

RAPPORT ANNUEL ANNUAL REPORT

2024-2025



“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	11-12
Références/ Referrals	13-14
Autres Activités/ Other Activities	14-20
Campagne de Sensibilisation/ Awareness Campaign	20-21
Collaborations et Participation Communautaire/ Collaboration and Community Participation	21-22
Gouvernance et Administration/ Governance and Administration	22
Formation/ Trainings	22
Nos Donateurs/ Our Donors	23
Profil des Utilisateurs de Service/ Profile of Service Users	24-25

Mot de la Direction/ Word from the Directors

Chers Membres,

Cette année a été une période marquante pour notre organisme.

Nous avons su relever plusieurs défis tout en poursuivant notre engagement envers la dignité, l'écoute et l'accompagnement des personnes vivant avec des enjeux de santé mentale. Ce rapport témoigne des actions réalisées, des personnes soutenues, des partenariats consolidés, ainsi que des espoirs qui nous animent pour l'avenir.

Sur le plan personnel, j'entame ma seizième année avec PCSM. Chaque année, je prends davantage conscience de l'importance de notre mission dans la communauté, mais aussi de l'augmentation constante des demandes d'aide. Nous tenons à vous assurer que chaque référence, qu'elle provienne des CLSC, des hôpitaux, ou d'autres organismes et institutions, est traitée dans un délai raisonnable.

Notre équipe travaille sans relâche pour répondre aux besoins de notre communauté, qui nous tient profondément à cœur. Grâce à l'engagement et à la qualité des interventions de Perspective Communautaire en Santé Mentale, et avec le soutien de nos précieux partenaires, nous contribuons à une communauté plus saine. Ensemble, nous pouvons faire une réelle différence.

Installé au cœur du quartier À Ma Baie depuis trois ans, PCSM a su bâtir des alliances solides avec plusieurs organismes. Notre présence dans ce chaleureux secteur de Pierrefonds, est selon de nombreux commentaires de citoyennes et citoyens, à la fois appréciée et rassurante.

Aujourd'hui, lorsque nous parlons de santé mentale, nous le faisons de manière collective. Elle concerne chaque membre de notre société. Ce n'est plus uniquement l'affaire de personnes vivant avec une problématique : la santé mentale est l'affaire de tous.

Le message que nous diffusons dans la communauté, que ce soit en personne ou à travers divers médias, est celui d'une santé mentale positive. Mais une question demeure : que faisons-nous concrètement pour préserver notre santé mentale ? L'ONU l'avait prédit il y a plus de vingt ans : les enjeux de santé mentale deviendraient le principal défi mondial. En 2025, force est de constater que cette prédiction s'est réalisée avec justesse.

Et cela, sans même mentionner les nombreuses autres problématiques qui affligent notre monde — guerres, famines, pauvreté, crise du logement, etc. Il est essentiel, selon moi, de rester informé sur ce qui se passe sur notre belle planète bleue. Toutefois, il faut aussi veiller à maintenir un équilibre, car une surdose d'informations peut entraîner de la détresse, voire nous faire perdre espoir...

Nos communautés ont besoin de porteurs et d'agents d'espoir, des personnes qui transmettent de l'empathie, de l'écoute, et de la confiance en soi et en l'autre. C'est la mission première de PCSM: répondre à la détresse de chaque personne qui sollicite notre aide. L'autre important volet de notre mission consiste à diffuser un message : nous devons toutes et tous travailler ensemble pour briser les préjugés. Non, la santé mentale n'est pas uniquement « pour les autres ». La réalité est que nous, les humains, sommes des êtres vulnérables, et qu'un jour ou l'autre, nous aurons besoin d'une oreille attentive, d'un regard bienveillant, et d'un coup de pouce pour repartir.

En résumé, depuis plus de trente-sept ans, PCSM (pour reprendre les paroles d'un député de l'ouest-de l'île) est devenu un pilier en santé mentale et ses équipes d'intervenants psychosociaux sont devenus des porteurs d'espoir au sein de la communauté de l'Ouest-de-l'Île. Non, nous ne sommes pas des sauveurs — mais nous travaillons passionnément chaque jour, afin que chaque personne puisse vivre dans le respect et la dignité et puisse s'épanouir à son plein potentiel.

