



RAPPORT ANNUEL ANNUAL REPORT

2023-2024



“LA COMMUNAUTÉ EST BIEN PLUS QUE FAIRE PARTIE
DE QUELQUE CHOSE; IL S'AGIT DE FAIRE QUELQUE
CHOSE ENSEMBLE QUI DONNE DU SENS À
L'APPARTENANCE”

"COMMUNITY IS MUCH MORE THAN BELONGING TO SOMETHING;
ITS ABOUT DOING SOMETHING TOGETHER THAT MAKES
BELONGING MATTER"

BRIAN SOLIS

Table des Matières/ Table of Contents

Mot de la Co-Direction/ Word from the Directors	3-7
Les Ressources Humaines/ Human Resources	8
Conseil d'Administration et Bénévoles/ Board of Directors and Volunteers	8-9
Mission et Philosophie/ Mission and Philosophy	9-10
Le Suivi Communautaire/ Community Support	10-11
Chez Soi/ Homerun	12-13
Références/ Referrals	13-14
<hr/> Autres Activités/ Other Activities	14-23
<hr/> Campagne de Sensibilisation/ Awareness Campaign	24-25
<hr/> Collaborations et Participation Communautaire/ Collaboration and Community Participation	25-26
<hr/> Gouvernance et Administration/ Governance and Administration	26
<hr/> Formation/ Trainings	26
<hr/> Nos Donateurs/ Our Donors	26-27
<hr/> Profil des Utilisateurs de Service/ Profile of Service Users	28-29
<hr/>	

Mot de la Co-Direction/ Word from the Directors

En 2023-2024, Perspective communautaire en santé mentale a ouvert ses portes à la communauté de Pierrefonds-Roxboro. Nous avons accueilli des gens de tous âges et de toutes cultures. Ces mêmes personnes ont reçu de l'aide pour soit trouver un logement, une écoute active d'un intervenant ou encore le désir de participer à l'un de nos groupes d'entraide. Nous avons remarqué une croissance du nombre de participants à nos groupes d'aînés, de jeunes adultes et à notre atelier de croissance personnelle. Il ne faut pas oublier celui animé par notre intervenant pair aidant dont les participants se rencontrent fidèlement chaque jeudi depuis maintenant plusieurs années. Je m'en voudrais de ne pas mentionner notre équipe de hockey (les West Islanders) dont les membres jouent et s'entraînent chaque mardi au gymnase du Complexe sportif Kirkland. Nos West Islanders ont remporté la médaille de bronze au Défi sportif Alter Go 2023. Bravo à notre équipe qui depuis 2017, nous rapporte toujours une médaille!

Parlant de groupe, le projet Passion Plein Air Cloverdale qui a pour objectif de favoriser l'activité physique chez les jeunes de notre quartier, a pris un nouvel envol cette année. Grâce la collaboration du Fonds d'aide de l'Ouest-de-l'île et de la Paroisse JLDM, nous avons bénéficié de la subvention Bonne bouffe et bonne forme. Ainsi après chaque séance de patinage, nous avons servi un bon repas à nos participants qui, cette année, sont venus nombreux chaque samedi matin de 11h à 13h pour un total de plus de trois cents participations; donc en moyenne plus de soixante-quinze jeunes de 4 à 18 ans se sont présentés pour l'activité. Un gros merci à notre partenaire le FDOI et madame Patricia Allard, coordonnatrice de l'Action sociale de la paroisse JLDM. Cette activité hivernale fut encore un succès cette année grâce à l'apport d'une équipe exceptionnelle de bénévoles, tant pour l'accueil des jeunes que pour le service des repas; sans oublier nos fidèles instructeurs sur la glace. Un merci particulier à Jeremy et Kevin qui ont embarqué dès le début dans cette belle aventure qu'est Passion plein air Cloverdale.

Le 35ième anniversaire de la création de Perspective communautaire en santé mentale a été célébré en 2023. Afin de bien souligner cet anniversaire, nous avons repris notre évènement rassembleur : Ensemble pour la santé mentale (quatrième édition). Cet évènement avait été laissé de côté durant la pandémie.

Encore une fois, citoyens, politiciens, policiers, artistes, athlètes amateurs et professionnels, membres du CIUSSS de l'Ouest-de-l'île et d'organismes communautaires se sont rassemblés au Complexe sportif Kirkland. Après avoir remercié ses fondateurs et souligné l'importance de cette belle mission que s'est donnée PCSM en 1988, nous avons, comme à l'habitude, procédé à notre tournoi amical de hockey balle qui impliquait six équipes cette fois-ci. Ce sont les joueurs du WIBHL qui remporté la coupe de l'Espoir. Merci à la ville de Kirkland et à monsieur le maire Michel Gibson de

nous avoir permis d'utiliser les locaux du Complexe sportif Kirkland pour ce grand rassemblement de plus de trois cents personnes. C'est un rendez-vous de nouveau à Kirkland l'année prochaine pour une cinquième édition qui promet.

