

L'IRIS

Organe officiel de publication du CSSM-M

Volume 18 • Numéro 1
Hiver - Printemps 2019



Mot de la Directrice

Dans un premier temps et en ce début d'année 2019, je souhaite à tous nos fidèles membres, nos employées, nos bénévoles, nos administrateurs, nos partenaires et nos donateurs une bonne et heureuse Nouvelle année, remplie de santé et d'amour. Que chacun prenne soin de soi mais aussi de notre si belle planète. Ayons une pensée pour ceux qui se sentent isolés, incompris ou qui souffrent. Au CSSM-M, nous faisons tout notre possible pour apporter du réconfort à ces personnes.

Le temps nous file entre les doigts et nous devons prendre conscience qu'il est devenu précieux. De plus, le monde change; ceci nous amène à réfléchir aux nouvelles valeurs sociales. Les gens subissent sans le vouloir des façons de vivre qui peuvent les rendre plus vulnérables, surtout ceux qui sont déjà fragilisés par leur maladie ou par leurs épreuves. Par ailleurs, avec la légalisation du cannabis, on s'attend à une augmentation des psychoses, surtout chez les jeunes atteints de maladie mentale. Notre organisme devra s'ajuster à cette problématique.

En 2019, nous emménagerons dans de nouveaux locaux que nous partagerons avec un autre organisme. Aussi, nous aimerions embaucher une intervenante à temps partiel pour notre programme PIS-J'embarque. Cependant, nous avons reçu très peu d'augmentation de la part du PSOC pour l'année 2018-2019, soit 5000 \$. Avec ce montant, il est difficile d'embaucher à temps partiel une intervenante.

En résumé, l'année 2018 fut fort occupée, il y a eu nombreux appels téléphoniques de gens en détresse et souffrant d'insécurité, d'isolement, de pauvreté et d'anxiété. Il y a eu beaucoup d'ordonnances d'évaluation psychiatrique

Suite en page 2

2019
BONNE ANNÉE!

Sommaire

Party de Noël et Concert des « Ritournelles »	2
Fête de l'Halloween au CSSM-M	2
Récit d'une aventure outre-Atlantique ; de Bruxelles au CSSM de Longueuil : une épatante expérience	3
Claudia Santerre	4
Conférences à venir	4
Collecte de fonds Maxi 2018	4
Programmation hiver-printemps 2019	5
TELLIER, Sylvie 1957 – 2018	8
La maladie mentale, une montagne insurmontable ?	8

SUITE DE LA PAGE 1
Mot de la Directrice

également. On constate une augmentation des appels de détresse chez les 55 ans et plus, qui réclament de l'écoute étant donné la retraite qu'ils ne sont pas préparés à vivre. Plusieurs ont des revenus très modestes ne leur permettant pas de se payer du luxe. Ils n'ont pas les moyens de posséder une voiture, par exemple. Ce groupe est de plus en plus important étant donné l'arrivée massive des baby-boomers à la retraite. D'ici 2030, il y aura autant de retraités que de gens sur le marché du travail.

Pour conclure, nous souhaitons à tous de beaux défis pour la nouvelle année et pour ceux et celles qui veulent faire avancer la cause de la maladie mentale. Ensemble, nous sommes plus forts!

LUCIE COUILLARD, Directrice

Fête de l'Halloween au CSSM-M

Sorciers, clowns, citrouilles et reines de la nuit étaient rassemblés pour un agréable dîner de l'Halloween tout en frissons le mercredi 31 octobre dernier. Au menu : de la pizza et du poulet rôti que tous ont dégusté dans une ambiance extra des plus créatives. Merci à tous pour votre participation !



Party de Noël et Concert des « Ritournelles »

Le 1^{er} décembre dernier à la Maison de Quartier Saint-Jean-Vianney avait lieu la fête de Noël pour nos membres et bénévoles avec le concert de la chorale « Les Ritournelles ».

Ce fut un immense succès. Le buffet était copieux et la magie s'est opérée grâce à la participation de tous et chacun. Durant la soirée, il y a eu un tirage et la remise de nombreux cadeaux. Il y avait près de 50 personnes.

