

L'IRIS

Organe officiel de publication du CSSM-M

Volume 18 • Numéro 2
Été - Automne 2019



Sommaire

Difficile réalité2	
Spectacle-bénéfice avec l'humoriste Réal Béland	3
Conférences passées	3
Présences de l'organisme	4
Quelques mots de l'intervenante	5
Exposition-Les Magiciens des Couleurs	6
Concert de chorale « Les Ritournelles »	6
Vente de garage du CSSM-M	6
À la douce mémoire de Patricia Dionne	7
Conférences et nouveaux ateliers à venir	8
Programmation automne 2019	9
Mon expérience comme bénévole	11
Poème à ma fille devenue...	12

Mot de la Présidente

J'ai rencontré Mme Lucie Couillard et son organisme en 2010, comme trésorière. Depuis, j'essaie de faire une différence pour l'organisme et ses membres. J'ai eu l'occasion de connaître des gens extraordinaires qui ont appris à vivre avec la maladie mentale d'une façon très digne et très inspirante. J'ai vu des témoignages de femmes fortes et remarquables qui luttent pour leurs enfants et contre les préjugés de la population à leur égard. Pour toutes ces raisons, le CSSM-M est pour moi un organisme qui apporte beaucoup dans la vie de ses membres. C'est pourquoi je vais continuer à m'impliquer pour cette belle cause.

GABRIELA DIMA, Présidente



Mot de la Directrice



Le CSSM-M débute sa 19e année de services auprès de la population. Nous sommes fiers d'avoir contribué au mieux-être de la collectivité, des familles et des personnes atteintes depuis ce temps. Il s'agit du seul organisme en Montérégie qui se déplace et dessert une si grande population. Lors de notre Assemblée générale annuelle, nous avons mis en place trois comités pour mieux entreprendre les défis qui nous attendent dans les prochaines années.

En 2020, un nouveau plan d'action va être présenté par le ministère de la Santé et des Services Sociaux du Gouvernement en place. De ce fait, il est important de faire part des besoins émergents de notre collectivité. Nous devons présenter à la Ministre Danielle McCann les orientations du plan d'action 2020-2025 en tenant compte des nécessités dans la communauté, comme ceux des familles et de leur proche atteint de maladie mentale. En fait, nous espérons que le Gouvernement reconnaisse les acquis, l'expérience et les services qu'offre notre organisme.

Suite en page 2

Siège social : 2510, rue Sainte-Hélène, Longueuil (Québec) J4K 3V2

Autre emplacement : 370, boul. Nobert local 230, Longueuil

<http://www.schizophrenie-monteregie.com> • <http://www.schizomonteregie.blogspot.com>

Téléphone : 450 677-4347

Télécopieur : 1-514 227-8314

SUITE DE LA PAGE 1

Mot de la Directrice

Le monde a changé mais les besoins ont augmenté, étant donné que la population québécoise est vieillissante. On constate chez elle une plus grande solitude, de l'anxiété et de la détresse psychologique, la pauvreté étant souvent le premier cri d'alarme. En tant qu'organisme, nous constatons que le nombre d'appels est en hausse chez ce groupe d'âge. Le CSSM-M va prendre les moyens pour aider davantage cette clientèle si nous recevons une augmentation du PSOC.

Nous avons formé un groupe de 10 personnes qui assistent chaque semaine à des ateliers sur l'intelligence émotionnelle donnés par notre intervenante Madame Maria Uviña. Ce cours est fort intéressant et donne déjà de bons résultats. Seulement après quelques semaines, on constate des changements chez les personnes qui le suivent.

Dès le mois de septembre, nous aurons une session de cours pour les hommes sur la gestion des émotions donnés par Monsieur Yves Gariépy, expérimenté dans le domaine de l'intervention auprès des hommes.

Il y a une préoccupation du Gouvernement dans le prochain plan d'action 2020-2025 en santé mentale, en raison de l'augmentation des divers troubles mentaux, notamment chez les jeunes. Le CSSM-M constate aussi cette problématique et pense à offrir sa collaboration à d'autres organismes qui s'occupent des jeunes comme Macadam Sud, Sac à dos, la Maison de Jonathan et ainsi trouver des moyens ensemble pour contrer les problèmes de santé mentale chez nos jeunes du secondaire, du cégep et les jeunes adultes de l'université.

Pour terminer, je souhaite à tous les membres un automne agréable et coloré.

