

**Rapport d'activités
2018 - 2019**



Maison Vivre

DEPUIS 1978

**Inspirer l'amour de soi et la joie de vivre
aux gens aux prises avec la dépression**

TABLE DES MATIÈRES

Mot du Président	<u>i</u>
Membres du Conseil d'administration (CA)	
2018-2019.	<u>ii</u>
MAISON VIVRE.	<u>1</u>
Valeurs.	<u>1</u>
Le respect de la dignité des personnes et la recherche de relations justes et humaines	<u>1</u>
L'esprit d'intégration et la synergie	<u>2</u>
Le souci de l'intégrité de Maison Vivre	<u>2</u>
Équipe de Maison Vivre	
2018-2019.	<u>3</u>
Programme intensif de jour.	<u>4</u>
Description des ateliers et des activités.	<u>5</u>
Processus d'admission en trois étapes.	<u>10</u>
Demande d'information ou demande d'aide.	<u>11</u>
Entrevue téléphonique	<u>12</u>
Entrevue d'admission.	<u>13</u>
Financement et autofinancement.	<u>16</u>
Implication des membres.	<u>18</u>
Implication et rayonnement dans le milieu.	<u>20</u>
40 ans Maison Vivre.	<u>24</u>

Mot du Président

Maison Vivre a fêté ses 40 printemps tout au long de l'année 2018 et démontre clairement qu'elle est toujours resplendissante, énergique, actuelle, efficace, fière de ses accomplissements et orientée vers l'avenir. Elle en a parcouru du chemin dans la roulotte de son précédent logo.



Plus de 1500 stagiaires ont été aidés à retrouver l'amour de soi et la joie de vivre pendant un épisode de leur vie où la dépression les a durement touchés. À commencer par le soussigné : il y a près de 10 ans, j'ai passé 9 mois dans ce merveilleux refuge entouré d'amour et d'entraide qui m'a permis d'être ce que je suis maintenant. Un homme appréciant la vie, l'amour, l'amitié et le travail qui s'accomplit chaque jour auprès de gens qui en ont besoin par une équipe extraordinaire, stable, expérimentée, aimante et professionnelle. Cette équipe est composée bien sûr, des employés dont nous reconnaissons tous leur formidable accomplissement, mais également, de plus en plus, de bénévoles, d'anciens stagiaires et de partenaires qui augmentent les capacités de Maison Vivre. En effet, les préparatifs de la magnifique soirée pour souligner le 40^{ième} ont été organisés par toute une équipe et le résultat fut à l'image de Maison Vivre : un succès qui a touché le cœur de tous les 175 convives présents.

Je serai éternellement reconnaissant de ce que m'a apporté cette Maison et aujourd'hui je peux redonner au suivant en m'impliquant au sein du conseil d'administration, comme secrétaire depuis février 2016 et, président depuis la fin de l'année 2018. Avec les départs de monsieur Jan-Paul Lamy, madame Chantal Nicolas et madame Renette Soucy, administrateurs depuis respectivement 34, 9 et 5 ans pour le bonheur de Maison Vivre, s'amorce un vent de changement important.

Notre directeur général a largement contribué au succès de Maison Vivre et y a augmenté le rayonnement notamment en participant à plusieurs autres conseils d'administration d'organismes partenaires, dont celui de la *Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil* (CDC-AL) où il occupe le poste de président depuis 4 ans. Or, après 30 ans de loyaux et généreux services, Gérald prendra sa retraite en automne 2020. Également, nous savons que très prochainement et d'ici 3 à 5 ans des intervenants prendront également leur retraite bien méritée.

Maison Vivre a devant elle de grands défis qui vont demander l'apport de toutes les ressources possibles. Le conseil d'administration travaille sur la question depuis plusieurs mois, mais votre implication et votre soutien sont essentiels. Il nous faut préserver l'essence de Maison Vivre afin de poursuivre ses activités et ainsi continuer à inspirer l'amour de soi et la joie de vivre à tous ceux qui la côtoie.

Philippe Guillot
Président 2019

Membres du Conseil d'administration (CA) 2018-2019

- ▶ **Dominique Garant**
- ▶ **Philippe Guillot**
- ▶ **Jan-Paul Lamy**
- ▶ **Chantal Nicolas**
- ▶ **Renette Soucy**
- ▶ **Ronald Tremblay**

MAISON VIVRE

Fondée en 1978, Maison Vivre a pour mission d'aider et soutenir des personnes dont la santé mentale est en processus de détérioration, afin de leur permettre de maintenir leur insertion sociale, de trouver un sens à leur vie et une harmonie intérieure. Maison Vivre est une ressource d'intervention pour des personnes adultes aux prises principalement avec la dépression.

Organisme à but non lucratif (OBNL), Maison Vivre a un statut d'organisme de bienfaisance enregistré depuis 1995. Maison Vivre réalise également sa mission en tant qu'organisme d'action communautaire autonome œuvrant en santé et services sociaux et en tant que ressource alternative en santé mentale.

L'approche utilisée tient compte de l'histoire de la personne, son potentiel, sa créativité, ses qualités et sa conscience corporelle.

Cette approche s'appuie sur les principes suivants :

- La souffrance psychique est un appel ou une invitation à la recherche et au renouvellement d'un sens et de direction dans la vie.
- L'intervention doit être globale, humanisante, libératrice et appuyée sur l'écoute, le respect et la confiance.
- Les relations doivent favoriser la communication, l'entraide, la fraternité, la qualité de vie, l'espérance et l'évolution individuelle de chaque être humain.

Valeurs

Maison Vivre croit que les personnes possèdent un atout majeur de prévention de problèmes de santé mentale, de rétablissement et de transformation, si elles sont intégrées et évoluent au sein d'un réseau de soutien social, positif et significatif (famille, amis, école, milieu de travail).

L'organisme croit que tout être humain peut sortir grandi de cette difficile expérience, qu'est la dépression, avec un accompagnement approprié. Il croit également que la dépression est l'occasion d'une percée vers l'individualité, d'un passage, d'un apprentissage et d'une transformation plutôt qu'une désespérance et/ou une fermeture.

Faisant partie d'un mouvement social alternatif en santé mentale, Maison Vivre participe activement pour que les personnes qui vivent un problème de santé mentale soient considérées comme des citoyens. Ce mouvement recherche activement le bien commun, l'équité, le progrès et la justice sociale, il maintient une analyse et un discours critiques face à la psychiatisation et à la médicalisation des problèmes sociaux.

Ces valeurs servent de fondement aux trois valeurs privilégiées de Maison Vivre :

- ▶ le respect de la dignité des personnes et la recherche de relations justes et humaines ;
- ▶ l'esprit d'intégration et la synergie ;
- ▶ le souci de l'intégrité de Maison Vivre.

