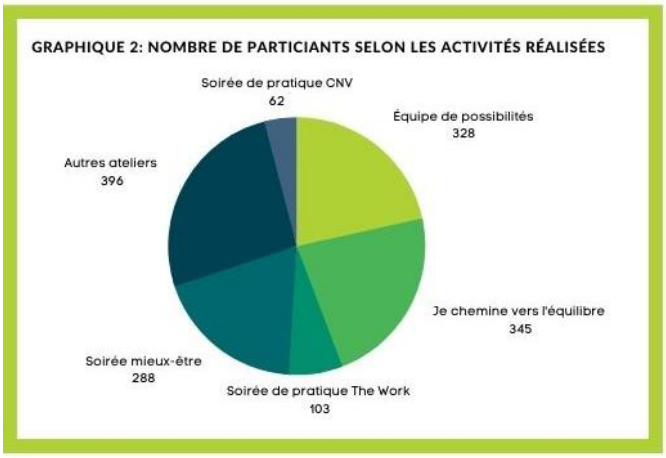
Nos activités individuelles permettent aux participants de :

- Vivre un moment de bien-être, de ressourcement,
- S'accorder un moment de pause,
- S'ouvrir à d'autres perspectives,
- Obtenir des outils pertinents et stratégies efficaces,
- Fournir un espace sécuritaire pour se déposer en toute sécurité,
- Développer la confiance et l'affirmation de soi,
- Identifier leurs besoins et émotions.

À la lumière de ces données, nous voyons qu'il existe un équilibre entre le nombre de rencontres offertes et le nombre de participants. Toutefois, les soirées de pratique The Work et CNV limitaient la participation aux personnes qui avaient fait un atelier d'introduction au préalable.




Pour la programmation à venir, nous avons décidé d'ouvrir nos portes à tous ceux et celles qui souhaitent explorer et expérimenter l'approche, sans avoir fait l'atelier au préalable, avant de s'investir dans une démarche plus approfondie.




Le taux de participation à la plupart de nos activités sont satisfaisantes. Nous avons eu beaucoup de difficultés avec les activités en personne mais nous comptons reprendre graduellement. Nous vous présentons maintenant les activités principales qui sont au cœur de SMQRS.

## ACTIVITÉS INDIVIDUELLES – EN LIGNE GRATUITES POUR TOUS

**Soirées de pratique *The Work* –** Lundi soir 19h-21h

Le Travail, The Work, selon Byron Katie, est une approche qui consiste à revisiter nos expériences présentes ou passées afin de nous libérer des pensées et croyances limitantes, et qui permet de découvrir comment les pensées qui nous habitent peuvent être à la source de stress et de souffrance dans notre vie.

*« Un bienfait incommensurable !!! Je vais aussi pouvoir continuer d'appliquer par moi-même cette méthode. C'est vraiment super ! Tout était parfait et l'animatrice excellente et très attachante. »*

**Équipe de possibilités –** Mardi matin 9h-11h30

Les rencontres, basées sur l'approche « Gestion du possible » selo Clinton Callahan, visent la pleine conscience, la désidentification de l'égo, le réapprentissage de la capacité de ressentir et une responsabilisation radicale, laissant émerger des distinctions qui semblent souvent surprenantes pour notre façon « habituelle » de penser. Les exercices ciblés permettent de vivre une expérience au-delà des mots. Ainsi, petit à petit, les participants se réapproprient la possibilité du choix et le pouvoir de prendre leur vie en main, dans la confiance, l'estime de soi et la résilience face aux aléas de la vie.

*« J'ai joint le groupe d'Équipe de possibilités il y a cinq mois et j'en suis fière, car j'ai reçu ce dont j'avais besoin pour ma santé mentale en ces temps de pandémie très difficiles pour moi. Des mots, des images sont restés dans mon esprit : comme recevoir, accepter ce qui est, les attentes, la victime responsable, les murs, la confiance, etc... Tout ce que je viens de nommer, je l'ai mis en pratique, et cela fait une sorte de milk shake très vivifiant. En plus, j'ai rencontré plusieurs personnes intéressantes et une animatrice authentique et agréable. Mille mercis. »*

**Soirées de pratique CNV –** Mercredi soir 19h-21h

La CNV, communément nommé communication non-violente ou consciente, originaire de Marshall Rosenberg, est une approche qui consiste à expérimenter des manières constructives d'être en relation avec les autres et avec nous-mêmes. Cela nous permet de saisir ce qui favorise ou bloque le dialogue et est applicable dans toute situation familiale, professionnelle et sociale.

> *« Cette formation a plus que répondu à mes besoins. Elle me permet de mettre en pratique quotidiennement l'auto-empathie ce qui fait pour moi toute une différence. »*

**Je chemine vers l'équilibre –** Jeudi soir 19h-20h30

Ces soirées portent sur Les « 7 astuces pour se recharger » élaborées par le Mouvement Santé Mentale Québec. Elles sont basées sur des études probantes, et s'avèrent des facteurs de protection pour une bonne santé mentale. Les soirées « Je chemine vers l'équilibre » permettent de regrouper et de proposer une panoplie d'outils et d'exercices variés qui couvrent divers aspects de la santé mentale. Ce groupe est un espace virtuel interactif, bien encadré par une intervenante, où les gens peuvent venir se déposer, échanger, chercher du soutien ainsi que s'outiller pour rétablir ou maintenir leur équilibre.