Merci aux bénévoles qui ont contribué au bon déroulement de la soirée. Aussi toutes nos félicitations aux choristes et à la maîtresse choriste pour leur belle prestation !

Récit d'une aventure outre-Atlantique ; de Bruxelles au CSSM de Longueuil : une épatante expérience.



Je suis venue faire un stage pour valider ma dernière année de psychologie clinique de l'Université Libre de Bruxelles. Je suis arrivée courant septembre et ai été chaleureusement accueillie par madame Couillard et son équipe. Ainsi mes premiers jours furent rythmés par une cadence effrénée. Il faut dire que madame Couillard, la directrice du centre, est une personne dynamique et passionnée. Les problèmes liés aux maladies mentales n'attendent pas et les personnes non plus ; cela pourrait être son *leitmotiv*.

Le CSSM est un centre communautaire et ce fut pour moi une joie immense de constater qu'il existe des dizaines de personnes passionnées et motivées pour faire avancer le centre et être auprès des gens. L'accueil est primordial en santé mentale.

J'ai eu la chance de pouvoir travailler différemment de ce que j'ai pu connaître dans mes précédents stages. Ici les participants sont aussi des acteurs. Chacun est impliqué à sa manière dans le centre. Chaque membre du CSSM a une place singulière et apporte sa propre touche colorée. C'est ce qui importe le plus, je pense, en santé mentale : savoir trouver une place à chacun et pouvoir penser l'Autre comme étant singulier. Les maladies mentales sont trop souvent « collées » à des signifiants péjoratifs et comme définissant entièrement la personne. Les amalgames sont courants et les

définitions vite erronées. Ainsi, le centre s'est positionné de tel manière à ce que les participants ne soient pas vus comme des « schizophrènes » : les participants sont dans une structure mentale psychotique. C'est-à-dire que cela fait partie de leur histoire sans pour autant les définir absolument. J'ai participé aux ateliers et animé certains avec tout l'élan et l'enthousiasme que je pouvais avoir. Les usagers ont tellement à nous apprendre, ils nous convoquent sans cesse dans leur univers et nous questionnent quant aux modalités de prise en charge. Finalement, le centre est là pour accueillir et soutenir la parole, l'histoire et la personne. Il permet à chacun de venir déposer son bagage afin d'apprendre, de se soutenir et d'avancer vers une possibilité d'apaisement. Le centre est une bonne alternative à toutes les personnes qui se sentent en décalage ou isolées. L'aspect thérapeutique en groupe est très puissant, l'entraide entre usagers est incroyablement significative. Chacun y va de son être afin d'affronter les difficultés et les aléas.

Plusieurs ateliers sont proposés tels que des cours de français, d'espagnol, de croissance personnelle, d'informatique, d'art plastique qui permettent de se reformer à des compétences quotidiennes. Il y a également un groupe de chorale et de théâtre.

Le théâtre ainsi que la chorale ont été pour moi de vraies découvertes !

Quel incroyable instrument que le corps lui-même. Travailler la voix avec Laura lors de la chorale fut un véritable plaisir ; cette chanteuse d'opéra amène ses chœurs vers quelque chose de différent, teinté de touches mexicaines. Le théâtre pousse l'Autre dans un dépassement constant de ses limites, de ses peurs, et de ses angoisses. Affronter la scène et les exercices pensés par Émilie, notre metteuse en scène, est un véritable défi et un moteur thérapeutique. Les limites corporelles sont ainsi travaillées, autant que la puissance de la voix, le mouvement, la diction, le placement, l'improvisation, le travail de mémoire ; tant de choses qui font progresser nos habiletés et mènent chacun de nous à un travail personnel.

Finalement, je repartirai avec beaucoup de souvenirs et un grand apprentissage de mon passage outre-Atlantique. Je tiens à remercier toute l'équipe : Lucie pour son accueil, son incroyable entrain et sa détermination, Maria pour sa douceur, sa bonne humeur et ses précieux conseils et observations et enfin, Josée pour son implication, son attachement et sa bienveillance.

