



RAPPORT ANNUEL

2025 - 2026

www.pcsm-cpmh.org

Table des Matières/ Table of Contents

Mot de la Co-Direction/ Word from the Directors	3-6
Les Ressources Humaines/ Human Resources	7
Conseil d'Administration et Bénévoles/ Board of Directors and Volunteers	7-8
Mission et Philosophie/ Mission and Philosophy	8-9
Le Suivi Communautaire/ Community Support	9-10
Chez Soi/ Homerun	10-11
Références/ Referrals	12
Groupes et Autres Activités/ Groups and Other Activities	13-19
Statistiques d'Engagement/ Engagement Statistics	19-20
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	23
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 était chargée au service de notre communauté!

L'année écoulée a été marquée par de nombreux défis, mais surtout par une mobilisation exceptionnelle de notre équipe, de nos partenaires et de notre communauté. Grâce à l'engagement collectif de tous ceux et celles qui soutiennent notre mission, nous avons poursuivi notre travail avec détermination afin d'offrir des services humains, accessibles et empreints de compassion aux personnes qui en ont le plus besoin dans la communauté de l'Ouest-de-l'Île.

Cette année chargée nous a permis de consolider notre rôle de leader en santé mentale dans notre communauté. Nos initiatives de sensibilisation, nos activités communautaires et notre accompagnement quotidien ont contribué à renforcer le dialogue autour de l'importance du bien-être psychologique et de l'entraide. Nous sommes particulièrement fiers d'avoir obtenu la reconnaissance de PCSM – niveau leadership, soulignant notre engagement soutenu envers la promotion de la santé mentale et la création d'un environnement inclusif et bienveillant.

Nos événements de sur la santé mentale (***Ensemble pour la santé mentale, La fête des Voisins et la Journée Nationale de la santé mentale positive***) ont connu une participation remarquable tout au long de l'année. Ces rencontres ont permis de rassembler des citoyens, des familles, des partenaires communautaires et des professionnels autour d'échanges essentiels portant sur la prévention, le soutien et la réduction des préjugés associés aux enjeux de santé mentale. L'enthousiasme et la participation massive observés lors de ces événements démontrent à quel point notre communauté reconnaît l'importance d'agir ensemble pour bâtir un milieu plus ***solidaire et ouvert***.

Nous souhaitons également souligner avec beaucoup de fierté les distinctions reçues cette année. Notre intervenante Alexandra Peer-Wininger a reçu le prestigieux Prix Teresa Dellar dans la catégorie aide aux aînés, une reconnaissance pleinement méritée pour son dévouement exceptionnel, son écoute attentive et son engagement constant auprès des personnes âgées de notre communauté. De plus, Emmanuelle Morin et moi avons été honorés par une nomination dans la catégorie leadership dans la communauté de l'Ouest-de-l'Île. En toute humilité, Merci à la Fondation Teresa Dellar pour cette belle reconnaissance.

Derrière chacune de ces réussites se trouve une équipe d'intervenants passionnés qui travaillent sans relâche chaque jour pour accompagner nos clients avec humanité et compassion. Leur professionnalisme, leur **empathie** et leur capacité d'écoute sont au cœur de notre mission. Dans un contexte où les besoins ne cessent de grandir, leur présence et leur engagement font une différence concrète dans la vie des personnes que nous desservons.

Quelques mots sur le projet Passion Plein Air Cloverdale :

Il s'est distingué par son impact positif auprès des jeunes de notre communauté. Ce programme favorise les saines habitudes de vie en encourageant l'activité physique, l'apprentissage du patinage, l'importance d'une bonne alimentation ainsi que la socialisation dans un environnement sécuritaire et stimulant.

Nous sommes particulièrement fiers d'avoir connu une année record d'inscriptions avec plus de 164 jeunes participants — un véritable succès qui témoigne de l'intérêt grandissant des familles pour ce projet rassembleur. Voir autant de jeunes développer leur confiance, créer de nouvelles amitiés et adopter de bonnes habitudes de vie représente une immense source de motivation pour toute notre équipe.

Le succès de Passion Plein Air Cloverdale n'aurait pas été possible sans l'engagement de nos bénévoles et partenaires communautaires dont le Fond d'aide de l'Ouest-de-l'Île coordonné par Mary Thompson sans oublier Fouad Touma, grâce à Fouad nous avons maintenant nos chandails officiels Passion Plein Air! De plus, grâce à un financement de notre Arrondissement Pierrefonds-Roxboro, ville de Montréal pour une période de quatre années, nous assurons la pérennité du projet. PCSM vous remercie chaleureusement pour votre contribution exceptionnelle.