LUCIE COUILLARD, Directrice

« Difficile réalité »

On n'a rien vu venir
Quand est arrivé l'indicible
Cette descente précoce imperceptible
Dans un glissement qu'on ne peut retenir

Je t'ai accompagnée
Tu étais hantée
Je cherchais à me connecter
Les mots étaient de trop
Suffisait d'être là dans le ghetto
Tenter de me remettre au point zéro

Un matin épuisée, fatiguée d'être éjectée
Je me suis arrêtée de lutter...
Pour juste me poser la question de savoir :
Qu'est-ce que je fais ici - là... maintenant...
Essayer de comprendre pourquoi j'échouais
tant

Pourquoi tous ces rejets aliénants
Malgré mon aimant et constant dévouement
Je n'avais pas compris alors... qu'elle avait
besoin
de son espace à elle... et de tout son temps...

Me suis sentie toute troublée
Tremblante et désemparée
Les mots j'ai cherché...
Mais je ne les ai pas trouvés

Me suis vue en plein désarroi
Et pour faire cesser ces émois
J'ai encore cherché les mots
Pour tenter d'alléger ces maux

Je n'avais aucun pouvoir
Sur le déroulement des choses
Ce n'est pourtant pas sans savoir
Ce qui bébé... s'est déroulé dans ta zone

J'ai essayé d'y pourvoir
Persévérer malgré les déboires
Transformer au mieux les défis
Pour que tu sois en sécurité et en vie

Je t'ai aimé sans paroles
Juste être là aussi console
Dire qu'on ne sait que dire...
Que faire... ni ou aller... sans rien bâtir

OLIVETTE ROUSSEAU

printemps-été 2018 à L'île des Soeurs

Spectacle-bénéfice avec l'humoriste Réal Béland

Le 11 mai dernier, la Fondation de la schizophrénie Émile-Nelligan offrait à la population un spectacle-bénéfice avec l'humoriste Réal Béland. Cet événement a permis d'attirer plus de 200 personnes. Il avait lieu au Collège Champlain à Saint-Lambert.

Grâce au travail de nos bénévoles, notamment Michel Paradis, ce spectacle-bénéfice fut une belle réussite. Il était bien organisé et il n'y a eu pratiquement aucune attente à la billetterie malgré la petite équipe de bénévoles qui y étaient attirés. Des députés étaient présents de même que le représentant de la Mairesse de Longueuil Tommy Théberge. Même si nous n'avons pas recueilli beaucoup d'argent, l'organisme a gagné en visibilité. Depuis ce temps, plus de personnes sont référées à notre organisme et nous recevons une plus grande quantité d'appels.

Merci à tous les bénévoles ayant contribué au succès de cette mémorable soirée ainsi qu'au Conseil d'administration de la Fondation, pour son dévouement.



L'équipe de bénévoles attirée à la billetterie, avant le spectacle



La directrice Lucie Couillard posant avec l'humoriste Réal Béland

Le CSSM-M a accueilli deux conférencières remarquables le printemps dernier :

Témoignage
2 avril 2019

Drogues et maladie mentale – Pour en finir avec la déshumanisation

Nathalie Renaud a livré un témoignage prenant au sujet de sa fille décédée suite à une surdose et qui souffrait d'un trouble concomitant, qui n'a pas été prise en charge par le réseau de la santé. Madame Renaud dénonce entre autres la déshumanisation des services et la déresponsabilisation des psychiatres. Elle a déposé une pétition à l'Assemblée nationale afin de modifier la notion de dangerosité lorsqu'une personne en psychose et intoxiquée, par exemple, refuse d'être soignée et représente un danger imminent pour elle-même ou pour autrui.



Nathalie Renaud

Conférence
30 avril 2019

Psychoses et troubles concomitants

Cette conférence de Tania Lecomte a permis de mieux définir et comprendre les troubles concomitants ou comorbidités. Dre Lecomte a expliqué ce qu'elles impliquent, comment elles fonctionnent et quels sont les traitements possibles pour les personnes qui en souffrent. De fait, on peut retrouver plusieurs comorbidités qui peuvent être associés à l'abus de substances, une dépression ou des troubles anxieux chez les personnes qui ont un trouble psychotique. Dre Lecomte propose dans son étude que la personne travaille sur ses traumatismes, fasse plus qu'un traitement en plus des médicaments, soit une psychothérapie, une activité de réinsertion sociale, un sport ou autres.



