

**Rapport d'activités
2019 - 2020**



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 de la Présidente	<u>i</u>
Membres du Conseil d'administration (CA)	
2019-2020.	<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 travail 2019-2020.....	<u>3</u>
Programmes et activités.	<u>4</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>19</u>
Implication et rayonnement dans le milieu.	<u>20</u>

Mot de la Présidente

Chers membres, partenaires et sympathisants de Maison Vivre,

Au moment d'écrire ces lignes, il y a exactement six mois que le Québec en entier a été mis en confinement à cause d'un minuscule virus inconnu jusque-là. Notre année financière 2019-2020 se terminait sur ce choc collectif...

Laissez-moi remonter le temps pour revenir à l'époque de l'insouciance, le printemps 2019, l'année qui a suivi les fêtes du quarantième anniversaire : un organisme à maturité, stable, une équipe en place solide, tant au CA qu'à l'intervention. Bref, une belle année devant nous. Nos préoccupations étaient claires : un chantier de rénovations afin de régler certains problèmes récurrents de la bâtisse ET la poursuite des démarches pour dresser le profil de la prochaine personne au poste de direction générale.

Le premier trimestre (avril- juin) se déroule dans la continuité et se termine avec le départ de la présidente du CA Chantal Nicolas. Philippe Guillot la remplace et, fort de son expertise, appuie Gérald dans le dossier des rénovations qui commencent.

Le deuxième trimestre (juillet-septembre) laisse transparaître la suite : travaux reportés, nouveau changement au CA avec Dominique Garant à la présidence et date annoncée du départ de Gérald, ce qui nous fait passer en vitesse supérieure dans le processus de relève.

Pendant le troisième trimestre (octobre-décembre), le CA est en mode recrutement de membres et développement de nos compétences en vue de la transition. Nous suivons de près les mouvements au sein de l'équipe, les départs et les arrivées qui ont un impact sur les pratiques et la culture de Maison Vivre. Les rénovations reprennent partiellement. La vente des billets pour le souper gastronomique est lancée pour la troisième année.

Avec plaisir, nous accueillons au CA de novembre Julie Ferron, spécialiste RH.

Un cadeau de fin d'année inattendu nous est offert. Grâce aux démarches initiées par notre intervenante Martine St-Pierre, l'équipe de l'émission Les Maîtres du Chantier viendra rénover la cuisine et la salle à manger ! L'autre chantier est suspendu une autre fois. Nos nouvelles installations sont inaugurées lors de la fête de Noël !

Le dernier trimestre (janvier-mars) débute en force avec l'accueil de deux nouveaux membres au CA, en provenance du secteur financier : Michel Lapalme et Gabriel Courval-Joly. Ils collaborent rapidement à nos dossiers prioritaires ! Nous vivons alors une période d'effervescence : changement à la présidence, vente de billets pour le souper, questionnement sur nos activités de financement, consultation de l'équipe en vue de la transition au poste de DG. Nos énergies sont tournées vers le futur pour assurer une transition harmonieuse à l'organisme.

Début mars, nous sommes en recherche d'accompagnement pour mettre en place le processus de recrutement.

Le 13 mars tombe l'annonce du confinement généralisé.

L'année 2019-2020 se termine sur le tirage pour le souper gastronomique, dans une ambiance un peu surréaliste nimbée des mille questions soulevées par notre nouvelle réalité : COVID-19, ses impacts sur nos vies et notre organisation.

La vie est PUISSANTE !

Six mois plus tard, Maison Vivre s'est relevée, l'extraordinaire équipe a adapté les services en mode virtuel et présentiel, dans le respect des consignes sanitaires, pour vous soutenir autrement et poursuivre la mission. Nous les remercions profondément, car ce sont ces femmes et ces hommes de CŒUR qui l'ont rendu possible !

En voyant passer les bernaches, survoler les érables en couleur, je me dis que l'automne vient d'arriver et ...que c'est beau, c'est beau la VIE !!!*

*C'EST BEAU LA VIE/ Paroles: Claude Delecluse, Michelle Senlis/ Musique: Jean Ferrat

Suzanne Reeves,
Présidente 2019-2020

Membres du Conseil d'administration (CA) 2019-2020

- ▶ **Dominique Garant**
- ▶ **Gabriel Courval-Joly**
- ▶ **Julie Ferron**
- ▶ **Michel Lapalme**
- ▶ **Philippe Guillot**
- ▶ **Ronald Tremblay**
- ▶ **Suzanne Reeves**

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 signifiant (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 psychiatrisation 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