EVA PIAZZOLLA



Bonjour,

Je me présente, je m'appelle Claudia Santerre et je suis actuellement étudiante en éducation spécialisée au Cégep de Sorel/Tracy, campus de Varennes. Dans le cadre de mes études, je devais effectuer un stage en milieu de travail. Je me suis fait attribuer un stage au Centre de soutien en santé mentale – Montérégie (CSSM-M). Cet organisme à but non lucratif offre une variété de services pour les personnes atteintes de maladie mentale et donne du soutien aux familles.

J'ai eu le bonheur de découvrir un organisme formidable qui a su m'accueillir de façon incroyablement rassurante et chaleureuse. J'ai constaté que tous les gens qui y travaillent le font avec une véritable passion et dans le but commun d'aider les individus qui se retrouvent dans une situation d'inaadaptation.

J'ai pris connaissance de l'ampleur de l'importance que peut avoir une ressource de ce type, quand une personne se retrouve démunie dans sa capacité de fonctionner et de raisonner selon ce qui est attendu dans notre société. Il se pourrait que cette personne dans le besoin n'ait pas de soutien familial ou social de la part d'une personne significative et de confiance vers laquelle elle pourrait se tourner. Le CSSM-M est un organisme qui saura l'accueillir et l'orienter de manière professionnelle et confidentielle. Il l'accompagnera dans son processus d'adaptation et de réinsertion sociale en étant à l'écoute de ses besoins.

Le CSSM-M est aussi un lieu de rassemblement qui offre à sa clientèle la possibilité de socialiser



Claudia Santerre, à l'avant

et de contrer l'isolement. Il saura répondre à ses besoins d'actualisation en lui donnant la possibilité de prendre part à des expériences de travail correspondant à ses capacités physiques, cognitives et affectives dans le but de favoriser l'estime de soi et le besoin d'actualisation de chacun.

Cette expérience de stage restera gravée dans ma mémoire. Il est certain que je saurai diriger mes futurs clients au CSSM-M, lorsque le besoin se présentera et que je devrai accompagner des personnes vivant avec des difficultés de santé mentale vers une ressource répondant à leurs besoins.

Je tiens à remercier tous les membres de l'équipe du CSSM-M de m'avoir offert leur disponibilité et leur générosité afin de bonifier mes expériences en lien avec ma future profession d'éducatrice spécialisée.

Mes plus sincères salutations,

CLAUDIA SANTERRE

Étudiante en éducation spécialisée

Conférences à venir

Chaque année, le CSSM-M offre des conférences abordant différentes thématiques sur la santé mentale.

Voici celles qui sont prévues de janvier à mai 2019 :

• **Conférence pour les familles sur l'ordonnance d'évaluation psychiatrique : Les familles ont-elles des droits ?** (en avril, à confirmer)

• **Conférence sur les REEI** avec Alain Théroux (à confirmer)

• **Conférence sur les effets néfastes du cannabis sur la santé mentale** (chercheur et date à confirmer);

Pour en savoir plus sur nos conférences à venir, veuillez nous contacter au 450 677-4347. Les membres du Centre de soutien en santé mentale ont droit à un rabais de 50 % sur le prix d'entrée.

Collecte de fonds Maxi 2018

Beaucoup plus d'inscriptions de bénévoles cette année

Les 14, 15 et 16 décembre, le CSSM-M tiendra sa collecte de fonds annuelle au Maxi de Longueuil, avec la participation des élèves de différents collèges de la Rive-Sud (collèges Notre-Dame-de-Lourdes, Charles-LeMoine, Jacques-Rousseau, etc.)

On a eu plusieurs inscriptions cette année, soit 130 élèves. Nous avons dû faire une sélection des bénévoles. Recrutés lors du Salon Bénévolat Jeunesse en septembre, ces élèves issus de différents collèges auront l'occasion de démontrer leur savoir-faire et leur engagement bénévole. C'est une belle expérience pour eux et pour nous. Leur rôle sera de faire de l'emballage aux caisses dans une fin de semaine qui devrait être très achalandée chez Maxi, notamment en raison du temps des Fêtes qui s'en vient. Merci à tous les bénévoles qui participeront à cette collecte !