Tania Lecomte est professeure au Département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheuse sénior au CRIUSMM.

Présences de l'organisme

- **Kiosque au Salon de bénévolat de Saint-Hyacinthe : 5 avril 2019**

C'était l'occasion pour l'organisme de faire connaître ses services et d'échanger avec la population ainsi qu'avec des organismes de la Montérégie.

- **Kiosque à l'Hôpital Pierre-Boucher : 2 mai 2019**

Cette activité permet de conscientiser la population au sujet de la maladie mentale et de contrer la stigmatisation lors de la Semaine de la santé mentale. Nous informons les gens sur les services offerts aux participants du PAAS-Action ayant une contrainte sévère à l'emploi.

- **Interview à la radio du 98,5 FM : 2 mai 2019**

La directrice Lucie Couillard a répondu aux questions d'Isabelle Maréchal dans son émission à caractère social à la radio. Madame Couillard est venue sensibiliser l'auditoire au fait qu'il est important que les familles ayant un proche atteint de maladie mentale fassent partie intégrante de l'équipe soignante lors du prochain Plan d'action 2020-2025.

- **Interview à la radio et à la télé communautaire : 9 mai 2019**

Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale, Lucie Couillard est venue sensibiliser la population aux problèmes vécus par les personnes souffrant de troubles mentaux et a souligné l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

- **Séminaire de Québec : 13 mai 2019**

Journée Forum Jeunes et Santé mentale. Le CSSM-M a été sélectionné pour participer au panel de ce forum. La directrice a livré un témoignage en tant que parent d'une fille atteinte de maladie mentale.

- **Dépôt d'une pétition à l'Assemblée nationale : 30 mai 2019**

Journée à l'Assemblée nationale pour déposer une pétition de 1250 noms, avec l'instigatrice de ce projet Nathalie Renaud, afin que l'on reconnaisse le rôle des parents auprès de l'équipe soignante et lors de l'hospitalisation d'un proche lorsque la dangerosité de ce dernier est plus ou moins imminente.



- **Journée de la Santé mentale à la Banque Royale : 6 juin 2019**

Événement organisé par la Banque Royale de Boucherville. Notre organisme était invité à faire de la sensibilisation et à donner de l'information à la population.

- **Événement Reconnaissance des bénévoles : 7 juin 2019 à la Maison des Jeunes Kekpart**

Michel Paradis, premier à gauche sur la photo ci-dessous, notre bénévole «Coup de cœur» lors de la cérémonie présidée par le député de Taillon et Ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux Lionel Carmant.



Quelques mots de l'intervenante

Depuis presque 3 ans, je travaille comme intervenante au CSSM. J'ai appris à entrer dans l'univers de personnes atteintes de maladies mentales. Cela prend plus que de l'empathie pour communiquer avec assertivité avec eux, les comprendre d'une manière authentique et pouvoir les conseiller et les aider.

On dirait que certaines personnes atteintes vivent derrière une espèce de mur qui, apparemment, les sépare de ceux qui ne sont pas touchés par la maladie mentale. Qui aimerait franchir ce mur pour écouter comme il faut, pour accompagner et soutenir? Le CSSM a pris cet engagement depuis longtemps, nous renouvelons nos vœux chaque année.

Face aux changements sociaux, notre société lance un cri, un appel urgent vers la prévention. Il n'est pas nécessaire d'arriver aux moments plus critiques. Heureusement, on reconnaît de plus en plus l'importance d'aider à créer une résilience mentale, dès le plus jeune âge, afin de faire face aux défis posés par le monde d'aujourd'hui. Il est évident que la promotion et la protection de la santé des adolescents sont bénéfiques, non seulement pour la santé à court et à long terme, mais également pour l'économie et la société, car les jeunes adultes en bonne santé seront plus en mesure de contribuer à la main-d'œuvre, à former des familles et des communautés dans cette société qui change à une vitesse difficile à suivre.

La prévention commence par une meilleure connaissance

Une partie du travail collectif à faire serait d'accepter que la maladie mentale fasse partie des changements planétaires puisqu'elle pourrait être liée à l'adaptation de notre santé mentale aux événements climatiques et à leurs conséquences. Commencer par aborder ce thème avec naturalité et parler ouvertement lors des conférences données dans les écoles, afin d'éviter l'angoisse et la maladie mentale chez les adolescents et les jeunes adultes, ainsi que de s'informer par rapport aux symptômes, pour pouvoir déceler les signes avant-coureurs de la psychose, par exemple et de demander de l'aide.