Le respect de la dignité des personnes et la recherche de relations justes et humaines

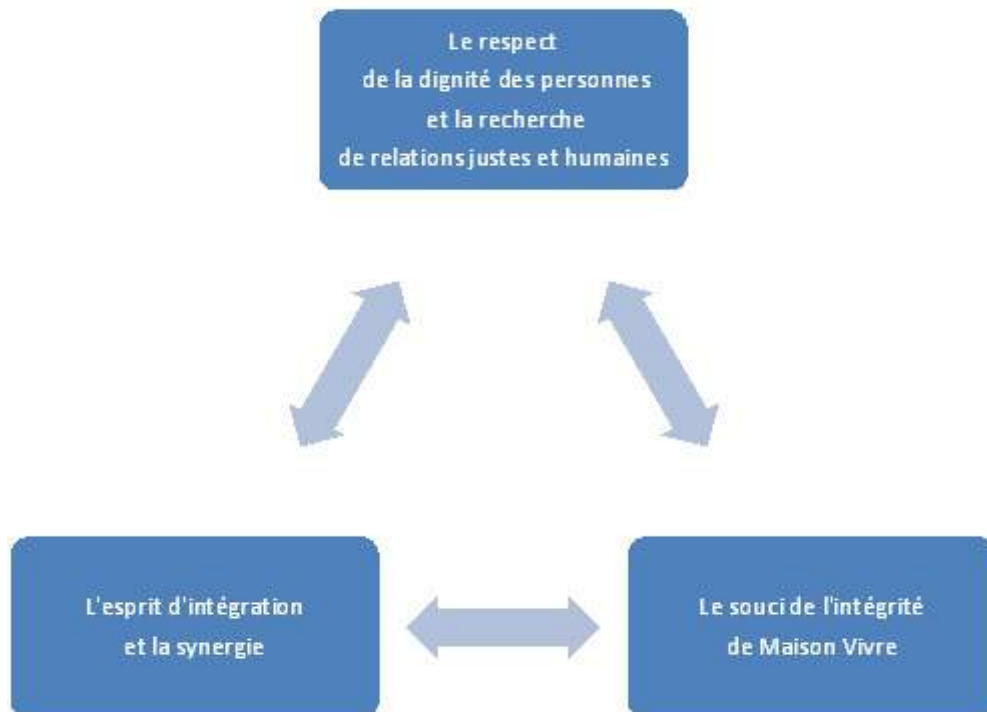
Les membres de Maison Vivre considèrent chaque personne comme étant fondamentalement digne et libre. Ils cherchent également à établir des relations véritablement justes et humaines, c'est-à-dire qu'ils cherchent à surpasser les dualités et les différences en s'appuyant sur l'amour, l'unité et le service.

L'esprit d'intégration et la synergie

Les membres de Maison Vivre considèrent que l'intégration des talents, des compétences et des intérêts particuliers visant le mieux-être des personnes et des collectivités crée une synergie positive. L'esprit d'intégration favorise non seulement la synergie, mais aussi l'esprit d'équipe, la responsabilité personnelle et collective, l'engagement.

Le souci de l'intégrité de Maison Vivre

Maison Vivre est la plus ancienne ressource alternative en santé mentale en Montérégie dont il faut protéger l'intégrité et la réputation pour assurer sa pérennité.



ÉQUIPE DE MAISON VIVRE 2018-2019



De gauche à droite :

- Michelle Mathieu**, *massothérapeute en Shiatsu* depuis 2009 ;
Sylvie Laventure, *massothérapeute en psychocorporel* depuis 2006 ;
Joseph Branco, *intervenant en arts et créativité* depuis 1985 ;
Denise Julien, *intervenante en relations humaines* depuis 2008 ;
Line Savoie, *intervenante en relations humaines* depuis 2008 et *responsable de l'admission* ;
Micheline Lecours, *secrétaire administrative* depuis 1996 ;
Natalie Dufresne, *intervenante en relations humaines* depuis 2012 ;
Helena Conceição, *massothérapeute* depuis 2008 ;
Martine St-Pierre, *étudiante en travail social UQAM* - (absente de la photo)

En bas au centre :

- René Lefebvre**, *intervenant en relations humaines* depuis 2002 ;
Michel Lauzon, *agent de coordination et intervenant en santé et conscience corporelle* depuis 1983 et *responsable des volets psychocorporel et vie communautaire du programme* ;
Gérald Mongeau, *travaille à Maison Vivre* depuis 1990 et *directeur général* depuis 2007.

PROGRAMME INTENSIF DE JOUR

Description des ateliers et des activités

Maison Vivre offre une démarche intensive de groupe, pour **15 personnes** (*hommes et femmes de 18 à 55 ans qui sont principalement en dépression*). Les personnes en démarche à Maison Vivre sont nommées «stagiaires», car l'approche utilisée met l'accent sur l'apprentissage et le développement de compétences émotionnelles et relationnelles.

Le groupe se renouvelle par entrée et départ continus.

Cette démarche se réalise à travers un programme qui demande une implication de **4 jours** par semaine durant une période minimale de **3 mois**.

La durée moyenne des démarches est d'environ **6 mois**.

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
9h30	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL
10h00	Santé & conscience corporelle	Santé & conscience corporelle	Santé & conscience corporelle	Ménage et préparation du repas
12h00	Dîner	Dîner	Dîner	Repas communautaire
13h15	Rencontre de groupe	Arts & créativité	Rencontre de groupe	Arts & créativité
16h00	Départ	Départ	Départ	Départ

Accueil (tous les matins, de 9 h 30 à 10 h 00)

L'accueil est animé par Michel Lauzon, responsable des volets psychocorporel et vie communautaire du programme. Généralement, tous les intervenants présents y participent. C'est l'occasion d'expérimenter l'accueil de son état et celui des autres, d'échanger quelques informations sur la santé, la culture, les loisirs et l'action communautaire ainsi que préciser certains rendez-vous de la semaine.

Ateliers de santé et conscience corporelle (lundi, mardi et mercredi matin)

Ces ateliers sont planifiés, organisés et animés par Michel Lauzon.



Celui-ci peut proposer de la marche, des jeux, des techniques de relaxation, différentes approches corporelles ou de l'éducation somatique (yoga, tai-chi, antigymnastique, méthode Feldenkrais, etc.), des exercices de pleine conscience (*attention juste ou présence attentive*).

Le principal objectif de ces ateliers est de développer une relation bienveillante et plus consciente avec son corps et son ressenti.

Activités à l'extérieur

Visite - Événement Papillons en liberté - Escalade en nature - [Jardin Botanique](#)

Randonnée - [Parc de la Cité](#) - Saint-Hubert

Randonnée - [Parc national du Mont-Saint-Bruno](#)

Visite - Jardin Botanique

Visite - Jardin Botanique

Ateliers d'arts et créativité (mardi et jeudi après-midi)

Joseph Branco, intervenant en arts et créativité, planifie, organise et anime ces ateliers.

Ces ateliers favorisent l'expression des pensées et des sentiments par une production artistique et le renforcement de la créativité à partir d'un thème et une technique en art (peinture, dessin, collage, sculpture, modelage ou céramique, qui sont proposés).

**Rencontres de groupe** (lundi et mercredi après-midi)

Denise Julien, Line Savoie, Natalie Dufresne et René Lefebvre, intervenants en relations humaines, planifient, organisent et animent ces rencontres de groupe. La rencontre du lundi utilise les oeuvres d'art comme point de départ pour la réflexion et l'échange, tandis qu'une question ou un thème est proposé pour l'échange durant la rencontre du mercredi.

Ces rencontres sont une opportunité pour comprendre son vécu relationnel avec soi et les autres, d'encourager la communication et de soutenir le développement de la conscience.

Séances de thérapie psychocorporelle et de massothérapie *(lundi matin, mardi et jeudi après-midi)*



Ces séances ont lieu le lundi matin, le mardi et le jeudi après-midi. Elles sont données par Sylvie Laventure, Helena Conceição et Michel Lauzon. Les techniques de massothérapie sont choisies en fonction des besoins des stagiaires. Elles favorisent la détente, le soulagement, une meilleure circulation sanguine, l'équilibre énergétique, le développement de la conscience psychocorporelle et l'intégration corps/émotions.

Ménage et préparation du repas communautaire *(jeudi avant-midi)*

Michel Lauzon planifie, organise et anime cet atelier.

Avec l'aide de deux autres stagiaires du groupe, la cheffe ou le chef prépare le repas communautaire qu'elle ou il a planifié, pendant que les autres font l'entretien ménager des lieux.

Cet atelier est une occasion de travailler en équipe, d'exercer le partage des responsabilités en respectant ses limites et celles des autres, de vivre une expérience de dépassement de soi.



Repas communautaire *(jeudi midi)*

Tout le personnel présent participe à ce repas. Cet atelier permet au groupe de vivre un moment de détente, de légèreté, de joie, de respect et d'apprécier un excellent repas.