Au mois de septembre, nous avons renoué avec notre Fête des voisins. Pour la deuxième année consécutive, PCSM a invité ses partenaires à son match de balle molle qui, cette année, a eu lieu au parc d'À-Ma-Baie. Merci à notre maire monsieur Dimitrios (Jim) Beis ainsi qu'à son conseil d'être venus à notre fête et d'avoir procédé au lancer de la première balle du match. Ce match de balle molle est devenu lui aussi un rendez-vous annuel pour la communauté. Citoyens, policiers, travailleurs sociaux des CLSC et hôpitaux, membres d'organismes et intervenants communautaires se sont rassemblés sous un soleil radieux! Danse, réseautage, bonne bouffe furent au menu de notre fête des voisins.

Un autre évènement qui a marqué cette année 2023-2024, est notre célébration de la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive qui a eu lieu chez nous au centre communautaire Gerry-Robertson le 13 mars dernier. Cette journée consacrée à la santé mentale positive, adoptée en 2022 par l'Assemblée nationale, est un rappel de l'importance de prendre soin de sa santé mentale. C'est ce que nous avons fait ce 13 mars en offrant aux participants une séance de yoga méditatif guidé par nos intervenantes spécialisées en la matière. Un grand bien-être a été ressenti par nos participants (une centaine d'entre eux étaient étendus sur le plancher du centre communautaire). Une expérience à revivre l'an prochain, car tous ont apprécié ces moments exceptionnels de détente en milieu de semaine.

Notre équipe volante de promotion / communication (composée de Carine, Alexandra et Gabriela) a été très occupée cette année. De plus en plus, PCSM est en demande pour des présentations dans les écoles, CEGEP et universités. Notre organisme a également participé à des journées de sensibilisation sur la santé mentale, comme celle offerte aux employés de l'arrondissement Pierrefonds-Roxboro au mois de mars.

Il est important de noter que PCSM a également créé une nouvelle alliance, entre autres avec l'organisme l'Île des Amis qui gère deux résidences à Pierrefonds. PCSM offre son soutien sur une base hebdomadaire par la présence de ses intervenants qui participent à quelques activités.

En termes de nouvelles subventions, nous avons obtenu pour une première fois du financement pour la réalisation de nos camps de vacances été / hiver grâce à l'organisme le Mûrier; merci d'avoir accepté notre demande de financement.

Autre bonne nouvelle côté financement, nous avons solidifié notre partenariat pour une autre année avec le RCSSS. Notre entente précédente se terminait en 2023, mais avec

un peu d'insistance de notre part et de compréhension, de la part du RCSSS, de notre situation toujours précaire sur le plan financier, le RCSSS (CHSSN) a accepté de renouveler ce partenariat jusqu'en 2025. Un merci tout spécial à Jennifer Cook qui croit beaucoup en la mission de PCSM.

Je profite de l'occasion pour remercier notre équipe d'Intervenants qui continue d'accompagner, soutenir et guider toute personne ayant besoin de support. Cette année nous avons salué et dit au revoir à deux autres intervenantes, Carole Coulombe qui a travaillé pour PCSM pendant plus de quinze ans et notre doyenne Ann Marie Shiner, une pionnière qui a œuvré de manière exceptionnelle pour PCSM pendant trente ans. C'est en versant quelques larmes que nous disons MERCI à ces deux dames qui ont consacré des milliers d'heures d'écoute afin de semer de l'espoir auprès des membres les plus vulnérables de notre communauté. Au nom de toute l'équipe de PCSM, merci beaucoup et bonne retraite!

Nous adressons un sincère MERCI à notre conseil d'administration qui compte deux nouveaux membres: M. Frank Iavasile et M. Yvan Bujold. Nous leur souhaitons la bienvenue à PCSM. Merci infiniment à nos précieux bénévoles pour leur fidélité et leur engagement, dont Carole et Pierre qui nous aident et nous supportent à chaque semaine depuis presque dix ans maintenant.

En terminant, il est important de remercier nos membres clients pour leur présence à nos activités et leur confiance continuelle envers PCSM.

Patrick Merrigan

In 2023-2024, Community Perspective in Mental Health opened its doors to the Pierrefonds-Roxboro community. We welcomed people of all ages and cultures. From us, they received help in finding housing, active listening from a case worker, or the ability to participate in one of our self-help groups. Over the past year, we have seen an increase in the number of participants in our seniors' and young adults' groups, as well as in our personal growth workshops. And let's not forget the one run by our peer helper, whose participants have been meeting faithfully every Thursday for several years now. I'd be remiss if I didn't mention our field hockey team (the West Islanders), whose members play and train every Tuesday at the Kirkland Sports Complex gymnasium. Our West Islanders won the bronze medal at the *Défi sportif Alter Go 2023*. Well done to our team, who have always brought home a medal since 2017!

