



Centre de soutien en santé mentale - Montérégie

La santé mentale, c'est vital!

RAPPORT
ANNUEL
2025-
2026



SOMMAIRE

3

Introduction

4

À propos du CSSM-M

5

Le mot de la directrice et
fondatrice

6

Le mot du président

7

Notre équipe
Nos bénévoles

8

L'année en revue

9

Nos activités

10

Nos statistiques

15

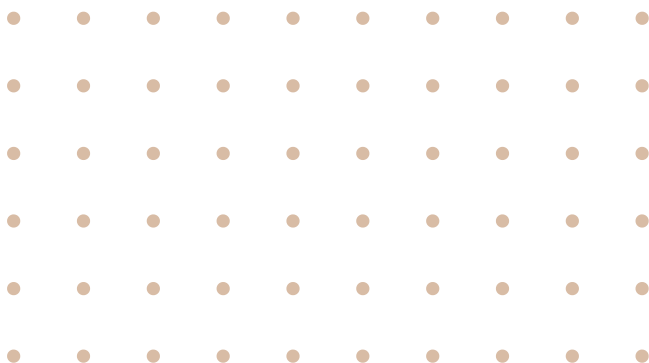
Ressources
Autres ressources
Divers

16

Remerciements

17

Contact



INTRODUCTION

L'année 2025-2026 a été riche en événements, en rencontres et en visibilité. En effet, le CSSM-M a répondu à une demande croissante en santé mentale. Bien situé et tout près des services comme l'hôpital Charles-LeMoine et les CLSC, le CSSM-M a été appelé à collaborer avec plusieurs professionnels du milieu de la santé et des services sociaux qui nous réfèrent régulièrement des usagers pour des suivis ou pour participer à nos programmes ou nos activités sociothérapeutiques.

D'ailleurs, le taux de participation a connu une hausse de **27 %** qui nous a fait ajouter des places assises dans le local. Les jeux d'écriture, l'art-thérapie, le bingo et le café-rencontre sont très populaires, permettant à nos membres de retrouver un mieux-être.

Nos programmes PAAS-Action et J'Embarque! les aident à socialiser et à cheminer vers le rétablissement. Notre récent projet de recueil collectif *Les Messagers de l'Espoir* est une belle réussite, ayant permis aux participants d'éditer leurs écrits touchants, portés vers l'espoir et la résilience.





Déjà 25 ans!

Avec très peu de ressources au départ mais portée par l'amour envers sa fille atteinte de schizophrénie, Lucie Couillard a fondé, en 2001, le CSSM-M. À cette époque, les services en santé mentale étaient rares pour les familles et les personnes. Aujourd'hui, l'organisme occupe une place de renom dans le Grand-Longueuil et en Montérégie.

Notre mission

Nous desservons une clientèle adulte ayant un trouble de santé mentale (schizophrénie, trouble de personnalité limite, bipolarité, anxiété, etc.). Nous avons comme mission de favoriser le rétablissement des personnes en leur redonnant espoir et le goût de vivre malgré leur handicap. Nous accompagnons également les familles des personnes vivant avec une maladie mentale. En plus d'offrir une panoplie de services et d'activités, il est possible de rencontrer rapidement une intervenante pour de l'écoute, des outils, de l'accompagnement et des suivis.

Notre approche

- Approche humaniste
- Axée sur le potentiel et les forces de chacun
- À l'écoute des limitations de la personne
- Équité et inclusivité



5

LE MOT DE LA DIRECTRICE ET FONDATRICE



Lucie Couillard

L'année a été très active pour le CSSM-M. Dans un premier temps, nous avons eu plusieurs rencontres enrichissantes qui ont soudé de nouveaux partenariats, notamment avec la police communautaire RÉSO et des professionnels du milieu de la santé et des services sociaux de Longueuil, Saint-Hubert, Greenfield Park et Brossard. Nous avons maintenu nos activités populaires avec l'intention, dans la prochaine année, d'en ajouter de nouvelles pour offrir à nos membres de la variété.

Voici quelques réalisations significatives de nos membres durant l'année 2025-2026 : Murale de l'espoir peinte sur un des murs du CSSM-M; recueil collectif sur la résilience en santé mentale; concours littéraires sur notre site internet; conférence sur la schizophrénie; etc. Nous avons aussi fait le lancement de mon livre *Schizophrénie au secours des familles - Guide pratique du proche aidant*. Nous avons tenu des kiosques d'information et de sensibilisation dans différents milieux, par exemple dans des écoles où l'indice de défavorisation est élevé chez les familles.