Rencontres individuelles

Denise Julien, Line Savoie, Natalie Dufresne et René Lefebvre assurent le suivi individuel, une heure par semaine, des stagiaires durant toute la durée de leur démarche à Maison Vivre. Parfois, pour soutenir sa démarche, la personne peut être rencontrée plus d'une fois dans la semaine ou encore, être rencontrée avec son conjoint ou sa conjointe.

Ces rencontres sont l'occasion de clarifier ses émotions, son vécu et ses besoins. Elles permettent de mieux comprendre ses difficultés et de rechercher des solutions. Elles sont également une opportunité de faire un travail de reconnaissance, d'acceptation et d'intégration de son histoire personnelle.

Coordinations cliniques *(du lundi au jeudi, de 16 h à 17 h 15)*

Tous les intervenants présents durant la journée y participent.

Cette coordination est une occasion importante et privilégiée pour les intervenants de partager leurs observations et leurs interventions, de discuter sur l'évolution des stagiaires, de se perfectionner et de se soutenir.



Logement

Afin de faciliter leur participation dans le programme, **5 personnes** ont profité du logement communautaire, durant leur séjour à Maison Vivre.

Période avant les Fêtes



Un des moments importants durant l'année est la période où les stagiaires créent une oeuvre collective durant les ateliers d'arts, avant la période du congé des Fêtes.

Cette création collective est une belle occasion pour eux d'explorer différents enjeux personnels et relationnels vécus en groupe.

Ceux-ci ont à relever le défi de concevoir et de réaliser des décors muraux dans la grande salle, là où a lieu la remise des cadeaux de Noël. Tous les stagiaires de l'année sont invités à venir célébrer. Cette période de l'année est également un moment pour préparer et envisager un congé des Fêtes vivant, ressourçant et signifiant.

Le traditionnel party de Noël a eu lieu le 20 décembre 2018. Nous avons profité de ce moment de rassemblement et de festivité pour souligner le 40^{ème} anniversaire de Maison Vivre. Pour l'occasion, nous avons lu le poème de Mylène - [Violoncelle en noces d'émeraude](#).

Un rituel de lumières, avec des chandelles, particulièrement émouvant a clôturé la soirée.



Collaborations et intégration sociale

Pour faire face à certaines situations stressantes et/ou des problématiques particulières, des stagiaires sont encouragé-e-s, pendant leur démarche, à utiliser des services des autres organisations ou organismes, tels : le [Centre de réadaptation en dépendance Le Virage](#), les centres de crise, le [Réseau d'Habitations Chez Soi](#), l'[Association coopérative d'économie familiale de la Rive-Sud](#) (ACEF Rive-Sud), l'[Association de parents de l'enfance en difficulté](#) (APED), le [Collectif de défense des droits de la Montérégie](#) (CDDM), [Inform'elle](#), les banques alimentaires.

Le fait que Maison Vivre est très impliquée dans la région et partage avec le mouvement communautaire les valeurs d'entraide et de justice sociale, les stagiaires peuvent compter sur du soutien, des informations et des références. Ils-elles sont également encouragé-e-s à s'impliquer dans la communauté. C'est toujours une joie d'apprendre, par exemple, qu'un-e stagiaire profite des services d'un organisme en employabilité, s'implique ou travaille dans un organisme communautaire, participe dans une troupe de théâtre.

Suivi post-programme

Un accompagnement, plus ou moins étroit, pour une durée indéterminée, est offert aux personnes *ayant déjà participé* dans le programme intensif de jour.

Essentiellement, les objectifs sont :

- soutenir l'intégration et l'implication sociale et professionnelle ;
- favoriser le développement des compétences émotionnelles et relationnelles ;
- encourager le maintien ou la création d'un réseau de soutien sain, stable, positif et constructif.

Les intervenantes et intervenants ont consacré **931 heures** en différents ateliers et rencontres. **96 personnes** ont bénéficié du suivi post-programme.

Concrètement, cet accompagnement a été offert sous diverses formes :

⇒ Arts et créativité :

- ▶ Ateliers (*3 séries de 6 à 12 rencontres*), animés par Joseph Branco. **30 participant(e)s**.

⇒ Pratique de pleine conscience :

- ▶ Ateliers (*2 séries de 6 rencontres*) animés par René Lefebvre. **35 participant(e)s**.

⇒ Conscience corporelle :

- ▶ Ateliers (*1 série de 9 rencontres*) animés par Michelle Mathieu. **14 participant(e)s**.

⇒ Affirmation dans la communication :

- ▶ 1 atelier animé par Denise Julien. **5 participant(e)s**.

⇒ Massothérapie :

- ▶ **212 séances de massothérapie**, avec Michelle Mathieu. **50 personnes** ont profité de ces séances.

⇒ Coaching en alimentation :

- ▶ **9 rencontres de coaching** avec Michelle Mathieu. **3 personnes** ont profité de ces rencontres.

⇒ Massothérapie en psychocorporel (*massage néo-reichien*) :

- ▶ **81 séances de massothérapie en psychocorporel**, avec Sylvie Laventure. **12 personnes** ont profité de ces séances.

⇒ Rencontres individuelles :

- **410 rencontres** en suivi post-programme avec Line Savoie, Denise Julien, Natalie Dufresne, René Lefebvre et Michel Lauzon. **71 personnes** ont profité de ces rencontres.

PROCESSUS D'ADMISSION

EN TROIS ÉTAPES

1 - Demande d'information ou demande d'aide

2 - L'entrevue téléphonique

3 - L'entrevue d'admission

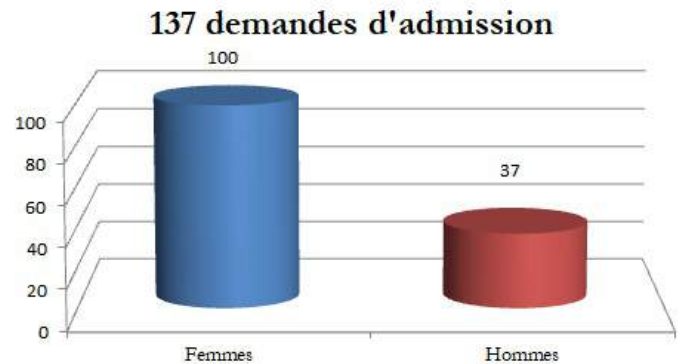
1^{ère} Étape :

► Demande d'information ou demande d'aide

Étape traitée par Micheline Lecours, secrétaire administrative. Elle a reçu **plus de 215 appels** de demandes d'information ou d'aide.

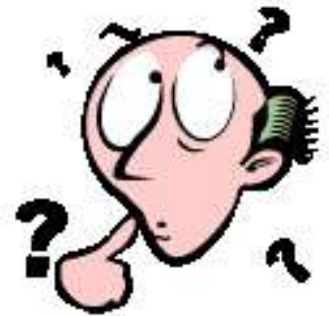
De ces 215 appels, **115 appels** se sont transformés en demandes formelles d'admission, s'ajoutant aux **22 demandes** faites vers la fin de l'année dernière.

Ainsi, durant l'année 2018-2019, il y a eu **137 demandes d'admission** à considérer faites par **100 femmes** et **37 hommes**.



Informations recueillies lors de la demande d'admission :

La date de la demande - le nom et les coordonnées de la personne - le sexe, l'âge, la date et le lieu de naissance - son statut social, état civil - sa situation financière (*source de revenus*) - le nombre d'enfants et la garde légale - sa scolarité (*niveau scolaire*) - sa profession et son employeur (*s'il y a lieu*) - le nom et les coordonnées de la personne qui lui a recommandé Maison Vivre (*voir tableau page suivante*) - le nom et les coordonnées du médecin, du psychiatre ou autres professionnels de la santé - sa médication, et autres informations données spontanément par la personne.



