

24
25

RAPPORT **ANNUEL**

Une année audacieuse



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal

TABLE DES MATIÈRES

1. Mot d'introduction	3
2. Qui sommes-nous?	4
3. Vie associative et fonctionnement démocratique	6
4. Notre offre de services	9
5. Bouger pour ralentir, à son rythme vers le bien-être!	15
6. Des liens plus forts avec et pour nos communautés	17
7. Le web et les réseaux sociaux	21
8. La Semaine de la santé mentale	23
9. Nos orientations stratégiques 2023-2026	24
10. Nos coordonnées et heures d'ouverture	24

Rédaction

L'équipe de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) Filiale de Montréal

Révision

Alice Charasse,
directrice générale

Design graphique

Elie Graphisme

Photos

ACSM Filiale de Montréal

Nos principaux partenaires financiers

Un grand merci aux personnes et partenaires qui ont donné généreusement cette année pour soutenir nos activités :

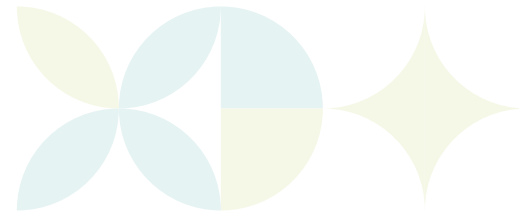


**Fonds de la famille
Green Fischer**

**Fonds Philanthropique
Huguette Lahaise**

**Ministère de la Santé et des
Services sociaux du Québec**

MOT D'INTRODUCTION



Chers membres et partenaires,

L'année 2024-2025 fut marquée par des choix audacieux, des transitions significatives et une volonté ferme de redresser la barre, ensemble.

Avec un conseil d'administration resserré, passé de 11 à 7 membres, une équipe opérationnelle réduite mais déterminée, nous avons relevé plusieurs défis avec courage et créativité. Cette posture assumée nous a permis de créer ou renouveler des partenariats, d'explorer des avenues de financement innovantes et de poursuivre notre mission avec rigueur et engagement.

Nous avons également renforcé notre présence sur le terrain montréalais à travers une participation active à des événements sportifs comme BougeBouge, le Marathon Beneva et le Push-Up Challenge. Ces actions témoignent de notre volonté de valoriser les saines habitudes de vie, en particulier l'activité physique, comme levier pour une santé mentale optimale.

Des projets porteurs et sensibles aux réalités montréalaises ont vu également le jour, notamment le développement de deux projets qui seront disponibles au public en 2025 : l'un pour les nouveaux arrivants (financée par Bell Diversité sur deux ans) et l'autre sur le stress et

l'anxiété, soutenue par l'Alliance Otsuka Lundbeck. Ces initiatives illustrent notre engagement à répondre aux besoins de nos communautés avec pertinence, inclusion et humanité.

Tout au long de l'année, nous avons ressenti un engagement renouvelé de notre réseau : plus de visibilité, plus de kiosques, plus de collaborations et des bénévoles qui s'investissent toujours plus ! Cette mobilisation nous donne l'élan nécessaire pour poursuivre nos actions avec authenticité et espoir.

Merci d'être à nos côtés pour une santé mentale toujours plus conscientisée et inclusive,

Bonne lecture!

Alice Charasse

Directrice générale

Édith Legault

Présidente du conseil d'administration

Nous souhaitons également souligner le départ en février 2025 d'Évelyne Langlois-Paquette, présidente sortante. Son implication généreuse et sa vision stratégique ont profondément marqué les cinq dernières années. Son engagement indéfectible envers la mission de l'ACSM Montréal laisse une empreinte durable, et nous lui exprimons toute notre reconnaissance.

QUI SOMMES-NOUS ?

LA FILIALE MONTRÉLAISE

Membre d'un réseau pancanadien centenaire, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) Filiale de Montréal est un organisme communautaire fondé par la communauté en 1979 pour la promotion et à la prévention en santé mentale. Ayant comme pierre angulaire les déterminants sociaux de la santé, le processus d'adaptation, le parcours de vie et l'impact social, nos actions visent le bien-être de la collectivité montréalaise. En 1985, les lettres patentes officialisaient l'ACSM Filiale de Montréal comme organisme de bienfaisance.



Notre organisation favorise le partage des connaissances, des ressources et des compétences. Elle se mobilise afin de lutter contre la stigmatisation des problèmes de santé mentale et encourager la transformation sociale, tant sur le plan individuel que collectif.

