



RAPPORT ANNUEL / ANNUAL REPORT 2021 – 2022

Préparé Par: Le Personnel et le Conseil d'administration de PCSM et
Présenté à l'Assemblée Générale Annuelle

Prepared By: CPMH Staff and Board of Directors and Presented at the
Annual General Meeting

Perspective Communautaire en Santé Mentale

15 795 boul. Gouin O, Sainte-Genève, Québec H9H 1C5
(514) 696-0972

pcsm-cpmh.org

info@pcsm-cpmh.org

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

[Instagram: Perspective_communautaire](https://www.instagram.com/Perspective_communautaire)

Table des Matières/ Table of Contents

Mot de la Co-Direction/ Word from the Directors	4, 5
Les Ressources Humaines/ Human Resources	6
Conseil d'administration et Bénévoles/ Board of Directors and Volunteers	6, 7
Mission et Philosophie/ Mission and Philosophy	7, 8
Le Suivi Communautaire/ Community Support	8, 9
Chez Soi/ Homerun	9, 10
Références/ Referrals	10, 11
Projet de Logement Social/ Social Housing Project	11
Autres Activités/ Other Activities	12-18
Campagne de Sensibilisation/ Awareness Campaign	18, 19
Collaborations et Participation Communautaire/ Collaboration and Community Participation	20
Gouvernance et Administration/ Governance and Administration	21
Formation/ Trainings	21
Nos Donateurs/ Our Donors	21, 22
Profil des Utilisateurs de Service/ Profile of Service Users	23, 24

Mot de la Co-Direction/ Word from the Directors

En 2021-2022, Perspective communautaire en santé mentale a continué de desservir sa clientèle malgré vents et marées. Pour une deuxième année consécutive, notre monde a vécu avec une interminable pandémie. Ce qui a continué de chambouler nos habitudes de vies. De plus en plus de gens ont souffert physiquement et surtout mentalement. À ce jour et tranquillement, nous semblons nous diriger vers un retour à la « normale » et mettre cette pandémie qui perdure bientôt derrière nous.

Cette année pour PCSM en fut une de transition avec le départ notre directeur M. David Ronai. Après plus de treize années de services, David nous a quittés pour relever de nouveaux défis. Nous lui souhaitons la meilleure des chances et beaucoup de succès. Au nom de toute l'équipe a PCSM nous lui disons : Merci !!

Afin d'assurer une direction générale solide et une continuité fluide, PCSM a décidé d'innover en nous confiant à Emmanuelle Morin et moi la co-direction. Nous apportons à PCSM plus d'une cinquantaine d'années en expériences du milieu communautaire et en relation d'aide. Nous avons donc retroussé nos manches et décidé de relever le défi. Dès le départ, nous avons consolidé nos liens avec nos principaux bailleurs de fonds ainsi qu'avec nos partenaires tant du milieu communautaire qu'Institutionnel. De plus, nous avons relancé notre projet de résidence communautaire pour notre clientèle. Ce projet est complexe mais il est important pour la communauté et pour PCSM; Il demeure donc une de nos priorités à implanter d'ici les 5 prochaines années.

Après une autre année remplie de défis, nous tenons à remercier notre équipe d'Intervention qui a consacré sans relâche, ses efforts à desservir la communauté. Déterminés, nos intervenants sont restés engagés et actifs pour offrir un soutien à nos clients. Merci aussi à notre conseil d'administration, nos bénévoles et stagiaires pour leurs efforts et beau travail tout au long de l'année. Il est important de remercier nos membres clients pour leurs confiance continue envers l'organisation.

Finalement, nous poursuivons notre mission pour une 35ième années au service de la communauté de l'Ouest-de l'île. Ayant une vision à long terme sans compter les nouveaux projets ou défis qui nous seront présentés, pour nous, le plus important demeure la qualité et le développement de nos services auprès de nos membres et clientèle à venir.

In 2021-2022, Community Perspective in Mental Health continued to serve its clientele despite certain challenges. For a second consecutive year, our world has lived with an

endless pandemic. This virus has continued to disrupt our day-to-day lifestyles. More and more people have suffered both physically and mentally. At this point, we slowly seem to be heading towards a return to “normal” life. Hopefully this ongoing pandemic will soon be behind us.

This year for CPMH has been one of transition with the departure of our long-time director Mr. David Ronai. After more than thirteen years of service, David left to take on new challenges. We wish him the best of luck and much success. On behalf of the whole team at CPMH we say to him: Thank you!!