Informations recueillies

État civil :

- (personnes)
- Célibataire (*divorcé (e), séparé (e), veuf-veuve*) **94**
 - Marié (e) ou conjoint (e) de fait **43**

Situation familiale :

- (personnes)
- Sont conjoints de fait ou mariés (*avec enfants*) **36**
 - Familles monoparentales **45**

Médication :

- Médicaments **127**
- Médicaments (3 et plus différents) **72**
- Pas d'information **4**

Scolarité (*niveau scolaire*) :

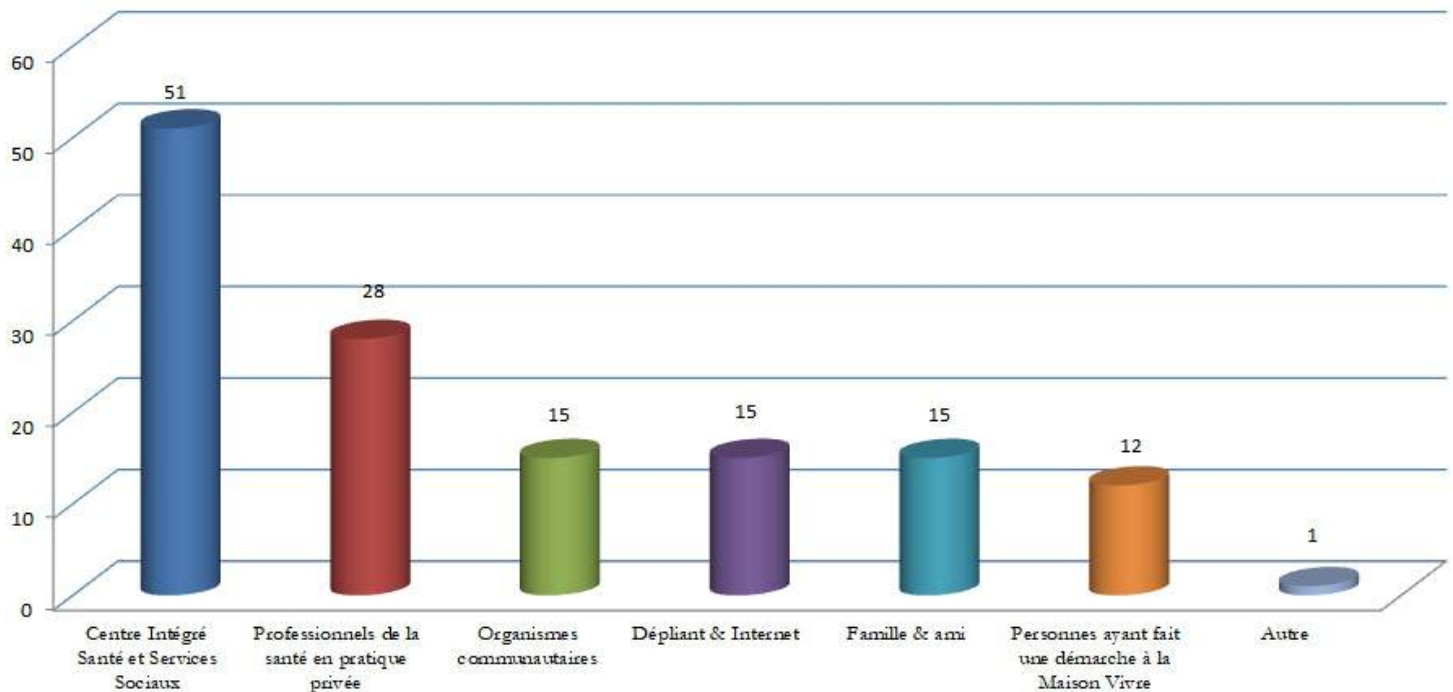
- Études secondaires **54**
- Études collégiales **40**
- Études universitaires **41**
- Pas d'information **2**

Situation financière (*source de revenus*) :

- À la charge d'une personne **7**
- Aide sociale **27**
- Assurance collective **48**
- Assurance emploi **19**
- Aucun revenu **14**
- CNESST **2**
- Revenus de retraite **7**
- En emploi **11**
- Pas d'information **2**

Références des 137 demandes d'admission :

Références provenant de la communauté



2^e Étape :

► Entrevue téléphonique

Étape réalisée par Line Savoie, responsable de l'admission.

Celle-ci prend le temps de considérer : la problématique et la motivation de la personne ; ses besoins et ses attentes. Cette entrevue permet d'estimer si la démarche est appropriée pour cette personne.



Les informations recueillies lors de cette entrevue sont :

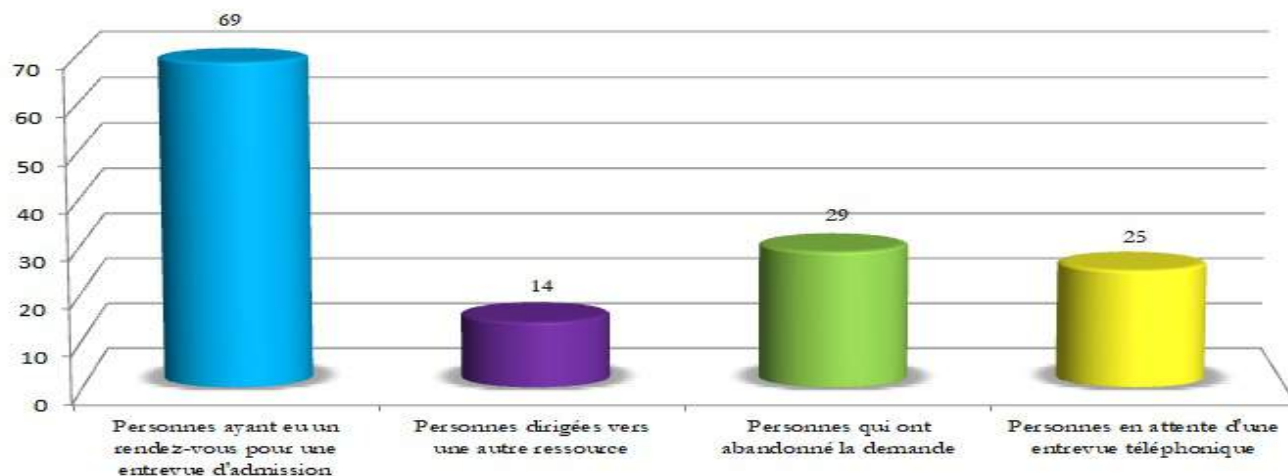
Le motif de la demande - l'état de santé physique - les hospitalisations pour des raisons émotionnelles - la consommation d'alcool et de drogues - une description et l'historique de la souffrance actuelle - la situation familiale et sociale - les grandes lignes de l'histoire personnelle et les traumatismes.

Autres problèmes possibles : automutilation, jeu, alimentation, obsessions, etc.

Line Savoie a effectué **285 appels** téléphoniques pour rejoindre **112 personnes** inscrites dans la liste des demandes d'admission. Elle y a consacré plus de **100 heures**. Par ailleurs, au 31 mars, **25 personnes** étaient en attente d'une entrevue téléphonique.

À la fin de l'entrevue téléphonique, la personne peut être invitée à une entrevue d'admission en personne, ou être dirigée vers une ressource plus appropriée à ses besoins.