Notre action s'appuie principalement sur trois approches :

- **Déterminants sociaux de la santé** (les caractéristiques individuelles, les milieux de vie, les systèmes, le contexte global)
- **Processus d'adaptation** (résilience, développement des compétences sociales et émotionnelles, empowerment ou autonomisation)
- **Parcours de vie** (prise en compte d'un ensemble de trajectoires de vie : scolaires, professionnelles, familiales, relationnelles, de santé)

Nos services

- Information et éducation (conférences, ateliers et formations)
- Campagnes de communication
- Publications (guides, articles et blog)
- Relations avec la communauté (représentation, concertation, colloque et consultation)
- Prises de parole et positionnement public

RÉSEAU PANCANADIEN DE L'ACSM

L'ACSM a été fondée en 1918. Il s'agit d'une des plus anciennes organisations bénévoles du Canada. Chaque année, elle fournit des services directs à plus de 100 000 Canadiennes et Canadiens grâce aux efforts combinés de plus de 10 000 bénévoles et personnes employées travaillant dans plus de 135 collectivités d'un océan à l'autre.

L'ÉQUIPE



**Alice
Charasse**

(elle)

Directrice générale



**Fanny
Gravel-Patry**

(elle)

Conseillère en promotion
de la santé mentale



**Mélody
Dorval**

(tous les pronoms/accords)

Responsable
aux communications

Rachel Tremblay (elle)

Soutien à l'administration (virtuel)

Collègues qui ont quitté l'ACSM Filiale de Montréal au cours de l'année :

Émilie Jornet (elle) – directrice des programmes

Ikram Khiari (elle) – responsable du développement des affaires et de la vie associative

Marie-Ève Vautrin Nadeau (elle) – conseillère aux formations et au développement des compétences



VIE ASSOCIATIVE ET FONCTIONNEMENT DÉMOCRATIQUE

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Martin Brazeau (il)

secrétaire/trésorier

dirigeant dans le secteur des technologies
pour l'industrie alimentaire

Ève Belanger (elle)

administratrice

consultante principale en santé

David Charron (il)

administrateur

directeur en gestion des risques

Yannick Fouda Mah (il)

administrateur

psychoéducateur

Évelyne Langlois-Paquette (elle)

présidente sortante

spécialiste en financement public
(fin de mandat février 2025)

Édith Legault (elle)

présidente

(**vice-présidente** jusqu'en février 2025), avocate

Marthe Rocheteau (elle)

vice-présidente

(**administratrice** jusqu'en février 2025),
psychosociologue et coach certifiée PCC



Planification Stratégique / Orientation 1 : Propulser l'organisme
1.3 Poursuite du renforcement des compétences de la gouvernance

Comités du CA	Total Heures	Total Rencontres
Conseil d'administration	18	10
Comité Exécutif	7	7
Comité RH	8,5	8
Comité Finances	9,5	4
Comité Ad hoc/Occasion spéciale	18	13
Suivis Présidence	14	14
Grand total	75	56

Synthèse des activités individuelles réalisées par le CA

	Total Heures	Total Nombre
Appel/Rencontre individuelle	16,5	13
Tâche spécifique	9	4
Grand total	25,5	17



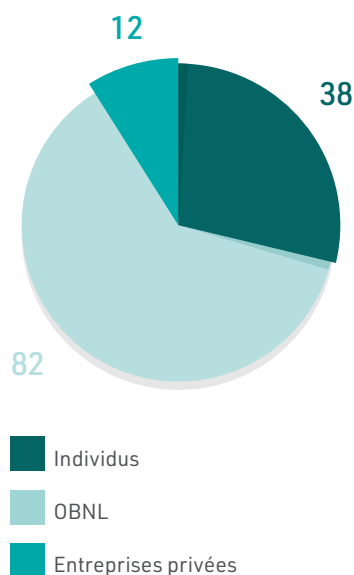
Planification Stratégique / Orientation 2 : Mettre les membres au cœur de l'organisation
2.2 Valorisation de l'engagement des membres dans l'organisation
2.3 Augmentation du nombre de membres

132 MEMBRES ACTIFS, 121 EN 2023-2024

Le 26 juin 2024 avait lieu notre 45^e Assemblée générale annuelle (AGA) en formule hybride, à laquelle étaient présentes 24 personnes (dont 18 membres et 6 personnes invitées). Le quorum était atteint.

24 PERSONNES PRÉSENTES À L'AGA 2024

Lors de notre AGA, nous avons fait preuve d'un véritable esprit d'audace en nommant avec transparence les défis financiers auxquels faisait face notre organisation. Cette prise de position lucide a renforcé la confiance de notre communauté et suscité un engagement renouvelé de nos membres comme en témoigne le nombre de personnes présentes à notre assemblée générale annuelle, passant de 18 en 2023 à 24 en 2024. Ensemble, nous continuons d'avancer avec courage, créativité et détermination.