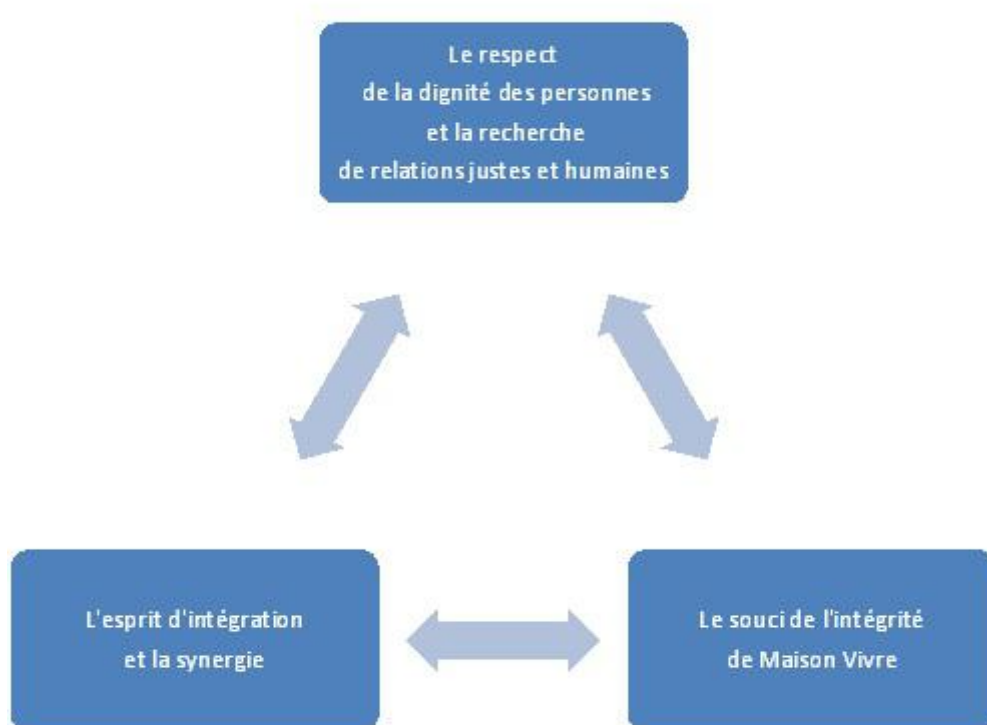
Les membres de Maison Vivre considèrent chaque personne comme étant fondamentalement digne et libre. Ils cherchent également à établir des relations véritablement justes et humaines, c'est-à-dire qu'ils cherchent à surpasser les dualités et les différences en s'appuyant sur l'amour, l'unité et le service.

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 TRAVAIL 2019-2020

L'équipe se renouvelle !

Angélique Poulin, *intervenante en santé et conscience corporelle ; s'est jointe à l'équipe durant l'année ;*

Denise Julien, *intervenante en relations humaines ;*

Émilie Poisson-Côté, *intervenante en santé et conscience corporelle ; s'est jointe à l'équipe durant l'année ;*

Gérald Mongeau, *directeur général ;*

Helena Conceição, *massothérapeute ;*

Joseph Branco, *intervenant en arts et créativité ;*

Line Savoie, *intervenante en relations humaines ; a quitté après plus de 11 années de services ;*

Martine St-Pierre, *intervenante en relations humaines ; s'est jointe à l'équipe durant l'année ;*

Michel Lauzon, *agent de coordination - intervenant en santé et conscience corporelle ; a quitté après 37 années de services ;*

Micheline Lecours, *secrétaire administrative ;*

Michelle Mathieu, *massothérapeute en Shiatsu ; va quitter en juillet prochain après 11 années de services ;*

Natalie Dufresne, *intervenante en relations humaines ; a quitté après plus de 7 années de services ;*

René Lefebvre, *intervenant en relations humaines ;*

Sylvie Laventure, *massothérapeute en psychocorporel ; a quitté après près de 14 années de services.*

PROGRAMMES

ET

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 entre **7 et 8 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*)

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*)

On y propose 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

- 5 randonnées au [Parc Michel-Chartrand](#)
- 1 randonnée au [Parc national du Mont-Saint-Bruno](#)
- 1 visite au [Jardin Botanique de Montréal](#)
- 1 cueillette de pommes à l'[Abbaye Cistercienne Notre-Dame de Nazareth](#) à Rougemont
- 1 randonnée au [Mont Royal](#)
- 1 randonnée au [Centre de la Nature Mont Saint-Hilaire](#)
- 1 visite au [Musée des Beaux-Arts de Montréal](#) - Momies égyptiennes : passé retrouvé, mystères dévoilés

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

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*)

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)



Les techniques de massothérapie sont choisies en fonction des besoins des stagiaires pour favoriser la détente, le soulagement, une meilleure circulation sanguine, l'équilibre énergétique, le développement de la conscience psychocorporelle et l'intégration corps/émotions.

Préparation du repas communautaire et ménage quotidien (jeudi avant-midi)

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)

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

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

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

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, **4 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 19 décembre 2019. 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.

Suivi post-programme

Un accompagnement est offert aux personnes *ayant déjà participé* dans le programme intensif de jour, pour une durée indéterminée. Essentiellement, les principaux objectifs sont de soutenir l'intégration et l'implication sociale et professionnelle, de favoriser le développement des compétences émotionnelles et relationnelles, d'encourager le maintien ou la création d'un réseau de soutien sain, stable, positif et constructif.

Les intervenantes et intervenants ont consacré **698 heures** en différents ateliers et rencontres. **83 personnes** ont bénéficié du suivi post-programme. Concrètement, cet accompagnement a été offert sous diverses formes :

⇒ Arts et créativité :

- ▶ Ateliers (*3 séries de 5 à 12 rencontres*), animés par Joseph Branco. **26 participant(e)s**.