Bilan des 137 demandes d'admission



3^e Étape :

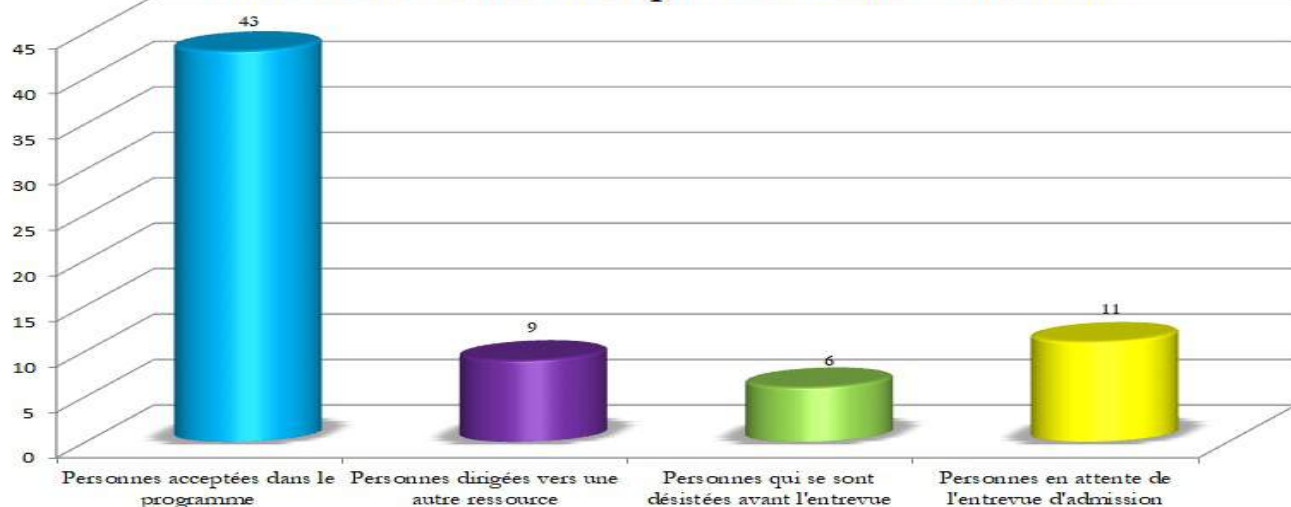
► Entrevue d'admission

Line Savoie et Denise Julien ont consacré **300 heures** pour les entrevues d'admission. L'objectif de cette entrevue est de recueillir des informations concernant l'histoire de la personne, de comprendre sa problématique globale et de prendre une décision avec la personne concernant son admission.

Informations supplémentaires recueillies grâce à l'histoire personnelle :

- Naissance, première enfance ;
- Contexte familial ;
- Période de l'enfance et scolarisation ;
- Période de l'adolescence ;
- Vie sentimentale et conjugale ;
- Âge adulte.
- Allure générale ;
- Attitude avec elle-même ;
- Attitude avec les autres ;
- Niveau d'énergie ;
- Langage verbal et non verbal ;
- Sens de la responsabilité, jugement ;
- Émotivité, anxiété ;
- Intérêts ;
- Idées, croyances, peurs ;
- Mémoire, souvenirs, perspective historique.

Bilan des 69 rendez-vous pour l'entrevue d'admission



Situations et événements stressants vécus durant la dernière année

▶ Relation conjugale difficile ou rupture amoureuse récente	47 %
▶ Décès récent ou suicide d'une personne proche	21 %
▶ Préoccupations financières importantes (<i>insécurité, revenu insuffisant, relations difficiles avec l'assureur ou l'aide sociale</i>)	49 %
▶ Relations problématiques avec les enfants (<i>ou responsable d'un (ou des) enfant (s) en difficulté</i>)	30 %
▶ Perte d'emploi récente, risque de perte d'emploi, changement d'emploi en perspective ou retour à l'ancien emploi non approprié ou non désiré	56 %
▶ Domicile insatisfaisant ou déménagement	19 %
▶ Isolement social (<i>pas ou coupé d'un soutien social significatif et positif</i>)	53 %

Difficultés, problèmes et traumatismes vécus

❖ Mauvais traitements durant l'enfance et/ou l'adolescence	86 %
▶ Abus sexuel, inceste, viol	47 %
▶ Exposition à la violence familiale ou conjugale	51 %
▶ Négligence ou manque de sécurité affective	70 %
▶ Violence physique	37 %
▶ Violence psychologique	58 %



❖ Violence durant la vie d'adulte	84 %
❖ Idées suicidaires présentes	84 %
❖ Tentative (s) de suicide (<i>enfance ou adolescence</i>)	12 %
❖ Hospitalisation (<i>enfance ou adolescence</i>)	7 %
❖ Tentative (s) de suicide (<i>vie adulte</i>)	37 %
❖ Hospitalisation (<i>vie adulte</i>)	49 %

Santé et habitudes de santé personnelle

▶ Consommation à risque ou problématique d'alcool (<i>responsabilités, situations dangereuses, judiciaires, relationnelles</i>)	26 %
▶ Consommation à risque ou problématique de drogue (<i>responsabilités, situations dangereuses, judiciaires, relationnelles</i>)	26 %
▶ Douleurs physiques quotidiennes ou très fréquentes (<i>maux de tête, migraines, fibromyalgie, maux de dos, etc.</i>)	47 %
▶ Habitudes alimentaires problématiques (santé)	28 %
▶ Pas ou peu d'exercices physiques	58 %
▶ Surpoids (<i>plus de 25 % du poids santé</i>)	37 %
▶ Sommeil perturbé	65 %

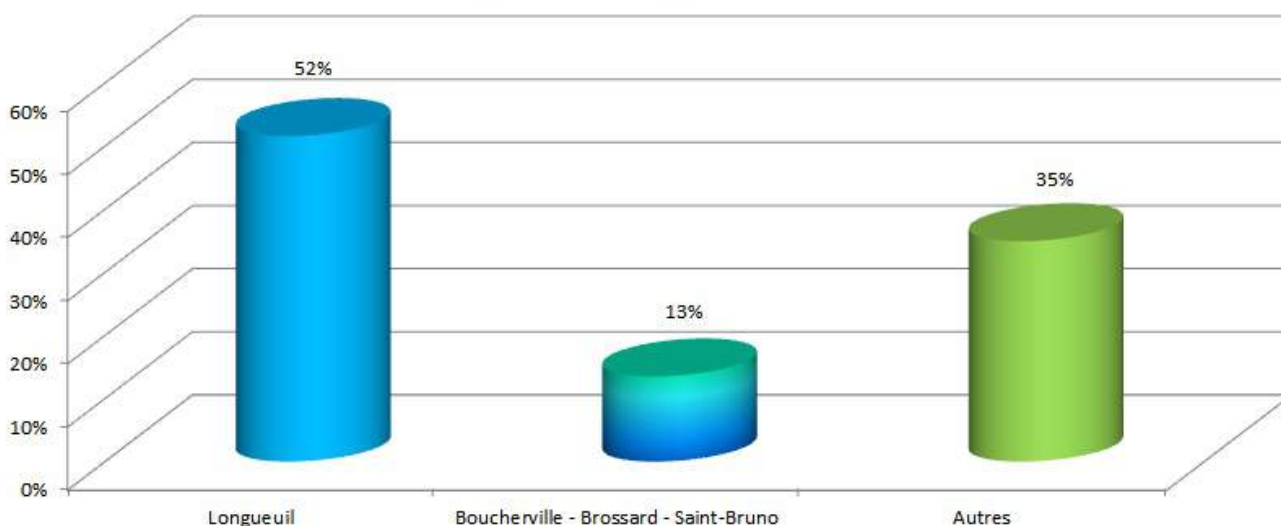
Situation financière des personnes

Revenu par année :

- ▶ Ont moins de 15 000 \$ 33 %
- ▶ Ont entre 15 000 \$ et 21 000 \$ 5 %
- ▶ Ont entre 21 000 \$ et 28 000 \$ 23 %
- ▶ Ont entre 28 000 \$ et 36 000 \$ 5 %
- ▶ Ont plus de 36 000 \$ 35 %

Lieu de résidence des stagiaires de Maison Vivre

Provenance des personnes qui ont utilisé les services



Financement et autofinancement

Un petit rappel : le conseil d'administration (CA) a adopté en mars 2017 le document *Orientation et stratégie financière 2017-2020*. Cette stratégie financière se base sur ce qui suit : une stratégie en six points, combinant la subvention gouvernementale (PSOC), l'aide financière des élus, les autres sources de subventions gouvernementales, les dons provenant des individus, des entreprises, des fondations et des communautés religieuses, les revenus générés par les activités que nous offrons, et le contrôle des dépenses.