Enfin, je vous invite à consulter ce rapport annuel 2025-2026 pour mieux découvrir l'impact positif de nos services, nos activités et, surtout, de notre engagement envers la clientèle touchée par la maladie mentale.

Bonne lecture!

6

LE MOT DU PRÉSIDENT



Mathieu Despars

C'est avec beaucoup de fierté et de reconnaissance que je vous présente ce rapport annuel.

L'année qui vient de s'écouler a été marquée par de nombreux défis, mais surtout par des accomplissements rendus possibles grâce à l'engagement exceptionnel de nos bénévoles, de notre équipe, de nos partenaires et de l'ensemble de notre communauté. Ensemble, nous avons poursuivi notre mission avec détermination et avons continué à faire une différence concrète auprès des personnes que nous servons.

Au nom du conseil d'administration, je tiens à remercier sincèrement tous ceux et celles qui contribuent au succès de notre organisation. Votre confiance, votre générosité et votre implication sont essentielles à la poursuite de notre mission.

7

NOTRE ÉQUIPE



Josée Roy
COORDONNATRICE

Nathalie Plante

ADJOINTE DE LA COORDONNATRICE



Lily Bélisle
INTERVENANTE

NOS BÉNÉVOLES

Diane Charron, animatrice *Entendeurs de voix*
Marguerite Hardy, animatrice *Jeux d'écriture et Art-thérapie*
Farah Hamud, animatrice *Espagnol et Anglais*
Cédric Sénéchal, *Informatique*
Maryham Ghobrial, *Groupe zoom pour le TPL*
Véronique martin, *Yoga sur chaise*

Membres du CA :

Lucie Couillard, dirigeante
Mathieu Despars, président
Gilles Turgeon, trésorier
Josée Roy, secrétaire
Diane Charron, administratrice
Sylvie Lefrançois, administratrice
Michel Letellier, administrateur

L'ANNÉE EN REVUE

L'année 2025-2026 a été marquée par des réalisations significatives. Nous avons enregistré une croissance de notre clientèle enregistrant **27 %** d'augmentation du taux de participation aux activités par rapport à l'année financière précédente. Cette performance remarquable est le fruit de notre capacité à humaniser nos services, à écouter les personnes et à fournir des outils répondant à leurs besoins.

Printemps 2025

- Exposition de nos membres à la Bibliothèque Georges-Dor
29 avril au 4 mai
- Kiosque de sensibilisation à l'école Charles-Bruneau à Brossard (parents immigrants de milieux défavorisés)
7 mai
- Inauguration de la Murale de l'Espoir
13 mai
- Lancement du livre Schizophrénie - au secours des familles avec Lucie Couillard
Bibliothèque Raymond-Lévesque
15 mai
- Journée Portes ouvertes CSSM-M
20 mai