⇒ Conscience corporelle :

- ▶ Ateliers (*2 séries de 10 rencontres*) - animés par Michelle Mathieu et ateliers (*1 série de 4 rencontres*) - animés par Angélique Poulin). **33 participant(e)s**.

⇒ Développement de l'estime de soi :

- ▶ Ateliers (*2 séries de 9 à 12 rencontres*), animés par Martine St-Pierre. **12 participant(e)s**.

⇒ Affirmation dans la communication :

- ▶ 1 atelier animé par Denise Julien. **4 participant(e)s**.

⇒ Exploration en danse :

- ▶ Atelier (*1 série de 6 rencontres*), animé par Angélique Poulin. **9 participant(e)s**.

⇒ Massothérapie :

- ▶ **76 séances**, avec Michelle Mathieu. **37 personnes** ont profité de ces séances.

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

- ▶ **58 séances**, avec Sylvie Laventure. **10 personnes** ont profité de ces séances.

⇒ Éducation somatique :

- ▶ **2 rencontres**, avec Émilie Poisson-Côté. **1 personne** a profité de ce nouveau service.

⇒ Rencontres individuelles :

- ▶ **348 rencontres** avec Line Savoie, Denise Julien, Natalie Dufresne, René Lefebvre, Martine St-Pierre, Michel Lauzon et Gérald Mongeau. **72 personnes** ont profité de ces rencontres.

Début de la pandémie

Le 15 mars, des mesures de prévention, concernant la propagation du COVID-19, touchent l'ensemble des Québécoises et des Québécois. Le monde est sous le choc.

Les intervenantes et les intervenants de Maison Vivre terminent l'année en télétravail. La secrétaire administrative et le directeur général continuent à travailler dans les locaux de Maison Vivre. Ils ne ménagent pas leur effort et, très rapidement, mettent en place du soutien aux stagiaires : échanges par courriel, rencontres téléphoniques et activités via la plate-forme Zoom. Ils ont véritablement fait preuve d'adaptabilité, de souplesse et de créativité dans ce nouveau contexte plutôt insolite.

PROCESSUS D'ADMISSION

EN TROIS ÉTAPES

1 - Demande d'information ou demande d'aide

2 - Entrevue téléphonique

3 - Entrevue d'admission

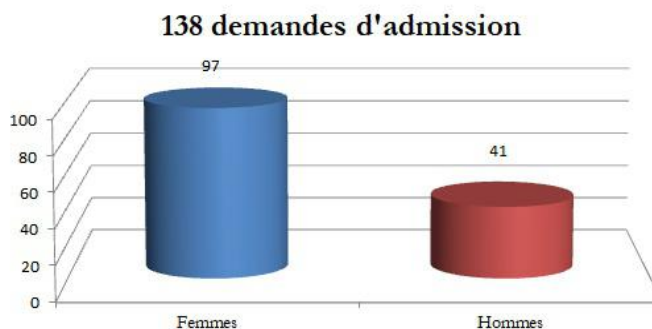
1^{ère} Étape :

► Demande d'information ou demande d'aide

Étape traitée par Micheline Lecours, secrétaire administrative. Elle a reçu **plus de 247 appels** de demandes d'information ou d'aide.

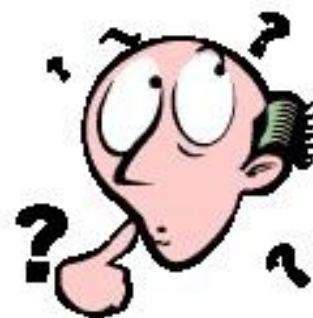
De ces 247 appels, **95 appels** se sont transformés en demandes formelles d'admission, s'ajoutant aux **43 demandes** faites vers la fin de l'année dernière.

Ainsi, durant l'année 2019-2020, il y a eu **138 demandes d'admission** à considérer faites par **97 femmes** et **41 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 :

- | | |
|--|--------------------|
| | <i>(personnes)</i> |
| ► Célibataire (<i>divorcé (e), séparé (e), veuf-veuve</i>) | 109 |
| ► Marié (e) ou conjoint (e) de fait | 29 |

Situation familiale :

- | | |
|--|--------------------|
| | <i>(personnes)</i> |
| ► Sont conjoints de fait ou mariés (<i>avec enfants</i>) | 22 |
| ► Familles monoparentales | 51 |

Médication :

- | | |
|--|------------|
| ► Médicaments | 122 |
| ► Médicaments (3 et plus différents) | 70 |
| ► Pas d'information | 4 |

Scolarité (*niveau scolaire*) :

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| ► Études secondaires | 57 |
| ► Études collégiales | 28 |
| • Études universitaires | 52 |
| ► Primaire | 1 |

Situation financière (*source de revenus*) :

- | | |
|--|-----------|
| ► À la charge d'une personne | 5 |
| ► Aide sociale | 37 |
| ► Assurance collective | 46 |
| ► Assurance emploi | 17 |
| ► Aucun revenu | 15 |
| ► CNESST - IVAC | 4 |
| ► Revenus de retraite | 1 |
| ► En emploi | 12 |
| ► Pas d'information | 1 |

2^e Étape :

► Entrevue téléphonique

Étape réalisée par Line Savoie, puis par Martine St-Pierre.

