

L'IRIS

Organe officiel de publication du CSSM-M

Volume 19 • Numéro 1
Hiver - Printemps 2020



2020
BONNE ANNÉE!

Sommaire

Notre site web fait peau neuve!	2
Une maman	2
Le CSSM-M en action...	3
Appuis financiers pour deux projets	3
Nouveaux ateliers et animateurs!	4
Augmentation du nombre de participants	4
La chorale reprend de plus belle	4
La troupe de théâtre	
«Les Senti-Mentaux » en pause	4
Programmation Hiver-Printemps 2020	5
Conférences à venir en 2020	9
Dernières conférences	10
Un nouveau cours d'informatique adapté aux débutants	10
Poème à ma fille	11
Party de Noël	11

Mot de la Directrice

BONNE ANNÉE 2020!

Incroyable, nous franchirons l'année 2020 d'ici quelques semaines, le temps ne peut s'arrêter mais, malheureusement, nous devons nous questionner sur l'avenir de l'humanité. Est-il trop tard pour apporter de grands changements à notre planète qui nous envoie des signes et qui nous oblige à nous ajuster constamment? Le plus grand exemple est l'arrivée hâtive de l'hiver au Québec, soit le 12 novembre 2019. Sans vraiment nous aviser, 25 centimètres de neige sont tombés alors que nous n'étions pas préparés. Nous avons dû nous adapter à cette chute dramatique du mercure, soit -20 à -25 degrés.

Que nous réserve la prochaine décennie? Sommes-nous prêts à vivre des changements majeurs concernant notre façon de travailler? Le monde du travail se métamorphose. Malheureusement, il y a une baisse d'intérêt pour les divers emplois offerts dans le domaine communautaire, et plus spécifiquement en santé mentale.

Les jeunes qui terminent leurs études universitaires ont l'embarras du choix en ce qui concerne les emplois professionnels. Ils peuvent travailler dans une entreprise renommée qui paie généreusement ses employés. Ils savent qu'ils peuvent négocier avec latitude leur nouvel emploi en exigeant de meilleures conditions de travail avec un excellent salaire de base.

Les organismes communautaires reçoivent de plus en plus de petites subventions, ce qui les oblige à embaucher moins de personnels qualifiés en leur offrant des salaires presque minimums avec peu ou pas d'avantages sociaux. De plus, on les

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 : 514 227-8314

SUITE DE LA PAGE 1
Mot de la Directrice

oblige à faire des tâches connexes étant donné le manque de personnel. Il en résulte qu'il est de plus en plus difficile de recruter du personnel qualifié pour travailler dans le domaine communautaire. Il est urgent que notre Gouvernement actuel se penche pour une nouvelle refonte de la façon dont on subventionne les OSBL. Depuis 1994, il n'y a pas eu de révision à cet effet. C'est pourtant essentiel d'apporter des changements si nous voulons poursuivre nos missions, mais aussi pour garantir la pérennité des organismes communautaires. Il faut agir vite si nous voulons également continuer à assurer de bons services aux plus démunis de notre Société.

Pour terminer sur une note positive, je remercie sincèrement mes employés, mes bénévoles, nos membres et l'ensemble de nos partenaires en leur souhaitant une Bonne et Heureuse Année 2020! Que votre année soit remplie de santé, de bonheur et qu'elle vous permette de concrétiser vos rêves les plus petits qu'ils soient.

Bonne Année 2020 !

LUCIE COUILLARD, Directrice
CSSM-M

Notre site web fait peau neuve!

Depuis l'été, nous avons un nouveau site web, conçu avec amour par notre bénévole et administrateur de la Fondation, **Michel Paradis**, et une jeune étudiante en emploi d'été au CSSM-M, **Anastasiya Orlova**. Nous avons eu de très bons commentaires sur le look et le contenu de notre site. Merci à nos deux compères! L'adresse



web est toujours la même :

www.schizophrenie-monteregie.com

Une maman

Une maman, c'est important

Tant enfant qu'adolescent

Une maman, c'est important

Et ce l'est en tout temps

Maman que j'aime tant

Quand tu me parles tout doucement

J'aime à t'écouter tendrement

Puisque tu es remplie de compliments

Maman que j'aime tant

Quand tu chantes simplement

Ces refrains d'antan

Qui sont remplis de sentiments

Ma maman a le cœur grand

Avec elle, je passe du bon temps

Et son visage est toujours souriant

Même s'il fait mauvais temps

Les enfants et les adolescents

Aiment leur maman

Le papa aussi l'aime tant

Car elle nous comprend

Josée Mercier

(Fête des Mères, mai 1988)

Le CSSM-M en action...