In order to ensure a solid general management and fluid continuity, CPMH has decided to innovate by entrusting myself and Emmanuelle Morin with the co-directorship. We bring to CPMH more than fifty years of experience in the community and in mental health. From the outset, we have consolidated our ties with our main donors as well as with our partners in both the community and institutional sectors. In addition, we relaunched our community residence project for our clientele. This project is complex but it is important to the community and is something we hope to establish within the next 5 years.

After another year filled with challenges, we would like to thank our intervention team who have dedicated their efforts to serving the community and who have remained engaged and active in providing outstanding support to our clients. Thank you also to our board members, our volunteers and interns for their efforts and excellent work throughout the year. Also, it is important to thank our client members for their continued confidence in our organization.

Lastly, we will continue our mission for a 35th year serving the West Island community. Like any organization with a long-term vision, not to mention the new projects or challenges that will be presented to us, the most important goal remains the quality of our services to our members.

Patrick Merrigan

Les Ressources Humaines/ Human Resources

Employés/ Staff

Rôles Administratifs et de Gestion/ Administrative and Management Roles

- **Directeur général – Executive Director** – Patrick Merrigan
- **Directrice Clinique/ Clinical Director** – Emmanuelle Morin
- **Adjoint administratif/ Administrative Assistant** – Pierre-Michel Joseph
- **Responsable des Levées de Fonds/ Fundraising Activities** – Linton Garner

Intervenant(e)s Communautaires/ Community Workers

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

Stagiaires / Interns

- **Infirmière/ Nursing** - Isabelle Dam

Conseil d'Administration et Bénévoles/ Board of Directors and Volunteers

Bénévoles (>20 heures)/ Volunteers (>20 hours)

Carole Bourgeois Elias Elahie Jeremy Scraire Alex Toundjian

Conseil d'Administration/ Board of Directors

- **Administratrice/ Administrator – Trésorière/ Treasurer** – Suanne Stein Day
- **Administratrice/ Administrator** – Daniele Cardinal
- **Administratrice/ Administrator** – Karen Knechtel
- **Administratrice/ Administrator** – Monique Dumais-Gonzalez

- **Administrateur/ Administrator – Issue de la Clientèle/ Client Concerns –**
Michel Mansour
- **Administrateur/ Administrator –** Alex Toundjian

À tous nos bénévoles qui nous ont aidés tout au long de l'année, lors d'événements ou par 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 clinique mais 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 plus autonome.

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 a clinical yet 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.

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 malgré les obstacles de la vie quotidienne.

Chaque individu étant unique, 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, l'atténuation du stress, et le développement des compétences interpersonnelles pour une meilleure hygiène et qualité de vie. Les rendez-vous sont offerts au domicile des individus et dans leur communauté.

Du 1^{er} avril 2021 au 31 mars 2022, 341 personnes ont bénéficié des services de suivi communautaire par 5311 rencontres dans la communauté ou par téléphone/Zoom.

Community Perspective in Mental Health provides community support services to individuals with mental health problems living in the West Island. Community workers support individuals to 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, and development of interpersonal skills. Meetings take place in the person's home and in his/her community.

During the period of April 1 2021 to March 31st 2022, 341 individuals benefited from our community support via 5311 meetings in the community or by telephone/zoom.

	# de personnes desservies/ # of people served	Nouvelles références/ New referrals	# de recontres/ # of meetings
1 avr/apr 2020 – 31 mar 2021	252	43	5216
1 avr/apr 2021 – 31 mar 2022	341	69	5611

Chez Soi/ Homerun

CHEZ SOI est un service pour aider les individus ayant des problèmes de santé mentale dans leur recherche 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.

La pénurie de logements abordables dans l'Ouest de l'Île fait en sorte qu'il est de plus en plus difficile de trouver des logements de qualité pour notre clientèle. Notre intervenante responsable des dossiers réalise parfois l'impossible. Il est donc important de défendre le logement social dans l'Ouest de l'Île qui est un besoin primordial pour plus de 50% de sa communauté et de dénoncer le portrait irréaliste que nous avons de l'Ouest de l'Île. Voir l'étude de la table de quartier : TQNOI.

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 affordable 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.