Celles-ci ont pris 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 :

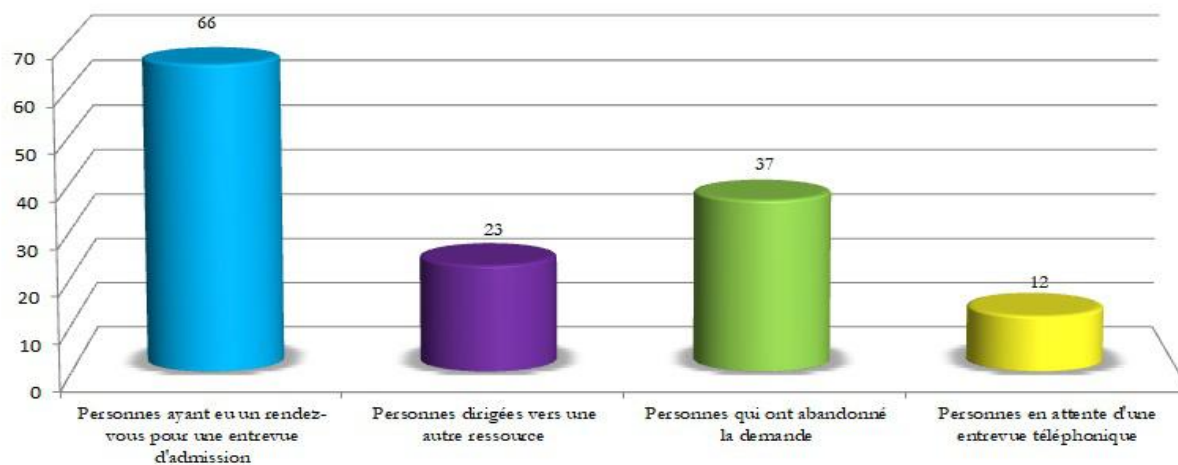
Le motif de la demande - l'état de santé physique - les hospitalisations pour des raisons émotionnelles - la consommation d'alcool et de drogues - une description et l'historique de la souffrance actuelle - la situation familiale et sociale - les grandes lignes de l'histoire personnelle et les traumatismes.

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

120 personnes inscrites dans la liste des demandes d'admission ont été rejointes, nécessitant **365 appels** téléphoniques et **136 heures**. 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.

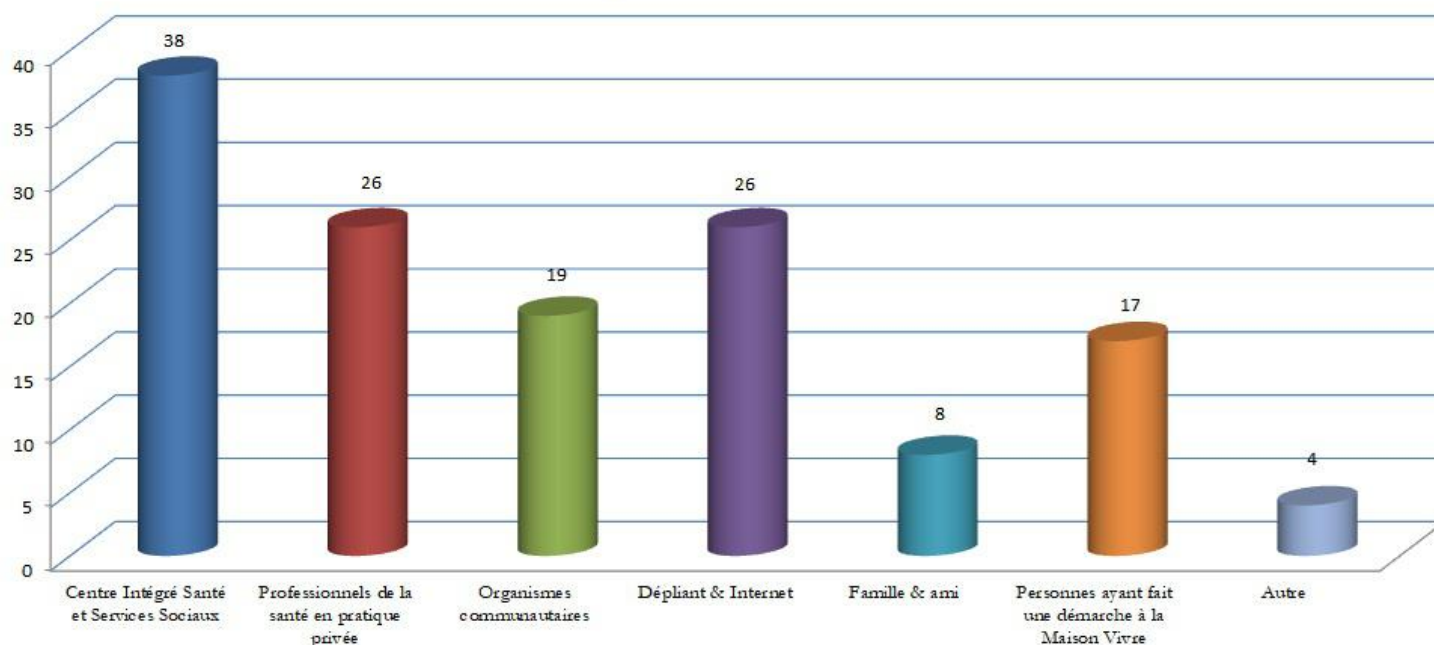
Au 31 mars, **12 personnes** étaient en attente de l'entrevue téléphonique.