> *« Ma vie a été parsemée de plusieurs épisodes douloureux:*
> *Dépression, tentatives de suicide, diagnostics divers*
> *(TPL, TAG, trouble panique, agoraphobie, TDAH).*
> *L'année dernière fut très difficile...*
> *J'ai alors décidé de m'inscrire au programme*
> *« Je chemine vers l'équilibre » de SMQRS.*
> *Ces ateliers m'ont littéralement sauvé la vie.*
> *Tous les gens qui m'entourent me disent qu'il y a une grande différence entre la Caroline d'avant les ateliers et celle que je suis maintenant.*
> *Un IMMENSE merci! »*
> *Caro xxx*

**Soirée mieux-être** – Vendredi soir 19h-20h30

Les « Soirées mieux-être » de Santé Mentale Québec Rive-Sud sont une belle façon de se faire du bien les vendredis soirs! Des conférences-ateliers qui offrent la légèreté, l'échange, le rire, le plaisir, la créativité, des idées. Une transition du quotidien vers la détente de la fin de semaine. Non seulement les participants peuvent expérimenter un avant-goût de certains ateliers et voir si la proposition leur plaît, mais ils peuvent aussi y découvrir de nouvelles activités.

> *« Atelier EXCEPTIONNEL, guidé extraordinairement par l'animatrice. Je ne ferai plus mes choix de la même manière. Je serai plus sensible, plus présente, plus consciente face aux possibilités pour être davantage fidèle à moi-même. Grand Merci. C'était l'une de mes premières activités avec votre mouvement et non la dernière. »*

Nous constatons une grande fidélisation de la clientèle. Plusieurs personnes ayant participé à une activité se sont joint à par la suite à d'autres ateliers, ces derniers étant appréciés par la grande majorité de nos participants, validé par les réponses à nos questionnaires d'appréciation.

Nous sommes conscients que chaque être humain apprend et intègre de diverses façons. C'est pour cela que SMQRS est si fier de pouvoir offrir des approches variées, permettant aux participants d'y trouver leur compte, ainsi que du soutien à travers des ateliers alternatifs à la psychothérapie, qui permettent aux individus de développer de bases solides pour une bonne santé mentale. L'annexe 2 présente une liste d'approches disponibles au sein de nos activités.

Finitude
« Parlons-en ! »

Focusing

Journal créatif et Mandalas

Deuil
« Mon chemin de guérison»

Café mortel

Cerveaux actifs

Pauses créatives

Pleine conscience

En route vers une vie plus heureuse

Faire le deuil d'une rupture amoureuse

Autolouange

Biodanza

## ADAPTATION DE NOS ACTIVITÉS

Pour contrer les défis liés à la pandémie, nous avons offert une programmation diversifiée et adaptée à la situation. La majorité de notre programmation s'est déroulée en ligne, et certains ateliers prévus initialement en salle ont dû être reportés et annulés faute de participation. Nous avons connu une baisse au niveau des inscriptions à nos ateliers payants et nous anticipons la même chose pour l'année à venir. Nos efforts sont donc dirigés à offrir des activités gratuites, en tenant compte des besoins exprimés par nos membres pour créer de plus en plus des ateliers « sur mesure » selon les demandes et intérêts des membres en lien avec certaines thématiques ou approches. Les Soirées mieux-être en sont un bel exemple, ayant suscité un intérêt soutenu de la part de la population dans la dernière année. Aussi, une nouvelle collaboration avec l'organisme Phobies Zéro a eu lieu au cours de la dernière année pour pallier au besoin grandissant de la population en termes de gestion d'anxiété.

Nous avons donc créé une nouvelle activité, les « Soirées exploratoires », pour découvrir diverses approches permettant de faire face à l'anxiété et réduire les conséquences nuisibles que celle-ci peut avoir sur notre qualité de vie. Nous avons obtenu une subvention de la Ville pour notre projet « Vivre avec une personne anxieuse » offert conjointement par SMQRS et Phobies-Zéro qui débutera cet automne.

Les « Pauses créatives » offertes en ligne font fureur et les gens apprécient beaucoup cette approche. En collaboration avec Créa'soi, une jeune entreprise crée par Laurette Dusseau, nous pouvons offrir les « Pauses créatives » qui ont attiré plusieurs centaines d'inscriptions pour participer à l'un ou l'autre des ateliers offerts tout au long de l'année.

*« L'activité m'a apaisée, m'a donné confiance, m'a nourrie. J'ai aimé cette façon de se relier à soi, à savoir le gribouillage de ses préoccupations qui a permis des prises de conscience et ce regard sur nos besoins. Ce temps donné pour s'arrêter, être en silence avec soi m'a apporté des bienfaits bien au-delà de l'après-midi d'atelier. Merci! J'apprécie cette activité en virtuel avec Zoom. Animatrice très respectueuse et réconfortante. »*

## ACTIVITÉS INDIVIDUELLES – ACCOMPAGNEMENT

Ce service est en expansion depuis la dernière année dû au besoin grandissant dans la communauté. Le nombre d'accompagnements individuels effectués dans la dernière année démontre l'importance pour la population d'avoir accès à du soutien psychologique à des tarifs qui respectent leur capacité financière.

Bien que nos accompagnateurs ne soient pas psychologues ou thérapeutes, ils offrent un accompagnement et du soutien avec des approches alternatives en relation d'aide qui permettent d'offrir aux membres le soutien dont ils ont besoin. Les tarifs varient pour l'instant entre 40$ et 80$ selon l'accompagnateur et surtout, pour répondre à la condition financière individuelle et unique des membres.

Le nombre d'accompagnement individuel a presque doublé depuis l'année dernière. Plus de 27 personnes ont été soutenues par ce service, soit par un suivi de courte durée (moins de 6 rencontres) ou par un suivi de longue durée (plus de 6 rencontres).

Cette année, avec trois accompagnatrices principales dévouées, nous avons offert plus de 150 heures d'accompagnement gratuites ou compensées à un taux réduit pour l'accessibilité.

Le profil des personnes accompagnées est très similaire sinon identique à celui de nos activités en général. Nous voyons le besoin en accompagnement grandissant et nous ouvrons nos portes aux accompagnateurs bénévoles ou aux pigistes qui sont soucieux d'offrir un accompagnement à tarif réduit à nos membres. Nous sommes fiers de pouvoir contribuer à rendre accessible financièrement et de façon rapide, du soutien à ceux qui en ont besoin pour les accompagner dans leur démarche vers un mieux-être.