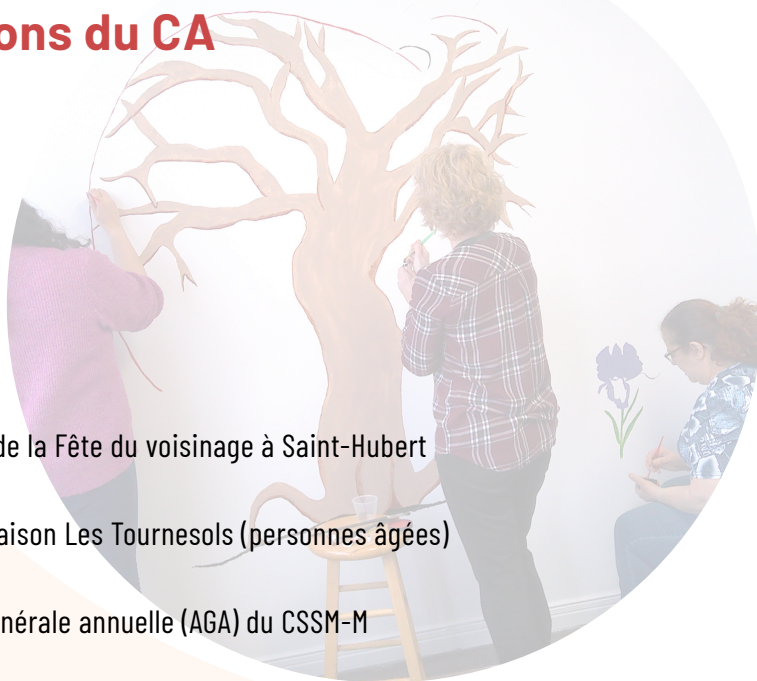
Automne

- Kiosque de sensibilisation École Claude-Lafortune (parents nouveaux arrivants)
4 septembre
- Kiosque de sensibilisation à la Résidence Chartwell
1er octobre
- Conférence sur la schizophrénie avec Jacqueline, membre du CSSM-M
7 octobre
- Soirée de réseautage avec Équijustice
23 octobre
- Rencontre des organismes à la Ville de Longueuil
11 novembre
- Party de Noël des membres et bénévoles
19 décembre

6 réunions du CA

Été

- Kiosque lors de la Fête du voisinage à Saint-Hubert
7 juin
- Visite de la Maison Les Tournesols (personnes âgées)
11 juin
- Assemblée générale annuelle (AGA) du CSSM-M
19 juin



Hiver 2026

- Rencontre avec la Police RÉSO
13 janvier
- Rencontre avec l'équipe de la clinique Micropex, rattachée à l'hôpital Charles-LeMoine
20 janvier
- Début projet de recueil collectif des membres
-10 février
- Rencontre avec l'équipe du SIV (Suivi intensité variable) de l'hôpital Charles-LeMoine
19 février
- Visite de la Maison Brodeur (résidents aux prises avec des enjeux en santé mentale)
24 mars



9

NOS ACTIVITÉS



Groupes de soutien

LES ENTEDEURS DE VOIX
ET LE GROUPE ZOOM POUR LE TPL

Ces ateliers permettent de ventiler en petit groupe et de partager des outils pour mieux vivre avec sa problématique de santé mentale.

Baignade

Café-rencontre

Activité qui favorise l'expression orale, l'écoute et la création d'un réseau social.

Bingo

Marche



Yoga sur chaise

Activité ludique

Jeux d'écriture

Mise en forme

Anglais



Art-thérapie

Activité sociothérapeutique qui permet de se détendre, de développer sa créativité et de découvrir différents sujets et techniques d'art.

Espagnol

Atelier thématique

NOS STATISTIQUES

Le CSSM-M en bref		
	2024-2025	2025-2026
Âge moyen des usagers	53	52
Nombre de personnes desservies	154	189
Nombre des personnes ayant reçu des services de l'intervenante	54	67
Nombre de personnes qui ont participé aux activités (incluant les bénévoles et employées)	147	165
Nombre de membres à l'AGA (Assemblée Générale Annuelle)	19	28
Nombre de membres au party de Noël	41	36
Nombre de travaux communautaires	3	1

Nombre d'appels par année : 3000

Nombre de personnes qui ont participé aux activités régulières		
Activités	Nombre de personnes	
	2024-2025	2025-2026
Activité libre	14	23
Activité ludique	7	23
Activité sociale	15	
Activité thématique	23	27
Anglais	31	32
Art-thérapie	21	32
Baignade	15	5
Bingo	27	33
Café-rencontre	27	32
Entendeurs de voix	14	18
Espagnol	24	26
Groupe de partage (55 ans et +)		12
Groupe pour TPL (Trouble de personnalité limite)	22	21
Informatique	16	10
Jeux d'écriture	22	25
Marche	25	18
Mise en forme	17	21
On s'amuse!		12
Yoga sur chaise	19	22

*Une même personne peut avoir participé à plus d'une activité

Nombre de stagiaires ayant visité le CSSM-M

Techniques de travail social	2
AEC d'éducation spécialisée	1
Techniques policières	16

Type et durée des activités de bénévolat et d'animation

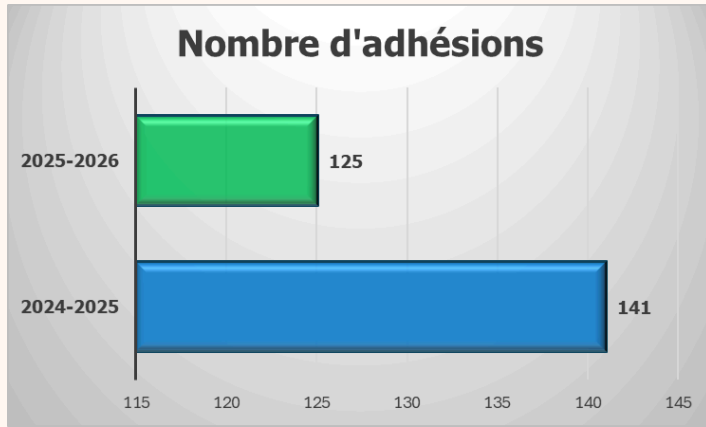
	Nombre de bénévoles / animateurs	Nombre d'heures / semaine
Travail général	3	
Travail de bureau	2	6
Autre	3	11,5
Animation des activités	6	14,5