Daniel Harvey, qui coanime «Les Entendeurs de voix», a donné un témoignage sur sa maladie mentale pour sensibiliser les étudiants inscrits en travail social du Cégep St-Jean-sur-Richelieu en septembre dernier.



Diane Charron, Gabriel Lavoie et Lucie Couillard lors d'une présentation au Cégep du Vieux Montréal

Les 19, 25 et 29 novembre, témoignages de trois membres vivant avec la maladie mentale pour sensibiliser les étudiants en Technique de Travail social au cégep du Vieux-Montréal dans le cadre du cours « Santé et conditions de vie ». merci à ceux qui sont venus témoigner, soit **Daniel Harvey, Jacqueline Tadros et Gabriel Lavoie**. Merci également à **Diane Charron** qui a sensibilisé les étudiants à la problématique des personnes qui entendent des voix.

En novembre, dépôt d'un mémoire au ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité. Ce mémoire de **Lucie Couillard** propose différentes actions de la part du gouvernement face aux nombreux enjeux des organismes communautaires.

À l'automne, nous avons accueilli deux étudiants de l'Université de Montréal inscrits en ergothérapie. Ils accompagnaient les participants dans leurs activités au CSSM-M. De plus, deux étudiantes inscrites en Intervention en délinquance au Cégep Maisonneuve ont fait quelques heures de bénévolat chez nous.

En octobre dernier, nous avons accueilli une intervenante du service 211 de la région de Montréal pour nous informer des services offerts par le biais de cette ligne téléphonique qui dessert l'ensemble de la popu-

lation de la grande région de Montréal, incluant Laval et la Rive-Sud. Depuis, nous constatons une augmentation d'appels des personnes en détresse psychologique qui sont référées à notre organisme.

En 2020, nous accueillerons 2 stagiaires étudiant en Travail social au Cégep du Vieux Montréal. Il s'agit d'un stage de sensibilisation.

Appuis financiers pour deux projets

Le CSSM-M est récipiendaire du fonds communautaire **Bell Cause pour la cause** 2019, pour son projet La chorale « **Les Ritournelles** » qui a été sélectionné afin d'améliorer l'accès aux soins et services en santé mentale dans la communauté.

La chorale « Les Ritournelles » existe depuis 15 ans et permet aux personnes qui aiment chanter de se rencontrer, de contrer l'isolement et de se soutenir mutuellement en plus de partager une même passion pour la



Remise du don Banque Royale de Boucherville

musique. Chanter permet d'exprimer ses émotions, de mieux contrôler son anxiété et d'affronter ses peurs. Le chant apporte une paix intérieure, une harmonie et une quiétude en plus de procurer l'estime de soi et d'apaiser l'âme.



Le CSSM-M en action...

pagne pharmaceutique **Lundbeck-Otsuka** pour une 3^e année consécutive afin de maintenir le programme P.I.S. J'Embarque!

Ce programme aide les personnes qui ne peuvent travailler à acquérir certaines habiletés pour favoriser leur rétablissement et leur procurer de l'estime de soi.

Nouveaux ateliers et animateurs!

Depuis l'automne, nous avons quatre nouveaux animateurs et trois nouveaux cours au programme :

Charles-André Bélisle, anime le cours d'art plastique du mercredi après-midi, Monsieur Bélisle est un professeur d'art retraité;

Josée Patenaude, aussi professeur d'art retraitée, anime un deuxième cours d'art plastique qui se donne le mardi après-midi;

Carole Lavallée anime pour sa part des ateliers sur l'intelligence émotionnelle avec la coanimatrice Lucie Couillard. Cet atelier qui a lieu le jeudi après-midi aide les personnes de plus de 55 ans à gérer leurs émotions en leur donnant des outils pour parvenir à un mieux-être.

Nous avons déjà des inscriptions pour la prochaine session hiver-printemps 2020. Nous projetons de donner deux ateliers de niveaux différents pour mieux répondre aux besoins des gens.