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2019

JANVIER

Lundi	7	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	8	Français	9h30 à midi	1
Mardi	8	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	9	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	9	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	10	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	10	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	10	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	11	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	11	Yoga	15h45 à 16h45	5
Vendredi	11	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Lundi	14	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	15	Français	9h30 à midi	1
Mardi	15	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	16	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	16	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Mercredi	16	Conseil d'administration du CSSM-M	19h à 21h	4
Jeudi	17	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	17	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Jeudi	17	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Vendredi	18	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	18	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	18	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	21	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	22	Français	9h30 à midi	1
Mardi	22	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	23	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	23	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	24	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	24	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Jeudi	24	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Vendredi	25	Cuisine collective	9h30 à midi	3
Vendredi	25	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	25	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	28	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	29	Français	9h30 à midi	1
Mardi	29	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	30	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	30	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	31	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	31	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	31	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3

FÉVRIER

Vendredi	1	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	1	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	1	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	4	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	5	Français	9h30 à midi	1
Mardi	5	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	6	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	6	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	7	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	7	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	7	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	8	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	8	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	8	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	11	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	12	Français	9h30 à midi	1
Mardi	12	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	13	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	13	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	14	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	14	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	14	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	15	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	15	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	15	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	18	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	19	Français	9h30 à midi	1
Mardi	19	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	20	Anglais	9 h30 à midi	1
Mercredi	20	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	21	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	21	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	21	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	22	Cuisine collective	9h30 à midi	3
Vendredi	22	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	22	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	25	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	26	Français	9h30 à midi	1
Mardi	26	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	27	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	27	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	28	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Jeudi	28	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	28	Travaux manuels	13h à 15h30	1

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2019

MARS

Vendredi	1	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	1	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	1	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	4	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	5	Français	9h30 à midi	1
Mardi	5	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	6	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	6	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	7	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	7	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	7	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	8	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	8	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	8	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	11	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	12	Français	9h30 à midi	1
Mardi	12	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	13	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	13	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	14	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	14	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	14	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	15	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	15	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	15	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	18	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	19	Français	9h30 à midi	1
Mardi	19	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	20	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	20	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Mercredi	20	Conseil d'administration du CSSM-M	19h à 21h	4
Jeudi	21	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	21	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	21	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	22	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	22	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	22	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	25	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	26	Français	9h30 à midi	1
Mardi	26	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	27	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	27	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	28	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	28	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	28	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	29	Cuisine collective	9h30 à midi	3
Vendredi	29	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	29	Yoga	15h45 à 16h45	5

AVRIL

Lundi	1	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	2	Français	9h30 à midi	1
Mardi	2	Tai chi	13h à 15h	2
Mardi	2 au 14	Exposition « Les Magiciens des couleurs »	Horaires de la Bibliothèque	5
Mercredi	3	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	3	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	4	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	4	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	4	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	5	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	5	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	5	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	8	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	9	Français	9h30 à midi	1
Mardi	9	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	10	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	10	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	11	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	11	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	11	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	12	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	12	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	12	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	15	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	16	Français	9h30 à midi	1
Mardi	16	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	17	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	17	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	18	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	18	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	18	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi 19		Vendredi Saint		
Lundi 22		Lundi de Pâques		
Mardi	23	Français	9h30 à midi	1
Mardi	23	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	24	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	24	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	25	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	25	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	25	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	26	Cuisine collective	9h30 à midi	3
Vendredi	26	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	26	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	29	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	30	Français	9h30 à midi	1
Mardi	30	Tai chi	13h à 15h	2