Je veux aussi souligner l'apport précieux de ma collègue et Directrice clinique de PCSM Emmanuelle Morin, dont le dynamisme, l'authenticité et la passion envers notre mission inspirent autant notre équipe que les personnes que nous accompagnons. Son engagement sincère, son énergie positive et son profond dévouement à la Communauté contribuent chaque jour à faire rayonner nos valeurs et à renforcer l'impact de notre organisme.

Nous tenons aussi à exprimer notre profonde gratitude envers les membres de notre conseil d'administration. Leur guidance, leurs précieux conseils et leur soutien constant tout au long de l'année ont contribué à orienter nos actions et à assurer la poursuite de notre mission avec rigueur et intégrité. Leur engagement envers notre organisme représente une source importante de stabilité et d'inspiration.

Enfin, nous remercions chaleureusement nos bénévoles, nombreux partenaires, donateurs et membres de la communauté pour leur confiance et leur soutien continu. Ensemble, nous poursuivons la construction d'une communauté plus forte, plus inclusive et finalement plus **HUMAINE**.

Alors que nous regardons vers l'avenir, nous demeurons déterminés à poursuivre notre mission avec la même passion et le même engagement, afin de continuer à répondre aux besoins grandissants de notre communauté et à promouvoir une bonne santé mentale pour tous.

Patrick Merrigan, Directeur

Dear Members,

This has been a busy year in service of our community!

The past year was marked by many challenges, but above all by the exceptional dedication of our team, partners, and community. Thanks to the collective commitment of everyone who supports our mission, we continued our work with determination, providing compassionate, accessible, and person-centered services to those who need them most in the West Island community.

This busy year allowed us to further strengthen our role as a leader in mental health within our community. Our awareness initiatives, community activities, and daily support services helped foster dialogue around the importance of psychological well-being and mutual support. We are especially proud to have achieved a Leadership level highlighting our ongoing commitment to promoting mental health and creating an inclusive and caring environment.

Our mental health events (***Ensemble pour la Santé Mentale, La Fête des Voisins, and La Journée Nationale de la Santé Mentale Positive***) attracted remarkable participation throughout the year. These gatherings brought together residents, families, community partners, and professionals to engage in important discussions focused on prevention, support, and reducing the stigma associated with mental health challenges. The enthusiasm and strong attendance demonstrated at these events clearly reflect how much our community values working together to build a more supportive and open environment.

We would also like to proudly acknowledge the distinctions received this year. Our psychosocial worker, Alexandra Peer-Wininger, was awarded the prestigious Teresa Dellar Award in the Seniors Support category, a well-deserved recognition of her exceptional dedication, attentive listening, and unwavering commitment to the older adults in our community.

In addition, Emmanuelle Morin and I were honoured with a nomination in the West Island Community Leadership category. We would like to sincerely thank the Teresa Dellar Foundation for this meaningful recognition.

Behind each of these accomplishments stands a team of passionate intervention workers who tirelessly support our clients every day with humanity and compassion. Their professionalism, empathy, and ability to listen are at the heart of our mission. In a context where needs continue to grow, their presence and commitment make a tangible difference in the lives of those we serve.

A Few Words About the Passion Plein Air Cloverdale Project

The Passion Plein Air Cloverdale project distinguished itself through its positive impact on the youth of our community. This program promotes healthy lifestyles by encouraging

physical activity, learning to skate, understanding the importance of healthy nutrition, and developing social connections within a safe and stimulating environment.

We are particularly proud to have experienced a record year for registrations, with more than 164 young participants—a true success that reflects the growing interest of families in this unifying initiative. Seeing so many young people build confidence, form new friendships, and adopt healthy habits is an immense source of motivation for our entire team.

The success of Passion Plein Air Cloverdale would not have been possible without the dedication of our volunteers and community partners, including the West Island Assistance Fund, coordinated by Mary Thompson, and Fouad Touma. Thanks to Fouad's support, we now have our official Passion Plein Air jerseys. Furthermore, through four years of funding from the Pierrefonds-Roxboro Borough of the City of Montreal, we have secured the long-term sustainability of the project. We extend our heartfelt thanks to all for your exceptional contribution.