De plus, cette assemblée a été l'occasion de procéder à une modification importante de nos règlements généraux : le nombre de personnes siégeant sur le CA a été réduit de 11 à 7 afin de mieux refléter la réalité actuelle de notre gouvernance et de favoriser les prises de décision. Les membres avaient reçu à l'avance l'ensemble des modifications proposées, et un temps de réflexion leur a été accordé avant la tenue du vote. Ces changements ont été adoptés dans un esprit d'engagement collectif, témoignant une fois de plus de la vitalité démocratique de notre organisation.



LE BÉNÉVOLAT

Cette année encore, il est essentiel de souligner l'apport inestimable des membres de notre conseil d'administration, dont l'implication soutenue mérite toute notre reconnaissance.

Nous tenons également à remercier chaleureusement nos bénévoles. À l'ACSM Montréal, le bénévolat prend plusieurs formes : rédaction d'articles, création de vidéos, soutien lors de kiosques ou d'événements, et bien plus encore ! Ces contributions variées incarnent parfaitement les valeurs de solidarité et de dévouement de notre organisation.

NOMBRE DE BÉNÉVOLES CETTE ANNÉE : 12

Nous saluons l'implication exceptionnelle de :

Léana Zocolan - 5 heures
rédaction d'un article

Tristan Tardif - 5 heures
création d'une vidéo attirant plus de 200 réactions !

Lucas Boutahar - 10 heures
implication aux kiosques

TOTAL DES HEURES DE BÉNÉVOLAT
2389 HEURES

CE QUI ÉQUIVAUT À

71 670 \$

À UN TAUX HORAIRE DE 30 \$/H



NOTRE OFFRE DE SERVICES



Planification stratégique / Orientation 4
Dynamiser l'offre de services
4.3 Actualisation de notre offre
de services selon les besoins des
communautés montréalaises

Tout le monde a une santé mentale. C'est pourquoi l'accessibilité à l'information et à l'éducation en santé mentale est au centre des préoccupations de l'ACSM Filiale de Montréal.

LA SANTÉ MENTALE POUR TOUT LE MONDE

La Conférence La santé mentale démystifiée

Pour toutes les personnes qui souhaitent en apprendre plus sur la santé mentale, accroître leurs connaissances et développer des outils concrets pour leur bien-être et celui de leurs proches.

« Formation très intéressante et importante.
Formatrice très bien préparée, en maîtrise de
son sujet, très sympathique et belle énergie.
Un gros merci ! »

- Personne participante

565 personnes ont assisté à la conférence **La santé mentale démystifiée**, qui répond aux questions fréquemment posées sur le sujet de la santé mentale. Plus de **20 institutions et organismes** ont reçu notre conférence dont Raymond Chabot, la Banque Royale du Canada, la Centrale des syndicats du Québec, Stay22 et ADM Aéroports de Montréal.

la santé
mentale
démystifiée

Bientôt disponible :

Le stress et l'anxiété démystifiés

À la suite de nos conférences, plusieurs personnes nous ont confié vivre du stress et de l'anxiété, sans nécessairement savoir comment y faire face. Grâce au soutien financier de l'Alliance Otsuka-Lundbeck, nous avons pu entamer un projet de conférence pour démystifier le stress et l'anxiété et ainsi mieux répondre aux besoins de la population.

Cette conférence interactive visera à mieux comprendre le stress et l'anxiété, leurs manifestations et leurs effets sur la santé mentale.

le
stress et
l'anxiété
démystifiés

En développement : Une formation pour les nouveaux arrivants

Nous avons reçu un don du Fonds diversité Bell Cause pour la cause grâce auquel nous travaillons sur le développement d'une formation en santé mentale pour les nouveaux arrivants afin de favoriser leur bien-être et mieux les outiller à faire face aux facteurs de risque liés à l'immigration. Un projet pilote a été entamé en collaboration avec Le CARI Saint-Laurent.

Cette formation répond à un besoin important chez les communautés immigrantes tel que rapporté par plusieurs de nos membres et organismes partenaires

Grâce au soutien financier de Proactio, une filiale de Raymond Chabot Grant Thornton, notre conférence était accréditée par le Barreau du Québec pour toute l'année 2024-2025. Cette reconnaissance permet aux personnes avocates de comptabiliser leur participation à notre conférence dans le cadre de leurs heures de formation continue obligatoire.



