

Perspective Communautaire en Santé Mentale



RAPPORT ANNUEL / ANNUAL REPORT 2018 – 2019

PRÉPARÉ PAR: LE PERSONNEL ET LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE PCSM ET PRÉSENTÉ À
L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Perspective Communautaire en Santé Mentale

16 115 boul. Gouin O, Bureau 300, Sainte-Geneviève, Québec H9H 1C7

(514) 696-0972

pcsm-cpmh.org

info@pcsm-cpmh.org

[Facebook.com/psmcpmh](https://www.facebook.com/psmcpmh)

Instagram: [Perspective_communautaire](#)

TABLE DES MATIÈRES / TABLE OF CONTENTS

MOT DU PRÉSIDENT / WORD FROM THE PRESIDENT	4
RAPPORT DE LA DIRECTION GENERALE / DIRECTORS REPORT	5
MISSION ET PHILOSOPHIE / MISSION AND PHILOSOPHY	6
LES RESSOURCES HUMAINES / HUMAN RESOURCES	7
CONSEIL D'ADMINISTRATION + BÉNÉVOLES / BOARD OF DIRECTORS+VOLUNTEERS	8
LE SUIVI COMMUNAUTAIRE / COMMUNITY SUPPORT	9
CHEZ SOI / HOMERUN	10
RÉFÉRENCES / REFERRALS	11
SONDAGE ANNUEL / ANNUAL SURVEY	12
PROJET DE LOGEMENT SOCIAL / SOCIAL HOUSING PROJECT	13
AUTRES ACTIVITES / OTHER ACTIVITIES	14-19
MEDIAS ET MEDIAS SOCIAUX / MEDIA AND SOCIAL MEDIA	20
COLLABORATIONS ET DEVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE /	21
COLLABORATION AND COMMUNITY DEVELOPMENT	22
GOUVERNANCE ET ADMINISTRATION / GOVERNANCE ET ADMINISTRATION	23
FORMATION / TRAININGS	24
NOS DONATEURS / OUR DONORS	25
PROFIL DES UTILISATEURS DE SERVICE / PROFILE OF SERVICE USERS	26-28

MOT DU PRÉSIDENT / WORD FROM THE PRESIDENT

Le conseil s'est efforcé de faire en sorte que les besoins de l'organisation restent au premier plan de toutes les décisions que nous prenons. Nous avons encore une fois travaillé en étroite collaboration avec le personnel de PCSM et avons eu la chance de favoriser une relation très saine entre tous les partenaires du conseil.

Une décision clé prise cette année a été de poursuivre un projet de logement social en collaboration avec Bâtir Son Quartier. Le conseil discute longuement de la participation de PCSM à ce projet communautaire. Nous avons également revu nos énoncés de mission et de vision et avons convenu que cette décision était conforme à notre stratégie à long terme visant à soutenir notre communauté. Après un examen approfondi, nous avons adopté une motion pour faire avancer le projet.

Nous sommes satisfaits des autres progrès réalisés par l'organisation et nous reconnaissons pleinement les défis à relever tout au long de notre parcours. Bien que nos activités et nos progrès soient bien détaillés dans ce rapport, notre principal défi reste le financement. Nous continuons de faire appel à nos partenaires financiers actuels pour augmenter nos allocations de fonds et nous sommes toujours à la recherche de nouvelles opportunités de financement. Tout cela dans le but d'offrir plus de services à la clientèle existante et future.

Le conseil lui-même fonctionne efficacement. Il existe vraiment un esprit de soutien de nos forces individuelles pour apporter les changements nécessaires. Nous voudrions remercier notre personnel, nos bénévoles et nos bailleurs de fonds - sans vous tous, nous ne serions pas en mesure d'offrir les services essentiels que nous rendons chaque jour. Je vous remercie!

The Board has been working to ensure that the needs of the organization are kept in the forefront of every decision we make. We have again worked closely with PCSM staff and have been fortunate to have fostered a very healthy relationship amongst all Board partners.

A key decision made this year was to pursue a social housing project in collaboration with Bâtir Son Quartier. The Board discussed PCSM's involvement in this community project at great length. We also revisited our mission and vision statements and agreed that this decision aligned with our long-term strategy in supporting our community. After thorough consideration, we passed a motion to move forward with the project.

We are pleased with the other progress that the organization is making, and we fully recognize the challenges along our route. Although our activities and progress are well detailed in this report, our key challenge remains funding. We continue to look to our current funding partners to raising our funding allocations, and we are always in search of new funding opportunities. All this, with an aim to offer more services to existing and future clientele.

The Board itself is working effectively. There is truly a spirit of leaning on our individual strengths to bring about needed change. We would like to thank our staff, volunteers and funders – without all of you, we would not be able to offer the critical services which we do each day. Thank you!

Michael Netto

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL / WORD FROM THE DIRECTOR

Nous sommes tellement préoccupés par les plans à venir, les nouvelles demandes de service et les objectifs organisationnels que nous oublions d'arrêter pour apprécier et célébrer nos succès.

Cette année a été pleine de réussites pour l'organisation, avec de nouveaux projets en cours, des événements communautaires qui ont connu un grand succès, un nombre record de personnes touchées et une visibilité accrue de l'organisation sur différentes plateformes médiatiques. Le nombre considérable de demandes de services cette année est un signe évident qu'il est nécessaire pour l'organisme de continuer de grandir et d'optimiser l'offre de ses services.

Le succès de nos programmes dépend surtout de notre personnel et de nos bénévoles dédiés qui se consacrent à notre cause. Leur capacité d'écoute, leur sincérité, leur intégrité et leur passion pour accompagner nos clients sont au cœur de ce qui permet à l'organisation de continuer à prospérer. Bravo et merci pour votre implication continue.

Bien que nous ayons fait de grands progrès cette année, il reste encore beaucoup à faire pour répondre aux besoins de la communauté. J'ai hâte de continuer à travailler aux côtés de nos membres et de nos partenaires communautaires pour continuer à améliorer nos services et le réseau de la santé mentale de l'Ouest-de-l'Île.

We're so occupied with upcoming plans, service requests, and organizational goals that we forget to stop to appreciate and celebrate the progress we've made.

It's been an incredible year for the organization with new projects underway, community events that were a big success, a record number of individuals reached and an increased the visibility for the organization across different media platforms. The huge number of service requests this year is a clear indicator that there is a need for the organization to continue to seek opportunities for growth and to optimize the offer of our services.

As always, the success of our programs depends on the incredible staff and volunteers who dedicate themselves to our cause. Their attentiveness to the needs of our clients, their sincerity, integrity, and passion for supporting our clients are at the core of what allows the organization to continue to thrive. I sincerely congratulate you all for another amazing year and thank you for your continued involvement.

