

# *Poésie Échos et Transmissions*



*Les grands  
rendez-vous  
de santé  
mentale*  
Montréal

*27 novembre 2025*

<b>PRÉFACE</b> .....	<b>4</b>
<b>SANS TITRE</b> .....	<b>5</b>
GÉGÉ .....	5
<b>SANS TITRE</b> .....	<b>5</b>
EMY GRATON .....	5
<b>CE MATIN LÀ</b> .....	<b>6</b>
MARIE-DIANE LEE.....	6
<b>SI J'AVAIS !</b> .....	<b>7</b>
MARIE-DIANE LEE.....	7
<b>POST MORTEM</b> .....	<b>8</b>
MARIE-DIANE LEE.....	8
<b>DYS</b> .....	<b>9</b>
TILLY MANDELBROT .....	9
<b>SEULE</b> .....	<b>10</b>
NOÉMIE .....	10
<b>PRENDRE SOIN</b> .....	<b>11</b>
JOHANNA NOUCHI .....	11
<b>CE QUE JE DONNE, JE L'AI CHERCHÉ LONGTEMPS</b> .....	<b>12</b>
FATOUMATA KIRE .....	12
<b>FROIDURE</b> .....	<b>13</b>
NANCY BLOUIN .....	13
<b>MY MOTHER NEVER TAUGHT ME TO HOLD STILL</b> .....	<b>14</b>
DONNA DAVIS .....	14
<b>ISOLATE SELF</b> .....	<b>15</b>
DONNA DAVIS .....	15
<b>LABYRINTHE MENTAL</b> .....	<b>16</b>
<b>ACCOSTER</b> .....	<b>16</b>
TILLY MANDELBROT .....	16
<b>MONT SYLLOGOS</b> .....	<b>17</b>
TILLY MANDELBROT .....	17
<b>ARBORESCENCE</b> .....	<b>18</b>
ISABELLE GAUVREAU .....	18
<b>AUJOURD'HUI</b> .....	<b>18</b>
LUC QUENNEVILLE.....	18

<b>CHANSON</b> .....	<b>19</b>
GIRO RIZZLE .....	20
<b>SANS TITRE</b> .....	<b>21</b>
FRÉDÉRIC MAILHOT-HOUE .....	21
<b>SANS TITRE</b> .....	<b>22</b>
FRÉDÉRIC HOUE-MAILHOT .....	22
<b>I'M HYPERVENTILATING, THEY THINK I'M EXAGGERATING</b> .....	<b>23</b>
ZOÉ PICKERING .....	23
<b>RAFISTOLÉE</b> .....	<b>24</b>
CAROLINE VACRI .....	24
<b>CONNECT WITH HOPE</b> .....	<b>25</b>
GRANT GELLIS .....	26
<b>FLOWING RIVER - WISHING WELL</b> .....	<b>27</b>
<b>VOICES</b> .....	<b>27</b>
PAOLA RAINONE .....	27
<b>SANS TITRE</b> .....	<b>28</b>
ÉVELYNE CHARASSE .....	28
<b>PSYCHOSE</b> .....	<b>29</b>
JOSEPH ANTOINE ECHEGARAY .....	29
<b>UNE JOURNÉE À LA FOIS</b> .....	<b>30</b>
JOSEPH ANTOINE ECHEGARAY .....	30
<b>LES SAISONS D'UNE VIE</b> .....	<b>31</b>
L'ALTERNATIVE .....	31
<b>MES HOMMAGES, CRISETTE GENTILLESSE !</b> .....	<b>32</b>
LÉONIE BÉRUBÉ .....	32
<b>À MON CORPS!</b> .....	<b>33</b>
FONSECA YEISEL .....	33
<b>PRAYER: I SEE A WORLD</b> .....	<b>34</b>
MICHAEL MILLER .....	34
<b>ONE</b> .....	<b>35</b>
JOEL MCCUAIG.....	35
<b>LOIN DES YEUX, PAS DU CŒUR</b> .....	<b>36</b>
ALICE CHARASSE .....	36

<b>LE RÉVEIL DES CHOSES ENFOUIES .....</b>	<b>37</b>
MARIE CLAUDE .....	37
<b>SANS TITRE .....</b>	<b>38</b>
MONIQUE BOULAY .....	38
<b>SANS TITRE .....</b>	<b>38</b>
CÉLESTE.....	38
<b>SANS TITRE .....</b>	<b>39</b>
OMAR ANTONIO .....	39
<b>LA BALLERINE QUI A DISPARU.....</b>	<b>40</b>
ANA-ROSA PIRES.....	40
<b>UNE ÉMOTION DEVIENT PLUSIEURS.....</b>	<b>41</b>
ALAIN LEDUC.....	41
<b>L'ATELIER COLORÉ .....</b>	<b>42</b>
MARILYN BERNIER.....	43
<b>LES CICATRICES.....</b>	<b>44</b>
JOSEPH .....	44
<b>LE TEMPS .....</b>	<b>45</b>
JOSEPH .....	45
<b>HISTOIRE DE VIVRE .....</b>	<b>46</b>
JOSÉE CARDINAL .....	46
<b>SANS TITRE .....</b>	<b>47</b>
LYNA BOUZIDI.....	47
<b>LIBRE COMME L'AIR* .....</b>	<b>47</b>
EMMA .....	47
<b>LA PLUIE D'ÉTÉ.....</b>	<b>48</b>
JEFF SYLVIO.....	48
<b>UNTITLED .....</b>	<b>48</b>
FREDÉRIK S. ....	48
<b>TRAVERSER LE MIROIR .....</b>	<b>49</b>
ANNIE RICHARD .....	49
<b>SANS TITRE .....</b>	<b>50</b>
MARC LEFEBVRE.....	50