I would also like to recognize the invaluable contribution of my colleague and PCSM Clinical Director, Emmanuelle Morin, whose energy, authenticity, and passion for our mission inspire both our team and the people we support. Her genuine commitment, positive outlook, and deep dedication to the community help bring our values to life every day and strengthen the impact of our organization.

We also wish to express our profound gratitude to the members of our Board of Directors. Their guidance, valuable advice, and unwavering support throughout the year have helped direct our actions and ensure that we continue fulfilling our mission with integrity and excellence. Their commitment to our organization is an important source of stability and inspiration.

Finally, we warmly thank our volunteers, numerous partners, donors, and community members for their trust and ongoing support. Together, we continue building a stronger, more inclusive, and ultimately more HUMAN community. As we look toward the future, we remain committed to pursuing our mission with the same passion and dedication, continuing to respond to the growing needs of our community and to promote positive mental health for all.

Patrick Merrigan, Directeur

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	Howard Groleau	Suruchi Mungrati
Leia Cardinal	Daniella Haidar	Alexandra Peer Wininger
Lal Dincer	Michelle Hotte	Ann Marie Shiner
Woodjessa Eugene	Dwayne L'Espoir	Mark Walford
Geneviève Fortin		

Infirmière/ Nursing – Gabriela Kouyoumdjian

Sexologue/ Sexologist – Carine Dahab

Stagiaires / Interns

- Ergothérapeute/ Occupational Therapist – Marian, Reza (Université de Montréal)
- Infirmière/ Nursing – Marwa Nadir, Chloe Redmond, Thali Pion
- Kinésiologue- Lucie Venet-Kelma

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

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

Carole Bourgeois	Frank Iavasile	Abdoulaye Sare
Pierre Bourgeois	Kevin Lacerino	Jeremy Scraire
Trisha Brown	<i>Marie-Jaëlle Mangan</i>	Alex Toundjian
Sylwia Dyjak	<i>Kapila Patel</i>	Toute l'Équipe de
<i>Tarek El Ahmar</i>		Passion Plein Air

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 2025 au 31 mars 2026, 641 personnes ont bénéficié des services de suivi communautaire par 5544 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 2025 to March 31st 2026, 641 individuals benefited from our community support via 5544 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 2024 – 31 mar 2025	632	98	4725
1 avr/apr 2025 – 31 mar 2026	641	51	5544

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 2024 – 31 mar 2025	244	58
1 avr/apr 2025 – 31 mar 2026	123	63

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.

	2024-2025		2025-2026	
	Homerun	Suivi	Homerun	Suivi
Interne / Internal	3%	11%	8%	7%
Communautaire / Community	3%	13%	3%	13%
Centre de Crise/Abri d'urgence	7%	1%	3%	1%
CIUSSS ODI	55%	72%	53%	73%
Medecins, Cliniques & autre CIUSSS / Doctors, Clinics & other CIUSSS	1%	1%	6%	1%
Entourage	1%	1%	14%	2%
Auto / Self	36%	1%	13%	3%

Groupes et Autres Activités/ Groups and 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 nous autonomiser et avancer dans nos vies. Toujours ensemble, dans le respect mutuel et le soutien collectif entre pairs !

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 empower ourselves and move forward in our lives. Always together, with mutual respect and collective peer support!

Groupe Croissance Personnelle / Personal Growth Group

Animée par/ Animated by: Geneviève Fortin

Au cours de la dernière année, notre groupe a poursuivi son cheminement en développement personnel à travers la suite du programme DreamBuilder de Mary Morrissey, ainsi que l'exploration de *Into the Laws* inspiré des enseignements de Bob Proctor. À la suite de ces parcours, nous avons continué à nourrir nos échanges autour des enjeux rencontrés dans nos vies respectives, dans un esprit d'écoute, de réflexion et de soutien mutuel. Nous allons également intégrer de nouvelles activités de groupe, notamment des sorties au musée, au Vieux-Port de Montréal, à la plage et autres lieux propices à la connexion, particulièrement durant la saison estivale. Tout cela dans le but de développer leur confiance et les encourager à sortir de leur zone de confort en visitant de nouveaux lieux ou moyens de transport, tel que le REM.