While we've made great strides this year, there is still much work to be done to meet the needs of the community. I look forward to continuing to work alongside our members and community partners to continue to improve our services and the mental health network of the West Island.

David Ronai

EMPLOYEES / STAFF

Rôles administratifs et de gestion / Administrative and management roles

- Directeur général / Director - David Ronai
- Adjoint administratif/Administrative Assistant - Pierre Michel Joseph
- Superviseure clinique /Clinical Supervisor - Emmanuelle Morin

Intervenant(e)s Communautaires / Community Workers

- Rachel Bass
- Carole Coulombe
- Howard Groleau
- Michelle Hotte
- Venessa Laferrière
- Patrick Merrigan
- Ann Marie Shiner
- Cher Bercovitch
- Alexandra Peer Wininger
- Mark Walford

Stagiaires / Interns

- Université Concordia (Relations humaines / Human Relations) - Rita LoCicero
- Université de Québec à Saint-Jérôme en Outaouais (Soins infirmiers / Nursing) - Kathleen Charles, André Popovici, Patricia Maia, Judith Evariste
- Université de Québec à Montréal (sexologie / sexology) - Anabelle Ramier, Andréanne Leclerc
- Université McGill (travail social / social work) - Noah Currin
- Programme d'Emplois d'Été Canada / Canada Summer Jobs Program - Anne-Marie Saucier, Hernanie Edma, Nadia Brom

Autres projets / Other Projects

- Vers l'intégration et le rétablissement: Naviguer les ressources et services sociaux en santé mentale - Akshay Grover

BÉNÉVOLES (20 HEURES +) / VOLUNTEERS (20 HOURS +)

- Carole Bourgeois
- Hélène Sicard
- Stéphanie Lafrance
- Pierre Bourgeois
- Michael Highland
- Mark Walford
- Johanne Bourbonnais
- Véronique Bélanger
- Collin Courtois

~nombre d'heures de bénévolat: 657

CONSEIL D'ADMINISTRATION / BOARD OF DIRECTORS

- Président / President - Michael Netto
- Vice-président / Vice-President - Farinaz Haghghat
- Trésorier / Treasurer - Mark Walford
- Secrétaire / Secretary - Alexandra Davanzo
- Administrateurs issus de la clientèle / Administrators from the clients - Monique Dumais & Mark Walford
- Administrateur issu des employés / Administrator from the staff - Ann Marie Shiner
- Administrateurs / Administrators - Alissa Stachrowski & Mario Leclerc*
- Démission au cours de l'année / Resignations During the Year - Mark Walford

*nommé au conseil pendant l'année – Nominated to the board during the year

À tous nos bénévoles qui nous ont aidés tout au long de l'année, lors d'événements ou d'autres gestes, *MERCI !*

To all of our volunteers who helped us throughout the year, during events or through other gestures, *THANK YOU !*

MISSION ET PHILOSOPHIE / MISSION AND PHILOSOPHY

Perspective communautaire en santé mentale est un organisme sans but lucratif qui a été incorporé en 1988.

Mission : Aider les personnes vivant des problèmes de santé mentale à réaliser leur plein potentiel tout en répondant aux défis de la vie quotidienne au sein de leur communauté. Grâce à une relation personnalisée fondée sur le respect mutuel et la confiance, les individus reçoivent le soutien dont ils ont besoin pour améliorer leur qualité de vie et favoriser leur intégration dans la communauté. Un service adapté aux besoins de chacun est offert avec chaleur humaine dans un cadre informel et convivial.

Les objectifs : l'amélioration du bien-être et de l'autonomie de la personne; l'emphase est mise sur l'amélioration de sa qualité de vie.

La philosophie : la personne doit être considérée comme une entité multidimensionnelle dont tous les aspects sont interdépendants. Le travail, qui se veut une collaboration, est axé sur les forces de la personne. On veut aider chacun à maximiser ses compétences et à développer son plein potentiel pour qu'elle vive de façon autonome en tant que membre de la société.

Territoire : Notre service de suivi s'adresse aux résidents de l'Ouest-de-l'Île. Ce territoire comprend les villes suivantes : Dorval, Dollard-des-Ormeaux, Pointe-Claire, Baie-d'Urfé, Senneville, Sainte-Anne-De-Bellevue, Beaconsfield, Kirkland et les arrondissements de Pierrefonds - Roxboro, Île - Bizard, Sainte-Geneviève.

Community Perspective in Mental Health is a non-profit organization that was incorporated in 1988.

Mission: We are a community organization dedicated to helping people with mental health problems achieve their fullest potential while meeting the challenges of everyday living within their community. Through a personalized relationship founded on mutual respect and trust, individuals receive the support they need to improve their quality of life. The service is tailored to an individual's needs and is offered with warmth and with an informal and friendly approach.

Objectives: improving well-being and personal autonomy; the emphasis is on improving quality of life.

Philosophy: The person must be considered a multidimensional entity where all aspects are interrelated. The work, which requires collaboration, focuses on the person's strengths. We want to help everyone to maximize their abilities and develop their full potential so they can live autonomously as a member of society

Territory: Our services are offered in the territory of the West Island which these cities and boroughs: Dollard-des-Ormeaux, Pointe-Claire, Baie-d'Urfé, Dorval, Senneville, Sainte-Anne-De-Bellevue, Beaconsfield, Kirkland and the Boroughs of Pierrefonds-Roxboro and Île-Bizard, Sainte-Geneviève.

LE SUIVI COMMUNAUTAIRE / COMMUNITY SUPPORT

Perspective Communautaire en Santé Mentale offre des services de suivi communautaire aux personnes ayant des troubles de santé mentale qui habitent dans l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal. Les intervenants communautaires aident les individus à faire face à leurs défis particuliers de santé mentale nonobstant des obstacles de la vie quotidienne.

Chaque individu est unique, donc le travailleur communautaire élabore un plan de soutien selon les besoins, les forces et les objectifs du client. Plusieurs domaines sont ciblés tels que : la budgétisation, la nutrition, le logement, les activités quotidiennes, la reconnaissance des symptômes, atténuer le stress, et le développement des compétences interpersonnelles. Les rendez-vous sont offerts chez les individus et dans leur communauté.

Du 1^{er} avril 2018 au 31 mars 2019, 273 personnes ont bénéficié des services de suivi communautaire par 4109 rencontres dans la communauté.

Community Perspective in Mental Health provides community support services to individuals with mental health problems living in the West Island. Community workers support individuals overcome challenges they face in managing their mental health all the while facing the challenges of everyday life.