Bilan des 138 demandes d'admission



Références des 138 demandes d'admission :

Références provenant de la communauté



3^e Étape :

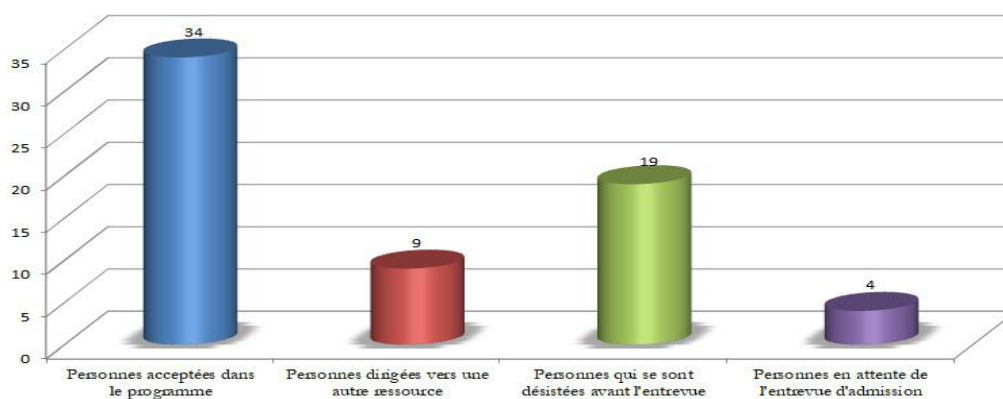
► Entrevue d'admission

Line Savoie, Denise Julien et Martine St-Pierre ont consacré 186 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 des responsabilités, jugement ;
- ▶ Émotivité, anxiété ;
- ▶ Intérêts ;
- ▶ Idées, croyances, peurs ;
- ▶ Mémoire, souvenirs, perspective historique.

Bilan des 66 rendez-vous pour l'entrevue d'admission



Situations et événements stressants vécus durant la dernière année

▶ Relation conjugale difficile ou rupture amoureuse récente	65 %
▶ Décès récent ou suicide d'une personne proche	32 %
▶ Préoccupations financières importantes (<i>insécurité, revenu insuffisant, relations difficiles avec l'assureur ou l'aide sociale</i>)	53 %
▶ Relations problématiques avec les enfants (<i>ou responsable d'un (ou des) enfant (s) en difficulté</i>).	41 %
▶ 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	79 %
▶ Domicile insatisfaisant ou déménagement	32 %
▶ Isolement social (<i>pas ou coupé d'un soutien social significatif et positif</i>)	74 %

Difficultés, problèmes et traumatismes vécus

❖ Mauvais traitements durant l'enfance et/ou l'adolescence	85 %
▶ Abus sexuel, inceste, viol	38 %
▶ Exposition à la violence familiale ou conjugale	50 %
▶ Négligence ou manque de sécurité affective	62 %
▶ Violence physique	41 %
▶ Violence psychologique	79 %



❖ Violence durant la vie d'adulte	97 %
❖ Idées suicidaires présentes	85 %
❖ Tentative (s) de suicide (<i>enfance ou adolescence</i>)	29 %
❖ Hospitalisation (<i>enfance ou adolescence</i>)	9 %
❖ Tentative (s) de suicide (<i>vie adulte</i>)	26 %
❖ Hospitalisation (<i>vie adulte</i>)	56 %