La prévention commence par la connaissance et la compréhension des signes et symptômes précoces menant à une maladie mentale. Les parents et les enseignants peuvent aider à créer chez les enfants et les adolescents des compétences leur permettant de faire face aux défis

auxquels ils seront confrontés chaque jour à la maison, à l'école, dans la société de l'avenir.

Comme partie de notre plan d'action à ce sujet, nos services se diversifient. Au cours de cette année, nous avons intégré à notre programme le groupe de soutien pour les personnes ayant une dépression chronique, le groupe de soutien pour personnes atteintes de TPL, d'anxiété généralisée et dernièrement, le groupe d'entraide pour personnes délirantes de cheminer dans la gestion des émotions. Sans compter le groupe d'entraide pour hommes qui débutera le mois de septembre. Nous travaillons très proche des jeunes étudiants, puisque parmi les rencontres individuelles qui ont fait partie de nos services pendant cette période, les usagers âgés de 20 à 25 ans ont beaucoup circulé à notre bureau pour demander du soutien, lorsqu'ils se sentaient désorientés par les crises d'anxiété ou la dépression.

Le stress et l'anxiété sont des phénomènes émotionnels nés dans le mental de l'être humain depuis la création. Nous essayons à tout prix de nous en débarrasser, mais il serait mieux d'apprendre à les gérer, voilà le besoin de la prévention. Notre organisme a pris cette tâche en main, avec dévotion. Cette approche permet d'apprendre aux participants à composer avec leurs émotions, cela fait partie fondamentale de notre plan d'intervention.

Notre mission principale est d'offrir des activités éducatives et formatives à la communauté des personnes atteintes, mais contribuer dans l'information, la sensibilisation et le soutien qui font partie intégrante de notre travail.

Nous avons de beaux projets encore pour la nouvelle étape qui commence, et la qualité de nos services, l'engagement envers la société et le désir d'aider continueront d'être notre principal souci.

MARIA UVIÑA CARLOS
Intervenante au CSSM-M



Exposition Les Magiciens des Couleurs Techniques mixtes

Du 2 au 14 avril derniers, les participants du cours d'arts plastiques du CSSM-M ont à nouveau démontré leur grand talent grâce à cette exposition à la Bibliothèque Georges-Dor qui valait le détour. C'est une expérience formidable pour les personnes qui procurent de l'estime de soi et de la valorisation, d'autant plus que certains ont même vendu leur toile.



*Claire Langlois, animatrice d'art plastique
et Michel Paradis, participant*



Concert de chorale « Les Ritournelles »

Le 14 juin dernier a eu lieu le concert En Fleurs de la chorale « Les Ritournelles ». Ce fut une belle prestation avec un répertoire du printemps. L'assistance était moindre que l'an dernier, alors on pense à mieux s'organiser en termes de publicité l'année prochaine. Un gros merci à tous les choristes et à la maître choriste Laura Sotomayor qui pratiquent chaque jeudi après-midi à la Maison de Quartier Saint-Jean-Vianney.

À venir : Concert dans un CHSLD de Saint-Lambert

La chorale « Les Ritournelles » donnera un concert de Noël pour les résidents d'un CHSLD à la Résidence St-Lambert-sur-le-Golf le 14 décembre à 14 h 30. Elle donnera également son fameux concert de Noël pour nos membres à la Maison de Quartier Saint-Jean-Vianney. Toutefois, la date est encore à déterminer.

Vente de garage du CSSM-M

La directrice, Lucie Couillard, a organisé sa vente de garage annuelle les samedi et dimanche 22 et 23 juin derniers. La température était des plus clémentes. Malheureusement, les bénévoles se font plus rares à cette période de l'année.

On passe le message que les bénévoles sont les bienvenus pour nous aider dans nos prochains événements et activités en appelant au 450-677-4347 ou par courriel au ssm2510@videotron.ca.

À la douce mémoire de Patricia Dionne (1942-2018)

Patricia Dionne, fut cofondatrice de la FFAPAMM du Québec et des APPAMM, soit la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale du Québec et les Associations des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale ; une véritable pionnière.

C'est à Longueuil qu'a débuté le combat de Patricia et qu'elle parvint à sensibiliser les différents paliers gouvernementaux pour obtenir de l'aide et du support financier pour les prochaines décennies.