Quelques faits marquants en 2024-2025

Le 19 novembre 2024 était la journée internationale des hommes. En collaboration avec la Table de quartier du nord et le Centre de crise de l'ouest – de- l'île, nous avons organisé une soirée dédiée aux hommes afin qu'ils puissent s'exprimer. Le Thème : Parler, ça fait du bien! Une cinquantaine de personnes se sont présentés au CCGR afin d'entendre un panel d'hommes venus de divers milieux; médecine, politique, olympique, policiers, santé mentale, s'exprimer sur l'homme d'aujourd'hui. Nous avons eu droit à des échanges extrêmement riches et profonds tellement qu'il fallait se donner rendez-vous l'année prochaine pour la suite...

Ensemble pour la Santé Mentale édition 2024 fut encore une fois l'évènement rassembleur de l'année. En plus de nos fidèles ambassadeurs/ambassadrices présents à chaque année, nous avons accueilli trois anciens joueurs des Canadiens de Montréal qui ont bien voulu supporter notre cause, Patrice Brisebois, Mathieu Dandenault et Stéphane Richer, un militant pour la santé mentale depuis de nombreuses années. Le complexe sportif Kirkland n'était pas assez grand pour accueillir tous ceux et celles qui sont venus rencontrer ces anciens glorieux du bleu, blanc, rouge. Sommes toutes, Ensemble pour La Santé Mentale a rejoint plusieurs centaines de personnes pour une 6ième édition et a surtout accompli sa mission qui est de sensibiliser, éduquer et rallier la population.

Une dizaine d'organismes ont participé à notre fête des voisins qui a eu lieu mardi le 1^{er} octobre au parc À ma Baie. Cette activité qui est maintenant demandée par nos partenaires du réseau afin de prendre un moment pour nous connaître davantage et travailler ensemble pour le bien de la population. Mais aussi pour un temps d'arrêt pour prendre soin de notre propre santé mentale. Une période de réseautage suivi du match traditionnel de balle molle a complété notre journée.

En collaboration avec le fond d'aide de l'ouest-de-l'île, PCSM a maintenu ses dîners conférences pour les aînés. Habituellement, chaque dernier vendredi du mois dans la grande salle du CCGR, une cinquantaine de nos membres participaient à l'activité. Un excellent repas fut servi et le tout suivi d'une conférence sur un thème propre aux aînés. Nous poursuivrons cette belle initiative en 2025-2026.

Finalement, un mot sur Passion Plein Air Cloverdale, 3ième saison. D'abord, Dame nature était de notre côté cette année car nous avons prévue huit sessions consécutives (samedi) de 10h30 à 13h30 en janvier et février. Mission accomplie! Nous avons accueilli en moyenne 140 personnes dont 80 étaient des jeunes qui voulaient apprendre à patiner tout en ayant du plaisir. Merci à notre précieux partenaire le Fond d'aide de l'Ouest-de-l'Île qui encore une fois préparait les repas chauds pour nos jeunes et moins jeunes de notre communauté. Pour le volet enseignement, les instructeurs des Cyclones de l'ouest-de l'île sont venus partager leurs connaissances afin que nos jeunes retiennent les bonnes bases du patinage. Merci aux Cyclones! De plus, une mention et gros **Merci** à nos nombreux bénévoles qui chaque samedis matins ont bravé le vent et le froid d'hiver pour servir avec joie nos jeunes et nouvelles familles du quartier. Sans vous, ce projet n'aurait pas lieu.

Autres réalisations en rafale:

- Aide aux familles réfugiées
- Obtention de résidence permanente pour un de nos membres
- Soutien logistique pour la mise en place d'une soupe populaire à Pierrefonds
- Pour la 15^{ième} année, un camp d'été et un camp d'hiver (Merci à l'organisme le Mûrier)
- 22^{ième} année de notre équipe hockey balle, récipiendaire de la médaille de bronze au Défi sportif

Enfin, un sincère merci au Conseil d'administration pour leur dévouement envers PCSM.

Patrick Merrigan

This year has been a pivotal period for our organization.