Speaking of groups, the *Passion Plein Air Cloverdale* project which aims to encourage physical activity among young people in our neighbourhood, took off again this year. Thanks to the collaboration of the *Fonds d'aide de l'Ouest-de-l'île* and *Paroisse JLDM*, we benefited from the *Bonne bouffe et bonne forme* grant. This meant that after each skating session we served a good meal to our participants who, this year, turned out in large numbers every Saturday from 11 a.m. to 1 p.m. for a total of over 300 participations. So, on average, more than 75 youngsters aged 4 to 18 attended the activity. Many thanks to our partner FDOI and Mrs. Patricia Allard, coordinator of the JLDM Parish Social Action. This winter activity was a success again this year thanks to the contribution of an exceptional team of volunteers, both for welcoming the children and serving the meals; not forgetting our faithful instructors on the ice. A special thank you to Jérémy and Kevin, who have been involved in *Passion plein air Cloverdale* right from the start.

The 35th anniversary of the creation of Community Perspective in Mental Health was celebrated in 2023. To mark this anniversary, we revived our rallying event: *Ensemble pour la santé mentale* (fourth edition). This event had been set aside during the pandemic. Once again, citizens, politicians, police officers, artists, amateur and professional athletes, members of the West Island CIUSSS and community organizations gathered at the Kirkland Sports Complex. After thanking the founders and underlining the importance of the mission that CPMH set itself in 1988, we proceeded, as usual, with our friendly ball hockey tournament, this time involving six teams. The WIBHL players won the *Coupe de l'Espoir*. Thanks to the City of Kirkland and Mayor Michel Gibson for allowing us to use the Kirkland Sports Complex for this large gathering of over 300 people. We look forward to seeing you again in Kirkland next year for a fifth edition.

September saw the return of our annual Neighbours' Day. For the second year running, CPMH invited its partners to a softball game, which this year took place at À-Ma-Baie Park. Thanks to our mayor Dimitrios (Jim) Beis and his council for attending our party and throwing out the first pitch. This softball game has also become an annual rendez-vous for the community. Citizens, police officers, social workers from CLSCs and hospitals, members of organizations and community stakeholders gathered under a radiant sun! Dancing, networking and good food were on the menu for our Neighbours' Day.

Another event that marked this 2023-2024 year was our celebration of National Positive Mental Health Promotion Day, which took place at our Gerry-Robertson Community Centre on March 13. This day dedicated to positive mental health, adopted in 2022 by the Quebec National Assembly, is a reminder of the importance of taking care of one's mental health. In that spirit, that is exactly what we did on March 13, offering participants a meditative yoga session guided by our yoga specialists. Our participants felt a great sense of well-being (around 100 of them were stretched out on the floor of the community

center). An experience to be repeated next year, as all enjoyed these exceptional moments of mid-week relaxation.

Our promotion/communications team (Carine, Alexandra and Gabriella) has been very busy this year. Increasingly, CPMH is in demand for presentations in schools, CEGEPs and universities. Our organization also participated in mental health awareness days, such as the one offered to employees of the Pierrefonds-Roxboro borough in March.

This year CPMH has also formed a new alliance with, among others, the *Île des Amis* organization which manages two residences in Pierrefonds. CPMH offers its support on a weekly basis through the presence of its staff and participants at a number of activities.

In terms of new subsidies, for the first time we have obtained funding for our summer/winter vacation camps thanks to Le Mûrier organization; thank you for accepting our funding request.

In other good news on the funding front, we have solidified our partnership with CHSSN for another year. Our previous agreement expired in 2023, but with a little insistence on our part and a little understanding on CHSSN's part of our still precarious financial situation, CHSSN agreed to renew this partnership until 2025. A special thank you to Jennifer from CHSSN, who is a great believer in the mission of CPMH.

I would like to take this opportunity to thank our team of *intervenants* who continue to accompany, support and guide anyone in need of support. This year we bid farewell to two more psychosocial workers, Carole Coulombe, who worked for CPMH for over 15 years, and our dean Ann Marie Shiner, a pioneer who worked exceptionally hard for CPMH for 30 years. It is with a few tears that we say THANK YOU to these two ladies who have devoted thousands of listening hours to bring hope to the most vulnerable members of our community. On behalf of the entire CPMH team, many thanks and happy retirement!

Also, a sincere THANK YOU to our Board of Directors, which has two new members: Mr. Frank Iavasile and Mr. Yvan Bujold. We welcome them to CPMH. Many thanks to our invaluable volunteers for their loyalty and commitment, including Carole and Pierre who have helped and supported us every week for almost ten years now.