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2019

MAI

Mercredi	1	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	1	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	2	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	2	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	2	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	3	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	3	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	3	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	6	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	7	Français	9h30 à midi	1
Mardi	7	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	8	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	8	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	9	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	9	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	9	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	10	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	10	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Lundi	13	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	14	Français	9h30 à midi	1
Mardi	14	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	15	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	15	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Mercredi	15	Conseil d'administration CSSM-M	19h	4
Jeudi	16	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	16	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	16	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	17	Cuisine collective	9h30 à midi	1
Vendredi	17	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	17	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	20	Journée nationale des Patriotes	CONGÉ	
Mardi	21	Français	9h30 à midi	1
Mardi	21	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	22	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	22	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	23	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	23	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Jeudi	23	Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	24	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	24	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	24	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	27	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	28	Français	9h30 à midi	1
Mardi	28	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	29	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	29	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	30	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	30	Travaux manuels	13h à 15h30	1

Jeudi	30	Dernière Pratique chorale « Les Ritournelles »	13h à 15h	3
Vendredi	31	Cuisine collective	9h30 à midi	3
Vendredi	31	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	31	Yoga	15h45 à 16h45	5

JUIN

Lundi	3	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	4	Français	9h30 à midi	1
Mardi	4	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	5	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	5	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	6	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	6	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Vendredi	7	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	7	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	7	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	10	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	11	Français	9h30 à midi	1
Mardi	11	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	12	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	12	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	13	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	13	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Vendredi	14	Croissance personnelle	9h30 à midi	1
Vendredi	14	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	1
Vendredi	14	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	17	Espagnol	13h à 15h30	1
Mardi	18	Français	9h30 à midi	1
Mardi	18	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	19	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	19	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Mercredi	19	AGA CSSM-M	17h30	4
Jeudi	20	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	20	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Vendredi	21	Les Entendeurs de voix	13h à 15h30	1
Vendredi	21	Yoga	15h45 à 16h45	5
Lundi	24	Fête Nationale du Québec	CONGÉ	
Mardi	25	Français	9h30 à midi	1
Mardi	25	Tai chi	13h à 15h	2
Mercredi	26	Anglais	9h30 à midi	1
Mercredi	26	Arts plastiques	13h à 15h30	1
Jeudi	27	Informatique	9h30 à midi	1
Jeudi	27	Travaux manuels	13h à 15h30	1
Vendredi	28	Cuisine collective	9h30 à midi	3
Vendredi	28	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h30	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 : Bibliothèque Georges-Dor, salle Jean-Marc-Desgents, 2760, chemin Chambly à Longueuil

TELLIER, Sylvie 1957 – 2018

À Greenfield Park, le 25 novembre 2018, est décédée à l'âge de 61 ans, madame Sylvie Tellier, conjointe de monsieur Jean Charbonneau.

Outre son conjoint, elle laisse dans le deuil, sa mère Rose, sa sœur Johanne et son frère Yves, ses neveux et nièces Noémie et Vincent, ses beaux-frères et belles-sœurs, ses cousins et cousines, ainsi que plusieurs parents et amis.



Sylvie a été bénévole au CSSM-M.

C'était une femme charmante et douce. Elle va nous manquer.
– Lorraine

Par le passé, Sylvie aimait les arts plastiques. Nous avons grandement apprécié son dévouement et sa patience auprès des participants du PAAS-Action.

– Lucie

La maladie mentale, une montagne insurmontable ?

C'était la deuxième fois que Martin Lepage livrait un témoignage sur sa maladie mentale, la schizophrénie, pour le CSSM-M, qui s'est déroulé le 30 octobre dernier au Centre Jeanne-Dufresnoy. Dans une atmosphère très conviviale, Martin s'est exprimé sur la maladie mentale qui, selon lui, ne doit pas freiner notre épanouissement personnel. Il est possible



Martin Lepage

même de travailler, d'être en couple et de mener une vie normale tout en respectant ses limites. Martin encourage les personnes à se fixer des objectifs et à se bâtir une vie satisfaisante malgré leur diagnostic. Suite à ses études en travail social et en éducation spécialisée, il travaille maintenant comme intervenant pair aidant dans une équipe de suivi intensif pour le CISSS de Lanaudière. Un bel exemple de détermination. Bravo Martin!



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