The shortage of affordable housing in the West Island makes it increasingly difficult to find quality housing for our clientele. Our Homerun caseworker often has to do the impossible to help our clients. It is therefore important to defend social housing in the West Island, which is a primary need for more than 50% of its community, and to change the unrealistic picture we have of the West Island. Reference: Study of the Table de Quartier: TQNOI.

	# de personnes desservies/ # of people served	Nouvelles références/ New referrals
1 avr/apr 2020 – 31 mar 2021	127	43
1 avr/apr 2021 – 31 mar 2022	160	56

Références/ 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. Avec la situation COVID-19, nous avons mis en place notre projet pilote de service ponctuel pour mieux assister la personne dans le besoin et mieux prévenir sa détérioration en lui assignant rapidement un intervenant à court terme. Les demandes ont augmenté vu le contexte difficile. Le temps d'attente également a augmenté vu que les ressources financières sont demeurées idem, nous ne pouvions assurer un nouveau poste, donc aucune embauche cette année.

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 Community Perspective in Mental Health 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. With the COVID-19 situation, we have set up our Ponctuel pilot project to better assist the person in need and prevent their deterioration by quickly assigning them a short-term case worker. Service requests have increased given the difficult context. The waiting time also increased as the financial resources remained the same therefore, we could not secure a new position, so no hiring this year.

	2020-2021		2021-2022	
	Homerun	Suivi	Homerun	Suivi
Interne / Internal	7%	0%	2%	10%
Communautaire / Community	9%	9%	4%	10%
Centre de Crise/Abri d'urgence	7%	7%	20%	7%

CIUSSS ODI	30%	57%	59%	60%
Medecins, Cliniques & autre CIUSSS / Doctors, Clinics & other CIUSSS	5%	7%	7%	8%
Entourage	7%	9%	7%	5%

Projet de Logement Social/ Social Housing Project

Nous avons relancé en collaboration avec l'organisme Bâtir son Quartier le projet de logement social. PCSM travaille avec d'autres partenaires de la communauté pour développer un projet qui offrira un logement subventionné à long terme à 23 personnes et hébergera également des bureaux permanents pour PCSM. Plusieurs rencontres sont à venir durant l'année pour développer et aller de l'avant avec ce beau projet qui répondra enfin aux besoins réels (en termes de logement) de la communauté.

In collaboration with the organization Bâtir son Quartier, we relaunched the social housing project. CPMH is working with other community partners to develop a project that will provide long-term subsidized housing for 23 people and will also house permanent offices for CPMH. Several meetings are to come during the year to develop and move forward with this beautiful project and respond to the true housing needs of the community.

Autres Activités/ Other Activities

Projet de Soutien par les Pairs/ West Island Peer Support Program

Financé en partie par Emploi Québec soutenu par l'Arrimage, notre Programme de soutien par les pairs PCSM se poursuit depuis 2018 pour soutenir les personnes vivant avec une maladie mentale chronique. Notre pair aidant Mark Walford, qui a été formé/certifié par l'Association Québécoise pour la Réadaptation Psychosociale (AQRP), utilise ses expériences vécues avec la maladie mentale et en rétablissement comme un outil pour aider à guider ses pairs dans leur cheminement vers le rétablissement et une meilleure qualité de vie. Grâce à des réunions face à face et notre groupe hebdomadaire de soutien par les pairs, un support, espoir et nouveau souffle est donné en axant toujours

l'approche sur une santé mentale positive. Mark agit comme un modèle et une inspiration pour donner aux autres les moyens de réaliser que tout est possible dans le rétablissement!

Il a aussi offert de la formation à des cohortes récentes avec le Pairs Aidants Réseau ainsi qu'un soutien téléphonique avec Pairs Aidants J'écoute, une ligne d'écoute gérée par des pairs. Mark est le récipiendaire 2022 du Prix Françoise Vien d'ASM pour son implication active dans la cause de la santé mentale dans la communauté de l'Ouest-de-l'Île.

Cette année, notre programme de soutien par les pairs:

- A tenu 480 interventions individuelles
- A eu 234 participations en groupe
- A participé à plusieurs tables rondes 10 et 20 conférences

Funded in part by Emploi Québec supported by l'Arrimage, our CPMH Peer Support Program has continued, since 2018, to support people living with chronic mental illness. Our peer support worker Mark Walford, who was trained/certified by the Association Québécoise pour la Réadaptation Psychosociale (AQRP), uses his lived experiences with mental illness and in recovery as a tool to help guide his peers in their journey to recovery and enjoying a better quality of life. Through individual meetings and in our weekly peer support group, increased hope and empathy are practiced to benefit those receiving intervention, focusing on and always advocating for positive mental health. Mark acts as a role model and inspiration to empower others in the realization that anything is possible in recovery!