Les webinaires

Ces conférences en ligne permettent à des personnes expertes invitées de venir parler de la santé mentale en abordant diverses thématiques et réalités.

Plusieurs centaines de personnes ont suivi nos webinaires afin de s'informer sur des sujets précis en promotion de la santé mentale, grâce aux interventions des personnes expertes invitées. La programmation 2024-2025 était composée des conférences de Zoothérapie Québec, Sonia Tremblay, Rafaël Provost (Ensemble pour le respect de la diversité), Jean-Christophe Filosa (Les gardiens virtuels) et d'Angie Dupuis (Arborescence).

Le cours PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE – STANDARD (PSSM)

L'ACSM Filiale de Montréal offre le cours de Premiers soins en santé mentale (PSSM) Standard, qui relève d'un programme de la Commission de la santé mentale du Canada ayant fait ses preuves. Visant la population générale, le cours apprend aux personnes participantes à repérer les signes du déclin du bien-être mental et des crises de santé mentale et liées à l'utilisation de substances. En outre, le cours favorise une réflexion sur la stigmatisation desdits problèmes et sur l'importance de prendre soin de soi en tant que secouriste en santé mentale.

**5 COHORTES
VIRTUELLES
OFFERTES EN
2024-2025**

**27 PERSONNES
FORMÉES!**



**Premiers soins
en santé mentale** 

L'ACSM Filiale de Montréal a sollicité le soutien de la Filiale de Québec afin d'appuyer notre équipe dans la prestation de ces formations. Cette belle collaboration a permis de rapprocher nos deux filiales, de partager nos expertises respectives et de renforcer nos liens. Un immense merci à Monique Boniewski pour sa précieuse disponibilité et son énergie contagieuse!



L'équipe de travail de *Je pratique la gentillesse*



Demi-journée de réflexion dans le cadre de notre campagne *Je pratique la gentillesse*

Campagne **JE PRATIQUE LA GENTILLESSE**

En collaboration avec la Direction régionale de santé publique de Montréal, nous avons présenté la deuxième édition de notre campagne *Je pratique la gentillesse* le 13 novembre 2024. Cette année, nous avons organisé une demi-journée de discussion qui avait pour titre *Briser l'isolement social par la gentillesse*. Cet événement était dédié aux personnes professionnelles travaillant en santé mentale ou en développement des communautés. L'objectif était de réfléchir aux stratégies pour promouvoir et soutenir les liens sociaux positifs (la gentillesse) dans nos environnements urbains avec des exemples d'interventions.

À l'occasion de la Journée de la santé mentale positive, en mars 2025, la Filiale de Québec a invité notre équipe à animer un atelier qui portait sur le processus de conception et d'idéation de notre campagne, ainsi que sur les divers impacts qu'elle a eus au sein des communautés montréalaises.

Près d'une trentaine de personnes ont participé à cet atelier interactif, tenu au Musée des Premières Nations à Wendake.

Données de la campagne

Près de 2000 visites

sur la page web de la campagne

Plus de 300 téléchargements

de la trousse de participation virtuelle

61 personnes participantes

à l'événement *Briser l'isolement social par la gentillesse*

Plus d'une cinquantaine d'exemples

de gestes gentils recueillis du grand public



Événement de l'ACSM Filiale de Québec pour la Journée de la santé mentale positive



Planification stratégique / Orientation 3 Agir comme leader en promotion de la santé mentale
3.2 Renforcement de notre place de leader d'opinion

Planification stratégique / Orientation 4 Dynamiser l'offre de services
4.3 Actualisation de notre offre de services selon les besoins des communautés montréalaises

LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Guides Adap.t

Guides d'activités pédagogiques clé en main offert en téléchargement gratuit, Adap.t vise à outiller les personnes intervenantes, le personnel enseignant et les parents pour un soutien des jeunes favorable à leur santé mentale.

1026 téléchargements d'Adap.t, notre guide d'activités pédagogiques pour favoriser la santé mentale des jeunes, en français et en anglais, ont été dénombrés.

Les modules :

1. La santé mentale, c'est quoi ?
2. La gestion du stress
3. L'estime de soi
4. Les émotions, les reconnaître et les exprimer
5. Maîtriser son discours intérieur
6. Mon arrivée au secondaire
7. M'exprimer par les arts
8. Mes actions pour contre l'intimidation

« Merci d'avoir créé ce genre de matériel scolaire. Je crois qu'il est plus qu'important de parler de santé mentale avec nos jeunes. »

- Personne ayant participé à l'évaluation ÉvalPop





ÉVALUATION D'IMPACT ADAP.T

Nous avons réalisé l'évaluation d'impact de notre programme Adap.t grâce au soutien du Centre de formation populaire (CFP) afin d'assurer une amélioration continue de nos services. Nous avons évalué l'impact du Fascicule 1 La santé mentale, c'est quoi ? auprès du personnel enseignant ayant utilisé le guide dans la dernière année (2023-2024).