Type de nouveaux dossiers

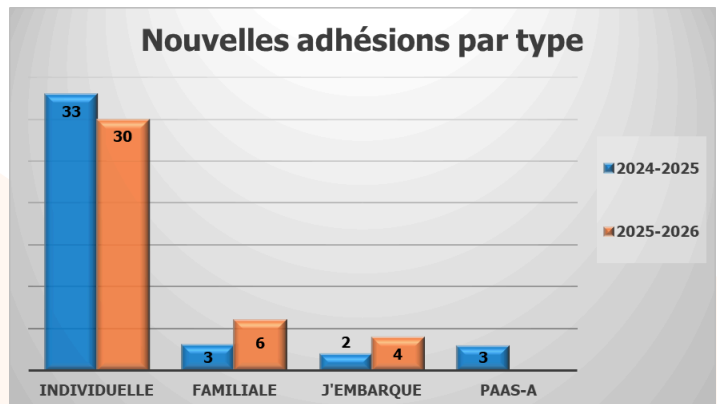
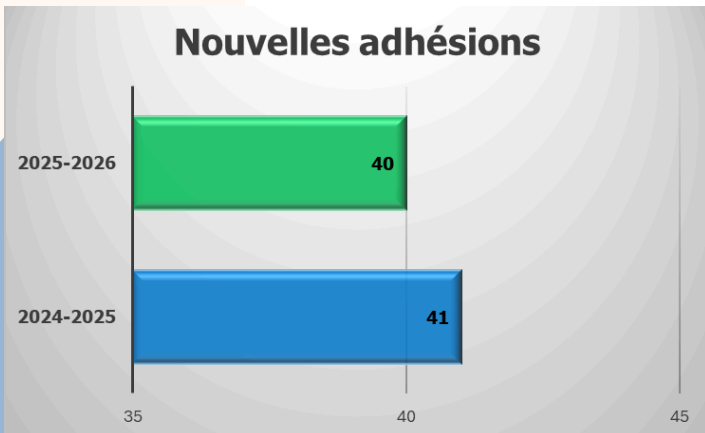
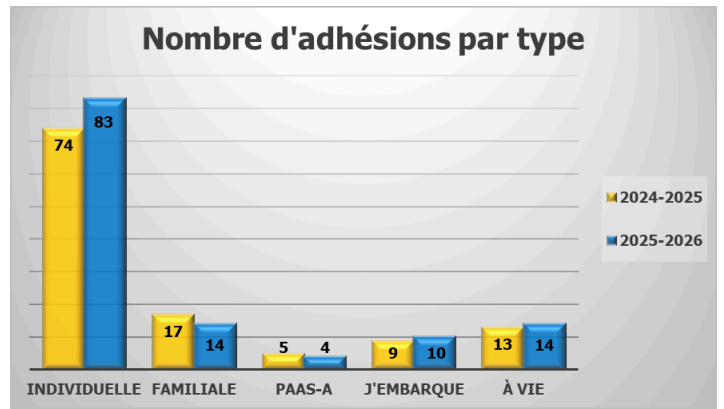
	Nombre	
	2024-2025	2025-2026
Administratif	2	7
Relation d'aide	40	48
Soutien familial	7	5
P-38	3	3
Rapport d'incident		1