In closing, it's important to thank our all our members for attending our events and for their continued confidence in CPMH.

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
- **Agente com. – réseaux sociaux - social media** – Carine Dahab
- **Assistance à la Direction/ Managerial Assistant** – Talia Peer

Intervenant(e)s Communautaires/ Community Workers

Rachel Bass	Noah Currin	Michelle Hotte	Mark Walford
Cher Bercovitch	Genviève Fortin	Patrick Merrigan	Alexandra Peer Wininger
Carole Coulombe	Howard Groleau	Ann Marie Shiner	

Infirmière/ Nursing – Gabriela Kouyoumdjian

Sexologue/ Sexologist – Carine Dahab

Stagiaires / Interns

- **Infirmière/ Nursing** – Celia Rubio, Jade Paulette, Sharo Sarves

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

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

Carole Bourgeois	Johanne	Jeremy Scraire	Alex Toundjian
Pierre Bourgeois	Kevin Lacerino	Fernando Santos	Woodjessa Eugene
Yves Lachapelle	Abdoulaye Sare	Nita M'Beta	Essomereh Kamala

Conseil d'Administration/ Board of Directors

- **Administratrice/ Administrator – Présidente/President** – Suanne Stein Day
- **Administrateur/ Administrator** – Alex Toundjian
- **Administratrice/ Administrator**– Daniele Cardinal
- **Administrateur/ Administrator** – Yvan Bujold
- **Administrateur/ Administrator** – Frank lavasile
- **Administratrice/ Administrator** – Monique Dumais-Gonzalez
- **Administratrice/Administrator** – Rita Nehme
- **Administratrice / Administrator** – Emmanuelle Morin – re.employés
- **Administrateur/ Administrator** – Michel Mansour-issue clientèle

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 meilleur hygiène et qualité de vie. Les rendez-vous sont offerts au domicile des individus et dans leur communauté.

Du 1^{er} avril 2023 au 31 mars 2024, 369 personnes ont bénéficié des services de suivi communautaire par 4003 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 1st 2023 to March 31st 2024, 369 individuals benefited from our community support via 4003 meetings in the community or by telephone/zoom.

	# de personnes desservies/ # of people served	Nouvelles références/ New referrals	# de rencontres/ # of meetings
1 avr/apr 2022 – 31 mar 2023	284	38	4765
1 avr/apr 2023 – 31 mar 2024	369	85	4403

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 2022 – 31 mar 2023	155	80
1 avr/apr 2023 – 31 mar 2024	170	90

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 par notre infirmière pour une évaluation. Cette première rencontre n'en est pas une de suivi, mais sert plutôt à déterminer si PCSM 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. Cette année, nous poursuivons 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. Toutefois, en début d'année vue les dernières entrées de financement, nous avons pu embaucher une intervenante pour aider à diminuer celle-ci et mieux desservir nos clients.

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 our nurse to schedule an evaluation. This first meeting is to verify that CPMH 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. Since the pandemic, 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. However, at the beginning of the year, given the latest funding inflows, we were able to hire a psychosocial worker to help reduce this and better serve our clients.

	2022-2023		2023-2024	
	Homerun	Suivi	Homerun	Suivi
Interne / Internal	5%	5%	14%	9%
Communautaire / Community	23%	11%	12%	6%
Centre de Crise/Abri d'urgence	13%	5%	7%	1%
CIUSSS ODI	25%	45%	50%	66%
Medecins, Cliniques & autre CIUSSS / Doctors, Clinics & other CIUSSS	4%	13%	8%	9%
Entourage	18%	8%	4%	2%
Auto / Self	14%	13%	5%	7%

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 2019 pour soutenir les personnes vivant avec une maladie mentale chronique. Notre pair aidant Mark, 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 1 contre 1 et dans notre groupe hebdomadaire de soutien par les pairs, une compréhension et une empathie accrues sont pratiqués au profit de ceux qui reçoivent une intervention, en se concentrant sur et

en plaidant toujours pour une santé mentale positive, et pour fournir un soutien et donner de l'espoir pour le rétablissement !

Notre groupe répond à un besoin communautaire de soutien bénéfique par les pairs dans l'ouest de l'île et aide à briser l'isolement et le sentiment d'être seul et incompris, ainsi qu'à fournir un contact social et une camaraderie entre nos pairs. Nous pouvons tous exprimer ouvertement nos besoins et nos préoccupations, partager sans jugement, ou simplement participer par une écoute active ou des retours. Nous proposons également des discussions et des réflexions ouvertes sur différents sujets et sur ce que nous ressentons, bon ou mauvais, et ce que nous pouvons faire pour avancer dans nos vies !