Les données de l'évaluation révèlent des résultats positifs sur l'impact du programme sur les connaissances en santé mentale et les comportements des jeunes :

90 % rapportent qu'après une ou plusieurs activités, les élèves savaient définir la santé mentale, et **100 %** rapportent que les jeunes étaient déjà en mesure d'identifier ce qui favorise ou nuit à leur santé mentale. Dans **95 %** des cas, les élèves avaient identifié vers qui se tourner pour demander de l'aider en cas de détresse psychologique.

Enfin, les personnes répondantes constatent une amélioration dans les rapports entre les élèves. Ils parlent plus de santé mentale entre eux et ils sont à l'écoute des émotions des autres.



LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES VIEILLISSANTES

Programme Vieillir en bonne santé mentale

Composé d'une formation et d'un guide d'intervention en soutien à la pratique, le programme s'adresse aux personnes proches aidantes et intervenantes, de même qu'aux bénévoles qui souhaitent mieux comprendre la santé mentale et les impacts des changements liés au vieillissement.

Les sujets abordés en formation :

- Vieillesse et stratégies d'adaptation
- Détresse psychologique chez les personnes âgées
- Intervention de crise auprès des personnes âgées

« La formation Vieillir en bonne santé mentale m'a permis de me rappeler que c'est normal de se sentir impuissante. Ce qui est important, c'est de ne pas rester seule avec les dossiers plus difficiles. Il faut en parler. »

- Annie, intervenante

139 téléchargements de notre guide d'intervention.

PLUS DE
40 PERSONNES
ONT SUIVI LA
FORMATION

En réponse aux besoins de nos communautés, la formation a été adaptée en format virtuel et condensée en 3 heures !

Programme Apprivoiser sa solitude et développer son réseau

Composé de six ateliers réflexifs et participatifs, ce programme, qui est destiné aux 55 ans et plus, vise à améliorer le bien-être en misant sur le maintien de l'autonomie et d'un bon réseau social et de soutien.

Les ateliers ont été donnés par notre collaboratrice Lucie Delwaide pour un groupe de **12 personnes membres** du RAANM.

Dans le cadre du renouvellement de notre partenariat, l'Université du Troisième Âge de l'Université de Sherbrooke, l'ACSM Filiale de Montréal et l'Observatoire Vieillesse et Société poursuivent leur collaboration pour offrir le programme « Regards croisés sur une étape de vie : solitudes et réseaux », directement inspiré du programme ASDR.



BOUGER POUR RALENTIR, À SON RYTHME VERS LE BIEN-ÊTRE!

En 2024-2025, nous avons renforcé notre présence sur le territoire montréalais en participant activement à plusieurs événements sportifs, démontrant notre engagement à valoriser les saines habitudes de vie comme levier fondamental pour une santé mentale optimale.

CES INITIATIVES NOUS ONT PERMIS DE REJOINDRE PLUS DE **1 000 PERSONNES**

Ensemble, ces actions ont permis d'amasser près de **16 000 \$** auxquels s'ajoutent **4 000 \$** recueillis lors de la première édition du Push-Up Challenge, avec des attentes encore plus élevées pour l'édition 2 dont les sommes seront confirmées dans le futur.

Alice Charasse en compagnie de Simone Plourde





Défi sportif santé mentale 1^{ère} édition (Proactio)

6 au 12 mai 2024

Nous avons participé au **Défi sportif santé mentale**, organisé par **Proactio**, une filiale de **Raymond Chabot Grant Thornton**.

L'activité consistait à **cumuler des kilomètres en vélo** pour promouvoir l'importance du mouvement au service de la santé mentale et plus de 5000 \$ en dons !

Événement BougeBouge 5 septembre 2024

Notre présence à **BougeBouge** nous a permis d'atteindre un public diversifié, composé majoritairement de **familles et de jeunes adultes**.

En tant **qu'organisme participant et caritatif**, nous avons collaboré avec **BougeBouge**, lui-même un **organisme communautaire** reconnu, pour promouvoir l'importance de bouger au quotidien.

Marathon Beneva 20 au 21 septembre 2024

Notre équipe a participé au Marathon Beneva, un événement phare où le dépassement de soi est à l'honneur. À cette occasion, nous avons eu le privilège d'échanger avec Simone Plourde, athlète canadienne en course à pied, qui nous a partagé sa vision inspirante de la santé mentale.