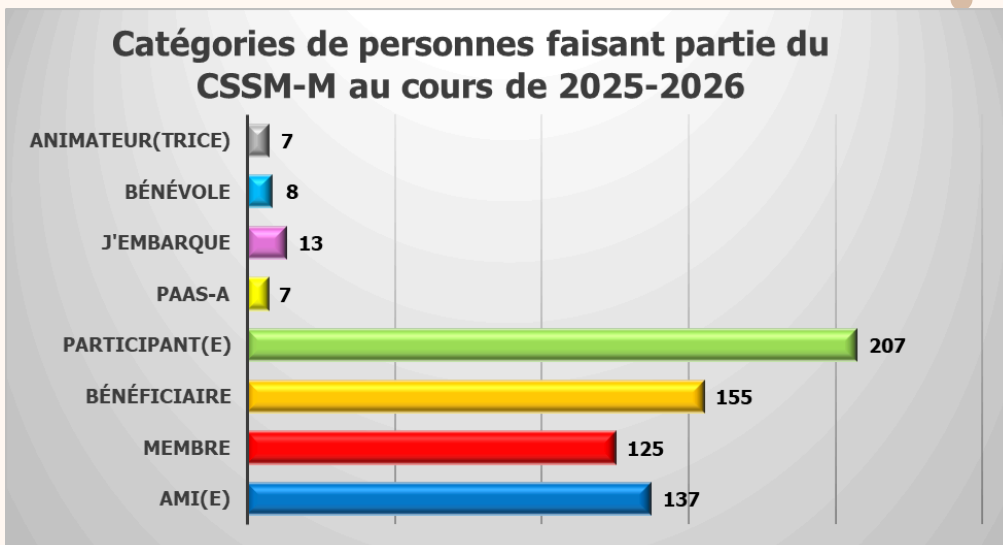
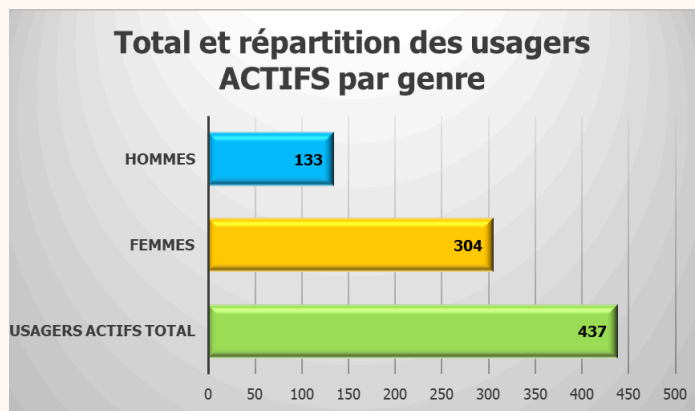
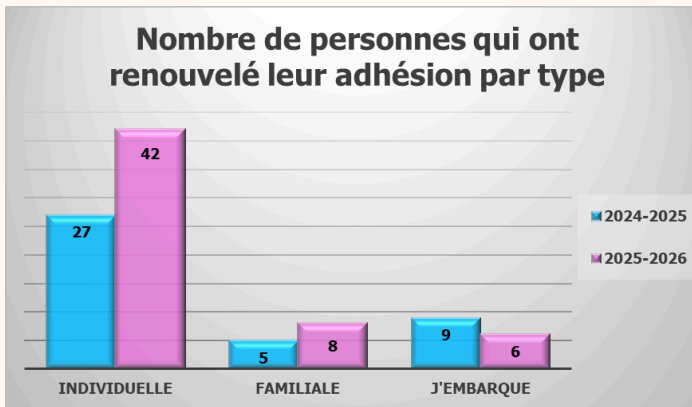
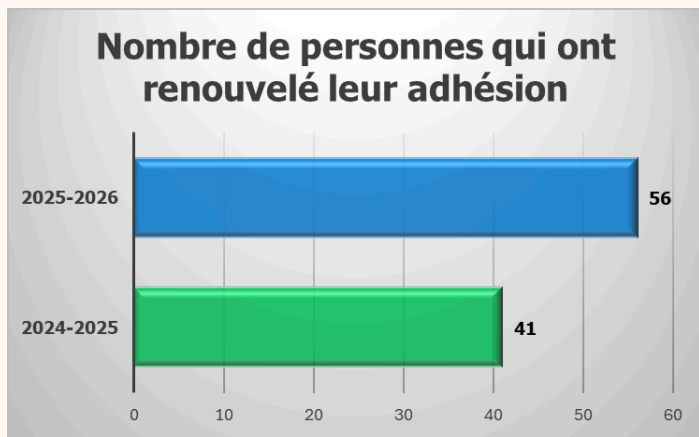
Nombre et durée des interventions

	2024-2025		2025-2026	
	Nombre	Durée (heures)	Nombre	Durée (heures)
Ouverture de dossier	49	32,7	64	33,5
Rencontre	50	47,7	91	64,1
Appel de soutien	62	29,4	231	123,2
Courriel	92		450	
Suivi	3	0,17	14	6,3
Accompagnement P-38	1	2		
Visite			1	0,08