En 2023-2024 notre programme de soutien par les pairs:

- A tenu 184 interventions individuelles
- A eu 150 participations en groupe
- A participé à plusieurs tables du réseau de l'ouest-de-l'île et conférences

Funded in part by Emploi Québec supported by l'Arrimage, our PCSM Peer Support Program continues, since 2019, to support people living with chronic mental illness. Our peer support worker Mark, 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 1-on-1 meetings and in our weekly peer support group, increased understanding and empathy are practiced to benefit those receiving intervention, focusing on and always advocating for positive mental health, and to provide support and give hope for recovery!

Our group addresses a community need for beneficial peer support in the West Island, and helps break isolation and feelings of being alone and misunderstood, as well as to provide social contact and camaraderie among our peers. We can all openly express our needs & concerns, share without judgment, or just participate through active listening or feedback. We also provide open discussions and reflections on different topics and on how we feel, *good or bad*, and what we can do to move forward in our lives!

This year our peer support program:

- Held 184 individual interventions
- Had 150 participations in group
- Participated on multiple round tables and conferences

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

Croissance Personnelle (animée par/ animated by Geneviève Fortin)

Le programme parfait pour quiconque qui souhaite se développer de façon spectaculaire et avoir une relation qu'il souhaite créer ou une GRANDE idée qu'il souhaite transformer en réalité. Cette formule étape par étape simple mais puissante vous permettra de concrétiser vos rêves et d'obtenir des résultats spectaculaires en la moitié moins de temps.

Il est temps de cesser de vivre votre vie par défaut. Reprenez le volant de votre vie! À travers, ces rencontres hebdomadaires, vous prendrez conscience de vos schémas de pensées créant ainsi vos actions, devenant vos habitudes de vie qui créeront vos résultats. L'atteinte de vos objectifs ici, n'est pas le but ultime, mais bien la personne que vous deviendrez à travers ce processus de développement durable et personnel.

Pour l'année 2023-2024 il y eu 672 participations.

The perfect program for anyone who wants to make life changes and bring to life their desired relationships or a BIG idea they want to turn into reality. This simple yet powerful step-by-step formula will help you materialize your dreams and achieve spectacular results in half the time.

It's time to stop living your life on autopilot. Take back the wheel of your life! Through these weekly sessions, you will become aware of your thought patterns, which influence your actions and become your lifestyle habits that ultimately shape your life. Achieving your goals here is not the ultimate purpose, but rather the person you will become through this process of sustainable personal development.

During 2023-2024, there were 672 participations.

Jeunes Adultes/Young Adults Group (animée par/ animated by Noah Currin)

Le groupe des jeunes adultes soutient nos jeunes de 18 à 35 ans tous les mardis de 11h00 à 13h30. Il permet aux participants de mieux comprendre leur santé mentale en fournissant des informations qui leur permettront de reprendre le contrôle et la responsabilité de leurs actions. Cela les aidera à identifier leurs émotions, à associer leurs réactions et à apprendre comment réagir de manière appropriée à la situation. Nous organisons également diverses sorties culturelles comme aller au cinéma, au restaurant et au bowling. Nous avons un partenariat avec l'association LGBTQA qui nous aide à organiser un bal de fin d'année plus inclusif que ceux qu'ils ont pu connaître au lycée.

Pour l'année 2023-2024, il y a eu 384 participations au groupe des jeunes adultes.

The young adults group supports our youth between 18-35 years old every Tuesday from 11:00 a.m. to 1:30 p.m. It enables participants to better understand their mental health by providing information that will enable them to take back control and responsibility for their actions. It will help them identify their emotions and associate their reactions and learn how to react appropriately to the situation. We also do outings to the movies, restaurants, bowling. We have a partnership with the LGBTQA association that helps us host an end of year graduation ball that is more inclusive than the ones they may have experienced back in high school.

During 2023-2024 there were 384 participations in the young adult group.

Entre Nous/Between Us (animée par/ animated by Carine Dahab)

Ce groupe est conçu pour les femmes. Elles apprennent à se valoriser et se mettre en premier. Nous ouvrons aussi le groupe aux personnes trans et offrons un espace sécuritaire afin de discuter ouvertement. Les liens se créent au fur et à mesure. La confiance installée, les participantes pratiquent à mettre leurs limites et développent des

outils à mettre en place dans leur quotidien. Chose qui peut-être un grand défi pour certaines. Chacune à un projet personnel qu'elle souhaite accomplir. Dans l'empowerment, l'empathie et le soutien de ce groupe, il devient évident l'importance du village et de l'encouragement. Elles créent des liens entre elles et sont investies dans la progression de l'autre. Tout cela dans une atmosphère conviviale. L'autonomie de chaque participante se développe au fil du temps. Merci à toutes celles qui sont venues et se sont mises vulnérables et résilientes. "I am loved and I am lovable".

Pour l'année 2023-2024 il y a eu 480 participations au groupe Entre Nous.