Over the past year, our group continued its personal development journey through the continuation of Mary Morrissey's DreamBuilder program, as well as *Into the Laws*, inspired by the teachings of Bob Proctor. Following these programs, we continued to deepen our conversations around the challenges and experiences we each encounter in our lives, creating a space for reflection, listening, and mutual support. We will also be integrating new group activities, including outings to the museum, the Old Port of Montreal, the beach, and other places that foster connection, especially during the summer season. These activities aim to help participants build confidence and encourage them to step outside their comfort zone by visiting new places and using different modes of transportation, such as the REM.

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.

Café Rencontre des Aînés/ Seniors Café

Animée par/ Animated by: Leia Cardinal

Notre groupe de café pour aînés continue de connaître un grand succès. Chaque vendredi, ce groupe offre un espace chaleureux et accueillant où les participants peuvent socialiser, tisser des amitiés et profiter de conversations enrichissantes autour d’un café et de pâtisseries. Il favorise les liens sociaux, réduit l’isolement et soutient la santé mentale ainsi que le bien-être général. De plus, en collaboration avec le Fonds d’aide de l’Ouest-de-l’Île, nous organisons chaque mois un dîner pour les aînés. En moyenne, une soixantaine de participants se réunissent pour partager et savourer un excellent repas dans une ambiance conviviale.

Our senior’s coffee group continues to be a great success. Every Friday, the group provides a relaxed and welcoming space where participants can socialize, build friendships, and enjoy meaningful conversations over coffee and pastries. It promotes social connection, reduces isolation, and supports positive mental health and well-being. In addition, in collaboration with the West Island Assistance Fund, we organize a monthly dinner for seniors. On average, about sixty participants come together to share and enjoy an excellent meal in a warm and friendly atmosphere.

Groupe Communautaire de Marche/ Community Walking Group

Animée par/ Animated by: Leia Cardinal

Chaque mercredi, de 11 h 30 à 12 h 30, Leia anime à un groupe communautaire de marche au parc Centennial. Le groupe accueille des personnes de tous âges et offre l’occasion de créer des liens avec les autres tout en profitant de la nature et de l’activité physique. En combinant un exercice doux, l’air frais, la pleine conscience et les interactions sociales, le groupe de marche contribue positivement à la santé mentale et au bien-être émotionnel.

Every Wednesday from 11:30 a.m. to 12:30 p.m., Leia leads a community walking group at Centennial Park. The group welcomes people of all ages and provides an opportunity to connect with others while enjoying nature and physical activity. By combining gentle

exercise, fresh air, mindfulness, and social interaction, the walking group contributes positively to mental health and emotional wellness.

Groupe d'Arts/ Art Group

Animée par/ Animated by: Rachel Bass

Le groupe d'arts est un groupe agréable et détendu qui se réunit les lundis de 14 h à 16 h. Nous disposons d'une grande variété de matériel, et les participants se servent librement parmi les peintures, le papier et tout autre matériel disponible. Chacun travaille sur ses propres projets tout en écoutant de la musique, en socialisant ou simplement en profitant du moment à sa façon.

Art group is a fun, easygoing group on Mondays from 2-4. We have lots of different supplies, and participants help themselves to paints, paper, whatever is there and work on their own projects while listening to music and socializing or not. The group size ranges from 6 to 11 people on average.

Yoga

Animée par/ Animated by: Rachel Bass

Cette année, le Yoga est devenu de plus en plus populaire ! Les séances de yoga ont lieu les vendredis de 13 h 30 à 14 h 30 et sont ouvertes à tous les niveaux. Le nombre moyen de participants est d'environ 10 personnes, avec de légères variations d'une semaine à l'autre. Le yoga est une pratique qui favorise le bien-être physique, mental et émotionnel. Grâce à des mouvements doux, des exercices de respiration et des techniques de relaxation, il contribue à améliorer la souplesse, l'équilibre et la posture. Le yoga aide également à réduire le stress et l'anxiété, à favoriser la concentration et à procurer un sentiment de calme et de détente. Adapté à tous les âges et à tous les niveaux, il constitue une excellente façon de prendre soin de sa santé globale et d'améliorer sa qualité de vie.

This year has been a successful year for Yoga! Yoga is on Fridays from 1:30-2:30 and is for all levels. Average number is 10 participants. Yoga is a practice that promotes physical, mental, and emotional well-being. Through gentle movements, breathing exercises, and relaxation techniques, it helps improve flexibility, balance, and posture. Yoga also helps reduce stress and anxiety, enhances concentration, and fosters a sense of calm and relaxation. Suitable for all ages and fitness levels, it is an excellent way to support overall health and improve quality of life.