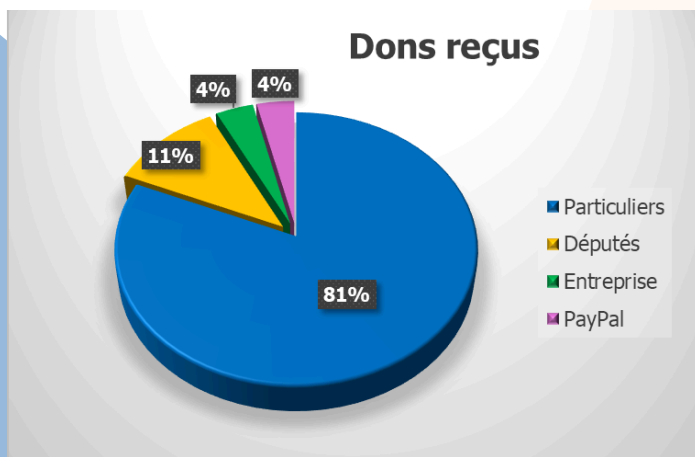
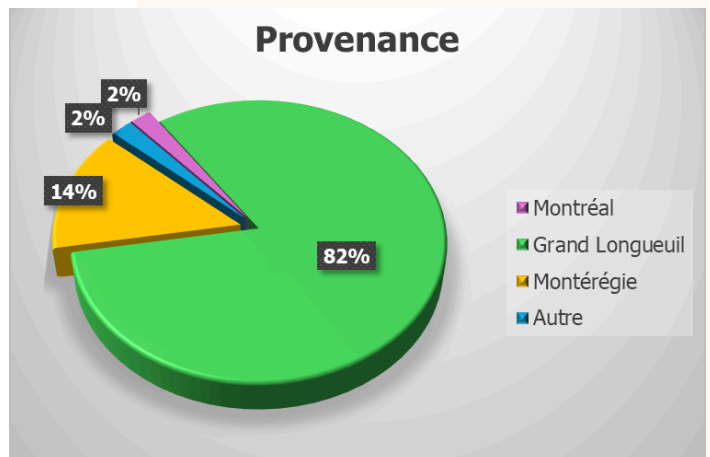


***Veuillez prendre note que les adhésions gratuites ont été éliminées en 2025-2026**





*Une même personne peut faire partie de plus d'une catégorie



RESSOURCES

- Intervenante sur place du lundi au vendredi offrant de la relation d'aide, un suivi et un accompagnement en présentiel, virtuel ou téléphonique
- Soutien et outils offerts aux familles des personnes atteintes
- Accompagnement pour la P-38
- Accompagnement au programme PAAS-Action (limite de 15 places)
- Transport remboursé grâce au programme J'Embarque!
- Milieu d'accueil pour les stagiaires
- Encourage la relève



AUTRES RESSOURCES

- Soutien technique pour utiliser un portable, une tablette ou un téléphone intelligent
- Équipement informatique avec réseau Wi-Fi accessible aux membres
- Achat de matériel informatique abordable et recyclé en partenariat avec OPEQ
- Aide et accompagnement pour remplir différents formulaires
- Aide pour les demandes à la RAMQ (carte d'assurance maladie aux personnes itinérantes)
- Service de fax, de numérisation et de photocopie disponibles sur place



DIVERS

- Mise sur pied d'un système de récompenses mensuelles pour les bonnes actions de nos participants
- Tirages de cartes-cadeaux à l'occasion
- Élaboration d'un code de vie pour préserver l'harmonie du groupe
- Petites collations gratuites ou à moindres coûts



Le CSSM-M est membre de ces regroupements :
TROC-Montérégie
**ROCSMM (Regroupement des organismes
communautaires en santé mentale de la Montérégie)**



Le CSSM-M reçoit du financement du PSOC.

**Merci à nos partenaires, donateurs et bailleurs
de fonds!**



17

CONTACT

**Au service des personnes
depuis 25 ans!**



Centre de soutien en santé mentale - Montérégie

2046, boulevard Édouard

Saint-Hubert (Québec)

J4T 1Z7

Tél.: 450-486-1609

Fax : 514-227-8314

info@cssm-m.ca

<https://cssm-m.ca>