Push-Up Challenge - 2^e édition 11 au 28 février 2025

Après le succès de la première édition, qui a permis d'amasser **près de 4 000 \$**, le **Push-Up Challenge**, une initiative de l'**ACSM National**, est revenu en février 2025 avec une **mobilisation encore plus forte de notre Filiale**, à la fois sur le terrain et en ligne.

À travers ces participations sportives, nous affirmons que bouger pour ralentir, bouger pour prendre soin de sa santé mentale est un message rassembleur. Cette initiative s'inscrit directement dans une perspective d'autonomisation des personnes, de mobilisation et de véritable transformation sociale.





DES LIENS PLUS FORTS AVEC ET POUR NOS COMMUNAUTÉS

COLLABORATIONS ET PARTENARIATS

D'autres partenariats stimulants pour mieux rejoindre la population :

- Rencontre d'analyse des données EvalPop avec le Centre de formation populaire (CFP)
5 juin 2024
- Participation au balado Folie Douce
11 septembre 2024
- Partenariat avec le Festival Cinemania comme présentateur de la Trilogie des trois documentaires de Nicolas Philibert, ayant comme sujet principal : la santé mentale
9 novembre 2024
- Rencontre diffusion des résultats EvalPop avec le Centre de formation populaire (CFP)
11 décembre 2024
- Participation au balado Jasons santé mentale animé par Valérie Roy
20 février 2025
- Participation au Déjeuner réseautage RACOR – Communications : défis et astuces pour les organismes œuvrant en santé mentale
26 février 2025
- Participation à la vidéo Gouverner la santé et non la maladie pour la Coalition pour réduire la maladie (ASPQ)
19 mars 2025
- Participation au balado Parlons entre hommes
23 mars 2025

Des participations à plusieurs kiosques pour présenter nos services :

- Kiosque au Centre Mont-Royal Inc dans le cadre de la Journée de la santé mentale positive
6 mai 2024
- Kiosque Plateau Mont-Royal pour présenter notre offre de services
3 octobre 2024
- Kiosque à l'Agence spatiale Canadienne lors de la journée Communauté Nationale des Gestionnaires (CNG) du gouvernement fédéral
7 novembre 2024
- Kiosque à la Foire des kiosques en santé mentale au Centre St-Pierre
14 novembre 2024
- Kiosque à Resto-Plateau pour présenter notre offre de services
10 décembre 2024
- Kiosque au Cégep de Saint-Jérôme pour la journée Bell Cause
22 janvier 2025
- Kiosque pour le CHSSN pour présenter notre offre de services
4 février 2025
- Kiosque pour la Journée de l'entraide de Montréal et de la Montérégie du CN
6 février 2025

PLUS DE
500 PERSONNES
RENCONTRÉES
AUX KIOSQUES



LEXIQUE

Les mots comptent en santé mentale et utiliser les bons termes est une étape nécessaire à la déstigmatisation. Le **lexique** a été téléchargé plus de **232 fois depuis sa sortie en janvier 2024**.

DISTRIBUTION DE RUBANS VERTS

À l'occasion de la Semaine de la santé mentale en mai et de la Journée mondiale de la santé mentale, le **10 octobre**, notre équipe a mené une action de sensibilisation au métro Mont-Royal.

Nous avons distribué des rubans verts, symbole universel de la santé mentale, aux personnes citoyennes que nous avons rencontrées. Ce geste visait à témoigner de notre solidarité envers les personnes touchées par des enjeux de santé mentale, à favoriser le dialogue et à contribuer à la déstigmatisation de ces réalités encore trop souvent taboues.

Lors de ces deux initiatives mobilisatrices, notre équipe a eu l'occasion d'échanger avec près d'une centaine de personnes et a distribué plus de 400 rubans verts.

PLUS DE 400 RUBANS VERTS DISTRIBUÉS

UNE EXPERTISE RECONNUE ET SOLLICITÉE POUR AGIR COMME LEADER EN SANTÉ MENTALE :

Présentation de nos services à une personne participante de d'Echojustice - **4 octobre 2024**

Présentation sur l'intersectionnalité et la stigmatisation en santé mentale à la conférence annuelle du Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais (ROCSMO) - **24 octobre 2025** (près de 50 personnes)

Table ronde sur l'accès aux services en santé mentale et kiosque, *Mental Health and Wellness Forum* organisé par le *Community Health and Social services Network* (CHSSN) - **4 février 2025** (près de 100 personnes)