*« J'apprécie la qualité de ton accompagnement qui révèle pour moi un grand cheminement et qui reflète l'image que j'ai du Travail de Byron Katie : présence, rigueur, adaptation, respect, humour, bienveillance. »*

## ACTIVITÉS CORPORATIVES

Nous sommes ouverts aux collaborations et nous cherchons à tisser des liens autant avec d'autres organismes, des entreprises ou le réseau public qui souhaite promouvoir le bien-être et prévenir des problèmes de santé mentale auprès de leurs membres ou clientèle. Nous offrons aussi régulièrement des présentations qui font la promotion de nos services lors de rencontres de comité, de tables de concertation, de divers regroupements, pour des CISSS, divers organismes, des entreprises.

Cette année, SMQRS a augmenté de 300% le nombre d'activités corporatives comparativement à l'année passée. Nous offrons aux membres corporatifs les services suivants :

- Conférences
- Ateliers
- Kiosques
- Présentations

Voici quelques exemples de thématiques disponibles :

- La charge mentale
- L'anxiété de performance
- Parents bienveillants
- 7 astuces pour se recharger
- Mieux gérer son stress
- Prévenir l'épuisement

Bien entendu, nous pouvons adapter nos conférences/ateliers en fonction de la clientèle visée, de de ses besoins spécifiques et selon les thématiques désirées.

Nous sommes fiers de dire qu'en 2021-2022 :

- ✓ 12 organismes ont bénéficié de nos services;
- ✓ 4 entreprises ont reçu des conférences;
- ✓ 22 conférences/ateliers ont été offerts;
- ✓ 14 kiosques / présentations ont été réalisés;
- ✓ 799 participants ont été touchés par ces activités.

Voir en annexe 4 la liste des organismes, présentés en ordre alphabétique, qui ont bénéficié de nos services ou avec qui nous avons développé des partenariats.

# 4. VIE ASSOCIATIVE

## MOMENTS FORTS DE L'ANNÉE

De nombreuses activités ont jalonné l'année et offert de nombreuses opportunités de créer des liens, de souligner des événements marquants ou encore de souligner l'importance de prendre soin de sa santé mentale. La plupart de nos activités se sont tenues en mode virtuel mais d'autres ont eu lieu en mode hybride, soit à la fois en personne et en virtuel.

### SEMAINE DES AÎNÉS DE LONGUEUIL

À chaque année, SMQRS a rendez-vous avec les aînés au mois de mai. Cette semaine, organisée par la ville de Longueuil et offerte en partenariat avec divers regroupements et organismes de la région, nous offre l'opportunité de nous faire connaître et de présenter aux aînés des activités variées qui suscitent un intérêt. Nous espérons le retour des activités en personne pour l'an prochain, ce qui nous permettra d'offrir une programmation rejoignant les aînés qui, pour certains, préfèrent les activités en personne.

### SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE

En convergence avec le Mouvement SMQ et ses groupes membres, nous avons offert des activités gratuites en ligne qui ont suscité une bonne participation, comme à chaque année.

Cette programmation collective nous permet de rayonner dans tout le Québec en raison de la promotion qui est faite par nos différents groupes membres. Une belle occasion aussi de porter le message de l'importance de la santé mentale dans différents médias et sur nos réseaux sociaux.

## CAMPAGNE ANNUELLE DE LA SANTÉ MENTALE

SMQRS a participé au comité campagne **« Choisir c'est ouvrir une porte »** du Mouvement Santé Mentale Québec. Pour une première fois cette année, la campagne annuelle 2022 a été lancée à l'occasion de la *Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive* le 13 mars dernier.

Cette journée a même fait l'objet d'un projet de loi, fruit d'efforts soutenus de nombreuses personnes, initiés et orchestrés par le Mouvement et ses groupes membres.

Cette journée sera l'occasion à chaque année de souligner l'importance d'une promotion de la santé mentale positive, et aussi de marquer le lancement annuel des campagnes de promotion à venir.

## FESTIVITÉS POUR NOS MEMBRES

Dans la dernière année, nous avons organisé une fête de la rentrée ainsi qu'une fête de Noël.

N'ayant pas eu l'occasion de se voir en personne fréquemment durant l'année précédente, nous avons choisi d'opter pour des activités de connexion entre nos membres, bénévoles, équipe de SMQRS afin d'échanger, de réseauter, de connecter. Légèreté, amusement, plaisir et connexion étaient au menu. Nous avons opté pour une formule hybride pour chacune des activités et nous comptons la maintenir pour nos prochaines activités. Pour les deux fêtes, nous avons eu 60 participants en tout.

# 5. COMMUNICATION, PROMOTION ET VISIBILITÉ

Au cours de l'année 2021-2022, SMQRS a augmenté sa visibilité à l'aide de différentes stratégies : infolettre mensuelle à la communauté, publications quotidiennes sur les réseaux sociaux, publications ponctuelles dans les journaux, affiches, annonces, kiosques, émissions de radio et de télévision.

Notre **infolettre** mensuelle contient :

- Mot de l'équipe
- Astuces
- Citations du mois
- Élément en vedette
- Partenariats
- Activités à venir
- Nos suggestions du mois
- Nos services offerts
- Nos réseaux sociaux

Nous comptons une communauté de plus de 2500 personnes pour notre infolettre.

Nos principaux **journaux** utilisés pour la publicité sont :

BEL ÂGE le courrier du sud

Pour la **radio et la télévision,** nous avons participé à quelques émissions :

L'année dernière, une entrevue télévisée chez TVRS par l'intervenante Angélique Lanthier, a été réalisée pour le lancement du programme ''Je chemine vers l'équilibre''. Huit entrevues radio ont été faites à la chaîne 103,3 à l'émission « De bonheur le matin » avec Charles Gaudreau en collaboration avec Phobies-zéro.