Santé et habitudes de santé personnelle

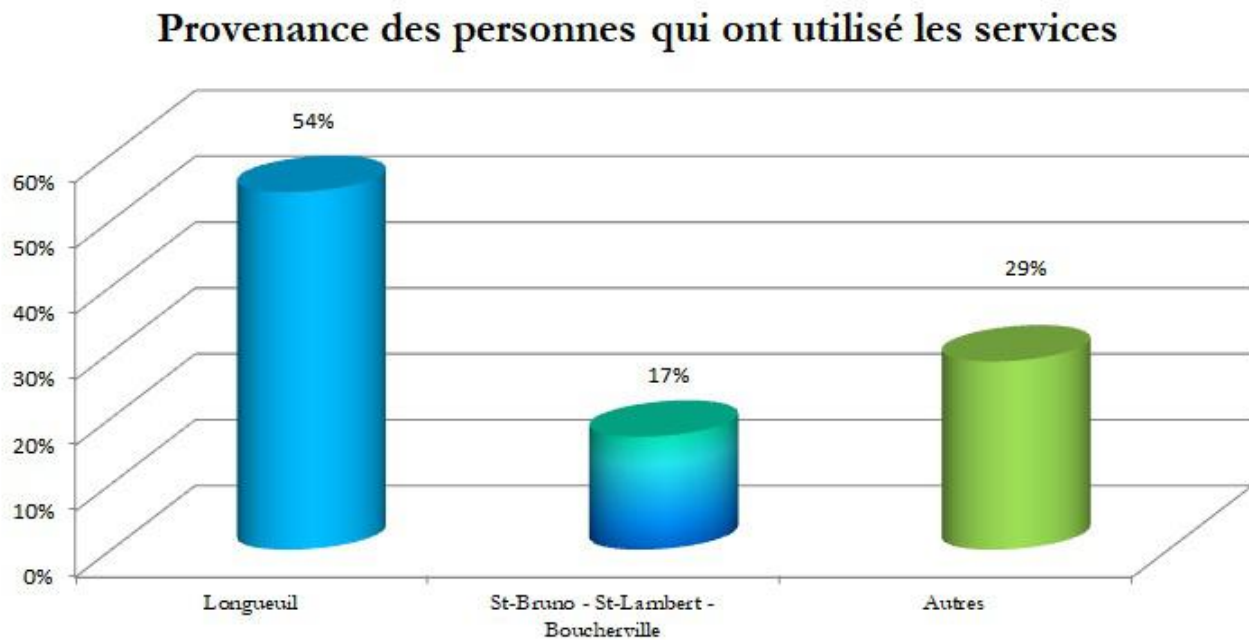
▶ Consommation à risque ou problématique d'alcool (<i>responsabilités, situations dangereuses, judiciaires, relationnelles</i>)	21 %
▶ Consommation à risque ou problématique de drogue (<i>responsabilités, situations dangereuses, judiciaires, relationnelles</i>)	29 %
▶ Douleurs physiques quotidiennes ou très fréquentes (<i>maux de tête, migraines, fibromyalgie, maux de dos, etc.</i>)	56 %
▶ Habitudes alimentaires problématiques (santé)	29 %
▶ Pas ou peu d'exercices physiques	68 %
▶ Surpoids (<i>plus de 25 % du poids santé</i>)	32 %
▶ Sommeil perturbé	74 %

Situation financière des personnes

Revenu par année :

- ▶ Ont moins de 15 000 \$ 31 %
- ▶ Ont entre 15 000 \$ et 21 000 \$ 17 %
- ▶ Ont entre 21 000 \$ et 28 000 \$ 17 %
- ▶ Ont entre 28 000 \$ et 36 000 \$ 6 %
- ▶ Ont plus de 36 000 \$ 29 %

Lieu de résidence des stagiaires de Maison Vivre



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, 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, des 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 : 3^e édition du tirage d'un souper gastronomique avec Martine Juneau, le soutien des donateurs et la 3^e édition de l'activité de financement *Vivre Compostelle*.

3^e Édition du tirage d'un souper gastronomique avec Martine Juneau

En fait, cette année, il y avait 3 prix à gagner.

Les tirages ont eu lieu le 24 mars dernier. Ils ont été réalisés sous la supervision de Marc Beaulieu, CPA.

Le 1^{er} prix a été le fameux **souper gastronomique**, à domicile, de 7 services, avec vin, cuisiné et servi par le **chef cuisinier Martin Juneau**. Cette année, la responsable du groupe du billet gagnant, le n° 021, est madame **Lise Caza**. Étant donné la pandémie, il a été convenu que la date du souper sera déterminée entre Martin Juneau et le groupe gagnant, dès que la situation sanitaire le permettra.

SOUPER GASTRONOMIQUE DE 7 SERVICES
à votre domicile
avec le Chef cuisinier Martin Juneau
DATE DU SOUPER: 18 AVRIL 2020
POUR UN GROUPE DE 4 à 10 PERSONNES
Prix: 150\$

1^{er} PRIX
à votre domicile
avec le Chef cuisinier Martin Juneau

2^e PRIX
5 LIVRES
SIMPLICITÉ
CULINAIRE
signés par Martin Juneau
Prix: 250\$

3^e PRIX
CHÈQUE-CADEAU
AU RESTAURANT
PASTAGA
Prix: 100\$

COUT DU BILLET: **150\$**
DATE DU TIRAGE: **24 mars 2020 à 18h00**

LETTRE DE TIRAGE ET DE RECLAMATION DES PRIX
Maison Vivre
4501, rue Duquesne, 4^e étage, Québec, Québec H2L 2A5
Téléphone: 418-686-2222

LES BILLETTS EN VENTE À MAISON VIVRE
Renseignez-vous au 450 465-0264

LES BILLETTS SONT À MAISON VIVRE
maisonvivre.org

Le 2^e prix, 5 exemplaires signés du livre *Simplicité culinaire* de **Martin Juneau**, a été gagné par monsieur **Bryan Wallis** et son groupe. Le billet est le n° 043.

Le 3^e prix, un **certificat-cadeau de 100 \$** pour le **Restaurant Pastaga**, de **Martin Juneau**, a été gagné par madame **Josée Cholette** et son groupe. Le billet gagnant est le n° 003.