De façon globale, jusqu'à maintenant, la stratégie adoptée a été efficace. Nous pouvons en être fiers !

Cette année, les défis financiers ont été relevés grâce à la contribution tant financière que bénévole de nombreuses personnes : les membres du conseil d'administration et de l'équipe de travail, des membres et des bénévoles, les donateurs et des partenaires. Une année où toutes ces personnes, selon leurs disponibilités, leurs talents, leurs possibilités et leur sensibilité, ont réalisé un autre merveilleux pas dans le sens de la pérennité de Maison Vivre et du maintien de sa crédibilité, dans un contexte social et économique pas nécessairement rassurant. Il est heureux d'imaginer pouvoir offrir, pour de nombreuses années, un avenir stimulant et inspirant aux personnes aux prises avec la dépression.

Concernant les dons provenant des individus, des entreprises, des fondations et des communautés religieuses, notons trois activités : la 2^e édition du tirage du souper gastronomique à domicile avec Martin Juneau, le soutien des donateurs et la 3^e édition de l'activité de financement *Vivre Compostelle*.

Tirage du 2^{ème} souper gastronomique à domicile avec le chef cuisinier Martin Juneau

Le tirage du 2^{ème} souper gastronomique, à domicile, de 7 services, avec vin, cuisiné et servi par le chef cuisinier Martin Juneau, a eu lieu, tel que prévu, le 11 septembre 2018. Le tirage a été réalisé sous la supervision de Marc Beaulieu, CPA CA.

Le souper a eu lieu le 19 octobre 2018. Le groupe chanceux qui a gagné : Marie-Christine Labelle, Julie Gagné, François Sabourin, Chantal Mondoux, Guy Bouchard, François Rainville. Ces gagnants et gagnantes sont unanimes pour affirmer que la soirée a été une merveilleuse expérience.



Cette activité de financement a été un grand succès. **98 billets** ont été vendus. Cela a rapporté un montant brut de 14 700 \$. **Les bénéfices nets, près de 12 000 \$, ont été utilisés pour payer les fournitures de différentes activités :** repas communautaires, ateliers de santé et de conscience corporelle et massothérapie, ateliers d'arts et créativité, fêtes et départs. Merci à toutes les personnes qui ont acheté les billets !

Soutien des donateurs

La très grande majorité des donateurs connaissent bien Maison Vivre ou connaissent quelqu'un qui a fait un stage à Maison Vivre. Ainsi, ils sont sensibles au fait que la démarche de transformation intérieure à Maison Vivre est exigeante. Ils sont nombreux à admirer et à être touchés par l'effort quotidien de courage, de force, d'ouverture et d'humilité déployé par ces hommes et ces femmes pour ne pas sombrer totalement dans le désespoir, la méfiance et la honte.

Les témoignages des stagiaires, notamment lors de leur dernière journée de participation dans le programme intensif sont très précieux et peuvent être une source de motivation pour les donateurs. Par exemple, cette affirmation à la fois heureuse et percutante de Bruno lors de sa dernière journée dans le programme intensif : *Je vous dis que je ne donnais pas cher de ma peau quand je suis arrivé. Vraiment pas. Je ne pensais pas qu'un jour je pourrais dire : "j'ai le goût de vivre"*.

Au 31 mars 2019, ce sont **91 donateurs** qui ont donné **16 223 \$**.



Activité de financement *Vivre Compostelle*

Une 3^e édition de l'activité de financement *Vivre Compostelle* est actuellement en cours. La responsable du projet, (pour une 3^e fois !), est Sylvie Laventure, massothérapeute et intervenante en travail psychocorporel à Maison Vivre.

Comme par le passé, les marcheurs et les marcheuses ont à relever deux défis :

- 1- Amasser **1 000 \$** en dons pour Maison Vivre ;
- 2- Faire le Chemin.

Le circuit sera le [*Chemin côtier au Portugal vers St-Jacques de Compostelle*](#) et aura lieu du 24 août au 8 septembre 2019.

Au 31 mars 2019, les marcheurs et marcheuses avaient amassé **5 995 \$** auprès de **59 donateurs**.



Implication des membres

Vie démocratique

Au 31 mars 2019, il y avait 73 membres.

32 membres et 16 invités ont participé à l'Assemblée générale annuelle (AGA) le 14 juin 2018.

L'administration - 132.5 heures en réunions.

Le conseil d'administration s'est réuni 11 fois.

De nombreuses heures ont été consacrées aux responsabilités et tâches en dehors des réunions.

La philanthropie - 38 heures en réunions

Le comité de financement, formé de 5 membres, s'est réuni 4 fois. Les membres ont consacré plusieurs heures en dehors des réunions pour établir des contacts avec d'éventuels donateurs ainsi que des fondations, pour s'informer sur les tendances et les pratiques en philanthropie.

13 membres ont vendu des billets pour le tirage du 2^{ème} souper gastronomique à domicile avec le chef cuisinier Martin Juneau.

Soutien au secrétariat et à l'administration - 28 heures

4 membres ont donné un coup de main pour la préparation des documents pour l'AGA et pour un envoi publipostage.

Entretien des locaux et du terrain - 71 heures

4 membres ont participé dans les projets d'entretien des plates-bandes et du grand ménage du logement.

Technologies de l'information et de la communication - 12 heures

Une membre s'occupe de la gestion, de l'ajout et de la mise à jour de l'information contenue dans le site Web de Maison Vivre

Participation et représentation à des activités d'organismes, de regroupements communautaires, de tables de concertation et de fondations

Voir les informations détaillées dans le chapitre [Implication et rayonnement dans le milieu](#)

Comité 40 ans Maison Vivre

Une soirée *joyeuse, festive, mémorable et touchante* a eu lieu le 2 novembre 2018, au Centre Marcel-Dulude à Saint-Bruno-de-Montarville. Le comité organisateur était composé de huit membres: Claudie Borduas, Carole Grenier, Véronique Fantetti, Cristine Lessard, Gérald Mongeau, Chantal Nicolas, Mélissa Turcotte, Martine Tremblay. 22 bénévoles ont donné un coup de main dans l'organisation avant et durant la journée de l'événement. Pour en savoir plus sur l'événement, voir le chapitre *40 ans de Maison Vivre*.



Cérémonie de reconnaissance des bénévoles

Lors de la *cérémonie de reconnaissance des bénévoles* avec madame Diane Lamarre, députée de Taillon, durant la *Semaine de l'action bénévole*, une de nos membres, Carole Grenier, a été honorée. Voici le mot qui a été lu par madame Lamarre :

Qu'il est gratifiant de pouvoir compter sur Carole Grenier. Femme discrète, efficace et loyale. En fait, c'est énorme ce que Carole a pu accomplir à Maison Vivre depuis plusieurs années.

Elle a consacré de nombreuses heures à des travaux de peinture et d'entretien. Elle connaît tous les coins et racoins de nos locaux. Elle a donné à de multiples reprises un coup de main au secrétariat, notamment pour des envois massifs. Elle s'implique actuellement dans le comité organisateur des 40 ans de Maison Vivre.

En fait, quand nous avons besoin d'aide, Carole répond toujours "Présente!". Elle croit tellement aux bienfaits de Maison Vivre qu'elle vit une réelle satisfaction à donner de son temps et de ses talents.

Carole Grenier est une femme remplie de gratitude et de bonté. Elle a le petit mot qui touche.

La chaleur de son sourire, son coup de main attentionné sont très appréciés.

Chère Carole, ta contribution apporte une belle différence.

Nous te sommes reconnaissants. Et c'est une joie de savoir que nous pouvons encore compter sur toi. Tu es une femme de cœur. Merci Carole Grenier !