This group is designed for women. The group encourages participants to learn to value themselves and put themselves first. We also welcome transgender individuals and provide a safe space for open discussions. With trust established, participants practice setting boundaries and taking responsibility in their daily lives, which can be a significant challenge for many. Each person has a personal project they wish to accomplish. Through empowerment, empathy, and the support of this group, the importance of community and encouragement becomes evident. They form connections with each other and are invested in each other's progress. Some participants bring homemade pastries to make it more welcoming. Independence develops, and openness and confidence emerge. Thank you to all those who have come and have shown vulnerability and resilience. "I am loved and I am lovable."

During 2023-2024 there were 480 participations in the Between Us Group.

Groupe de Marche et d'Arts Plastique / Walking and Arts and Crafts Group (animé par/ animated by Rachel Bass)

Le groupe de marche du vendredi (13h30 à 15h30) est l'occasion de sortir en pleine nature, de rencontrer de nouvelles personnes tout en faisant de l'exercice. Nous encourageons les membres à se fixer des objectifs individuels et collectifs. Chaque semaine, un nouveau sentier ou itinéraire est proposé, ou si le groupe le souhaite, la marche a lieu sur un terrain apprécié par tous les membres. Nous rappelons aux participants par téléphone ou par e-mail la veille de la marche le lieu de rendez-vous. Les groupes de marche offrent plusieurs avantages : la motivation et le soutien des autres membres du groupe, des opportunités de rencontrer des personnes et de socialiser, ainsi qu'une plus grande sécurité. C'est une occasion pour les personnes dont le mode de vie actuel ne leur offre plus la possibilité de faire régulièrement de l'exercice quotidien. Il est également prouvé que la participation à des groupes de marche améliore la santé physique et mentale.

Lorsque le temps devient trop froid, nous nous retrouvons à l'intérieur pour pratiquer les arts plastiques ensemble. Cette activité est destinée aux personnes qui souhaitent s'exprimer de manière créative sans avoir besoin d'avoir un talent artistique particulier. Les arts plastiques ont de nombreux avantages, du développement des compétences motrices fines à la stimulation de la créativité et des interactions sociales. Vous aurez également l'occasion de produire quelque chose que vous pourrez emporter avec vous ou exposer dans nos bureaux.

Pour l'année 2023-2024 il y a eu 80 participations au groupe.

The Friday (1:30 p.m. to 3:30 p.m.) walking group is a chance to get outside in nature and meet new people while getting exercise. We encourage members to set goals for themselves and for the group. Each week a new trail or route is presented or if the group wants the walk takes place at a terrain the members all enjoy. We remind the participants by phone or e-mail the night before the walk of the location. Walking groups offers several advantages: motivation and support from other group members, opportunities to meet people and socialize, and greater security. This is an opportunity for people whose current lifestyles no longer offer opportunities for regular daily exercise. It is also proven that taking part in walking groups improves physical health and mental health.

When the weather gets too cold, we head indoors and do arts and crafts together. This activity is for people who wish to express themselves creatively without the need for artistic flair. Arts and crafts have many benefits, from developing fine motor skills to encouraging creativity and socialising. You also get to produce something that you can take away with you or put on display in our offices.

During 2023-2024, there were 80 participations in the group.

Yoga (animé par/ animated by Alexandra Peer Winger)

Une séance douce d'étirements pour tous les niveaux dans le but d'amener une prise de conscience dans le corps et de pratiquer la présence. Avec une attention particulière portée à la pleine conscience et à l'importance de prendre soin de soi, les séances peuvent inclure des exercices de respiration, des explorations corporelles et des exercices somatiques. Ces cours vous guideront à travers des mouvements qui développent la force, la flexibilité et la connexion entre le corps, l'esprit et la respiration.

Approfondissez votre compréhension des postures, de l'alignement de base du corps, de la respiration et des techniques de relaxation. Le groupe est proposé les mercredis de 11h30 à 12h30 et les vendredis de 13h30 à 14h30. Pendant l'été, les séances auront lieu à l'extérieur, sur l'herbe près du centre communautaire.

Pour l'année 2023-2024 il y a eu 738 participations au groupe.

A gentle stretching session for all levels to help bring awareness into the body and practice being present. With a focus on mindfulness and the importance of self-care, sessions may include breath work exercises, body scans, somatic exercises. These classes guide you through movement that develops strength, flexibility, and develop the connection between, body, mind & breath. Deepen your understanding of the postures & basic alignment in the body, breathing, and relaxation techniques. The group is offered on Wednesdays 11:30 a.m. to 12:30 p.m. and Fridays 1:30 p.m. to 2:30 p.m. For the summer, the groups will be held outside on the grass by the community centre.

During 2023-2024 there were 738 participations in the group.