Patricia était une femme dynamique, énergique, battante qui relevait de nombreux défis pour défendre les droits et les besoins des familles. À cette époque, ce n'était pas évident pour les familles en détresse de trouver et du soutien et des services pour mieux comprendre la maladie de leur proche. La personne atteinte recevait peu de services, étant souvent confinée à demeurer isolée, sans soutien et parfois avec une médication déficiente ou peu efficace, parfois trop forte et avec beaucoup d'effets secondaires.

À cette époque, la maladie mentale était peu connue de la population en général, on n'osait en parler étant donné les tabous et les préjugés face aux personnes aux prises avec une maladie mentale, et même les familles souffraient de vivre de l'isolement. De plus, la P-38 pour faire hospitaliser son proche souffrant n'existait pas. Les familles souffraient en silence sans savoir comment parvenir à faire soigner la personne en psychose. Il y avait peu d'organismes pour venir en aide aux familles qui essayaient de sauver leur proche. Patricia vivait elle-même des problèmes avec une mère atteinte d'une maladie mentale. Elle donnait généreusement de son temps sans jamais compter ses heures pour les familles afin d'atténuer leur souffrance et apporter des solutions aux problèmes engendrés par la prise en charge de la personne atteinte.

De plus, Patricia se démenait pour trouver du financement, elle préparait ses dossiers minutieusement; elle défendait tellement bien ses dossiers qu'elle réussit à obtenir sa première subvention auprès de l'Agence de Santé et des Services Sociaux de la Montérégie au début des années 1990 pour l'APPAMM de Longueuil. Elle était attachante, généreuse, courageuse et dévouée pour tout le monde, notamment les familles en détresse psychologique. Dans les années 80-90, il y avait peu d'organismes communautaires en santé mentale qui recevaient des subventions.

En mémoire de cette pionnière et cofondatrice des APPAMM du Québec, Patricia Dionne demeure pour le CSSM-M une grande dame des plus généreuses de son temps pour aider les familles, elle était appréciée de tous.

Chère Patricia, Merci pour ton grand dévouement,
nous ne t'oublierons jamais.

LUCIE COUILLARD, directrice CSSM-M

CONFÉRENCES ET NOUVEAUX ATELIERS À VENIR

Témoignage de Jacqueline Tadros

Madame Tadros viendra livrer un témoignage en toute simplicité sur son combat de chaque jour face à la maladie mentale et à ses peurs.

15 octobre 2019 à 19 h
370, boul. Nobert, local 210, Longueuil
Inscription obligatoire au 450-677-4347



Jacqueline Tadros

Conférence de Geneviève Sauvé, PhD

Le maintien en emploi des personnes ayant un trouble psychotique

Chercheuse de l'Université du Québec à Montréal qui est spécialisée en remédiation cognitive et en réinsertion au travail chez les personnes ayant un trouble psychotique. Conférence Powerpoint.

29 octobre 2019 à 19 h
370, boul. Nobert local 210, Longueuil
Inscription obligatoire au 450-677-4347

Témoignages de Martin Lepage et de Gabriel Lavoie

Cheminement personnel et carnet de voyage de Martin Lepage, personne atteinte et pair aidant. En deuxième partie : Témoignage de Gabriel Lavoie qui est très impliqué dans la communauté pour la cause de la maladie mentale.

Mi-novembre (date à déterminer)
370, boul. Nobert local 210, Longueuil
Inscription obligatoire au 450-677-4347



Martin Lepage

NOUVEAUX ATELIERS

Groupe pour hommes – Gérer ses émotions

Avec **Yves Gariépy**, Intervenant psychosocial

Date à déterminer
370, boul. Nobert local 230
Inscription obligatoire au 450-677-4347

Comment sécuriser son ordinateur et ses réseaux

Avec **Guylaine Pivin**

Spécialiste en sécurité de réseaux informatiques

Date à déterminer, cours le soir et les fins de semaine
Inscription obligatoire au 450-677-4347

PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

AOÛT

Jeudi	22	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	23	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	23	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Lundi	26	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	27	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	27	Activité plein air	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	28	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	28	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	29	Méditation	9 h 30 à midi	①
Jeudi	29	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	30	Cuisine collective	9 h 30 à midi	③
Vendredi	30	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①