Cette activité de financement a rapporté un montant brut de **8 250 \$**. Les bénéfices nets 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 déployés par ces hommes et ces femmes pour ne pas sombrer totalement dans le désespoir, la méfiance et la honte.

Les témoignages des stagiaires sont très précieux et inspirants et peuvent être une source de motivation pour les donateurs. Voici celui de Mylène, 25 années après son passage à Maison Vivre :

Je suis arrivée à l'automne 1994 en dépression profonde, avec une kyrielle de symptômes tels: insomnie quasi totale, absence d'appétit et de tonus musculaire, de mémoire, et bien d'autres encore. De plus, bien que j'étais loin d'en avoir l'âge, je vivais une sorte de crise de la quarantaine et je regardais derrière moi en pensant que j'aurais pu faire davantage dans la vie! À Maison Vivre cependant, dès le début, la force du groupe m'a permis de trouver le ressort nécessaire pour effectuer des exercices et participer aux ateliers. Mais plus particulièrement, j'y ai trouvé des intervenants à la fois très qualifiés et profondément humains, ce qui m'a incitée à vouloir redécouvrir mon essence profonde.

Ça m'aura pris neuf mois pour recouvrer quelque peu la santé et me sentir suffisamment outillée pour «prendre la relève», mais... je n'ai plus jamais fait de dépression! Et si la vie me réservait d'autres ennuis de santé plus tard, l'amour que j'ai reçu à Maison Vivre, bien ancré en moi et présent chaque jour, a été plus fort que tout. C'est pourquoi je souhaite de tout cœur que Maison Vivre puisse poursuivre sa mission et que d'autres personnes, qui ont perdu espoir, aient la même chance que j'ai eue jadis de bénéficier de son programme.

Au 31 mars 2020, grâce à **176 donateurs, donatrices et donataires reconnus**, Maison Vivre a reçu **26 651 \$**.



3^e Édition de l'activité de financement *Vivre Compostelle*

Pour cette 3^e édition, il y a eu 8 marcheuses et marcheurs incluant la responsable du projet, Sylvie Laventure, massothérapeute et intervenante en travail psychocorporel à Maison Vivre.

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

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

Cette fois-ci, le circuit a été le [Chemin côtier au Portugal vers St-Jacques de Compostelle](#). Il a eu lieu du 24 août au 8 septembre 2019.



Depuis le lancement de l'activité à la fin de l'automne 2018, ces marcheuses et marcheurs ont amassé **14 291 \$** auprès de **150 donateurs et donatrices**.



Subvention du Fonds communautaire Bell cause pour la cause

Le *Fonds communautaire, Bell cause pour la cause*, a fait un don de **15 000 \$**, en juillet 2019, pour **soutenir et bonifier les activités du suivi post-programme, pour une année.**



C'est la 2^e fois que Maison Vivre profite de cette subvention.

Le suivi post-programme existe parce que plusieurs stagiaires ont besoin d'un accompagnement post-programme pour une durée indéterminée. Pour d'autres, c'est d'avoir un soutien ponctuel, le temps de traverser un moment plus difficile ou de voir plus clair dans une situation ou une nouvelle étape de vie.

L'enjeu de la pérennité du suivi post-programme est réel. En offrant une gamme de services diversifiés de suivi post-programme, des stagiaires participant dans le programme et n'ayant plus nécessairement besoin d'une démarche intensive à temps plein, pourront plus rapidement y avoir accès, sans compromettre leurs acquis. Un autre impact possible et intéressant est que des personnes en attente de commencer la démarche de Maison Vivre pourront débiter plus rapidement. Ces impacts se vérifieront durant les prochaines années.

Implication des membres

Vie démocratique

Au 31 mars 2020, il y avait 86 membres.

21 membres et 5 invités ont participé à l'Assemblée Générale Annuelle (AGA) le 18 juin 2019.

L'administration

Le conseil d'administration (CA) s'est réuni 9 fois.

De nombreuses heures ont été consacrées aux responsabilités et tâches en dehors des assemblées du CA. Un comité de travail a été créé pour mettre à jour la *Politique des conditions de travail* ainsi que la *Politique de prévention du harcèlement psychologique et des inconduites sexuelles*. Les administrateurs ont également consacré temps, énergie et talents pour préparer la *Transition de l'organisme vers une nouvelle étape* étant donné le renouvellement d'une partie importante de l'équipe de travail et de la direction générale.

La philanthropie

Le comité de financement, formé de 5 membres, s'est réuni 3 fois. Les membres ont également consacré du temps en dehors des réunions pour faire de la recherche, établir des contacts avec d'éventuels donateurs ainsi que des fondations, pour s'informer sur les tendances et les pratiques en philanthropie.

14 membres ont vendu des billets pour le tirage du 3^e souper gastronomique à domicile avec le chef cuisinier Martin Juneau.