Café Rencontre 55+ (animé par/ animated by Alexandra Peer Wininger)

Venez nous rejoindre tous les vendredis matin de 10h30 à 12h00 pour un café convivial, du thé et des gourmandises. Une excellente façon de commencer votre week-end, de rencontrer de nouvelles personnes, d'avoir des conversations intéressantes et ainsi de vous impliquer dans la communauté. C'est l'occasion de discuter et d'être entouré d'une communauté chaleureuse de personnes qui élèvent les esprits, restaurent la confiance et mettent un peu de pep dans vos pas.

Pour l'année 2023-2024 il y a eu 720 participations au groupe.

Come and join us every Friday morning from 10:30 a.m. to 12:00 p.m. for a social coffee, tea and treats. A great way to start your weekend, meet new people, have friendly conversations and be involved with the community. It is an opportunity to have a stimulating conversation and be surrounded by a warm community of people to lift spirits, restore confidence, and put a little spring in your steps.

During 2023-2024 there were 720 participations in the group.

**Groupe Citoyen de l'Ouest-de-l'Île/ West Island Citizens Group (animé par/
animated by Mark Walford)**



Notre Groupe Citoyen de l'Ouest-de-l'Île a été créé en 2017 et PCSM est l'un de nos fiers partenaires fondateurs en plus d'être notre fiduciaire. Plusieurs de nos membres GCOI sont également membres de PCSM. Alors travaillons ensemble pour favoriser la rétablissement !

Nous sommes un groupe par et pour de défense de la santé mentale composé de pairs dévoués, travaillant dur dans notre communauté locale avec pour mission de sensibiliser à la réalité des personnes vivant ou ayant vécu une maladie mentale, de promouvoir leur participation et leur autonomisation face aux problèmes de santé mentale dans la communauté, pour lutter contre la stigmatisation liée à la maladie mentale, pour promouvoir le rétablissement et plaider en faveur de services améliorés, en utilisant notre voix collective.

Dans le cadre de notre mission, nous avons collaboré l'année dernière avec le PCSM pour un événement de livres vivants à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale dans le cadre de *Les Rendez-vous Nationaux des Livres Vivants* de l'AQRP.

Nous avons également contribué au *Mois de la parole collective en santé mentale* avec 2 articles rédigés dans leur journal (parolecollective.org/2023). Le thème de cette année était « Rêver les services de demain », et c'est en partie ce que nous avons écrit :

« Mon rêve des services de santé mentale idéaux de demain semble assez simple et il est possible (nécessaire !) de devenir réalité, avec des actions et des engagements réels, y compris des ressources financières et humaines, pour y parvenir !

Premièrement, cela se déroule dans un environnement, une communauté et un monde où il n'y aura ni jugement ni peur envers les personnes atteintes d'une maladie mentale, ni honte ni stigmatisation face aux problèmes de santé mentale. Être traité avec la même importance/attention que tout problème de santé physique, et sans manque de respect ou exclusion de toute personne ayant un problème de santé mentale. Idéalement, la société et les services/institutions/organisations nous traiteraient tous équitablement et

reconnaîtraient la valeur et les avantages de nos capacités, compétences et connaissances expérientielles.

- Mark Walford

Our West Island Citizens Group was created in 2017 and PCSM is one of our proud founding partners in addition to being our fiduciary. A number of our WICG members are also members of PCSM. So, we work together to promote recovery!

We are a mental health advocacy group of dedicated peers, working hard in our local community with the mission to raise awareness on the reality of people living with or have lived a mental illness, to promote their participation & empowerment dealing with mental health concerns in the community, to fight the stigma of mental illness, and to promote recovery and advocate for improved services, using our collective voice.

As part of our mission, this past year we collaborated with PCSM for a living books event on World Mental Health Day as part of the AQRP's *Les Rendez-vous Nationaux des Livres Vivants*.

We also contributed to the annual *Mois de la parole collective* with 2 articles written in their newspaper (parolecollective.org/2023). This year's theme was 'Dreaming the services of tomorrow', and this is part of what we wrote:

"My dream of the ideal mental health services of tomorrow seems pretty simple and is possible (needed!) to become reality, with real action and commitments, including financial and human resources, to make it happen!

First, it takes place in an environment, community and world where there would be no judgment or fear of those with a mental illness, no shame or stigmatization in dealing with any mental health challenges. Be treated with the same importance / attention as any physical health problem, and no disrespect or exclusion of any person with any mental health problem. Ideally, society and services / institutions / organizations would treat us all fairly and recognize value and benefit from our abilities, skills and experiential knowledge."