He has also provided training for recent cohorts with the Pairs Aidants Réseau as well telephone support with the Pairs Aidants J'écoute, a peer-run support line. Mark is the 2022 recipient of the Françoise Vien Award from FMH for being actively involved in the cause of mental health in the West Island community.

This year our peer support program:

- Held 480 individual interventions
- Had 234 participations in group
- Participated on multiple round tables 10 and 20 conferences



Témoignage d'un Membre du Groupe Pair Aidant (en anglais) / Testimony from a Peer Support Group Member

My name is Mia Cooper-Graham and I would like to tell you a little bit about how I got to where I am today. Most people would meet me and see me as a high functioning adult, but underneath is a young woman who has been suffering with mental illness and a learning disability for more than 15 years.

Now I must say, it has been quite a tumultuous journey to say the least. A couple years post-diagnosis I was able to start venturing into getting some help. That started with convincing my General Practitioner that I really was suffering, but soon enough we started my journey on getting help which started with medication. Now I don't want to go into my whole story, but I have dealt with setback after setback after setback in my young adult life. Outside of the world of medicine, I have dealt with different manners of abuse in several spheres of my life and numerous physical health issues, all heightening my daily mental health struggles. In terms of what I have done for my mental health, I have had 3 psychiatrists, 2 therapists, a Suivi Variable worker from an outpatient clinic, and have tried many recommended and researched mental health tools in my personal life.

In all honesty, I do think that I was failed by the medical system here in Quebec multiple times, and it left me feeling hopeless and jaded and further stigmatized. I had been denied help by professionals in the recommended public services, had explicit comments made toward me by a psychiatrist, and accusatory comments made toward my mother and I by a nurse. The worst part is that I felt like I had tried everything and nothing was working, so I was left feeling like there was something wrong with me and that this must mean that nothing can help me.

After my final worker was done, I was told the only thing they can do for me now is send me to PCSM so they will send a referral. It was framed almost as a last-ditch effort for me, but let me tell you, I cannot be more thankful that I was referred to this truly incredible organization. Starting out, I was definitely skeptical because of my previous experiences, but was immediately impressed by the fact that the workers offer to meet you at your house if need be. Soon into my time with PCSM, I was referred to the Young Adults Group, and let me tell you, this has been one of the greatest blessings in my whole life. This group included people of all different diagnoses, and we developed a beautiful community of support. This was the first time that I had really met others like me, who struggled like me. I have worked through so much, forgiven myself for all the guilt I carry, and received no judgment or negative comments the whole time. I had finally found a safe space.

Now I could go on and on about the youth group, but I am writing this testimony to highlight the beauty and the importance of community organizations. Everyone around me along with myself can testify that none of the services I have received have been as effective as being a client at PCSM. The fact that the services are long term really make a huge difference in helping the client gain a sense of trust with the staff. When services are limited to a certain number of weeks, that is typically too short to receive real help. In other places that offer mental health help, I did not fit the criteria for the only groups that they offered, so groups were never even an option for me, where PCSM was offering a young adult group - an age group that generally lacks specific services for in Montreal.

Due to my experience with PCSM, I was finally able to obtain several jobs, maintain personal relationships, improve my daily wake cycle, take a peer support certification course, and even land a summer job with PCSM. To all who are reading this, I cannot stress enough the importance of supporting and funding community organizations over the public or private sectors. Being referred to PCSM saved me and improved my life tenfold, and I know that I am not the only one. In these amazing organizations, we have dreams of having the means to help more people, to be able to hire more workers, to create projects to further partner with and help the communities that we serve. Mental health is just as important as physical health and should be treated so.

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 liés à leurs conditions de santé mentale. Ces groupes sont complémentaires à 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.

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.

Saut d'Humeur/Mood Swings & Jeunes Adultes/Young Adults Group (animée par/ animated by Cher Bercovitch)

Objectifs généraux du programme: Permettre aux individus de mieux comprendre leur santé mentale en leur fournissant des outils pour mieux gérer leur volet émotif et reprendre le contrôle et la responsabilité de leurs actions dans le but de les mener à une vie plus satisfaisante.

Pour l'année 2021-2022 il y a eu 395 participations au groupe Saut d'humeur et 198 participations au groupe des jeunes adultes.