Deuil/ Grief

Carine Dahab, Intervenante Psychosociale Sexologue

L'année 2025-2026 fut une année marquée par le deuil. Souvent par le deuil «traditionnel» du passage de la vie à la mort. Des décès attendus, d'autres traumatiques, et d'autres encore découlant d'une douleur profonde. Autant dans ma vie personnelle que professionnelle.

Faire place à cette émotion, malgré sa lourdeur, est essentiel. Elle nous permet d'honorer les personnes que nous aimons et celles que nous accompagnons. Toutefois, pour certains, d'autres types de deuil portent un poids parfois plus difficile à cerner : le deuil vivant et le deuil blanc. Des pertes souvent ambiguës qui apportent leur lot de souffrance paradoxale.

Nous le vivons tous à différents moments de notre existence. Le deuil d'une relation amoureuse ou amicale. Le deuil d'une personne que l'on aime qui s'estompe avec une maladie. Le deuil de la personne que nous étions. Le deuil de certaines capacités, de certains rêves ou de certaines possibilités.

Pourquoi porter ce message dans le rapport du PCSM? Parce que nommer les choses représente aussi une forme d'espoir. Le deuil témoigne de l'ampleur de l'amour que nous avons porté et que nous continuons de porter. Il nous le rappelle.

Apprendre à vivre avec l'absence, à naviguer à travers les pertes et à accueillir les émotions qui les accompagnent fait partie du cheminement que j'ai eu le privilège d'accompagner chez plusieurs usagers de services, mais aussi du mien, grâce au PCSM.

Laissons-nous l'espace de vivre pleinement nos émotions. De les nommer. De les pleurer aujourd'hui pour pouvoir sourire demain. Cela fait intrinsèquement partie de ce qu'est être un intervenant, mais aussi un être humain, au PCSM.

The 2025–2026 year was marked by grief. Often, it was the “traditional” grief that comes with the transition from life to death. Some deaths were expected, others were traumatic, and still others stemmed from profound suffering. These experiences touched both my personal and professional life.

Making space for this emotion, despite its heaviness, is essential. It allows us to honor the people we love and those we have the privilege of supporting. Yet for some, other

forms of grief can carry an even more difficult burden to define: living grief and ambiguous loss. These, often unclear, losses bring their own paradoxical suffering.

We all experience them at different moments in our lives. The grief of a romantic relationship or friendship ending. The grief of watching a loved one gradually fade because of illness. The grief of the person we once were. The grief of lost abilities, abandoned dreams, or unrealized possibilities.

Why bring this message into the PCSM report? Because naming things is also a form of hope. Grief reflects the depth of the love we have carried—and continue to carry. It reminds us of that love.

Learning to live with absence, to navigate loss, and to welcome the emotions that accompany it is part of the journey I have had the privilege of witnessing among many service users, as well as part of my own journey, supported by PCSM.

Let us give ourselves the space to fully experience our emotions. To name them. To grieve them today so that we may smile tomorrow. This is intrinsically part of what it means to be a helping professional—and, above all, a human being—at PCSM.

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 (Trois nuitées)
- Soirée des hommes – Deuxième édition
- Groupe des endeuillée – Paul Simard
- Grand rassemblement du RACOR – 40ième-
- CHSSN - Forum sur la santé mentale
- Atelier Formation Bien-être au travail – chez Desjardins
- Se Dire, Se Montrer, Être Reconnu. Animé par Kim Brennan

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 (three days)
- Men’s Talk – Second Edition
- Grieving group with Paul Simard
- RACOR- Celebration- 40th Grand rassemblement
- CHSSM Forum- Mental Health
- Training – Bien-être au travail at Desjardins
- Embodied Creativity. Animated by Kim Brennan

Statistiques d’Engagement/ Engagement Statistics

Médias et Médias Sociaux/ Media and Social Media

	2025	2026
Facebook	4152 engagements 1301 abonnées/followers 6296 visites	4644 engagements 1390 abonnées/followers 59833 visionnements/ views 8745 visites
Instagram	754 abonnées/ followers	786 abonnées/ followers

Statistiques des Groupes/ Group Statistics

	Participations
Groupe des Jeunes Adultes/ Young Adults Group	378
Groupe des Femmes/ Women’s Group	350
Groupe d'Art/ Art Group	220
Yoga	200