SEPTEMBRE

Lundi	2	Fête du Travail	CONGÉ	
Mardi	3	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	3	Activité plein air	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	4	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	4	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	5	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	5	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	6	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	6	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Lundi	9	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	10	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	10	Activité plein air	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	11	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	11	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	12	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	12	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	13	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	13	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Vendredi	13	Pratique de théâtre	13 h à 15 h 30	④
Lundi	16	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	17	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	17	Activité plein air	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	18	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	18	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	18	CA du CSSM-M	19 h à 21 h	⑤
Jeudi	19	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	19	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③

Vendredi	20	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	20	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Vendredi	20	Pratique de théâtre	13 h à 15 h 30	④
Lundi	23	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	24	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	24	Activité plein air	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	25	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	25	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	26	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	26	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	27	Cuisine collective	9 h 30 à midi	③
Vendredi	27	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Vendredi	27	Pratique de théâtre	13 h à 15 h 30	④
Lundi	30	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤

OCTOBRE

Semaine de la maladie mentale

Mardi	1	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	1	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	2	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	2	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
À confirmer		Kiosque : Journée de sensibilisation	Hôpital 9 h à 16 h Pierre-Boucher	
Jeudi	3	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	3	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	4	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	4	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Vendredi	4	Pratique de théâtre	13 h à 15 h 30	④
Lundi	7	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	8	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	8	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	9	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	9	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	10	Informatique	9 h 30 à midi	①

Légende :

- ① : CSSM-M, 2510, Sainte-Hélène, Longueuil
- ② : 455, rue St-Jean, Longueuil
- ③ : Maison Quartier St-Jean-Vianney,
2255, rue Cartier à Longueuil
- ④ : Centre Jeanne-Dufresnoy,
1, boul. Curé-Poirier Est à Longueuil
- ⑤ : 370, boul. Nobert local 230

PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

Jeudi	10	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	11	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	11	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Vendredi	11	Pratique de théâtre	13 h à 15 h 30	④
Lundi	14	Fête de l'Action de Grâce	CONGÉ	
Mardi	15	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	15	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mardi	15	Témoignage de Jacqueline Tadros	19 h à 20 h	⑤
Mercredi	16	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	16	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	17	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	17	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	18	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	18	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Vendredi	18	Pratique de théâtre	13 h à 15 h 30	④
Lundi	21	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	22	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	22	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	23	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	23	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	24	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	24	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	25	Cuisine collective	9 h 30 à midi	③
Vendredi	25	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Vendredi	25	Pratique de théâtre	13 h à 15 h 30	④
Lundi	28	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	29	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	29	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mardi	29	Conférence de Geneviève Sauvé sur le maintien en emploi des personnes ayant un trouble psychotique	19 h à 20 h 45	⑤
Mercredi	30	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	30	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	31	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	31	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③

NOVEMBRE

Vendredi	1	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	1	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Vendredi	1	Pratique de théâtre	13 h à 15 h 30	④
Lundi	4	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	5	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	5	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	6	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	6	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	7	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	7	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	8	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	8	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Vendredi	8	Pratique de théâtre	13 h à 15 h 30	④
Lundi	11	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	12	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	12	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	13	Anglais	9 h 30 à midi	①
À confirmer		Témoignages de Martin Lepage et Gabriel Lavoie	19 h	⑤
Mercredi	13	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	14	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	14	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	15	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	15	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Vendredi	15	Pratique de théâtre	13 h à 15 h 30	④
Lundi	18	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	19	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	19	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	20	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	20	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	20	CA du CSSM-M	19 h à 21 h	⑤
Jeudi	21	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	21	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	22	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	22	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Vendredi	22	Pratique de théâtre	13 h à 15 h 30	④
Lundi	25	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	26	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	26	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	27	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	27	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①

PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

Jeudi	28	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	28	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	29	Cuisine collective	9 h 30 à midi	③
Vendredi	29	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Vendredi	29	Dernière Pratique de théâtre	13 h à 15 h 30	④

DÉCEMBRE

Lundi	2	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	3	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	3	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	4	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	4	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	5	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	5	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	6	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	6	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Lundi	9	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	10	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	10	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	11	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	11	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	12	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	12	Pratique chorale		