We have managed to overcome several challenges while continuing to uphold our commitment to dignity, active listening, and support for individuals living with mental health issues. This report reflects the actions we've taken, the people we've supported, the partnerships we've strengthened, and the hopes that drive us as we look to the future.

On a personal note, I am beginning my sixteenth year with PCSM. Each year, I become increasingly aware of how essential our mission is within the community, and how the demand for help continues to grow. We want to assure you that we respond within a reasonable timeframe to every referral we receive, whether it comes from CLSCs, hospitals, or other organizations and institutions.

Our team works tirelessly to serve the community that we care about deeply. Thanks to the commitment and quality of the interventions at Perspective Communautaire en Santé Mentale—and with the support of all our partners—we help build a healthier community. Together, we can truly make a difference.

Located in the heart of À Ma Baie for the past three years, PCSM has built strong alliances with many organizations. Our presence in this welcoming part of Pierrefonds is, according to many local residents, both appreciated and reassuring.

Today, when we talk about mental health, we talk about it collectively. It affects every member of our society. It is no longer just about individuals living with specific issues—mental health concerns us all.

The message we share in the community and across various media is one of positive mental health. But we must ask ourselves: what are we actually doing to maintain our mental well-being? The UN predicted over twenty years ago that mental health challenges would become the world's primary issue. In 2025, their prediction has hit the mark.

And that's without mentioning the many other problems affecting our world—war, famine, poverty, the housing crisis, etc. In my view, it's important to stay informed about what's happening on our beautiful blue planet. At the same time, we must maintain balance, because information overload can lead to discouragement, even hopelessness.

Our communities need agents of hope—people who bring empathy, active listening, and trust in both others and themselves.

This is PCSM's core mission: to respond to the distress of every person who asks for help. As well, our mission includes spreading the message that we must all work together to break down the stigma and preconceived notions like “mental health is for other people, not for me,” or “I don't have any problems.” As humans, we are all fragile, and one day we will each need someone to listen to our struggle and help us find new momentum.

In summary, for more than thirty-seven years, PCSM (to borrow the words of one of our MNAs) has become a pillar of mental health in our community and its teams of psychosocial workers have served as agents and carriers of hope within the West Island community. No, we are not saviors—but we are working passionately, so that every person may live with dignity and respect.

Some Highlights from 2024–2025

November 19, 2024 marked International Men's Day. In collaboration with the Table de quartier du nord and the Centre de crise de l'Ouest-de-l'Île, we organized an evening dedicated to the men of our community, providing them with a space to express themselves. The theme: “Talking Feels Good!” Around fifty people gathered at the CCGR to listen to a panel of men from various backgrounds—medicine, politics, Olympic sports, police, mental health—share their perspectives on the modern man. The conversations

were so rich and deep that we knew we must meet again to continue the dialogue.

The 2024 Edition of “Together for Mental Health” was again the year’s flagship event. In addition to our loyal ambassadors who attend yearly, we were proud to welcome three former Montreal Canadiens who supported our cause: Mathieu Dandenault, Patrice Brisebois, and Stéphane Richer, a long-time mental health advocate. The Kirkland Sports Complex was barely large enough to host everyone who came to meet these former hockey greats. In all, the 6th edition of Together for Mental Health reached hundreds of people and fulfilled its mission to raise awareness, educate, and unite the community.

About ten organizations took part in our Neighbour’s Day celebration (Fête des Voisins), held on October 1st at À ma Baie park. This event, now requested by our network partners, is an opportunity to get to know each other better and collaborate for the well-being of the community. It is also a time to pause and care for our own mental health. A networking session followed by the softball game rounded out the day.

In partnership with the West Island Assistance Fund, PCSM continued its Lunch and Learn sessions for seniors. Held the last Friday of each month in the main hall of CCGR, about fifty members attended each session. A delicious meal was served, followed by a talk on topics relevant to seniors. We will proudly continue this initiative in 2025–2026.

As well, a word on Passion Plein Air Cloverdale – Season 3. Mother Nature was on our side this year, as we had planned eight consecutive Saturday sessions from 10:30 a.m. to 1:30 p.m. in January and February. Mission accomplished! We welcomed an average of 140 people, including 80 young participants eager to learn how to skate while having fun. Thanks to our invaluable partner, the West Island Assistance Fund, for once again providing hot meals to our youth and families. For the instructional part, the coaches from the West Island Cyclones came to share their expertise, helping our youth develop a solid foundation in skating. Thank you, Cyclones!