Implication et rayonnement dans le milieu

Maison Vivre poursuit six objectifs principaux à travers les représentations, la participation dans les événements et les activités de regroupements et de tables de concertation, les échanges et la collaboration avec des partenaires :

1. Faire connaître Maison Vivre ;
2. Promouvoir l'approche alternative en santé mentale ;
3. Faire connaître l'apport essentiel des organismes communautaires à la population ainsi qu'aux différents acteurs sociaux, politiques et économiques ;
4. Favoriser une plus grande conscience collective de l'impact et de l'importance de l'action collective, des bonnes relations, d'un réseau de soutien social sain, positif, constructif et significatif dans la lutte aux inégalités sociales et l'amélioration des conditions de vie ;
5. Favoriser la réintégration sociale, communautaire et professionnelle des personnes participant dans le programme de Maison Vivre ;
6. Favoriser l'implication des membres de Maison Vivre.

Activités de la [CDC Agglomération de Longueuil](#) (CDC-AL)

La *Corporation de Développement Communautaire de l'Agglomération de Longueuil* (CDC-AL) est un regroupement multisectoriel d'environ 90 organismes communautaires ayant comme mission d'initier, favoriser, soutenir et renforcer le développement communautaire sur son territoire dans une perspective d'inclusion sociale et de lutte à la pauvreté.



Maison Vivre a été particulièrement impliquée dans les activités de la CDC-AL, du fait, notamment, que Gérald Mongeau en est le président du conseil d'administration (CA). Le principal dossier de la CDC-AL concernait le développement social dans l'agglomération de Longueuil. La CDC-AL, essentiellement, a appuyé les démarches des tables multisectorielles des arrondissements de la Ville de Longueuil et des autres villes de l'Agglomération.

Les activités, où Maison Vivre a été impliquée, ont été multiples : assemblées du CA, journées lac-à-l'épaule, journée de réflexion avec le CA et l'équipe de travail, réunions du *Comité OBNL* (renommé *Comité Développement social Agglo*), assemblées générales spéciales, assemblée générale annuelle, *Fête de la rentrée*, événement *Vin chaud, chocolat chaud*. Il y a eu également le [Rendez-vous des partenaires en développement social de l'agglomération de Longueuil](#).

Activités de la [TROC-M](#)



La *Table régionale des organismes communautaires de la Montérégie* (TROC-M) est un regroupement montréalais multisectoriel d'environ 250 organismes d'action communautaire autonome. Elle est, entre autres, une interlocutrice importante auprès du *CISSS Montérégie-Centre*, qui a le mandat de gérer le *Programme de soutien aux organismes communautaires* (PSOC), qui est la principale source de financement de Maison Vivre.

Des membres de Maison Vivre ont participé à plusieurs activités de la TROC-M :

- Formation sur l'action communautaire autonome (ACA) ;
- Débat Montérégie (débat entre des candidats des quatre principaux partis politiques provinciaux) ;
- Rassemblement à Montréal lors du débat des chefs des quatre principaux partis politiques provinciaux ;
- Assemblée générale régulière (AGR) ;
- Assemblée générale annuelle (AGA).

Activités de la TCSM-RS

La *Table de concertation en santé mentale de la Rive-Sud* (TCSM-RS) est un regroupement d'une vingtaine d'organismes communautaires qui œuvrent en santé mentale sur le territoire de la Rive-Sud et de citoyens afin de partager et de transmettre une vision globale de la santé mentale dans une approche alternative. La TCSM-RS, qui s'est réunie à 7 reprises, a été particulièrement active cette année.



Une des belles réalisations de la TCSM-RS a été la tenue d'une *Journée régionale des pratiques alternatives* qui a eu lieu le 7 mai 2018. Le thème était *La médicalisation des problèmes sociaux des jeunes*.

La formule retenue pour aborder le sujet a été un théâtre-forum merveilleusement animé et joué par [Avatar Théâtre sur mesure](#).

Une autre activité de la TCSM-RS, où Maison Vivre était présente, a été un panel informatif sur le cannabis. Les panélistes étaient madame Danika Valiquette, étudiante en droit à l'*Université de Sherbrooke* et Dr David-Martin Milot, représentant de la *Direction de la santé publique*.

Gérald Mongeau a eu l'occasion lors d'une des réunions de présenter Maison Vivre. Il a travaillé également avec d'autres membres au sein d'un comité afin de réfléchir et d'élaborer une position concernant le *Programme québécois de psychothérapie pour les troubles mentaux* et le document *L'exercice de la psychothérapie et des interventions qui s'y apparentent*. Il a également animé un déjeuner-causerie sur l'alternative en santé mentale.

Activités du ROCSMM

Le *Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie* (ROCSMM), qui compte 35 membres réguliers, a pour mission le développement et la reconnaissance de ses ressources membres par des actions de soutien, de participation à la vie associative et de représentations stratégiques.



ROCSMM

Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie

Des membres de Maison Vivre ont participé à ces activités :

- Assemblée générale annuelle (AGA) ;
- Participation à la rencontre CA du ROCSMM et des organismes communautaires en santé mentale de la Rive-Sud/Longueuil ;
- Participation à une journée de réflexion sur le *Plan d'action en santé mentale* (PASM) qui sera échu en 2020 et animation d'un atelier ;
- Participation à une journée de formation sur l'action communautaire autonome (ACA) en santé mentale et partage d'une histoire d'ACA vécue à Maison Vivre.

Activités du RRASMQ



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*

Le RRASMQ regroupe et représente une centaine d'organismes communautaires qui adhèrent à une approche alternative en santé mentale.

- Suivi et partage des activités et publications du RRASMQ.

Autres activités

- Participation à des activités du regroupement [Initiative 1,2,3 Go ! Longueuil](#) : Deux rencontres de Communauté de pratique sur l'attachement, assemblée générale annuelle, Grande rencontre du consortium ;
- Organisation avec l'[Association des parents de l'enfance en difficulté](#) (APED), [MAM autour de la maternité](#) et l'[Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale Rive-Sud](#) (APAMM-RS), d'une conférence grand public sur *Le burnout parental* ;
- Tenue d'un kiosque et participation à la soirée *D'anxieux à heureux*, organisée par [L'Arc-en-ciel des seigneuries, groupe d'entraide en santé mentale](#), [Phobies-Zéro](#) et le [CLSC des Seigneuries](#) ;
- Participation au rassemblement du 15 mai *Non aux mesures de contrôle : isolement, contention et substances chimiques*, organisé par le [Collectif de défense des droits de la Montérégie](#) ;
- Participation à un focus group de consultation pour [D'un Couvert à l'Autre](#) ;
- Participation au [Colloque Médias et santé mentale, Entre faits et perceptions](#) ;
- Visite à [Service d'Intervention en santé mentale \(SISM\) Espoir](#) et présentation de Maison Vivre à l'équipe de suivi communautaire ;
- Participation au lancement d'une [recherche](#) sur les conditions de vie et d'habitation des locataires de l'agglomération de Longueuil - une initiative du Comité recherche-action de la *Coalition pour le droit au logement de l'agglomération de Longueuil* ;
- Participation à l'événement [Inauguration des Habitations Les Solidaires](#), co-organisé par le *Comité Logement Rive-Sud*, *Carrefour pour Elle*, le *Pavillon Marguerite de Champlain*, la *Table des groupes de femmes de la Montérégie*, la *Maison la Virevolte*, *Com'Femme* et le *Centre des Femmes de Longueuil* ;
- Représentation à la *Fête de la rentrée* de la députée de Vachon, Martine Ouellet ;
- Participation à un événement de la *Chambre de commerce et d'industrie de la Rive-Sud* (CCIRS) [La Rive-Sud au coeur des résultats électoraux](#), allocution de la mairesse de Longueuil, Sylvie Parent ;
- Représentation à la fête des 35 ans de [Macadam Sud](#) ;
- Représentation à la fête des 40 ans d'[Inform'elle](#) ;
- Participation à une assemblée sur les conditions de travail dans le mouvement d'action communautaire autonome, dans le cadre d'une recherche partenariale entre le GIREPS (*Groupe de recherche sur l'emploi, la pauvreté et la protection sociale*), le *Réseau québécois de l'action communautaire autonome* (RQ-ACA), la *Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec* (FAFMRQ), le *Comité sectoriel de main d'oeuvre de l'économie sociale et de l'action communautaire* (CSMO-ESAC) et *Au Bas de L'Échelle* ;
- Participation à la 6^e édition de la *Journée de la philanthropie de la Fondation du Grand Montréal* - [La philanthropie aujourd'hui : état des lieux et perspectives](#) ;
- Participation à l'événement organisé par *Entraide pour Hommes* [La santé et le bien-être des hommes, ça se discute!](#) *Gérald Mongeau* était l'un des cinq hommes invités à la table ronde ;
- Représentation à la fête des 25 ans d'[Entraide pour hommes](#) ;
- Représentation lors de l'ouverture officielle du bureau de circonscription du député de Taillon, Lionel Carmant, Ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux ;
- Participation à la rencontre annuelle des organismes communautaires et de l'équipe de la division *Loisir, culture et développement social* de la [Ville de Longueuil](#) ;
- Participation à plusieurs rencontres thématiques du *groupe d'intervenantEs auprès de sjeunes de 16-24 ans* du territoire du *CISSS Montérégie-Est*. *"Like-moi mais pas tant...!!!!"* : les réseaux sociaux, les enjeux, les conséquences et la loi. *Les Gangs de rue : affiliation, exploitation et intervention*. *LGBTQI+ : Démystifions la diversité sexuelle et de genre, ensemble*. *La radicalisation, au-delà de la religion*.