As each individual is considered unique, the community worker elaborates a support plan according to that person's particular needs, strengths, and objectives. Two primary areas are targeted: basic life management such as budgeting, nutrition, housing and daily activities; and coping skills for mental health, such as recognizing symptoms, alleviating stress, development of interpersonal skills. Meetings take place in the person's home and in his/her community.

During the period of April 1, 2018 to March 31st, 2019, 273 individuals benefited from our community support program, via 4109 meetings in the community.

Suivi communautaire	# de personnes desservies	Nouvelles références	# de rencontres
1 ^{er} avril 2014 au 31 mars 2015	169	81	2919
1 ^{er} avril 2015 au 31 mars 2016	183	72	2973
1 ^{er} avril 2016 au 31 mars 2017	225	101	3498
1 ^{er} avril 2017 au 31 mars 2018	268	72	3531
1 ^{er} avril 2018 au 31 mars 2019	273	126	4109

PROGRAMME CHEZ SOI / HOMERUN PROGRAM

CHEZ SOI est un service pour aider les individus ayant des problèmes de santé mentale dans leurs recherches d'un logement.

Les objectifs de ce programme sont :

- D'accompagner les individus dans leurs démarches pour trouver un logement dans l'Ouest-de-l'Île;
- Participer à l'organisation du déménagement et à l'aménagement du nouveau logis;
- Éduquer les locataires sur leurs responsabilités et les soutenir dans la reconnaissance de leurs droits;
- Sensibiliser les propriétaires sur les problématiques de santé mentale dans le but de promouvoir une meilleure compréhension et favoriser l'acceptation des locataires ayant un problème de santé mentale.

Du 1^{er} avril 2018 – 31 mars 2019, 176 personnes ont bénéficié des services de Chez soi.

HOMERUN is a service designed to assist individuals with on-going mental health problems in their search for housing.

The objectives of this program are:

- To assist individuals to find low-income housing in the West Island.
- To provide assistance with moving arrangements and get settled in their new residence.
- To educate and advocate for tenants about their rights and responsibilities.
- To educate landlords about mental health in order to promote a better understanding and acceptance of individuals with mental health problems as tenants.

From April 1st 2018 to March 31, 2019, 176 clients benefited from HomeRun services.

Chez soi / HomeRun	Nombre de personnes desservi	Nouvelles références
1 ^{er} avril 2014 au 31 mars 2015	79	76
1 ^{er} avril 2015 au 31 mars 2016	78	71
1 ^{er} avril 2016 au 31 mars 2017	125	64
1 ^{er} avril 2017 au 31 mars 2018	127	72
1 ^{er} avril 2018 au 31 mars 2019	176	95

REFERENCES / REFERRALS

Les demandes pour notre service de suivi proviennent de divers acteurs du réseau de la santé, des proches et des individus eux-mêmes. Les personnes référées sont contactées le plus rapidement possible pour une évaluation. Cette première rencontre n'en est pas une de suivi, mais sert plutôt à déterminer si Perspective communautaire est la meilleure ressource pour l'individu et permet aux évaluateurs de bien définir les besoins de chaque personne. S'il y a lieu, la personne référée bénéficiera d'aide immédiate et à court terme visant les démarches urgentes et nécessaires pour assurer sa subsistance. Par la suite, les personnes évaluées doivent attendre d'être contactées par leur intervenant(e). La période d'attente dépend de la disponibilité et de la charge de travail de l'ensemble des intervenant(e)s.

Referrals for our services come from various sources in the community, such as the CSSS (hospital or CLSC), Doctors, and Nurses, a family member or the person themselves. Referred people are next contacted by a worker to schedule an evaluation. This first meeting is to verify that Perspective Communautaire en Santé Mentale is the right service for this person, and to identify the needs and goals of the individual. If assessed by the team that the person has urgent needs, the workers may offer immediate assistance or referrals to appropriate resources. The wait period for services is dependent on the availability and the workload of the team of community workers.

	2017-2018		2018-2019	
	HomeRun	Suivi	HomeRun	Suivi
Interne / Internal	8%	10%	12%	3%
Communautaire / Community	21%	13%	8%	12%
Centre de Crise/Abri d'urgence	Y compris dans communautaire		16%	6%
CIUSSS ODI	40%	47%	27%	54%
Medecins, Cliniques & autre CIUSSS / Doctors, Clinics & other CIUSSS	3%	3%	5%	4%
Entourage	15%	11%	10%	8%
Auto / Self	13%	17%	23%	13%

SONDAGE ANNUEL / ANNUAL SURVEY

En 2018, PCSM a développé et effectué un sondage semestriel auprès de ses utilisateurs de services. Le but de cet exercice est d'obtenir des commentaires directs de nos parties prenantes, de mesurer notre impact dans la communauté et de mieux comprendre les domaines à améliorer dans l'organisation. 27 personnes ont répondu et nous espérons publier les résultats en automne 2019.

In 2018 PCSM developed and began to issue an annual survey to its service users. The purpose of this exercise is to gain direct feedback from our stakeholders, measure our impact in the community, and gain insight on areas to be improved in the organization. 27 people submitted responses this year and we hope to publish the report in the fall of 2019.

Results from 2017-18 Survey (47 participants)	% Agree or Strongly Agree
Having the services of PCSM has helped me better manage my mental health	96%
Having the services of PCSM has helped me develop better coping skills for mental health	89%
Having the services of PCSM has helped me manage crisis situations or difficult periods	89%
Having the services of PCSM has helped reduce my need for hospitalization	74%
Having the services of PCSM has helps me break my isolation	87%
Having the services of PCSM has helps me feel supported	98%
Having community support helps me to maintain my health	89%