Furthermore, A special thank-you to our many dedicated volunteers, who braved the cold and wind every Saturday morning to joyfully serve the youth and new families of our neighborhood. Without you, this project would not be possible.

Other achievements at a glance

- Support for refugee families
- Permanent residency obtained for one of our members
- Logistical support for the establishment of a soup kitchen in Pierrefonds
- For the 15th year, a summer and winter camp were held (Thanks to the organization Le Mûrier)
- 22nd year of our ball hockey team, recipient of the bronze medal at the Défi Sportif

Lastly, a sincere thank you to the Board of Directors for their dedication to PCSM.

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	Woodjessa Eugene	Michelle Hotte	Mark Walford
Lal Dincer	Geneviève Fortin	Kara Fusaro	
Howard Groleau	Ann Marie Shiner	Alexandra Peer Wininger	

Infirmière/ Nursing – Gabriela Kouyoumdjian

Sexologue/ Sexologist – Carine Dahab

Stagiaires / Interns

- Ergothérapeute/ Occupational Therapist – Marian, Reza (Université de Montréal)
- Infirmière/ Nursing – Shamsad Hossain, Annie Phu, Naomie
- Suruchi Mungrati (McGill)

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

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

Carole Bourgeois	Sylvia Dyjak	Jeremy Scraire	Vanessa Keserwany
Pierre Bourgeois	Kevin Lacerino	Fernando Santos	
Joffrey Merrigan	Abdoulaye Sare	Gino Fusaro	
Trishia Brown	Alex Toundjian	Frank Iavasile	

Conseil d'Administration/ Board of Directors

- **Administratrice/ Administrator – Président** – Frank Iavasile
- **Administrateur/ Administrator – Trésorière** – Suanne Stein Day
- **Administratrice/Administrator – Secrétaire** – Rita Nehme
- **Administratrice / Administrator – Issue Employés** – Emmanuelle Morin
- **Administrateur/ Administrator – Issue Clientèle** – Michel Mansour
- **Administratrice/ Administrator** – Daniele Cardinal
- **Administrateur/ Administrator** – Yvan Bujold
- **Administratrice/ Administrator** – Monique Dumais-Gonzalez

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 2024 au 31 mars 2025, 632 personnes ont bénéficié des services de suivi communautaire par 4725 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 2024 to March 31st 2025, 632 individuals benefited from our community support via 4725 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 2023 – 31 mar 2024	369	85	4403
1 avr/apr 2024 – 31 mar 2025	632	98	4725

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.

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.

	# de personnes desservies/ # of people served	Nouvelles références/ New referrals
1 avr/apr 2023 – 31 mar 2024	170	90
1 avr/apr 2024 – 31 mar 2025	244	58

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 un intervenant psychosocial 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 avons poursuivi 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.

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 psychosocial worker 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. We have pursued 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.

	2023-2024		2024-2025	
	Homerun	Suivi	Homerun	Suivi
Interne / Internal	14%	9%	3%	11%
Communautaire / Community	12%	6%	3%	13%
Centre de Crise/Abri d'urgence	7%	1%	7%	1%
CIUSSS ODI	50%	66%	55%	72%
Medecins, Cliniques & autre CIUSSS / Doctors, Clinics & other CIUSSS	8%	9%	1%	1%

Entourage	4%	2%	1%	1%
Auto / Self	5%	7%	36%	1%

Autres Activités/ Other Activities

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

Animé par/ Animated by: Mark Walford

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 en donnant 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. Toujours ensemble, dans le respect mutuel et le soutien collectif entre pairs !

Durant la période du 1er avril 2024 au 31 mars 2025, cette initiative a réalisé 131 interventions individuelles, enregistré 133 participations en groupe et participé à plusieurs tables rondes 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 giving 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. Always together, with mutual respect and collective peer support!

During the period of April 1st 2024 to March 31st 2025, this initiative held 131 individual interventions, had 133 participations in group, and participated on multiple round tables and conferences.