Pour nos **réseaux sociaux,** suivez-nous ou rejoignez notre groupe Facebook pour y retrouver :

- Des citations positives
- Des ateliers offerts
- Des événements à venir
- Des témoignages inspirants
- Des suggestions pertinentes
- Des exercices ou tests à réaliser

**Tableau 4 –** Comparaison des données pour la majorité de nos réseaux sociaux

| Plateforme | Nombre d'abonnés (A), de visiteurs uniques (V), de participants (P) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 2019-2020 | 2020-2021 | 2021-2022 | Taux de croissance |
| Site Internet | 11766 (V) | 9530 (V) | 14 464 (V) | 54% |
| Mailchimp | - | 2392 (A) | 2570 (A) | 15% |
| Facebook | 672 (A) | 884 (A) | 1000 (A) | 14% |
| Twitter | 437 (A) | 505 (A) | 601 (A) | 19% |
| LinkedIn | 211 (A) | 914 (A) | 2614 (A) | 185% |
| Instagram | 60 (A) | 509 (A) | 683 (A) | 35% |
| YouTube | 23 (A) | 81 (A) | 142 (A) | 75% |
| Didacte | 54 (P) | 88 (P) | 131 (P) | 48% |

Nous voyons une augmentation dans le nombre d'abonnés qui se joignent à nous. Nous sommes de plus en plus visibles sur les réseaux et sommes fiers de l'image de marque qui a été construite autour des couleurs de SMQ. Nous voyons que cela porte fruit par la quantité grandissante du nombre de collaborateurs potentiels qui nous contactent par les réseaux sociaux ou par courriel.

# 6. SOURCES DE FINANCEMENT

## GOLF AU RENDEZ-VOUS!

Tournoi de golf annuel organisé par Simon Dupuy et sa merveilleuse équipe de Quatuor Golf Tour pour cette activité de golf permettant d'amasser 20 000$ pour SMQRS sous forme de don. Nous sommes vraiment choyés de pouvoir compter sur une telle collaboration!

Ils sont un partenaire très précieux pour nous et font une grande différence face à l'accessibilité de nos activités et du financement de notre programmation.

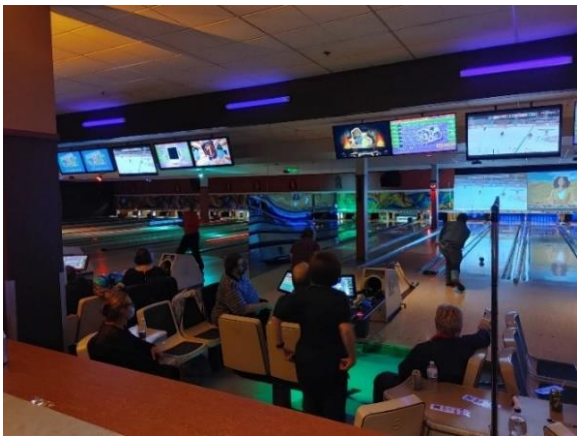
Cette cause leur tient à cœur en particulier car un membre de leur famille a souffert de problématiques en santé mentale et ils auraient aimé qu'une ressource comme la nôtre ait pu leur venir en aide.

Notre collaboration avec M Simon Dupuy et son équipe se poursuit cette année encore. Merci à vous tous pour votre implication si précieuse ainsi qu'aux donateurs!

## QUILLOTHON!

Le Quill-O-Thon organisé en octobre dernier fut une belle occasion de faire une activité en personne, fait plutôt rare durant la dernière année. Cet événement fut très agréable et fort apprécié des participants, en plus de contribuer à amasser 975$ pour SMQRS. Plusieurs membres nous ont même exprimé le désir de participer à d'autres activités ludiques similaires.

Un événement organisé en collaboration avec RÉSEAUTAGE EN DIRECT



*Plus de 30 participants étaient présents pour cette soirée. Le plaisir était au rendez-vous. Parfois cela fait du bien de simplement décrocher et lâcher son fou !! Merci à tous pour votre contribution et participation !*

## UN MOIS ACTIF POUR LA VIE

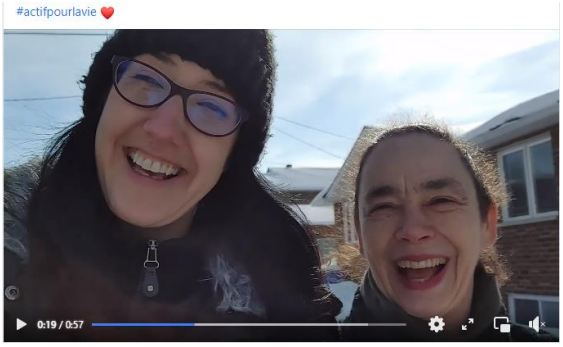
Deux entrepreneurs, soucieux de la santé mentale de leur clientèle, ont eu l'initiative de créer une levée de fonds auprès de leur communauté afin de soutenir SMQRS dans sa mission de auprès de la population. Le défi a eu lieu en mars dernier et s'est tenu sur quatre semaines, encourageant les participants à se mettre en action de diverses façons pour favoriser leur bien-être et leur santé mentale en utilisant le mot clic #actifpourlavie.

**Merci à tous les participants et donateurs**

- 2395 $ amassés
- 37 donateurs
- 184 invités
- 32 partages

*Quand on initie un mouvement, on touche les gens. J'avais sous-estimé l'impact réel et concret que participer au défi pouvait avoir sur les gens. J'ai même reçu des messages de gens que je ne connaissais pas.*

*Catherine Robillard, organisatrice*




Même les membres de l'équipe permanente ont participé et partagé ce défi. Angélique affirme que le défi ''VA JOUER DEHORS'' l'a aidé à mieux gérer le stress dû aux nouvelles responsabilités en tant que directrice en plus d'être aux études à temps plein. Une situation de télétravail et télé-études qui amenait beaucoup de sédentarité. Ce défi a été une motivation pour elle d'être plus active.