Passion Plein Air	800 + 800 meals served
Café rencontre 55+/ Senior's Café	960
Camp Rawdon	24
Lunch de Noel/ Christmas Lunch	250
Croissance Personnelle/ Personal Growth Group	336
Groupe de Marche/ Walking Group	16
Hockey	960
Support par les pairs/ Peer Support	192
Kiosques	16

**Projet De Dons Vers Les Familles Migrantes Réfugiées/
 Donation Initiative for Migrant and Refugee Families
 Dirigé avec l'aide de/ Organized with the Help of Marie-Jaelle Mangan**

Familles Aidées/ Families Helped	25
Personnes Atteintes/ People Reached	103
Taille Moyenne de la Famille/ Average Family Size	4

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

Un pas, un geste, un mouvement. Parfois, prendre soin de sa santé mentale ne commence pas par un grand changement, mais par une petite action. Marcher quelques minutes, tendre la main à quelqu'un, respirer profondément ou simplement bouger son corps peut alléger l'esprit. Chaque mouvement, aussi simple soit-il, est une façon d'avancer vers un meilleur équilibre, un jour à la fois avec un peu d'espoir...

Dans le contexte de polycrise que nous vivons actuellement, nous mobiliser, poser des gestes pour cultiver le sens et l'espoir, est une des clés pour soutenir et favoriser la santé mentale des individus et des collectivités

One step, one gesture, one movement. Sometimes, caring for our mental health doesn't begin with a major change, but with a small action. Taking a short walk, reaching out to someone, taking a deep breath, or simply moving your body can help lighten the mind. Every movement, no matter how small, is a step toward greater balance and well-being, one day at a time with hope...

Amid the polycrisis we are currently facing, mobilizing ourselves and taking action to foster meaning and hope are essential strategies for supporting and promoting the mental health of individuals and communities.



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
- 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), Lac Saint-Louis (Francis Scarpaleggia) Robert-Baldwin (Brigitte Garceau)
- Nelligan (Monsef Derraji), M. Jim Beis Ambassadeur Chef de la santé mentale positive
- 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 et 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 témoignés tout 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
- Desjardins de l'Ouest-de-l'Île
- Ville de Kirkland – M.Michel Gibson -Maire
- Ville de DDO
- Les Anciens de Pointe-Claire
- Arrondissement de Pierrefonds-Roxboro (un gros merci à M. Dimitrios Jim Beis Maire de l'Arrondissement, de toujours supporter les innovations communautaires)
- La Fraternité des Policiers
- Maison l'Échelon Inc.
- Rockaberry DDO
- IGA Martin Famille Martin
- Spanos
- Le SPVM (PDQ 3)
- FDOI
- Le Mûrier
- Ainsi que tous nos donateurs privés

Profil des Utilisateurs de Service/ Profile of Service Users

Âge/ Age

	2024-2025	2025-2026
18-30	15%	10%
31-44	20%	15%
45-64	35%	35%
65+	30%	40%

Genre/ Gender

	2024-2025	2025-2026
Femme/ Woman	61%	65%
Homme/ Man	37%	32%
Autre ou Indéfinie/ Other or Undefined	2%	3%

Langue/ Language

	2024-2025	2025-2026
Anglais/ English	70%	68%
Français/ French	18%	15%
Bilingue/ Bilingual	12%	17%
Autre- Indéfinie -Undefined	0%	0%

Communauté/ Community

	2024-2025	2025-2026
Pierrefonds-Roxboro	34%	35%
Dollard-des-Ormeaux	15%	16%
Pointe-Claire	14%	15%
Île-Bizard / Sainte-Geneviève	7%	9%
Dorval	5%	5%
Kirkland	3%	3%
Montréal	5%	8%
Beaconsfield	4%	2%
Vaudreuil-Soulanges- Hudson-Valleyfield	3%	2%
St-Anne-de-Bellevue- Senneville	2%	3%
Autre	7%	2%

Problématique de Santé Mentale/ Mental Health Problem

	2024-2025	2025-2026
Troubles Dépressifs/ Depressive Disorders	37%	34%
Troubles Anxieux/ Anxiety Disorders	15%	13%
Troubles Bipolar/ Bipolar Disorders	9%	5%
Troubles Psychotiques/ Psychotic Disorders	26%	22%
Troubles de la Personnalité/ Personality Disorders	3%	13%
Autre Troubles ou Indéfini/ Other Disorders or Undefined	10%	13%