Groupe Croissance Personnelle / Personal Growth Group

Animée par/ Animated by: Geneviève Fortin

Cette année encore, nous avons approfondi et développer mais surtout appliqué les lois universelles afin de ne plus subir « la Vie » mais bien en profiter. Se placer derrière le volant de notre existence au lieu de la banquette arrière.

En tant qu'animatrice du groupe de développement personnel, je suis ravie et émue du cheminement personnel et/ou spirituel de la plupart des participantes. Un noyau de 6-8 personnes se mobilise chaque semaine pour évoluer et échanger sur ces principes.

De ce fait, leur perspective sur leur vie et le chemin parcouru et le monde qui les entoure se nuance. C'est un réel bonheur et honneur d'être témoin de leur épanouissement au fil des saisons.

This year once again, we deepened, developed, and most importantly applied the universal laws in order to stop merely enduring "Life" and instead start enjoying it. Taking the driver's seat of our existence rather than sitting in the backseat.

As the facilitator of the personal development group, I am both delighted and moved by the personal and/or spiritual journeys of most of the participants. A core group of 6 to 8 people comes together each week to grow and share around these principles.

As a result, their perspectives on their own lives, the paths they've taken, and the world around them are becoming more nuanced. It is a true joy and an honor to witness their growth and blossoming through the seasons.

Groupe Jeunes Adultes/Young Adults Group

Animée par/ Animated by: Carine Dahab

Le groupe des jeunes adultes est un espace où l'on célèbre le courage silencieux de se choisir soi-même. Se présenter – surtout quand tout semble s'écrouler – est un acte d'amour de soi que l'on nomme trop rarement. Ce n'est pas facile, mais ils et elles sont là. Et dans ce geste simple et courageux, un début d'épanouissement prend racine. L'histoire ne se termine pas ici — elle commence.

The young adult group is a space where we celebrate the quiet courage of choosing oneself. Showing up—especially when life feels like it's falling apart—is an act of self-love we rarely name. It's not easy, but they show up. And in that simple, brave act, they've already begun to bloom. The story isn't over—it's just beginning.

Entre Nous/ Between Us

Animée par/ Animated by: Carine Dahab

Le groupe de femmes est un espace sacré que nous retrouvons chaque semaine — un lieu qui honore ces parties de nous qui continuent d'avancer : fatiguées, vulnérables, mais toujours debout. Choisir d'être là n'a rien de banal. C'est une forme de résistance. Une révolution douce de la dignité. Semaine après semaine, les participantes déposent un peu de ce qu'elles portent, pour faire place au souffle, au partage, à l'adoucissement. Dans ce rythme, il y a de la force. Il y a de la guérison. Il y a un devenir.

The women's group is a sacred space we return to each week—a space that honours the parts of us that keep going: tired, tender, and still trying. Choosing to be here is not small. It's resistance. A quiet revolution of self-worth. Week after week, participants lay down what they carry and make space to breathe, to share, to soften. In that rhythm, there is power. There is healing. There is a becoming.

Café Rencontre des Aînés/ Seniors Café

Animée par/ Animated by: Alexandra Peer-Wininger

Notre groupe de café pour aînés continue de connaître un grand succès. Chaque semaine, 10 à 15 participants se rendent à PCSM pour partager des rafraîchissements et passer du temps ensemble. Ce groupe aide les aînés à briser l'isolement, à créer des relations positives, à discuter de préoccupations liées à la santé mentale et à se réintégrer dans la communauté. En collaboration avec le FDOI, nous organisons chaque mois un dîner gratuit pour le groupe, qui rassemble entre 30 et 50 personnes. Nous avons également invité, tout au long de l'année, des conférenciers afin d'offrir des informations éducatives à nos participants, notamment des séances sur la fraude, les pratiques de consommation sécuritaires et le soutien en cas de deuil. Nous espérons que ce groupe hebdomadaire et cette activité mensuelle continueront de croître au fil des années, et nous nous réjouissons de pouvoir développer d'autres projets collaboratifs avec d'autres organismes communautaires. Un Merci tout spécial à mes collègues Howard Groleau et Ann Marie Shiner pour leur admirable support tout au long de l'année!