# 7. PARTENARIATS

SMQRS est membre des regroupements suivants dont quatre se consacrent à la santé mentale.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Partenaire clé pour SMQRS. Le Mouvement SMQ conçoit pour ses membres la campagne annuelle en santé mentale « 7 astuces pour de se recharger », qui se déploiera jusqu'en 2026 et qui fait activement la promotion de la *Semaine nationale de la santé mentale* et de la *Fête des voisins au travail*.

Sa mission est le développement des compétences de ses membres sur diverses thématiques telles la gestion d'un organisme communautaire, la vie démocratique ainsi que des formations reliées à la santé mentale.

ROCSMM

Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie

ROC MONTÉRÉGIE

TABLE RÉGIONALE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET BÉNÉVOLES DE LA MONTÉ

Cette table représente ses membres auprès de diverses agences gouvernementales en plus de leur offrir un soutien organisationnel et technique. Un lieu de solidarité régionale et un soutien indispensable à SMQRS.

Cette table est un véritable carrefour d'information puisque qu'elle regroupe des organismes qui offrent des services directs à des personnes avec des diagnostics en santé mentale. C'est un lieu pour se faire connaître et développer des solidarités.

Table de concertation en santé mentale de la Rive-Sud TCSM Longueuil

La CDC a soutenu ses membres tout au long de la pandémie en les informant des manières de mettre en œuvre les recommandations de la Santé publique pour gérer la crise provoquée par la pandémie de COVID-19.

De plus, la CDC offre des formations pour les intervenants et intervenantes.

Notre adhésion à TVRS offre à SMQRS des avantages en termes de visibilité. Nous sommes invités régulièrement à parler de nos activités. C'est aussi un enjeu de solidarité régionale avec un organisme de la communauté!

Voici les autres organismes avec lesquels nous avons des partenariats.

Pour la semaine nationale de la santé mentale

Pour la recherche de bénévoles et de membres du C.A.

Pour l'impression de notre matériel à moindre coût

Pour la promotion de nos activités

Pour le projet « En route vers une vie plus heureuse ».

Une nouvelle collaboration pour soutenir les personnes aux prises avec l'anxiété.

# 8. GOUVERNANCE

## LES RESSOURCES HUMAINES

L'équipe permanente est composée de :

- Angélique Lanthier, directrice à 4 jours/semaine;
- Ingrid Schmithüsen, coordonnatrice à 4 jours/semaine;
- Danielle Bessette, adjointe administrative, à 4 jours/semaine.

Merci aussi à Kellyna Courchesne-Laprade, stagiaire et à Karine Shaw, pigiste pour leur soutien.

Nous tenons à souligner l'incroyable travail de Jiny Roy, avec qui nous avons grandi et eu beaucoup de plaisir au cours des 2 dernières années. Nous disons au revoir à Jiny Roy, commis de bureau.

*Merci Jiny de ta joie de vivre, de ton authenticité, de ta complicité! Au plaisir de se recroiser sur d'autres chemins. xxx*

Au cours de l'année 2021-2022, près de 25 personnes ont agi comme animateur ou animatrice dans des ateliers, groupes de pratiques, comme conférencier ou conférencière ou encore en assistance bénévole pour des activités particulières. Environ 50 bénévoles gravitent autour de SMQRS pour plus de 3000 heures par année. Sans l'apport inestimable de toutes ces personnes dévouées, sans leur générosité et leur appui, notre organisme ne serait pas aussi vivant, aussi riche, aussi profondément humain. Nous en sommes profondément reconnaissant. Merci à tous!

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

L'année 2021-2022 a été, une fois de plus, une année de mouvement et de changement pour le Conseil d'administration de SMQRS. Quatre nouvelles personnes se sont jointes durant le dernier mandat.

En date du 24 mai 2022, la composition du conseil d'administration (C.A.) est la suivante :

1. Maude Laliberté, présidente
2. Julianna Marcotte-Jawaran, vice-présidente
3. France Laurendeau, secrétaire
4. André Gingras, trésorier
5. Jean-Philippe Bertrand, administrateur
6. Simon Renaud, administrateur
7. Annick Bourbeau, administratrice

**Conseil d'administration**

1 assemblée générale
- 09-06-2021

7 réunions ordinaires
- 21-06-2021
- 15-09-2021
- 16-11-2021
- 18-01-2022
- 08-03-2022
- 12-04-2022
- 10-05-2022

1 réunion extraordinaire
- 28-03-2020

Voici les différents changements au C.A. en 2021-2022 :

- Nomination de Danielle Talbot à l'AGA du 9 juin 2021
- Démission de Manon Quesnel le 24 août 2021
- Nomination d'André Gingras, comme administrateur et trésorier le 16 novembre 2021
- Démission de Ginette Houde le 16 novembre 2021
- Démission de Danielle Talbot le 19 novembre 2021
- Démission de Maïka White le 22 novembre 2021
- Nomination de Jean-Philippe Bertrand et Simon Renaud le 28 mars 2022
- Nomination de Julianna Marcotte-Jarawan comme vice-présidente le 12 avril et confirmation de France Laurendeau comme secrétaire
- Accueil et confirmation d'Annick Bourbeau comme 7e administrateur le 10 mai 2022

*Nous remercions Manon Quesnel, Ginette Houde ainsi que Maïka White pour leur précieuse contribution à notre organisme ainsi qu'aux différentes activités de financement. Nous remercions aussi Danielle Talbot pour son implication en tant que secrétaire.*

## LES DOSSIERS MAJEURS

Depuis la dernière assemblée générale, le C.A. de SMQRS s'est consacré à consolider ses liens et la synergie entre ses membres, à co-construire un plan de transition, à revoir certaines pratiques de gestion, à s'adapter au mode hybride ainsi que « survivre » au télétravail avec les différentes vagues dues à la COVID-19.