Co-animation d'un atelier-panel - Parcours Leadership : Cultive le bien-être au travail (JCCM - Jeune Chambre de commerce de Montréal) - **19 mars 2025** (près de 50 personnes présentes)

Alice Charasse à l'émission Folie Douce



Mélody Dorval et Fanny Gravel-Patry au CHSSN



Mélody Dorval et Fanny Gravel-Patry au ROCSMO



L'ACSM FILIALE DE MONTRÉAL EST MEMBRE DE :

- Association Canadienne pour la Santé Mentale - Division du Québec
- Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)
- Coalition pour le maintien dans la communauté (COMACO)
- Coalition québécoise pour la réduction de la maladie
- Corporation de Développement Communautaire (CDC) du Plateau-Mont-Royal
- Proche Aidance Québec
- Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)
- Réseau alternatif et communautaire des organismes (RACOR) en santé mentale de l'Île de Montréal
- Table de concertation des aînés de L'Île de Montréal (TCAIM)
- Table des partenaires du réseau local de services en santé mentale de Jeanne-Mance
- Table des partenaires du réseau local de services en santé mentale Cœur-de-l'Île

GROUPES ET COMITÉS DE TRAVAIL AUXQUELS NOUS PARTICIPONS

- Comité aviseur des Grands Rendez-vous en santé mentale (RACOR)
3 rencontres
- Comité de pilotage du Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement (CASR) Recovery College
1 rencontre
- Comité web 2.0 de l'ACSM national
1 rencontre
- Groupe d'entraide de directeurs en santé mentale - Club des Dires
2 rencontres
- Groupe provincial sur la stigmatisation et la discrimination en santé mentale (GPS-SM)
3 rencontres
- Membre de la Table de travail collaborative pour le bien-être numérique des jeunes à Montréal
5 rencontres
- Membre du Pôle sur la santé mentale (UQAM) - regroupement collaboratif
1 rencontre
- *Recovery College Community of Practice* (CMHA National)
1 rencontre

Dans le cadre de notre implication au CASR (*Recovery College*) nous avons donné 9 blocs de formations (pour un total de 27 heures pour 40 personnes)

9, 16 et 23 avril 2024 – Regards sur la stigmatisation

5 novembre 2024 - Schizophrénie, comprendre l'humain avant la maladie

8,15 et 22 novembre 2024 – Regards sur la stigmatisation

21 et 28 février 2025 - Schizophrénie, comprendre l'humain avant la maladie



ÉVÉNEMENTS AUXQUELS NOUS AVONS PARTICIPÉ

- Lancement de l'application du CHSSN
25 avril 2024
- Lancement de la banque d'images Visuallys UQAM
8 mai 2024
- Événement « la santé mentale, ça se cultive » ASPQ
9 mai 2024
- 35 ans de la Société Québécoise de la Schizophrénie et des psychoses apparentées (SQS)
23 mai 2024
- AGA Division du Québec
20 juin 2024
- Manifestation Pour la suite du monde
27 septembre 2024
- Conférence *Good Vibes Strategy* – LinkedIn
10 octobre 2024
- Les Grands Rendez-vous en santé mentale, 1^{ère} édition (RACOR en santé mentale)
18 novembre 2024
- Réflexion collective sur le thème de la Campagne de promotion de la santé mentale 2026-2030 (Mouvement Santé Mentale Québec - MSMQ)
15 janvier 2025
- Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive (MSMQ)
13 mars 2025
- Coalition Main rouge et le FRACA Montréal : rassemblement devant les bureaux montréalais de François Legault
25 mars 2025



LE WEB ET LES RÉSEAUX SOCIAUX



Planification Stratégique Orientation 3. Agir comme leader en promotion de la santé mentale
3.3 Rayonnement de notre mission

LinkedIn	Association canadienne pour la santé mentale Filiale de Montréal	2409 personnes abonnées	↑ 26,68 %
Facebook	@acsmmontreal	5600 personnes abonnées	↑ 3,57 %
Instagram	@acsm_montreal	1155 personnes abonnées	↑ 13,68 %
Youtube	/ACSM Montréal	232 personnes abonnées	↑ 30,17 %
Yapla/Zeffy	Infolettre	Environ 4000 destinataires	Taux d'ouverture moyen 42 %