		«Les Ritournelles »	13 h à 15 h	③
Vendredi	13	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	⑤
Vendredi	13	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Samedi	14	Concert de chorale au CHSLD Résidence Saint-Lambert-sur-le-Golf	14 h 30 à 15 h 30	
Lundi	16	Espagnol	13 h à 15 h 30	⑤
Mardi	17	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	17	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	18	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	18	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	19	Informatique	9 h 30 à midi	①
Vendredi	20	Cuisine collective	9 h 30 à midi	③
Vendredi	20	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	①
Samedi	21	Party de Noël - Concert de chorale	18 h à 22 h	
		Lieu à confirmer		

Légende :

- ① : CSSM-M, 2510, Sainte-Hélène, Longueuil
- ② : 455, rue St-Jean, Longueuil
- ③ : Maison Quartier St-Jean-Vianney,
2255, rue Cartier à Longueuil
- ④ : Centre Jeanne-Dufresnoy,
1, boul. Curé-Poirier Est à Longueuil
- ⑤ : 370, boul. Nobert local 230

Mon expérience comme bénévole

Lors du 11 mai 2019, j'ai pu participer comme bénévole à l'évènement bénéfice organisé pour le 10e anniversaire de la Fondation de la schizophrénie Émile-Nelligan. J'ai été agréablement surprise de savoir que c'est Michel, un participant du centre, qui a organisé l'entièreté de l'évènement. C'est plaisant de voir que le CSSM-M permet aux participants de déployer leur plein potentiel, de permettre aux gens de s'ouvrir sur le monde et prendre un rôle dans la communauté. Je crois qu'il s'agit de la mission première du CSSM-M et ce n'est qu'un début. Je suis fière de faire partie de cette aventure et de l'équipe de bénévoles dévoués du CSSM-M.

ANASTASIYA ORLOVA



Poème à ma fille devenue...

Ma belle enfant fille
A des soucis dans la tête
Le connu devient difficile
Et les rares paroles embêtent

Comment regarder en face
Cette subtile déstructure
Rien n'est écrit dans ses postures
Même son visage est intact

A-t-elle peur, est-elle consciente
De cette lente et rapide descente
A-t-elle peur et honte de décevoir
De devenir un phénomène de foire

N'étant plus maître de ses paroles
Ne sachant plus gérer certains actes
Incapable d'actualiser son rôle
C'est un deuil à chaque étape

A-t-elle mal de ses ombres
Ressent-elle l'inconfort
Devant les soupçons qui se dénombrent
Pourquoi s'isole-t-elle... alors ?

Est-elle consciente de ce qu'elle devient
Profite-t-elle encore de la beauté du divin
Cette fille solide, digne et savante
Devant cette vérité en déclin

Merci à ses deux amies de tous les instants
(Marlene et Sonia)

Âmes généreuses autant qu'une maman
Qui aident, donnent l'amour dans toute sa
grandeur
Aussi bien en finances, en cuisine,
qu'en conducteurs !

Mes enfants c'est l'amour sans compromis
Qui furent les meilleurs moments de ma vie
Actuellement je suis en deuil blanc
De cette grande qui devient une petite enfant !

OLIVETTE ROUSSEAU

Septembre 2018 à L'Île des Soeurs



Centre de soutien
en santé mentale -
Montérégie

FICHE DE DONATION ET D'ADHÉSION

À imprimer et
envoyer par la poste

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Province _____ Code postal _____

Téléphone (domicile) _____

Téléphone (professionnel) _____

Télécopieur _____

Adresse de courriel _____

Spécifiez votre lien avec la maladie mentale

- ☐ père ☐ mère ☐ frère ☐ sœur
☐ conjoint ☐ ami ☐ intervenant
☐ personne atteinte ☐ autre _____

Désirez-vous...

Faire du bénévolat ☐ Oui ☐ Non

Cotisation individuelle pour adhésion (10 \$) ☐ Oui ☐ Non

DON

Nous nous engageons à verser un total de _____ \$
que nous payerons :

- ☐ en une fois ☐ mensuellement
☐ trimestriellement ☐ annuellement

Nous prévoyons d'effectuer cette contribution sous forme de :

- ☐ liquidités ☐ chèque

Don en biens ou services (valeur) _____ \$

Chèque libellé à l'ordre de :

Centre de soutien en santé mentale - Montérégie

- ☐ Souhaitez-vous que votre don reste anonyme ?
☐ Désirez-vous un reçu pour fins d'impôt ?

Signature _____

Date _____

Centre de soutien en santé mentale - Montérégie
2510, rue Sainte-Hélène, Longueuil (Québec) J4K 3V2