Guylaine Pivin, Spécialiste en sécurité de réseaux informatiques, donne un nouveau cours gratuitement à nos membres : Comment sécuriser son ordinateur et ses réseaux, le samedi de 10 h à 14 h. Si vous êtes intéressés, il reste des places.

Augmentation du

nombre de participants

À l'été, nous avons signé une entente avec Emploi-Québec afin d'accueillir trois participants de plus au programme PAAS-Action, soit 17. C'est une petite victoire pour le CSSM-M qui espérait depuis longtemps cette augmentation.

La chorale reprend de plus belle

À l'automne, la chorale « **Les Ritournelles** » a vu augmenter son nombre de choristes. En décembre, ils étaient 19 personnes, hommes et femmes, à venir pratiquer chaque jeudi après-midi alliant le plaisir de chanter à celui de se côtoyer. Merci à **Laura Sotomayor**, la maître choriste, et à **Elena Starnino**, notre choriste et bénévole dévouée qui l'assiste!

Programmes des « Ritournelles »

Concert de Noël à la Maison de Quartier St-Jean-Vianney : 7 décembre

Concert de Noël au CHSLD de Saint-Lambert-sur-le-Golf : 14 décembre

Concert en janvier aux Habitats Lafayette (à confirmer)

La troupe de théâtre «Les Senti-Mentaux » en pause

Les pratiques de théâtre ont cessé pour le moment. On pense à revoir le concept de cette activité, car il est difficile de trouver des personnes intéressées par l'art de la scène. Si vous avez des idées ou suggestions pour repartir cette troupe, faites-nous en part!

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2020

JANVIER

Lundi	13	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	14	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	14	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	14	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mercredi	15	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	15	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	16	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	16	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	④
Jeudi	16	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	17	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	17	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	17	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	20	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	21	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	21	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①

FÉVRIER

Lundi	3	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	4	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	4	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	4	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mercredi	5	Anglais	9 h 30 à midi	①



Projet en art plastique

Mercredi	5	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	6	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	6	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	④
Jeudi	6	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	7	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	7	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	7	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②

Lundi	10	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	11	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	11	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	11	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	11	Conférence sur le suicide (Dr Turecki)	19 h	⑥
Mercredi	12	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	12	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	13	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	13	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	④
Jeudi	13	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	14	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	14	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	14	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	17	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	18	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	18	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	18	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mercredi	19	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	19	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	20	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	20	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	④
Jeudi	20	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	21	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	21	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	21	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	24	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	25	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	25	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	25	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mercredi	26	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	26	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	27	Cuisine collective	9 h 30 à midi	④
Jeudi	27	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	27	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	④

Légende :

- ① : CSSM-M, 2510, Sainte-Hélène, Longueuil
- ② : 370, boul. Nobert local 230, Longueuil
- ③ : 455, rue St-Jean, Longueuil
- ④ : Maison Quartier St-Jean-Vianney, 2255, rue Cartier à Longueuil
- ⑤ : Bibliothèque Georges-Dor, salle Jean-Marc Desgents
- ⑥ : 370, boul. Nobert local 210, Longueuil

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2020

Jeudi	27	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	28	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	28	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	28	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②

MARS

Lundi	2	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	3	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	3	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	3	Arts plastiques	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	④
Jeudi	5	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	6	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	6	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	6	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	9	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	10	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	10	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	10	Arts plastiques	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	④
Jeudi	12	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	13	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	13	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	13	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	16	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	17	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	17	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	17	Arts plastiques	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
Jeudi	19	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	19	Pratique chorale «Les Ritournelles»	13 h à 15 h	④
Jeudi	19	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	20	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	20	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	20	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	23	Espagnol	13 h à 15 h 30	②

Mardi	24	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	24	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	24	Arts plastiques	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	Cuisine collective	9 h 30 à midi	④
Jeudi	26	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	26	Pratique chorale «Les Ritournelles»	13 h à 15 h	④
Jeudi	26	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	27	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	27	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	27	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	30	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	31	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	31	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	31	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①

AVRIL

Mercredi	1	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	1	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	2	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	2	Pratique chorale «Les Ritournelles»	13 h à 15 h	④
Jeudi	2	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	3	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	3	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	3	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	6	Espagnol	13 h à 15 h 30	②