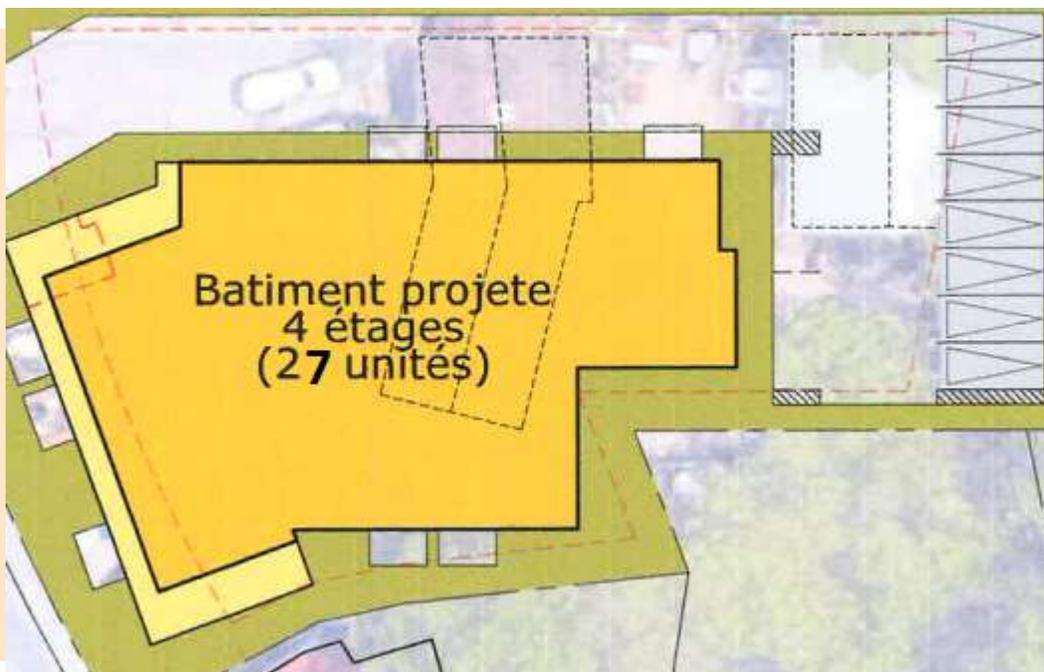
PROJET DE LOGEMENT SOCIAL / SOCIAL HOUSING PROJECT

De septembre 2018 à mars 2019, PCSM a exploré la possibilité de participer au développement d'un projet de logement social dans l'Ouest-de-l'Île. Après des consultations avec le personnel, d'autres groupes communautaires et des discussions entre le conseil d'administration et les autres parties prenantes du projet, il a été décidé que c'était dans l'intérêt fondamental de l'organisme de saisir cette opportunité.

PCSM collabore activement avec d'autres parties prenantes pour mettre au point un projet qui offrira des logements subventionnés et à long terme à 27 personnes vivant avec une maladie mentale chronique, ainsi que des bureaux permanents pour PCSM. Nous en sommes encore au début du projet, donc certains détails peuvent changer au cours des mois et des années à venir, mais nous espérons réaliser le projet dans les 2 à 5 prochaines années.

From September 2018 to March 2019, PCSM explored the possibility of becoming involved in the development of a social housing project in the West Island. After consultation with staff, other community groups, and discussion amongst the board and other stakeholders in the project, a decision was made to seize the opportunity!

As of now, PCSM is actively working with other stakeholders to develop a project that will offer long term, subsidized housing to 27 individuals living with chronic mental health conditions, and also house permanent offices for PCSM. We are still in early stages of the project, thus certain details may change over the coming months and years, but we are hopeful to have a completed project in the next 2-5 years.



AUTRES ACTIVITES / OTHER ACTIVITIES

Interventions en collaboration avec le Centre d'éducation des adultes Place Cartier / Intervention Partnership with Adult Education Centre Place Cartier

Rapport de l'intervenante pivot du projet, Venessa Laferrière :

Lors des 56 semaines passées à l'école Place Cartier, j'ai desservi un grand nombre d'étudiants (12 étudiants suivis en individuel) (environ 400 jeunes dans l'école durant une année et de

nouveaux étudiants se rajoutent toutes les sessions) et certains d'entre eux que je vois toujours à ce jour en suivi individuel ou lors d'ateliers. L'âge moyen des étudiants est entre 17 et 25 ans. Donc, la présence de PCSM aux écoles permet de rejoindre une population de jeunes adultes. Avec les nouvelles recherches, nous savons maintenant que le cerveau est toujours en construction jusqu'à l'âge de 25 ans, donc de là l'importance accrue de PCSM dans la vie de ces jeunes. Par la force de la sensibilisation et les nombreux ateliers offerts par PCSM, nous pouvons prévenir les crises psychotiques et les hospitalisations en instituts.

Ces étudiants ont besoin d'aide rapidement et dans l'immédiat. Donc la présence de PCSM permet d'atténuer les crises auprès des étudiants et du personnel scolaire et de référer aux organismes, s'il y a des besoins.

Veillez visionner le rapport final ici : <http://pcsm-cpmh.org/wp-content/uploads/2019/06/0-Rapport-final-PCSM-intimidation-v2018-12-27.pdf>



Avec la participation financière de :



Report of the project lead, Venessa Laferrière:

During the 56 weeks spent at Place Cartier school, I served a large number of students (12 students followed individually) (about 400 youth in the school throughout the year and new students are added each sessions) in need and some of them I continue to see in individual follow-up or during workshops. The average age of students is between 17 and 25 years old. Thus, the presence of PCSM in schools has helped the organization to better reach a population of young adults. With the new research, we now know that the brain in development until the age of 25, hence the increased importance of PCSM in the lives of these young people. Through the strength of awareness and the many workshops offered by PCSM, we can prevent psychotic crises and need for psychiatric hospitalization. These students need help quickly and immediately. Therefore, the presence of PCSM helps to mitigate crises with students and helps school staff to refer to other appropriate organizations if needed.

Please view the final report here:

<http://pcsm-cpmh.org/wp-content/uploads/2019/06/0-Rapport-final-PCSM-intimidation-v2018-12-27.pdf>

Projet de soutien par les pairs / West Island Peer Support Program

(Financé en partie par Bell Cause pour la Cause. Formation du pair aidant financé en partie par le CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île)

En octobre 2018, PCSM a reçu un financement des fonds communautaires de Bell Cause pour la Cause pour notre proposition de projet: le programme de soutien par les pairs de l'Ouest-de-l'île. Le programme vise à aider les personnes vivant avec une maladie mentale chronique par une intervention d'un pair aidant, une personne qui a été formée par l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) à utiliser ses expériences personnelles avec la maladie mentale comme un outil pour aider les autres dans leur rétablissement. L'approche de rétablissement par les pairs est documentée d'augmenter l'espoir, l'empathie et l'empowerment aux bénéficiaires du service. Le programme de soutien par les pairs permettra à PCSM de recruter un travailleur en soutien par les pairs, de créer un groupe de soutien pour la clientèle adulte de PCSM (y compris les aînés) et de pouvoir offrir un soutien personnalisé aux clients. Les participants du groupe acquerront les compétences nécessaires pour mieux offrir eux-mêmes le soutien de leurs pairs et viseront à rendre le groupe autonome au bout de deux ans.