Le C.A. a poursuivi ses efforts pour améliorer la **gouvernance** :

- Formation des administrateurs:
  - *Rôles et responsabilités des conseils d'administration*, pour tous les administrateurs avec Lucie Hébert, formatrice recommandée par la CDC de Longueuil (6 heures);
- Recrutement d'administrateurs pour remplacer les démissions.

Le C.A. a aussi pris des décisions concernant les **conditions de travail de l'équipe permanente** pour assurer le bien-être des employées :

- Annuellement, les employés bénéficient de 3 semaines de congés ainsi qu'une semaine de congé pendant la période des Fêtes;
- Une augmentation salariale pour la majorité des employées;
- Une gestion rigoureuse des heures supplémentaires afin de les minimiser;
- Un montant forfaitaire afin de rembourser une partie des frais dû au télétravail ainsi qu'être mieux équipé à la maison.

Le C.A. s'est intéressé à améliorer le **financement** de SMQRS :

- En augmentant le budget demandé au Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC);
- En mandatant certains membres du C.A. et de l'équipe permanente pour participer à certaines activités de levées de fond;
- En envisageant la possibilité de chercher du financement, via la formation et contribution d'une experte dans ce volet, pour maximiser nos opportunités de recevoir un financement adéquat pour réaliser notre mission, offrir des activités accessibles à tous ainsi que stabiliser les salaires de l'équipe permanente pour la prochaine année.

# 8. ÉTATS FINANCIERS 2021-2022

**SANTÉ MENTALE QUÉBEC RIVE-SUD**

**RÉSULTATS**

**POUR L'EXERCICE TERMINÉ LE 31 MARS 2022**

| | 2022<br>$ | 2021<br>$<br>(Non audité) |
|---|---|---|
| **PRODUITS** | | |
| Subventions | | |
| CISSS de la Montérégie-Centre- Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) | | |
| Mission globale | 122 958 | 109 258 |
| Mission ponctuelle- Fonds d'urgence COVID-19 | 51 305 | 10 200 |
| Subvention salariale d'urgence du Canada (SSUC) | 24 515 | 1 222 |
| Emploi- Québec | 10 043 | 19 435 |
| Fédération des chambres de commerce du Québec (FCCQ) | 5 985 | - |
| Dons et campagne de financement | 44 813 | 4 752 |
| Autofinancement | 19 255 | 25 031 |
| Frais d'adhésion | 1 955 | 2 100 |
| Fonds d'urgence - Mouvement SMQ | - | 5 000 |
| | 280 829 | 176 998 |
| **CHARGES** | | |
| Salaires et charges sociales | 148 799 | 101 574 |
| Honoraires d'activités | 18 212 | 14 428 |
| Honoraires professionnels | 14 998 | 14 629 |
| Publicité et promotion | 12 397 | 7 448 |
| Location de salle | 6 449 | 8 733 |
| Loyer | 6 302 | 5 810 |
| Fournitures de bureau et papeterie | 4 632 | 4 878 |
| Frais de création du site Web | 1 571 | 2 383 |
| Télécommunications | 1 546 | 1 399 |
| Frais de transport | 1 432 | 1 550 |
| Amortissement des immobilisations | 1 166 | 355 |
| Assurances | 1 063 | 160 |
| Cotisation et dons | 1 026 | 761 |
| Formation | 822 | 22 |
| Conférences | 767 | 739 |
| Frais bancaires | 108 | 98 |
| Frais de réunion | 25 | 131 |
| | 221 315 | 165 098 |
| **EXCÉDENT DES PRODUITS SUR LES CHARGES** | 59 514 | 11 900 |

**SANTÉ MENTALE QUÉBEC RIVE-SUD**

**ÉVOLUTION DE L'ACTIF NET**

**POUR L'EXERCICE TERMINÉ LE 31 MARS 2022**

| | 2022 | | | | 2021 |
|---|---|---|---|---|---|
| | Investi en immobilisations | Affecté (note 6) | Non affecté | Total | Total |
| | | $ | $ | $ | $ (Non audité) |
| SOLDE AU DÉBUT | 1 420 | 26 000 | 22 928 | 50 348 | 38 448 |
| Excédent des produits sur les charges | (1 166)[1] | (26 000) | 86 680 | 59 514 | 11 900 |
| Acquisition d'immobilisations | 2 735 | - | (2 735) | - | - |
| Affectation d'origine interne (note 6) | - | 30 000 | (30 000) | - | - |
| SOLDE À LA FIN | 2 989 | 30 000 | 76 873 | 109 862 | 50 348 |

[1] Amortissement des immobilisations

# 10. MOT DE LA FIN

Ainsi, 2021-2022 fût une année de transition à différents niveaux. SMQRS s'est beaucoup développé au cours des dernières années, en raison de l'adaptation de notre offre de service liée aux impacts de la pandémie et des besoins croissants en santé mentale. Nous souhaitons maintenir nos programmes développés et évidemment, le lien avec vous pour l'année 2022-2023. D'autant plus qu'un vent de changement est à nos portes avec notre dynamique équipe permanente, nos importants animateurs et notre conseil d'administration, afin de continuer d'être en action pour « promouvoir, soutenir et outiller » le plus de gens de notre communauté! Voilà la réaffirmation de notre mission et nous comptons sur vous pour en faire partie!

Nous tenons à remercier et à souligner l'apport inestimable des organisations, entreprises partenaires et individus, qui contribuent de diverses façons à ce que nous puissions poursuivre notre mission auprès de la population.

Que ce soit en tant que bénévole pour :

- Siéger au Conseil d'administration;
- Participer dans un comité (communication, financement, programmation);
- Animer des ateliers de groupe;
- Accompagner en individuel des membres;
- Organiser des levées de fonds.