Durant le cours de tai chi

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2020

Mardi	7	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	7	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	7	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	8	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	8	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	9	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	9	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	④
Jeudi	9	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	10	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	10	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	13	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	14	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	14	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	14	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	15	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	15	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	15	CA CSSM-M	19 h	②
Jeudi	16	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	16	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	④
Jeudi	16	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	17	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	17	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	17	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	20	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	21	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	21	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	21	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	22	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	22	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	23	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	23	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	④
Jeudi	23	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	24	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	24	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	24	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	27	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	28	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	28	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	28	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	29	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	29	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	30	Cuisine collective	9 h 30 à midi	④
Jeudi	30	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	30	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	④
Jeudi	30	Atelier intelligence		

MAI

Vendredi	1	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	1	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	1	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	4	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	5	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	5	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	5	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
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	④
Jeudi	7	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	8	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	8	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	8	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	11	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	12	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	12	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	12	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	13	Anglais	9 h 30 à midi	①
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	④
Jeudi	14	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	15	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	15	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	15	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	18	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	19	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	19	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	19	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	20	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	20	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	21	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	21	Pratique chorale «Les Ritournelles »	13 h à 15 h	④

Légende :

- ① : CSSM-M, 2510, Sainte-Hélène, Longueuil
- ② : 370, boul. Nohbert local 230, Longueuil
- ③ : 455, rue St-Jean, Longueuil
- ④ : Maison Quartier St-Jean-Vianney, 2255, rue Cartier à Longueuil
- ⑤ : Bibliothèque Georges-Dor, salle Jean-Marc Desgents
- ⑥ : 370, boul. Nohbert local 210, Longueuil

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2020

Jeudi	21	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	22	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	22	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	22	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	25	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	26	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	26	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	26	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	27	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	27	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	28	Cuisine collective	9 h 30 à midi	④
Jeudi	28	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	28	Pratique chorale «Les Ritournelles»	13 h à 15 h	④
Jeudi	28	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	29	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	29	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	29	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②

JUIN

Lundi	1	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	2	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	2	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	2	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mercredi	3	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	3	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	4	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	4	Pratique chorale «Les Ritournelles»	13 h à 15 h	④
Jeudi	4	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	5	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	5	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	5	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	8	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	9	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	9	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	9	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①

Mercredi	10	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	10	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	11	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	11	Pratique chorale «Les Ritournelles»	13 h à 15 h	④
Jeudi	11	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	12	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	12	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	12	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②
Lundi	15	Espagnol	13 h à 15 h 30	②
Mardi	16	Français	9 h 30 à midi	①
Mardi	16	Tai chi	13 h à 15 h 30	③
Mardi	16	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	17	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	17	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	17	AGA CSSM-M	17 h 30	⑥
Jeudi	18	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Jeudi	18	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	18	Pratique chorale «Les Ritournelles»	13 h à 15 h	④
Jeudi	18	Atelier intelligence émotionnelle	13 h à 15 h 30	②
Vendredi	19	Croissance personnelle	9 h 30 à midi	②
Vendredi	19	Yoga	11 h à midi	⑤
Vendredi	19	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h 30	②



Dîner de l'Halloween

Légende :

- ① : CSSM-M, 2510, Sainte-Hélène, Longueuil
- ② : 370, boul. Nobe local 230, Longueuil
- ③ : 455, rue St-Jean, Longueuil
- ④ : Maison Quartier St-Jean-Vianney, 2255, rue Cartier à Longueuil
- ⑤ : Bibliothèque Georges-Dor, salle Jean-Marc Desgents
- ⑥ : 370, boul. Nobe local 210, Longueuil

CONFÉRENCES À VENIR EN 2020



Dr Gustavo Turecki

Le suicide et les facteurs de risque

11 février 2020 à 19 h

Dr Turecki est directeur scientifique au Centre de recherche Douglas et directeur au Département de psychiatrie à l'Université McGill. Il s'est demandé pourquoi certaines personnes dépressives se suicident et d'autres pas. Ses projets de recherche se concentrent sur ce phénomène ainsi que sur le rôle des facteurs génétiques.