In October 2018, PCSM received funding from the Bell Let's Talk Community Funds for our project proposal: The West Island Peer Support program. The program aims to support people living with chronic mental illness through intervention provided by a peer support worker, someone who has been trained by l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) to use their personal experiences with mental illness as a tool to help others in their recovery. The peer recovery approach is documented to increase hope, empathy, and empowerment to people receiving mental health intervention, as the worker acts as a role model and inspiration for others living with similar challenges. The Peer Support program allows PCSM to hire a peer support worker, develop a peer support group for PCSM's adult clientele, and offer individualized peer support to clients. Participants in the group will learn the skills to better offer peer support themselves, and aim to make the group self-sustaining at the end of a 2 year period.

Mots de Mark Walford – pair aidant / Words from Mark Walford – peer support worker

Je suis très heureux de dire que je suis le nouveau pair aidant de PCSM (le premier dans l'Ouest-de-l'Île!) et que j'aime ça! Le chemin qui m'a mené à mon rétablissement fut incroyable. Étant un combattant moi-même, maintenant apporter du support envers mes pairs dans leur cheminement de santé mentale est génial. Après une maladie mentale très difficile et longue, je profite de la vie. Mon long rétablissement de 3 années fut possible grâce au soutien et intervention à long terme indispensable de la part d'excellent(e)s intervenant(e)s de PCSM. Ceci m'a amené à trouver une nouvelle direction dans ma vie et à reprendre des forces. J'ai trouvé un but en m'impliquant dans la communauté de la santé mentale, notamment en devenant porte-parole/dirigeant du pair-géré Groupe Citoyen Ouest-de-l'Île, dans lequel je me suis impliqué et qui a été créé en partie grâce à PCSM. Aujourd'hui, j'utilise mon vécu et savoir expérientiel pour donner de l'espoir et de l'inspiration envers mes pairs en besoin dans la communauté! Je rencontre de nombreux pairs un à un, et d'autres dans notre nouveau groupe de soutien des pairs chaque semaine ici à PCSM. Je suis reconnaissant et très fier de faire partie d'une équipe aussi merveilleuse et attentionnée chez PCSM. Ils travaillent fort pour aider mes pairs et avoir un impact positif! Merci pour cette opportunité incroyable!!

I am very happy to say I am the new PCSM peer support worker (the 1st in the West Island!) and I love it! It was an incredible journey of recovery that has now brought me full circle to helping my peers with their mental health. After my very long, difficult mental illness, I've been enjoying life in recovery the past 3 years, thanks to receiving much needed long term support from great intervenant(e)s at PCSM. This led me to find a new direction and regain my life. I found purpose by getting heavily involved in the mental health community, including becoming a spokesperson/leader of the peer-run West Island Citizens Group, which I got involved in and was created in part thanks to PCSM. Now I use my lived experiences & experiential knowledge to provide hope & inspiration to my peers in need in the community through 1 on 1 meetings and with our new weekly peer support group. I am grateful and very proud to be part of such a wonderful, caring team at PCSM working hard to help my peers and make a positive impact! Thank you for this amazing opportunity!!

Avec la participation financière de / With the financial participation of:



Intervention de groupe / Group Intervention

Nos groupes visent à aider les usagers à développer leurs compétences et leur fournir des outils pour mieux gérer les symptômes reliés à leurs conditions de santé mentale. Ces groupes sont complémentaires de notre programme de soutien communautaire et offrent aux participants une opportunité supplémentaire de soutien hebdomadaire ainsi qu'une occasion d'explorer en toute sécurité leurs vulnérabilités et renforcer leur confiance en eux.

Mood Swings - Groupes hebdomadaires (groupe en français et groupe en anglais)

Objectifs généraux du programme:

- Permettre aux individus de mieux comprendre leur santé mentale en fournissant de l'information qui leur permettra d'apprendre à mieux reprendre le contrôle et la responsabilité de leurs actions; ce qui peut mener à une vie plus satisfaisante.

Entre le 1^{er} avril 2018 et le 31 mars 2019 il y a eu 347 participations aux groupes *Mood Swings*.

Our groups are all about building skills and providing tools to better manage mental health symptoms. These groups are complementary to our Community Support program and allow participants to have an additional opportunity for weekly support, as well as provide an occasion to safely explore their vulnerabilities and build self-confidence.

1. Mood Swings – Weekly groups (French and English groups)

Overall Program Objectives:

- To empower individuals to gain a better understanding of their mental health by providing some information that will help the individual learn how to take control and responsibility for their actions that can lead to a more fulfilled life.

From April 1st 2017 to March 31st 2018 there were 347 attendances to *Mood Swings*

Ateliers de sexo / Sexology workshops

Notre stagiaire en sexologie de l'UQAM, Andréanne Leclerc, a offert plusieurs ateliers couvrant plusieurs sujets incluant : des relations interpersonnelles, l'intimité, et être célibat à 55 ans+.

Our sexology intern from UQAM, Andréanne Leclerc, offered several workshops covering several topics including: interpersonal relationships, intimacy, and being single at age 55+.

Groupe de hockey balle / Floor Hockey Group - Les West Islanders

Le groupe de Hockey Balle se tient à l'aréna de Kirkland les mardis après-midis entre septembre et juin. La participation est toujours entre 10 et 20 personnes. Le groupe de hockey a également participé au tournoi de hockey Altergo : Défi Sportif d'avril 2018, et à Ensemble Pour la Santé Mentale au mois de mai 2018. Un gros merci à la Ville de Kirkland qui nous permet d'utiliser son gymnase gratuitement.

The floor hockey group is held at the Kirkland Arena on Tuesday afternoons from September to June. Attendance is usually between 10-20 participants a week. The hockey group also participated at the 2018 Altergo-Défi Sportif hockey tournament, and at Ensemble pour la Santé Mentale in May 2018. Thank you to the City of Kirkland for supporting our group through donating gym time to us.

Camp Mariste

Comme à l'habitude, nous avons eu l'occasion d'offrir deux camps à nos clients. Un en hiver et un deuxième en été. Grâce aux Frères Maristes et aux Chalets Lanaudière de Rawdon qui nous offrent généreusement le camp. Chaque fois, 10 personnes ont l'opportunité de partir et profiter de la nature, du grand air et des amis. Merci à tous les intervenants et bénévoles qui ont participé à ces camps, faisant, à chaque fois, de cette activité un **GRAND** succès!

As usual, we have had the fortunate opportunity to offer a winter and summer camp to our clients. We are undoubtedly grateful to the Frères Maristes and Chalets Lanaudière in Rawdon for their support in offering these opportunities to our clients. The serenity of the lake and the fresh country air signifies the beginning of something great. Each trip allows up to 10 individuals to experience a small group atmosphere with plenty of sharing and friendship. Thanks to all of the community workers and volunteers who participated at the camps this year and making the camp a **HUGE** success!