- Mark Walford

Événements Spécial/ 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
- Bowling
- Fête des voisins
- Semaine de la santé mentale
- Ensemble pour la santé mentale
- Journée Nationale santé mentale positive

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
- Bowling
- Neighbors Day Event
- Semaine de la santé mentale
- Together for mental health
- National Positive mental health Day

Médias et Médias Sociaux/ Media and Social Media

	2023	2024
Facebook	959 j'aime/ likes	1000 j'aime/ likes 1200 abonnés/followers 2175 comptes rejoints
Instagram	488 abonnés/ followers	632 abonnés/ followers 3182 comptes rejoints

Campagne de Sensibilisation/ Awareness Campaign



Mouvement Santé Mentale Québec

Journée Nationale

Dans le cadre de la campagne de sensibilisation annuelle, le thème étant S'ACCEPTER, nos travailleurs ont distribué des affiches, des dépliants et des documents dans divers établissements. De plus, nous avons célébré chez nous, à PCSM, le 13 mars, Journée Nationale de la santé mentale positive. L'importance de prendre soins de soi ! La communauté s'est jointe à nous afin de prendre une pause pour recharger ensemble notre batterie et ainsi prendre soins de notre santé mentale. Cette année l'activité au menu ; une séance de yoga animée par notre intervenante Alexandra qui a su nous téléporter dans un bien-être optimal. Bravo à toute l'équipe pour cette réalisation et également à vous tous pour votre belle participation qui fut en sorte que l'évènement soit bien apprécié et un succès. La deuxième partie de l'activité fut un panel sur la thématique de la journée. Des invités spéciaux de différents domaines ont partagé leur point de vue sur la question. Merci à tous!

National Mental Health Day

As part of the annual awareness campaign, the theme being ACCEPTING YOURSELF, our workers distributed posters, leaflets and documents in various establishments. In addition, we celebrated at home at PCSM, March 13, National Positive Mental Health Day. The importance of taking care of yourself! The community joined us to take a break to recharge our batteries together and take care of our mental health. This year the activity on the menu; a yoga session led by our psychosocial worker Alexandra who was able to teleport us in to optimal well-being. Congratulations

to the entire team for this achievement and also to all of you for your great participation which ensured that the event was well appreciated and a success. The second part of the activity was a panel on the theme of the day. Special guests from different fields shared their views on the issue. Thank you everyone!

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 et de Nord de l'Île de Montréal
- RCSSS/CHSSN
- Batir son Quartier
- Porte à Porte avec PDQ 3

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), Robert-Baldwin (Brigitte Garceau)
- 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:

- Mouvement Santé Mentale Québec
- Trauma
- Ateliers de sexologie: divers/ multiple
- Intervention en contexte multi-culturelle

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-ODI)

MSSS - Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)

Partage Action de l'Ouest de l'Île

RCSSS/CHSSN

Emploi Québec

Fondation Echo

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

Député de Robert-Baldwin – Brigitte Garceau - Soutien à l'action bénévole

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

Ville de Kirkland

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

Desjardins de l'Ouest-de-l'Île

Paroisse JLDM

Les Anciens de Pointe-Claire

La Fraternité des Policiers

Maison l'Échelon Inc.

Restaurant Jasmine

IGA Martin

Cabana Seguin

Le SPVM (PDQ 3)

FDOI

Le Mûrier

Ainsi que tous nos donateurs privés

Profil des Utilisateurs de Service/ Profile of Service Users

Âge/ Age

	2022-2023	2023-2024
18-30	10%	10%
31-44	18%	16%
45-64	47%	40%
65+	25%	31%

Genre/ Gender

	2022-2023	2023-2024
Femme/ Woman	65%	56%
Homme/ Man	30%	42%
Autre ou Indéfinie/ Other or Undefined	5%	2%

Langue/ Language

	2022-2023	2023-2024
Anglais/ English	67%	68%
Français/ French	17%	18%
Bilingue/ Bilingual	13%	14%
Autre- Indéfinie -Undefined	2%	0%

Communauté/ Community

	2022-2023	2023-2024
Pierrefonds-Roxboro	40%	33%
Dollard-des-Ormeaux	20%	20%
Pointe-Claire	10%	13%
Île-Bizard / Sainte-Geneviève	8%	7%
Dorval	5%	4%
Kirkland	3%	3%
Montréal	5%	5%
Beaconsfield	4%	5%
Vaudreuil-Soulanges- Hudson-Valleyfield	1%	2%
St-Anne-de-Bellevue- Senneville	1%	1%
Autre	2%	7%

Problématique de Santé Mentale/ Mental Health Problem

	2022-2023	2023-2024
Troubles Dépressifs/ Depressive Disorders	32%	32%
Troubles Anxieux/ Anxiety Disorders	17%	25%
Troubles Bipolar/ Bipolar Disorders	9%	7%
Troubles Psychotiques/ Psychotic Disorders	25%	19%
Troubles de la Personnalité/ Personality Disorders	3%	2%
Autre Troubles ou Indéfini/ Other Disorders or Undefined	15%	15%