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.

During 2021-2022 there were 395 attendances to Mood Swings and 198 participations in the young adult group.

Entre Nous/Between Us (animée par/ animated by Élyse Verville-Bonneville)

Objectifs généraux du programme: *Entre-Nous*, offre un espace chaleureux et de confiance aux femmes survivantes dans le but de développer leurs compétences interpersonnelles afin qu'elle puissent s'épanouir de nouveau. Les sujets abordés sont : l'établissement de la confiance, l'affirmation de soi, la définition de soi, la prise de décision, l'acceptation de soi, la régulation émotionnelle et plus encore.

Le groupe s'est réuni chaque semaine de janvier 2021 à mars 2022- 144 participations.

Overall Program Objectives: *Between Us*, provides a warm and trusting space for women survivors to develop their interpersonal skills so they can thrive again. Topics covered include: trust building, assertiveness, self-definition, decision-making, self-acceptance, emotional regulation and more.

The group met weekly from January 2021 to March 2022 and had 144 participations.

Ball Hockey/ Hockey Cosom (animé par/ animated by Ann Marie Shiner, Mark Walford & Patrick Merrigan)

Le Hockey Cosom est une activité importante à PCSM. Chaque semaine, depuis 20 ans un groupe de nos clients se réunit pour participer à cette activité sportive qui met l'accent sur la promotion d'une santé mentale positive et sur le développement d'un sentiment de communauté à PCSM. L'équipe, appelée les West Islanders, participe également à certains tournois tout au long de l'année tels que le Défi Sportif Alter Go et Ensemble. Malheureusement vu le contexte de cette année ces activités ont été annulées.

Ball hockey is a longstanding activity at CPMH. Weekly, for the last 20 years a group of our clients come together to participate in a fun activity that focuses on promoting positive mental health and fostering a sense of community within the clientele. The team, called the West Islanders, also participates in certain tournaments throughout the year such as le Défi Sportif Alter Go and Ensemble. Unfortunately, both tournaments were cancelled this year.



Événements Spéciaux/ Special Events

Chaque année, en plus de notre programmation régulière, nous organisons un certain nombre d'activités et de sorties spéciales. Certains sont des événements annuels et collectifs avec d'autres organismes, tels que:

- Fête de Noël sur zoom
- Soirée Jeux vendredi soir
- Bowling

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:

- Christmas party on zoom
- Friday Games Nights
- Bowling

Campagne de Sensibilisation/ Awareness Campaign



Mouvement Santé Mentale Québec

Distribution des Outils et Journée Nationale

Dans le cadre de la campagne de sensibilisation annuelle, nos travailleurs ont distribué des affiches, des dépliants et des documents. De plus cette année et ce grâce au travail acharné du MSMQ, le gouvernement du Québec a officiellement reconnu le 13 mars 2022, sa première journée Nationale de santé mentale positive. Bravo à toute l'Equipe du Mouvement santé mentale Québec et sommes fiers d'être membre de ce regroupement.

Semaine de la Santé Mentale

Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, nous avons invité le grand public à se réunir en ligne pour un événement de livres vivants.

Défi-Solodarité

Nous vous avons invité à marcher ou courir en Solo-Darité pour la santé mentale! Cet événement de sensibilisation à la santé mentale et de collecte de fonds encourage les participants à marcher, courir, faire du roller, du vélo, de la natation ou de la danse... tout ce qui vous amène à une meilleure santé! Merci Pauline Orr d'avoir organisé à nouveau le Défi !

Distribution of Campaign Tools and National Mental Health Day

As part of the annual awareness campaign, our workers distributed posters and pamphlets. In addition, this year and thanks to the hard work of the MSMQ, the Government of Quebec officially recognized March 13, 2022 as its first National Positive Mental Health Day. Congratulations to the entire Mouvement Santé Mentale Québec team and we are proud to be members of this Association.

Mental Health Week

As part of National mental health week, we invited the general public to come together online for a living books event.

Solo-darity Challenge

Through the month of April, we invited you to Move in Solo-Darity for Mental Health! This mental health awareness and fundraising event encourages participants to walk, run, roller blade, bike, swim or dance...whatever moves you to better health! Special thank you to Pauline Orr for organizing once again the challenge!