Événements spéciaux / Special Events

Chaque année, en plus de notre programmation régulière, nous organisons un certain nombre d'activités et de sorties

spéciales. Certains, des événements annuels et collectifs avec d'autres organismes, tels que :

Each year in addition to our regular programming we organize a number of special events, outings and groups. Some of which are annual collective events with other organizations, such as:

- Noël Collectif
- Quilles - Bowling
- Dali et Monaco – intervention assistée par le cheval
- Altergo : Défi Sportif
- Match de Baseball avec Omega
- Stewart Hall: Ateliers d'art
- Camp Echo

Projet : Vers l'intégration et le rétablissement: Naviguer les ressources et services sociaux en santé mentale - création de capsules vidéo et outils web

Financé en partie par L'Office des personnes handicapées (programme de soutien aux organismes de promotion), ce projet créera un portail Web, des vidéos et des témoignages qui permettront aux personnes vivant avec une maladie mentale chronique de mieux comprendre les services communautaires et sociaux disponibles, d'accéder à ces services et d'encourager l'autodétermination dans leur rétablissement et intégration dans la communauté.

Le projet sera finalisé et accessible au public vers octobre 2019

Funded in part by the l'Office des personnes handicapées (programme de soutien aux organismes de promotion), this project will create a web portal, videos and testimonials that will help people living with chronic mental illness better understand community and social services, how to access these services and to encourage self-determination in their recovery and integration into the community.

The project will be finalized and accessible to the public around October 2019

Avec la participation financière de / With the financial participation of:



Campagne de Sensibilisation Mouvement Santé Mentale Québec / Awareness Campaign Mouvement Santé Mentale Québec

Distribution des outils – Distribution of campaign tools

Dans le cadre de la campagne de sensibilisation annuelle, nos travailleurs ont distribué des affiches, des dépliants et des documents ``Les 7 astuces pour recharger votre batterie`` lors de nos événements, et présences dans la communauté

As part of the annual awareness campaign, our workers distributed posters, pamphlets and "The Seven Tips for Charging Your Battery" at our events, and community presences.



Semaine de la Santé Mentale - Ensemble pour la Santé Mentale – Mental Health Week

Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, nous avons invité le grand public à se réunir pour passer une soirée amusante et assister à un match de hockey en salle entre des groupes communautaires locaux, des personnalités publiques et des vedettes. En offrant l'occasion de se réunir, de prendre la parole et de parler de la santé mentale, nous espérons aider à briser la stigmatisation et à montrer le soutien de la communauté à tous ceux qui cherchent de l'aide.

As part of National mental health week, we invited the general public to come together to have a fun afternoon and watch a floor hockey match between local community groups, public figures, and star personalities. By providing an opportunity to come together, speak up, and talk about mental health, we aim to help break stigma and show community support for all those who seek help.

Fête des Voisins au Travail (novembre)

Tout au long du mois de novembre, le Mouvement Santé mentale Québec invite tous les milieux de travail de la province à célébrer la Fête des voisins au travail. Sachant que nous passons près de 60 % de nos heures d'éveil au travail, il est important de faire de ce lieu un endroit positif où gestion et mieux-être vont de pair. Organiser une activité ou instaurer une occasion de créer des liens est une façon simple de contribuer au bien-être individuel et collectif.

Le 18 octobre 2018, nous avons organisé un événement pour inviter les partenaires de la communauté à découvrir la fête des voisins au travail et pour les encourager à organiser eux-mêmes une activité dans les semaines à venir!

Throughout November, the Mouvement Santé Mentale Quebec invites all workplaces in the province to celebrate Neighbours at Work Day. Knowing that we spend nearly 60% of our waking hours at work, it is important to make this place a positive place where management and well-being go hand in hand. Organizing an activity or creating an opportunity to connect is a simple way to contribute to individual and collective well-being.

On October 18th 2018 we held an event to invite community partners to discover la fête des voisins au travail, and to encourage them to organize an activity themselves in the following weeks!

MEDIAS ET MEDIAS SOCIAUX / MEDIA AND SOCIAL MEDIA

Réseau social	31 mars, 2017	31 mars, 2018	31 mars, 2019
Facebook	61 j'aime / likes	201 j'aime / likes	574 j'aime / likes
Instagram	non disponible	non disponible	91 abonnées / followers
*fusion avec une autre page Facebook de PCSM qui existait			

Prix, distinction et reconnaissance / Prizes, distinctions and recognition:

- Chambre de commerce- prix Accolades 2017-2018
- CBC Montréal : Heroes de la communauté – Patrick Merrigan

Télévision / Television:

- CBC news : Light Up Our Community
- CBC Our Montréal (dec. 2018)
- CTV news Bell Lets Talk (oct. 2018, janv. 2019)

Journaux / Newspapers:

- Articles dans les journaux / Newspaper articles
- Cité Nouvelles (mai & oct. 2018)
- CBC.ca (dec. 2018)
- West Island Gazette (mai 2018)

Radio:

- CJAD 800 Real Parents (juin 2018)
- 106.7 FM The Jewel On with Rhonda (nov. 2018)
- CBC 88.5 (nov. & dec. 2018)

COLLABORATION & PARTICIPATION COMMUNAUTAIRE / COLLABORATION & COMMUNITY PARTICIPATION

Tout au long de l'année Perspective Communautaire en Santé Mentale a participé à divers comités, événements et conférences. Ces engagements nous permettent d'avoir un impact collectif vers des objectifs communs dans la communauté et nous donnent de la visibilité avec tous nos partenaires. Il est important de demeurer actif pour faire un changement de politiques, partager notre expertise et créer des liens pour une meilleure collaboration.

Throughout the past year Community Perspective in Mental Health was actively involved in various committees, events & conferences throughout the community. These commitments help us make a collective impact and give PCSM visibility with our community partners. It is important to remain active to make policy change, share our expertise and create links for better collaborations.