Quelques partenaires ont pris le temps de visiter Maison Vivre :

- Daniel Pellerin, du Diocèse de Saint-Jean-Longueuil, qui a été délégué par le [Comité de priorités dans les dons de la Conférence Religieuse Canadienne](#) ;
- Séverine Jobin, éducatrice du [Centre de réadaptation en dépendance Le Virage](#) ;
- Nicole Blouin, chargée de projet à la [Fondation du Grand Montréal](#) ;
- Éline Fournelle, agente de recherche à la [CDC de l'agglomération de Longueuil](#) ;
- Jean-Pierre Ruchon, responsable à l'administration et co-responsable à l'action socio-politique du [RRASMQ](#) ;
- Frédéric Gallant, régisseur, *Loisir, culture et développement social*, de la [Ville de Longueuil](#) ;
- Équipe de suivi communautaire du [Service d'Intervention en santé mentale \(SISM\) Espoir](#) ;
- Karine Varin et Amélie Gosselin, conseillères au [Centre d'Orientation et de Formation pour Femmes en Recherche d'Emploi](#) (Coffre Inc. Saint-Hubert).

Facebook

Au 31 mars 2019, ce sont 759 personnes qui aimaient la [Page Facebook de Maison Vivre](#). C'est une augmentation de plus de 22% depuis l'année passée. Maison Vivre a publié 351 fois.

40 ans Maison Vivre

Quelle magnifique soirée avons-nous vécu le 2 novembre 2018, au Centre Marcel-Dulude, à Saint-Bruno-de-Montarville!

Nous étions 175 personnes à vivre cette **soirée joyeuse, festive, mémorable et touchante!**



Dans son allocution, **Chantal Dussault**, fondatrice de Maison Vivre, répondait aux questions suivantes: *Quand tu te replaces intérieurement en 1977 et au début de 1978, avant l'incorporation de Maison Vivre, quelle était ta vision de Maison Vivre? Quelle était ta principale motivation personnelle à mettre sur pied l'organisme?*

Gérald Mongeau, directeur général, a dit quelques mots sur l'Alternative en santé mentale.

«Ainsi, nous considérons les stagiaires comme des personnes en cheminement, en développement Comme tout le monde! Le défi que nous tentons de relever à Maison Vivre, au quotidien, depuis 40 ans, au-delà du programme, des techniques, des exercices ou des outils, c'est de prendre le temps de considérer l'histoire de la personne, son potentiel, sa créativité, ses qualités et sa conscience corporelle.»

« Comme nous sommes des êtres relationnels, notre réseau social, notre réseau de soutien social, est un déterminant majeur pour notre santé et notre bien-être. Ça explique en partie le travail réalisé à Maison Vivre : le travail, pour l'essentiel, c'est le développement des compétences émotionnelles et des compétences relationnelles. Notre observation et notre conviction -sont que l'isolement est un véritable poison. Nous observons continuellement que lorsqu'une personne est en lien avec un réseau de soutien social, significatif, positif et constructif, cette personne prévient bien des troubles et traverse mieux les épreuves.»



Témoignage de Michel Lauzon, lors de la célébration.

« Car si la Maison Vivre est une maison, c'est pour moi, un magnifique voilier qui a accueilli à son bord plein de personnes qui allaient faire naufrage ! »

« Nous vivons dans un monde désenchanté... mais je crois sincèrement que ce voilier qui navigue sur des mers bouleuses contribue à son humble façon à ré-enchanter le monde ! (la vie elle demeure infinie, mystérieuse, pleine d'enchantement et de créativité sans fin). »





Nous n'avons reçu que des commentaires élogieux suite aux témoignages de **Régis, Déa, Cristine** et **Carole**.

*Ils ont livré des messages inspirants.
Leur courage et leur résilience étaient à couper le souffle!
De voir et de sentir tout le chemin parcouru dans votre cheminement, quelle
belle preuve que le changement est possible.*



Isabelle Cyr a été magnifique! Son cœur débordait dans sa présence et ses chansons. Elle a su souligner avec une belle sensibilité les témoignages de Régis, Déa, Carole et Cristine. Manifestement, elle avait compris ce qu'est Maison Vivre. **Émilie Leclerc** l'accompagnait au violoncelle.



La merveilleuse équipe d'organiseurs. De gauche à droite: Gérald Mongeau (son bras), Martine Tremblay, Chantal Nicolas, Carole Grenier, Claudie Borduas, Véronique Fantetti, Mélissa Turcotte, Cristine Lessard. Que des commentaires élogieux!

*La soirée était parfaite, un mélange idéal de rires,
d'émotions et de bonne compagnie!
Vous avez été les ingrédients magnifiques et impliqués
pour la réussite de cette soirée.*

Cette soirée a été un succès grâce aussi aux 22 bénévoles!



Voici le [Poème de Mylène - Violoncelle en noces d'émeraude](#) qu'elle nous a offert quelques jours après cette soirée.

Violoncelle en noces d'émeraude

Quarante ans : noces d'émeraude.
La clarté traversant un vert profond.
Non pas un noir saturé -qui donc
pourrait encore s'y méprendre?-,
non plus que l'espérance, qui elle
n'attend que du futur.
Cette teinte, c'est la bienveillance,
qui irradie plus fort que tout,
quand bien même je serais au loin.

Quarante ans!
C'est aussi le violoncelle rauque, baroque, vibrant.
Instrument fin Renaissance.
Au timbre si touchant que le piccolo
déraillant de lui-même s'est tu.
Et quand bien même il voudrait reprendre!
Un coup d'archet -mais combien doux-
qui m'incite à me laisser bercer.
Remémorations.

Quarante ans?
Ce sont des lumières, bulles et ballons.
De fines lignes sur une nappe,
sourires et danses; quelques chansons.
Surtout des gens et des rencontres,
témoignages, animation.
Et bien sûr une présence,
ancrée en moi à tout jamais.

Quarante ans d'une Maison vivante
de tendresse, de générosité,
d'une expertise, du don de soi.
Croire en chacun, recommencer.
Êtres attentifs, patients, attentionnés,
engageants et engagés,
passionnants et passionnés.

Quarante ans d'une Maison vive :
je venais vous remercier.
Témoigner de ma gratitude,
mon affection, mon amitié.

Ces quarante ans de Maison Vivre,
il me fallait les célébrer.
Mais je me suis encore fait prendre:
c'est plutôt elle qui m'a fêtée!