NOTRE BLOGUE

- [Santé mentale des femmes : la charge mentale de la famille toujours au cœur des préoccupations](#)
24 avril 2024
- [Pratique la gentillesse ou comment cultiver la compassion](#)
1er mai 2024
- [Quand les mots anodins cachent la discrimination](#)
17 mai 2024
- [La Journée internationale des auto soins – Mon parcours vers le bien-être](#)
24 juillet 2024
- [Apprivoiser le changement pour mieux vivre avec le trouble d'anxiété généralisée](#)
29 juillet 2024
- [Briser l'isolement social par la gentillesse : le pouvoir des petits gestes](#)
13 novembre 2024
- [Devenir la meilleure version de soi-même](#)
5 décembre 2024
- [Enseigner la santé mentale pour favoriser la persévérance scolaire](#)
21 janvier 2025
- [Pression de performance ou dépassement de soi ?](#)
3 février 2025



CAMPAGNE DE LEVÉE DE FONDS EN LIGNE

Chaque don renforce nos communautés : en santé mentale, investissez !

Dans le cadre de sa mission, l'ACSM Filiale de Montréal a lancé en novembre dernier une vaste campagne de sollicitation de dons afin de renforcer sa capacité à offrir de services accessibles, adaptés et durables aux communautés montréalaises.

L'appel à la générosité mettait en lumière l'impact direct et concret de chaque contribution, en rappelant que chaque don, qu'il soit modeste ou important, contribue à bâtir des services essentiels pour notre société.

Un envoi postal massif – près de 500 lettres personnalisées – a été réalisé dans le but de mobiliser la générosité du public autour des enjeux cruciaux de santé mentale. Grâce à cet effort soutenu et à l'engagement de nos personnes donatrices, près de 20 000 \$ ont été amassés. Ce succès témoigne d'un formidable élan de solidarité et d'une prise de conscience collective sur l'importance d'investir dans la santé mentale.

Au-delà de sa portée financière, cette campagne a également permis de sensibiliser le public à l'importance de prendre soin de sa santé mentale au quotidien. Elle a surtout été l'occasion précieuse de renouer avec nos membres et partenaires, en revalorisant un mode de communication plus direct et humain.

Nous leur exprimons notre sincère gratitude pour leur appui précieux et la confiance qu'ils témoignent envers notre mission.



Les entreprises **Stay22** et **ADM Aéroports de Montréal** ont généreusement répondu à notre appel à la campagne de levée de fonds en effectuant un don à notre organisme. Elles ont également démontré leur engagement envers le bien-être de leurs équipes en organisant la conférence La santé mentale démystifiée dans leurs bureaux.

UN APPEL À LA GENTILLESSE

Parce que la compassion est humaine.



LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

Du 6 au 12 mai 2024, la Semaine de la santé mentale (SSM) s'est déroulée sous le thème inspirant « Un appel à la gentillesse ». Comme les autres filiales de l'Association canadienne pour la santé mentale, la Filiale de Montréal s'est associée au bureau national pour diffuser un message de compassion et d'apaisement face aux enjeux de santé mentale qui touchent la population.

À travers des messages bienveillants et porteurs d'espoir, cette initiative a sensibilisé nos communautés à l'impact positif que chaque personne peut avoir sur son entourage au quotidien. Principalement diffusée sur les médias sociaux, cette campagne a permis à l'ACSM Filiale de Montréal de promouvoir les messages clés portant sur l'importance de maintenir une bonne santé mentale par la pratique de la gentillesse et de la compassion.

L'ACSM Filiale de Montréal a également mis à la disposition du grand public, via sa boutique en ligne, des rubans verts visant à démontrer le soutien à la santé mentale. Une dizaine d'équipes

de personnes professionnelles se sont procuré ces rubans pour appuyer la démarche. Notre équipe en a également mis gratuitement à la disposition des organismes membres du RACOR en santé mentale.





NOS ORIENTATIONS STRATÉGIQUES **2023-2026**

- Propulser l'organisme
- Mettre les membres au cœur de l'organisation
- Agir comme leader en promotion de la santé mentale
- Dynamiser l'offre de services

NOS COORDONNÉES ET HEURES D'OUVERTURE

Découvrez-nous
acsmmontreal.qc.ca

Suivez-nous

 [/acsmmontreal](https://www.facebook.com/acsmmontreal)

 [@acsm_montreal](https://www.instagram.com/acsm_montreal)

 [/ACSM Montréal](https://www.youtube.com/ACSM_Montréal)

 [Association canadienne pour
la santé mentale - Filiale de Montréal](https://www.linkedin.com/company/Association%20canadienne%20pour%20la%20sant%C3%A9%20mentale%20-%20Filiale%20de%20Montr%C3%A9al)

Contactez-nous
514 521-4993
info@acsmmontreal.qc.ca

55, av. du Mont-Royal Ouest
bureau 605 Montréal (Québec)
H2T 2S6

Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h