Notons également l'implication importante et généreuse de membres et de bénévoles pour l'activité de financement *Vivre Compostelle*

Soutien au secrétariat et à l'administration

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

Rénovation, entretien des locaux et du terrain

Nous sommes particulièrement fiers de saluer la contribution exceptionnelle de 7 membres et de 6 bénévoles dans différents projets de l'année : entretenir les plates-bandes ; préparer et nettoyer les lieux lors des travaux de rénovation majeure du plancher de l'entrée arrière et de la pièce de rangement attenante ; peindre la nouvelle cuisine et la salle à manger ; nettoyer et ranger la vaisselle, les articles de cuisine, le contenu du garde-manger, les différents accessoires après la rénovation de la cuisine et de la salle à manger ; changer le revêtement des planchers de deux locaux ; peindre et réaménager le local d'éducation somatique ; faire le ménage dans le logement ; concevoir et réorganiser le rangement dans plusieurs pièces de l'immeuble.

Technologies de l'information et de la communication

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*](#)

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 Gérard Mongeau en est le président du conseil d'administration (CA) jusqu'à l'automne 2019. 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, assemblée générale spéciale, rencontre avec le cabinet de la mairesse de Longueuil, rencontre d'informations et d'échanges, rencontres pour le *Développement Social du Vieux-Longueuil* (DSVL), déjeuner-causerie dont le sujet était la *Gestion de la relève*, assemblée générale annuelle, *Fête de la rentrée*, 30^e anniversaire, formation *Impact collectif* dans le cadre du DSSH, formation sur la *Prévention du harcèlement psychologique et des inconduites sexuelles au travail*, formation sur le *Marketing RH*.

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 quelques activités de la TROC-M :

- Rencontre de sensibilisation sur les conditions de travail dans le communautaire ;
- Assemblée générale régulière (AGR) ;
- Assemblée générale annuelle (AGA) ;
- *Consultation sur le futur plan d'action gouvernemental en matière d'action communautaire* (PAGAC) - Activité organisée conjointement avec la CDC-AL

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.

Une des belles réalisations de la TCSM-RS a été la tenue d'une *Journée régionale* qui a eu lieu le 8 mai 2019. Le thème était *Cabaret du rétablissement - différents parcours*. La formule retenue pour aborder le sujet a été le théâtre, la chorale et des témoignages.

Une autre activité de la TCSM-RS, où Maison Vivre était présente, a été une rencontre d'un comité ad hoc dont le mandat était de réfléchir et de proposer des recommandations quant à la participation de la TCSM-RS dans les processus de *Développement Social du Vieux-Longueuil* (DSVL) et de *Développement Social de Saint-Hubert* (DSSH).



Activités du [ROCSMM](#)

Le *Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie* (ROCSMM), qui compte 36 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) ;
- Rencontre d'information et de réflexion - *Vos regroupements et les enjeux liés aux conditions de travail des organismes* ;
- Atelier-conférence du Dr Serge Marquis - *Apprivoiser la force du stress* ;
- Comité *Représentations stratégiques* ;
- Comité *Regard sur la santé mentale* - Le projet « Regard sur la santé mentale » vise à faire la promotion des organismes en santé mentale avec des images et des mots des personnes qui les fréquentent. Ce projet est inspiré de la technique de recherche active Photo Voice.

Activités du [RRASMQ](#)

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

- Suivi des activités & dossiers
- Partage des publications
- Assemblée générale annuelle



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*

Autres activités

- Participation à l'événement organisé par *Entraide pour Hommes La santé et le bien-être des hommes, ça se discute !* ;
- Journée portes ouvertes chez [Inform'elle](#) ;
- Rencontre de consultation - soutien et développement de l'hébergement en santé mentale *CISSS Montérégie-Centre* ;
- [Grève mondiale pour le climat](#) ;
- Cérémonie, à l'Hôtel de ville de Longueuil, dans le cadre de la *Journée Bell Cause pour la cause*.
- Déjeuner-causerie, offert aux stagiaires de Maison Vivre, animé par Sylvie Mailloux, chargée de projet pour le programme [Représent'Action Montérégie](#)

Quelques partenaires ont pris le temps de visiter Maison Vivre :

- Marie-Édith Trudel de l'*Association coopérative d'économie familiale de la Rive-Sud* ([ACEF- Rive-Sud](#));
- Hervé Dignard de l'*Institut de coopération pour l'éducation des adultes* ([ICÉA](#))
- Sylvie Langlais de *L'Entraide Chez Nous* ;
- [Ian Lafrenière](#), député de Vachon ;

Facebook

Au 31 mars 2020, ce sont 901 personnes qui aimaient la [Page Facebook de Maison Vivre](#). C'est une augmentation de plus de 18 % depuis l'année passée. Maison Vivre a publié 496 fois.

Rénovation de la cuisine et de la salle à manger

Nous avons ce projet depuis quelques années : dégager un budget et rénover la cuisine afin de mieux répondre aux différents besoins, qui doivent être redéfinis tant au niveau de l'espace pour circuler, des espaces de rangement et du garde-manger, des aires de travail, des comptoirs et des armoires.

Le projet a été réalisé ! Le résultat est génial !

L'émission [Maître du chantier](#), produite par Zone 3 et diffusée sur V a retenu notre projet. Les rénovations de la cuisine et l'enregistrement de l'émission se sont déroulés le 2 décembre 2019. Pour [voir l'épisode](#).