Printemps 2020 à 19 h
21 avril à 19 h

EN BREF

Mardi 11 février :
**Le suicide et les facteurs de
risque**
(Dr Turecki) ;

Mardi 25 février :
**Conférence pour les familles
sur la gestion des émotions**
(Lucie Couillard) ;

Mardi 21 Avril :
**Insertion en emploi des
personnes ayant un trouble
psychotique**
(Geneviève Sauvé) ;

Mai (date à déterminer) :
Deux témoignages
(Philippe Miron et Gabriel Lavoie,
ex-participants du PAAS-Action)

Insertion 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.



Geneviève Sauvé, PhD

Lieu des conférences :
**370, boul. Nohert,
local 210, Longueuil**

Inscription obligatoire au
450-677-4347

DERNIÈRES CONFÉRENCES

15 octobre 2019 à 19 h



Jacqueline Tadros

Témoignages de Jacqueline Tadros et de Gabriel Lavoie

En première partie : Le **témoignage** de M. Lavoie, qui a vécu longtemps dans l'itinérance, a été émouvant puisque ce dernier s'en est sorti grâce à son implication dans le PAAS-Action du CSSM-M. Étant très engagé dans la communauté pour la cause de la maladie mentale, Gabriel Lavoie a parlé de son vécu à travers toutes ses péripéties.

En deuxième partie, Mme Tadros a donné un **témoignage** en toute simplicité sur son combat de chaque jour face à la maladie mentale et à ses peurs.

Témoignage

Après la schizophrénie - Carnet de voyage de Martin Lepage

27 novembre 2019 à 19 h

M. Lepage a reçu un diagnostic de schizophrénie alors qu'il n'avait que 20 ans. Ceci ne l'a pas empêché de devenir travailleur social et intervenant pair aidant, profession qu'il exerce depuis plusieurs années. Son passage en psychiatrie l'a emmené à s'intéresser aux services offerts en santé mentale. Cette année, il s'est inscrit à l'École nationale d'administration publique (ENAP) pour compléter des études universitaires de 2^e cycle afin de mieux comprendre le système actuel et trouver des moyens de le bonifier. Il s'intéresse notamment à l'embauche de personnes en rétablissement comme pourvoyeur de services



Martin Lepage

Un nouveau cours d'informatique adapté aux débutants

Depuis juin, Michel Paradis, participant et bénévole au CSSM-M, donne des cours d'informatique. Ces cours sont essentiellement pour ceux qui débutent avec Windows 10 ou Android (téléphones intelligents ou tablettes). Les sujets suivants sont abordés : mettre sous tension et éteindre votre appareil, naviguer dans votre système, créer un courriel, visionner du contenu audio et vidéo, utiliser une carte routière pour élaborer des itinéraires, installer et supprimer des applications, se connecter à internet, s'organiser dans le système avec les dossiers

et les fichiers et pleins d'autres trucs et astuces. Michel Paradis vous demande ce que vous voulez apprendre et crée des cours adaptés à vos connaissances avec une certaine rigueur qui vous pousse à vous dépasser. Ces cours sont offerts le jeudi matin pour Windows 10 et le jeudi après-midi pour Android. Il y a une limite de trois participants pour chaque cours, ce qui permet un service personnalisé. Aussi, vous devez posséder votre ordinateur portable ou votre téléphone intelligent, ou tablette.

Party de Noël 2019

Poème à ma fille

(pour ses 28 ans)

*Il est une fille vivante
À l'énergie souriante
À qui s'ajoutent les années
Sans changer sa beauté*

*Il est une fille mystère
D'allure digne et fière
À qui les années n'ajoutent
Que maîtrise et savoir-faire*

*Il est une fille sage
Plus variée que l'automne dans ses ramages
À qui les années n'ajoutent
Qu'esprit posé et courage*

*Toi ma belle enfant-fille
Franche grave et pensive
De justice éprise
De sagesse tu brilles*

*J'aime en toi
La petite et la grande
L'âme douce savante
Qui pas trop n'y paraît
Mais fait grande très grande
La joie qui m'habite*

Olivette Rousseau,

écrit à Longueuil le 9 octobre 1991





Centre de soutien en santé mentale - MONTÉRÉGIE

FICHE DE DONATION ET D'ADHÉSION

À imprimer et envoyer par la poste

Nom _____

Adresse de facturation _____

Ville _____

Province _____ Code postal _____

Téléphone (domicile) _____

Téléphone (professionnel) _____

Télécopieur _____

Adresse électronique _____

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 (10,00 \$) 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 ?

Signature(s) _____

Date _____

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