Nous sommes heureux de collaborer avec des gens qui partagent nos valeurs et qui sont dévoués à créer un monde où prendre soin de soi et des gens qui nous entourent a toute son importance. Nous sommes toujours prêts à accueillir des gens aussi présents, créatifs et engagés au sein de SMQRS, et à faire grandir notre belle équipe. Un grand merci pour votre contribution!

***MERCI!***
À nos bénévoles!
À nos pigistes en soutien!
À nos animateurs et animatrices!
À nos accompagnateurs, accompagnatrices!
À nos partenaires!

# 11. ANNEXE

## ANNEXE 1 : TERRITOIRE

**Ouest**

Beauharnois
Candiac
Châteauguay
Delson
La Prairie
Léry
Mercier
Salaberry de Valleyfield
Saint-Constant
Sainte-Catherine

**Centre**

Brossard
Longueuil
Saint-Hubert
Saint-Lambert

**Est**

Beloeil
Boucherville
Contrecœur
Longueuil
McMasterville
Saint-Amable
Saint-Basile-le-Grand
Saint-Bruno-de-Montarville
Saint-Marc-sur-Richelieu
Sainte-Julie
Varennes
Verchères

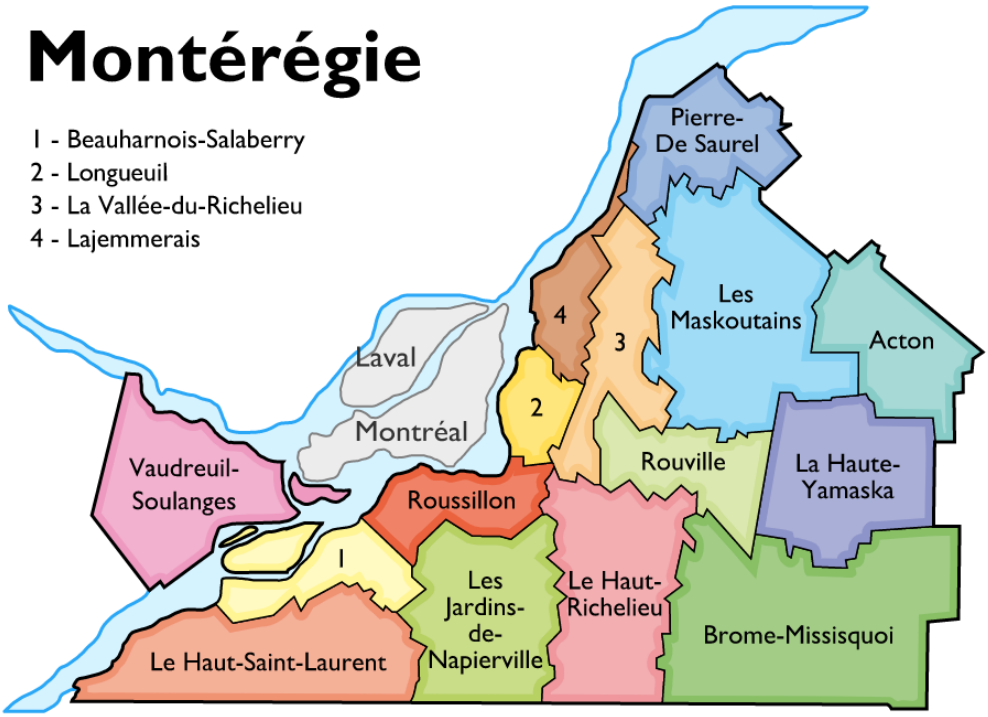



Image tirée de Wikipedia, janvier 2010

## ANNEXE 2 : LISTE DE NOS APPROCHES

Le tableau suivant présente nos activités qui se déroulent généralement sur une journée et plus selon l'approche. Ces activités exigent un investissement personnel plus important et sont généralement payantes. Notre politique de prix flexibles reflète deux des valeurs très importantes pour SMQRS qui sont l'**accessibilité** et l'**équité**. Nous sommes soucieux de trouver cet équilibre qui permet à toute la population, sans égard à la situation familiale ou financière de chacun, de pouvoir avoir accès aux outils lui permettant de bénéficier de ressources pour son mieux-être et son développement personnel. Et ce, tout en permettant à nos animateurs de recevoir une rémunération à la mesure de leur dévouement et de leur implication.

Avec notre politique de prix flexibles, toute personne intéressée peut accéder à l'atelier en fonction de sa capacité de payer. Les frais servent essentiellement à rémunérer les animatrices et animateurs, ce que la subvention régulière de SMQRS ne peut assumer.

**Tableau 5 –** Liste des approches disponibles et leur origine

| Approche | Origine et/ou inspiration de l'approche |
|---|---|
| 7 astuces pour se recharger | Produit-phare du Mouvement Santé Mentale Québec |
| Autolouange | Issue d'une tradition millénaire et adaptée par Marie Millis |
| Café mortel | Issu du bagage anthropologique de Bertrand Crettaz et adapté par Jon Underwood, fondateur des « Death Café » |
| Cerveaux actifs | Développé par le psychologue Gilles Bergeron |
| Communication consciente | Inspirée de la Communication Non Violente de Marshall B. Rosenberg |
| Contes de fées | Selon les travaux de Jean-Pascal Debailleul |
| Deuil et perte | Inspiré de l'approche de Jean Montbourquette |
| En route vers une vie plus heureuse | Développé à l'UQTR par l'équipe de la Faculté de psychologie et Micheline Dubé |
| Hypnose | Origines diverses (Eriksonnienne, humaniste, conversationnelle) |
| Journal créatif | Selon l'approche d'Anne-Marie Jobin |
| Pleine conscience | Développée par le Dr Jon Kabat-Zinn |
| Programmation neuro-linguistique | Élaborée par John Grinder et Richard Bandler |
| Possibility Management | Selon l'approche de Clinton Callahan |
| The Work | Inspiré de la démarche développée par Byron Katie |
| Yoga | Issu d'une tradition ancestrale de l'Inde |