Cette année nous avons participé et collaboré avec / Our participation this year involved:

- Table de Concertation en Santé Mentale de l'Ouest de l'Île, sous-comités : d'hébergement, exécutif – sub committees housing and executive
- Table de concertation en matière de violence sexuelle dans L'Ouest de L'Île
- Comité santé mentale en milieu de travail
- WICA : Projet - Résidence Sunshine
- ROSAC (Regroupement des Organismes de Suivi Alternatif Communautaire)
- ROSAC: Entre intervenants
- Femmes en Action : Pierrefonds-Roxboro
- CIUSSS ODI Primauté de la personne
 - Comité Vigie
 - Sous comités – Stigma et discrimination, Soins et services axés sur le rétablissement
- Table de Quartier Nord Ouest de l'Île de Montréal
- Table de Quartier de Sud Ouest de l'Île de Montréal
 - Sub-committees – Food security, housing, poverty & social inclusion
- Groupe Citoyen Ouest de l'Île / West Island Citizens Group

Présences Communautaires et réseautage / Community presence and networking:

- Participation aux AGAs / Participation at AGMs : divers
- AJOI – événements divers
- ASM-FMH : Fête des voisins
- Rencontres avec nos partenaires et séance d'échange / Meetings with community partners : SPVM PDQ3 et PDQ1, CIUSSS ODI, CLSC, La Sortie, Centre de Crise, Centre Bienvenue (ouverture café transit), Ville de Kirkland, Ville de Pointe-Claire, Arrondissement Pierrefonds-Roxboro, Pierrefonds-Dollard (Frank Baylis), Literacy Unlimited
- Événements de Partage Action (Divers) – WICS events
- Assemblée nationale de Québec – Campagne CA\$\$\$H Campaign
- Chambre des Commerces – événements divers / diverse events
- NISA – foire communautaire - support, health & wellness fair
- Arrondissement de Pierrefonds-Roxboro: Leadership au féminin, Marche du Maire
- Place Cartier- foire communautaire – community fair
- Forum Familles de l'Ouest de l'île
- Centre de Ressources Communautaires : divers
- Bell Cause pour la Cause – Let's Talk : divers
- Fondation Lakeshore : divers
- CIUSSS Ouest-de-l'Île : primauté de la personne

GOUVERNANCE ET ADMINISTRATION DE PCSM / GOVERNANCE AND ADMINISTRATION OF PCSM

Tout au long de l'année, le conseil d'administration a tenu huit réunions et a continué de soutenir et d'orienter PCSM vers un succès durable à long terme. La nouvelle composition des membres du conseil d'administration élus en juin 2018 a apporté de nouvelles perspectives et compétences à l'organisation.

Plusieurs objectifs ont été soulignés comme priorités principales pour l'année:

1. développer des outils pour mieux orienter les administrateurs dans leurs rôles
2. mieux mesurer l'impact du PCSM
3. évaluer la possibilité de développer un projet de logement social

Principales réalisations de cette année

- 1^{ers} résultats de sondage annuel
- Implantation d'un tableau de bord pour guider le conseil d'administration dans ses démarches
- Consultation auprès de l'équipe, et partenaires communautaires pour déterminer que PCSM va embarquer dans un projet de logement social

Throughout the year the board of directors held eight meetings and continued to support and orient PCSM towards a sustainable, long term success. The new composition of board members elected in June 2018 brought new perspectives and expertise to the organisation.

Several objectives were highlighted as main priorities for the year:

1. Develop tools to help orient administrators in their roles
2. better measure PCSM's impact
3. evaluate the possibility of PCSM taking on a social housing project

Main achievements of this year

- First annual survey results
- Implementation of a dashboard to guide the board of directors in their efforts
- Consultation with the team and community partners to determine that PCSM will embark on a social housing project

FORMATION ET CONFERENCES / STAFF TRAINING AND CONFERENCES

Au cours de l'année, les employés de Perspective Communautaire en Santé Mentale ont participé aux formations suivantes:

Throughout the year the staff at Perspective Communautaire en Santé Mentale participated in the following trainings:

- Droits-Accès de l'Outaouais: droits en santé mentale - regarde critiques et nouvelles pratiques
- ASTTeQ:Trans 101
- AGRP: Rétablissement, Comment intégrer un pair aidant au sein de votre équipe, Formation : pair aidant
- Journées Annuelles de santé mentale 2018
- RIOCM: Rôles et responsabilités des membres d'un CA
- Dr Rondeau – clientèle en santé mentale

Nos donateurs / Our donors

Perspective Communautaire en Santé Mentale et toute sa clientèle remercient tous nos bailleurs de fonds et donateurs pour leur soutien continu et la confiance que vous nous avez témoignée tout au long de l'année. Votre appui nous permet d'offrir des services de qualité et de faire évoluer notre offre de service afin de mieux répondre aux besoins changeants de notre clientèle. Sans vous, nous n'aurions pu avoir une année aussi réussie.

Perspective Communautaire en Santé Mentale would like to thank all our funders and donors for their continued support throughout the year. Your support allows us to continue to adapt to the changing needs of our clientele and to maintain our quality of service. Without our donors, we could not have made this past year as successful.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) :

Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)

Ministère de la Famille : Programme de soutien financier Ensemble contre l'intimidation

Partage Action de l'Ouest de l'Île

Les fonds communautaires Bell Cause pour la Cause – Bell Let's Talk community fund

Fondation Echo

Service Canada – Programme d'emploi d'été – Canda Summer Jobs

Paroisse St-Edmund of Canterbury Parish

Fabrique de St-Luc

Les Anciens de Pointe-Claire

La Fraternité des Policiers

Maison l'Échelon Inc.

Scores Dorval

Barbies Restaurant

IGA Famille Martin (Pierrefonds)

Première Moisson Kirkland

Ville de Kirkland

Arrondissement de Pierrefonds-Roxboro

Leduc International

Desjardins de l'Ouest-de-l'Île

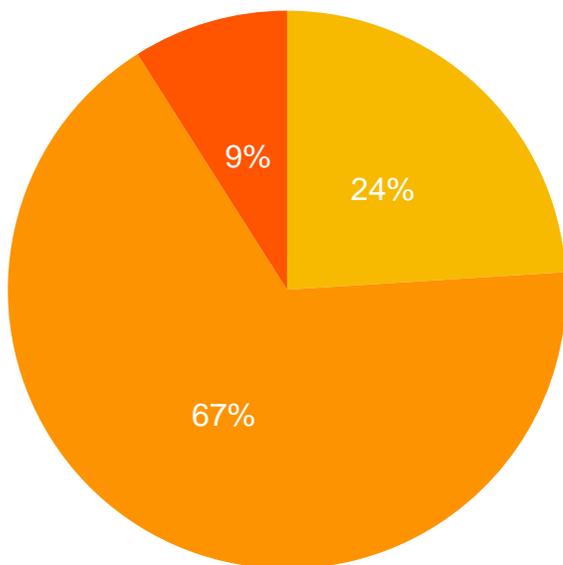
et des dons individuels de 17 personnes

et pour leur don en temps / and for their gift in time...