Médias et Médias Sociaux/ Media and Social Media

	2021	2022
Facebook	739 j'aime/ likes	831 j'aime/ likes
Instagram	262 abonnées/ followers	321 abonnées/ followers

Collaborations et Participation Communautaire/ Collaboration and 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 politique, 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 CPMH 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
- Comité santé mentale en milieu de travail
- ROSAC (Regroupement des Organismes de Suivi Alternatif Communautaire)
- ROSAC: Entre Intervenants
- West Island Seniors Table
- Mouvement Santé Mentale Québec
- CIUSSS ODI Primauté de la personne
- Table de Quartier de Sud-Ouest de l'Île de Montréal

Présences Communautaires et Réseautage/ Community Presence and Networking

- Participation aux AGAs / Participation at AGMs : divers
- Rencontres avec nos partenaires et séance d'échange / Meetings with community partners : CIUSSS ODI, Centre de Crise, Pierrefonds-Dollard (Samir Zuberi), Nelligan (Monsef Derraji)
- Centre de Ressources Communautaires: divers

Gouvernance et Administration/ Governance and Administration

Cette année, le conseil d'administration a tenu 5 réunions et a continué à offrir son soutien et ses conseils à la direction de PCSM pour promouvoir le bien-être à long terme de l'organisation.

Throughout the year the board of directors held 5 meetings and continued to support and orient PCSM towards a sustainable, long-term success.

Formation/ Trainings

Au cours de l'année, les employés de PCSM ont participé aux formations suivantes:

Throughout the year the staff at PCSM participated in the following trainings:

- Journées Annuelles de santé mentale 2021
- Mouvement Santé Mentale Québec
- Dr Rondeau – clientèle en santé mentale/ Mental health clientele
- Ateliers de sexologie: divers/ multiple
- Véronique Bélanger - Prendre soin de soi comme intervenant (poursuite)/ Self-care for case workers
- Atelier Pleine Conscience

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.

Community Perspective in Mental Health 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-ODIM)

Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)

Partage Action de l'Ouest de l'Île

Emploi Québec

Fondation Echo

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

Emploi Québec

Député de Nélligan – Monsef Derraji - Soutien à l'action bénévole

Député de Jacques-Cartier – Greg Kelley - Soutien à l'action bénévole

Député de Robert-Baldwin – Carlos Leitão - Soutien à l'action bénévole

Ville de Kirkland

Ville de Pointe-Claire

Arrondissement de Pierrefonds-Roxboro (un gros merci à M. Jim Beis Maire de l'Arrondissement, pour toujours supporter les innovations communautaires)

Arrondissement de Île Bizard-Sainte-Geneviève

Desjardins de l'Ouest-de-l'Île

Paroisse St-Edmund of Canterbury Parish

Fabrique de St-Luc

Les Anciens de Pointe-Claire

La Fraternité des Policiers

Maison l'Échelon Inc.

Ainsi que tous nos donateurs privés

Profil des Utilisateurs de Service/ Profile of Service Users

Âge/ Age

	2020-2021	2021-2022
18-30	11%	11%
31-44	20%	17%
45-64	46%	46%
65+	23%	26%

Genre/ Gender

	2020-2021	2021-2022
Femme/ Woman	53%	53%
Homme/ Man	44%	41%
Autre ou Indéfenie/ Other or Undefined	3%	6%

Langue/ Language

	2020-2021	2021-2022
Anglais/ English	66%	64%
Français/ French	23%	22%
Bilingue/ Bilingual	9%	11%
Indéfenie/ Undefined	2%	3%

Communauté/ Community

	2020-2021	2021-2022
Pierrefonds-Roxboro	43%	39%
Dollard-des-Ormeaux	19%	20%
Pointe-Claire	10%	11%
Île-Bizard / Sainte-Geneviève	13%	9%
Dorval	6%	6%
Kirkland	4%	4%
Montréal	6%	5%
Beaconsfield	6%	4%
Vaudreuil-Soulanges	1%	1%
St-Anne-de-Bellevue	4%	2%
Autre	2%	0%

Problématique de Santé Mentale/ Mental Health Problem

	2020-2021	2021-2022
Troubles Dépressifs/ Depressive Disorders	33%	33%
Troubles Anxieux/ Anxiety Disorders	15%	18%
Troubles Bipolar/ Bipolar Disorders	8%	10%
Troubles Psychotiques/ Psychotic Disorders	20%	18%
Troubles de la Personnalité/ Personality Disorders	6%	5%
Autre Troubles ou Indéfini/ Other Disorders or Undefined	18%	16%