Our senior's coffee group continues to be a great success. Every week, 10-15 participants come to PCSM to share refreshments and spend time together. The group helps seniors to break isolation, create positive relationships, have the opportunity to discuss mental health concerns and reintegrate people into the community. In collaboration with FDOI, every month we host a free luncheon for the group which sees anywhere from 30-50 people. We have also invited speakers throughout the year to offer educational information to our participants including sessions on fraud, safe consumerism practices and grief support. We hope to see this weekly group and monthly activity continue to grow throughout the years and are looking forward to more collaborative projects with other community organizations. Special Thanks to my colleagues Howard Groleau and Ann Marie for their amazing support through out the year!

Yoga

Animée par/ Animated by: Alexandra Peer-Wininger

Cette année, le Yoga est devenu de plus en plus populaire ! 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. Encore une fois pendant l'été, les séances auront lieu à l'extérieur, sur l'herbe près du centre communautaire. Merci à ma collègue Rachel Bass de m'avoir épaulé tout au long de l'année!

Pour l'année 2024-2025 il y a eu 800 participations au groupe.

This year has been a successful year for Yoga! 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. Again this year, during the summer months, the groups will be held outside on the grass by the community centre. Special thanks to my colleague Rachel Bass for her precious support throughout this very busy year!

During 2024-2025 there were 800 participations in the group.



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 le

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.

- 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.

- Mark Walford

Événements Spécial/ Special Events

Comme à 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
- Camp d'été et d'hiver à Rawdon (deux nuitées)
- Soirée des hommes

Like every year, in addition to our regular programming, we organized 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
- Winter and summer camps in Rawdon (two days)
- Mens Talk

Médias et Médias Sociaux/ Media and Social Media

	2024	2025
Facebook	1000 j'aime/ likes 1200 abonnés/followers 2175 comptes rejoints	1000 j'aime/ likes 1301 abonnés/followers 12300 comptes rejoints 10,000 visites
Instagram	632 abonnés/ followers 3182 comptes rejoints	754 abonnés/ followers

Campagne de Sensibilisation/ Awareness Campaign



Mouvement Santé Mentale Québec

Journée Nationale

Dans le cadre de la campagne de sensibilisation annuelle, le thème étant *Se Ressourcer*. 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 soin de soi ! Encore une fois cette année, 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.

National Mental Health Day

As part of the annual awareness campaign, the theme being *Reenergize*. 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 again 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.

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 (comité journée de formation)
- 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
- Porte à Porte avec PDQ 3
- RACOR : Réseau Alternatif et communautaire des Organismes en Santé Mentale
- Centre des Femmes
- Projet d'envergure Arrondissement Pierrefonds-Roxboro

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
- Formation annuelle du ROSAC

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

Ville de DDO

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

	2023-2024	2024-2025
18-30	10%	15%
31-44	16%	20%
45-64	40%	35%
65+	31%	30%

Genre/ Gender

	2023-2024	2024-2025
Femme/ Woman	56%	61%
Homme/ Man	42%	37%
Autre ou Indéfinie/ Other or Undefined	2%	2%

Langue/ Language

	2023-2024	2024-2025
Anglais/ English	68%	70%
Français/ French	18%	18%
Bilingue/ Bilingual	14%	12%
Autre- Indéfinie -Undefined	0%	0%

Communauté/ Community

	2023-2024	2024-2025
Pierrefonds-Roxboro	33%	34%
Dollard-des-Ormeaux	20%	15%
Pointe-Claire	13%	14%
Île-Bizard / Sainte-Geneviève	7%	7%
Dorval	4%	5%
Kirkland	3%	3%
Montréal	5%	5%
Beaconsfield	5%	4%
Vaudreuil-Soulanges- Hudson-Valleyfield	2%	3%
St-Anne-de-Bellevue- Senneville	1%	2%
Autre	7%	7%

Problématique de Santé Mentale/ Mental Health Problem

	2023-2024	2024-2025
Troubles Dépressifs/ Depressive Disorders	32%	37%
Troubles Anxieux/ Anxiety Disorders	25%	15%
Troubles Bipolar/ Bipolar Disorders	7%	9%
Troubles Psychotiques/ Psychotic Disorders	19%	26%
Troubles de la Personnalité/ Personality Disorders	2%	3%
Autre Troubles ou Indéfini/ Other Disorders or Undefined	15%	10%