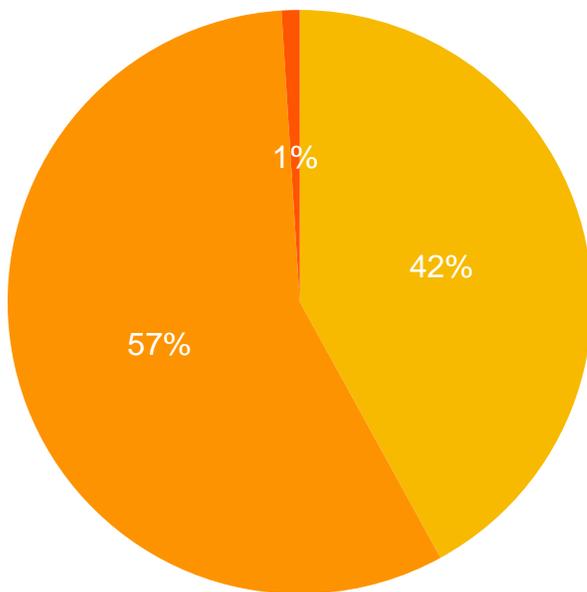
PCSM remercie encore tous nos BÉNÉVOLES! / PCSM thanks all of our VOLUNTEERS once again!

PROFIL DES UTILISATEURS DE SERVICES / PROFILE OF SERVICE USERS

■ Français ■ Anglais ■ Bilingue

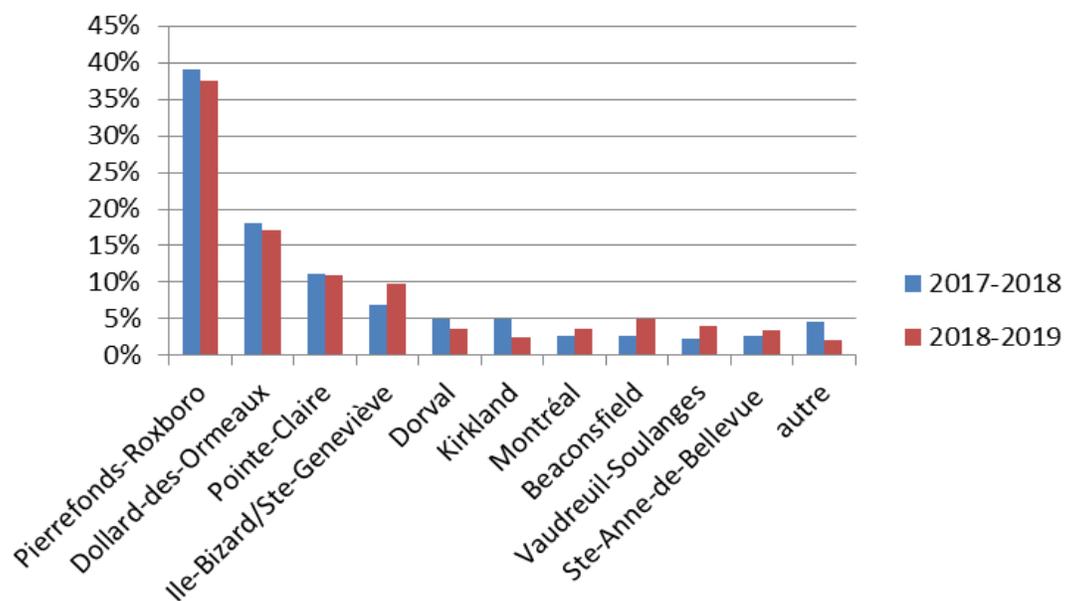


■ Homme ■ Femme ■ Indéfinie

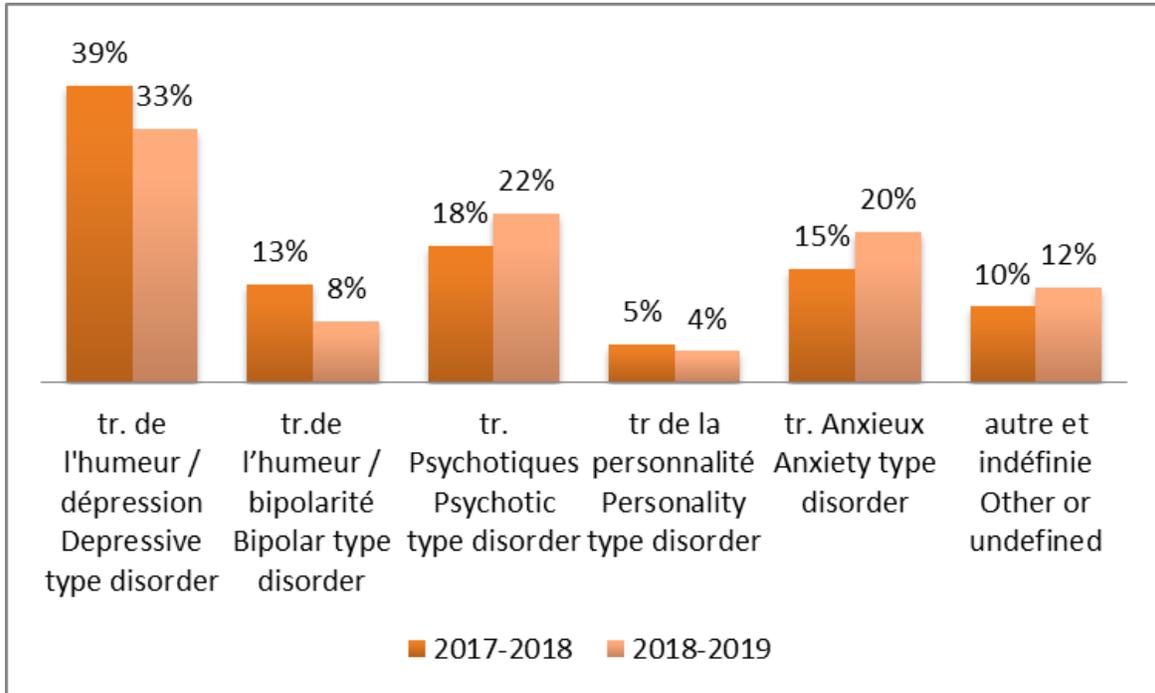


Distribution géographique

	2017-2018	2018-2019
Pierrefonds-Roxboro	39%	38%
Dollard-des-Ormeaux	18%	17%
Pointe-Claire	11%	11%
Ile-Bizard / Sainte-Geneviève	7%	10%
Dorval	5%	4%
Kirkland	5%	2%
Montréal	3%	4%
Beaconsfield	3%	5%
Vaudreuil-Soulanges	2%	4%
St-Anne-de-Bellevue	3%	2%
Autre	5%	2%



Distribution selon la problématique de santé mentale



Distribution selon l'âge