## ANNEXE 3 : LISTE D'ANIMATEURS/ANIMATRICES (BÉNÉVOLES OU PIGISTES)

| NOM | Approches |
|---|---|
| 1. Bailly, Nicole | « Chantons en chœur », pianiste |
| 2. Bergeron, Gilles | Cerveaux actifs |
| 3. Maryse Bergeron | Programmation neuro-linguistique |
| 4. Bérubé, Dorothée | Qi Gong |
| 5. Bessette, Danielle | Pleine conscience |
| 6. Bostan-Frandes, Mihaela | Yoga |
| 7. Bougie, Claude | Communication consciente |
| 8. Côté, Roxanne | Deuil |
| 9. Côté-Jirik, Sarah-Maya | The Work |
| 10. Dubé, Marie-Christine | Yoga |
| 11. D, Denis | Pratiques de gratitude et saines habitudes de vie |
| 12. Dusseau, Laurette | Pauses créatives |
| 13. Gariepy, Yves | Cerveaux actifs et En route vers une vie plus heureuse |
| 14. Harbec, Lise | Cerveaux actifs |
| 15. Harvey, Sophie | Biodanse |
| 16. Laforte, Jacinthe | Communication consciente |
| 17. Lafortune, Anne-Marie | Shinrin Yoku |
| 18. Lanthier, Angélique | 7 astuces pour se recharger |
| 19. Laprise, Stephanie | Vivre à coup de cœur et rencontre de Noël |
| 20. Laurendeau, France | Communication consciente |
| 21. Cassandra Lebel | Éducatrice spécialisée |
| 22. Lerhe, Christiane | Deuil et pertes |
| 23. Louillet, Marie Claire | Communication consciente |
| 24. Lupien, Colette | Deuil |
| 25. Marcoux, Micheline | The Work |
| 26. Martinez, Hélène | Biodanse |
| 27. Morin, Paule | Communication consciente |
| 28. Muyard Marie | Contes de fées et Autolouange |
| 29. Pena Salazar, Erik | Communication consciente |
| 30. Puisegur, Atlantis | Communication consciente |
| 31. Quesnel, Audrey Lyne | Pleine conscience et The Work |
| 32. Privyk, Marie-France | Café mortel |
| 33. Roy, Jiny | Aide aux personnes avec la technologie zoom |
| 34. Schmithüsen, Ingrid | Possibility Management, The Work et Communication consciente |
| 35. Tremblay, Catherine | The Work |
| 36. Vallée, Lucie | Journal créatif et Mandalas |
| 37. Trudeau, Guy | Travaux d'aménagement dans la salle 300 et au bureau 227 |
| 38. Williot, Natasha | Dramathérapie |

## ANNEXE 4 : LISTE DES ACTIVITÉS CORPORATIVES

- **AFPC – Québec :** 1 atelier de communication non-violente (CNV)
- **Autisme Montérégie, Beloeil :** 3 conférences sur « La charge mentale » pour des groupes de parents d'enfants autistes. Cette conférence a été tellement appréciée!
- **Appui :** 1 conférence « Préserver l'équilibre » pour des proches aidants.
- **CAB, Centre d'Action Bénévole Châteauguay :** deux conférences sur les 7 astuces et deux kiosques pour le CAB Châteauguay.
- **CCAAL, Longueuil :** présentation de nos services
- **CDC, Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil :** conférence « prévenir le burn-out » pour les responsables des groupes membres.
- **CÉGEP Édouard-Montpetit :** distribution de dépliants gratuits de la campagne annuelle sur les 7 astuces pour sensibiliser les élèves aux enjeux de santé mentale pendant la pandémie.
- **Centre de service scolaire Marie-Victorin, Longueuil** : impressions de documents en grand nombre comme le rapport annuel, les cartes d'affaires, des affiches promotionnelles, les cahiers des participants pour Cerveaux actifs et Parents bienveillants.
- **CSN, Conseil Central de la Montérégie (Syndicat) :** conférence en ligne sur « La charge mentale » pour un groupe de 100 personnes.
- **Deloitte Canada, Toronto** : conférence en français sur les 7 astuces dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale 2021.
- **Festival Unisson, Beloeil** : 9 personnes de SMQRS ont bénéficié des concerts d'un seul musicien à un seul auditeur, un concept développé pour le temps de la pandémie.
- **Foyer Saint-Antoine, Longueuil :** partenaire de la première heure, SMQRS loge dans l'immeuble géré par le Foyer Saint-Antoine.
- **La Maison Le Réveil, Longueuil :** publicité mutuelle pour les activités que chaque organisme offre et collaboration pour la semaine des aînés.
- **Maison de la famille, Brossard :** 2 conférences, « Parents bienveillants » et « En finir avec l'anxiété de performance ».
- **Maison des petits tournesols, Longueuil :** ateliers sur le deuil.
- **Mardis sociocultur'Elles du chalet Bellerive, Longueuil :** 2 conférences
- **Place des Arts, Montréal :** quatre ateliers « Voix et percussion » en ligne qui a résulté dans la production d'une vidéo.
- **Réseautage en direct, organisme en ligne :** 4 conférences « 7 astuces pour se recharger » + réseautage
- **Résidence Sevä Candiac :** Atelier Cerveaux actifs
- **Saint-Jean-sur-Richelieu et Ville de Marieville:** conférence sur les 7 astuces pour la semaine nationale de la santé mentale 2021.
- **Ville de Chambly :** proclamation de la Semaine nationale de la santé mentale 2021

# *Nous sommes là pour vous!*

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Rive-Sud
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

150 rue Grant – bureau 227
LONGUEUIL, QC, J4H 3H6

Téléphone : (450) 616-1569
Courriel : direction@smqrivesud.ca
Site web : smqrivesud.ca