<b>LE RÉTABLISSEMENT .....</b>	<b>51</b>
<b>LA STIGMATISATION ET L'AUTO-STIGMATISATION .....</b>	<b>51</b>
CHAD CHOUINARD .....	51
<b>CINQUANTE ANS DE MOI, QUARANTE ANS DE NOUS..</b>	<b>52</b>
SAHAR CHOULANI.....	52
<b>LA JOIE.....</b>	<b>53</b>
CHRISTIAN HAMEL .....	53
<b>TOUTES EN CONFIANCE .....</b>	<b>54</b>
CARA DE GRANDPRÉ.....	54
<b>LE PION DE L'EST .....</b>	<b>55</b>
RAPHAËLLE TREMBLAY .....	55
<b>MA MÉLODIE MENTALE .....</b>	<b>56</b>
RAPHAËLLE TREMBLAY .....	56
<b>LE SENTIER DU RÉTABLISSEMENT .....</b>	<b>57</b>
NORDMAN .....	57
<b>L'ART THÉRAPIE .....</b>	<b>58</b>
NORDMAN .....	58
<b>L'INTROSPECTION PHILOSOPHIQUE .....</b>	<b>59</b>
NORDMAN .....	59
<b>SANS TITRE .....</b>	<b>60</b>
MTD .....	60
<b>LE PARADOXE DES LIENS .....</b>	<b>61</b>
MTD .....	61
<b>CIEL.....</b>	<b>62</b>
<b>LE ROI DU CONGO .....</b>	<b>62</b>
<b>LE GRAND DOC .....</b>	<b>62</b>
<b>PENSÉE POUR MARIE .....</b>	<b>62</b>
<b>JASSETTE OU L'ESPOIR RENOUVELÉ.....</b>	<b>62</b>
JOSEPH SAIBAU.....	62
<b>UNTITLED.....</b>	<b>63</b>
LESLEY.....	63
<b>WALK OF THE DAY .....</b>	<b>63</b>
DOREEN LYNN .....	63
<b>UNTITLED.....</b>	<b>64</b>
FREDÉRIK S. ....	64

<b>DARK TO LIGHT .....</b>	<b>65</b>	<b>LÂCHER PRISE .....</b>	<b>80</b>
M. PAYMENT.....	65	FRANÇOIS TREMBLAY .....	80
<b>SURVIVANCE .....</b>	<b>66</b>	<b>LA SÉRÉNITÉ .....</b>	<b>81</b>
HÉLÈNE LANGLET .....	66	ROBERTO GARCIA .....	81
<b>BODY FEELINGS YOU DON'T UNDERSTAND .....</b>	<b>67</b>	<b>CRÉATIVITÉ .....</b>	<b>82</b>
ANNE.S HÉBERT .....	67	PAOLA RAINONE .....	82
<b>AN ATTEMPT IN BREAKING FROM MYSELF.....</b>	<b>68</b>	<b>L'ESTIME DE SOI .....</b>	<b>83</b>
ANNE. S HÉBERT.....	68	ALEXANDRE BEAUDRY .....	83
<b>LA MÉDAILLE.....</b>	<b>69</b>	<b>L'IDENTITÉ DE GENRE .....</b>	<b>84</b>
LUCIE NEULT .....	69	ARIEL BHERER.....	84
<b>PARTONS À L'ESPOIR DANS L'OMBRE .....</b>	<b>70</b>	<b>L'ABANDON.....</b>	<b>85</b>
MARIE DOMINIQUE EDMÉ .....	70	MARIANE NOLIN .....	85
<b>MES SOULIERS VERTS.....</b>	<b>71</b>	<b>LA MORT .....</b>	<b>86</b>
NILZA AMÉLIA PIRES .....	71	FRANCE GERVAIS.....	86
<b>SANS TITRE .....</b>	<b>72</b>	<b>L'AMOUR.....</b>	<b>87</b>
DANIELLE MASSON .....	72	JENNIFER DESJARDINS.....	87
<b>LA NEURODIVERGENCE.....</b>	<b>73</b>	<b>LA CASSURE .....</b>	<b>88</b>
ÉLIE CLERMONT .....	73	CHANTAL TAYLOR.....	88
<b>SANS TITRE.....</b>	<b>74</b>	<b>LA COLÈRE.....</b>	<b>89</b>
MYLÈNE LAVOIE .....	74	MÉLISSA LEMELIN .....	89
<b>PRENDS MA MAIN .....</b>	<b>75</b>	<b>LE BIEN-ÊTRE .....</b>	<b>90</b>
LILI RINGUET.....	75	MICHEL VALLÉE.....	90
<b>LE LABYRINTHE DE NOS ÂMES .....</b>	<b>76</b>	<b>LA LIBERTÉ.....</b>	<b>91</b>
<b>LE SENTIMENT AMOUREUX .....</b>	<b>77</b>	ARISTA MAJIA PERLA .....	91
ORPA CHOWDHURUY .....	77	<b>LA SENSIBILITÉ.....</b>	<b>92</b>
<b>LA DISSOCIATION .....</b>	<b>78</b>	NATHALIE SIMARD .....	92
MAIGANNE BOUTIN .....	78	<b>ANXIÉTÉ.....</b>	<b>93</b>
<b>LA SOUILLURE.....</b>	<b>79</b>	TATIANA DESLAURIERS .....	93
FELICIA BERTIN .....	79	<b>DES CŒURS À L'ŒUVRE .....</b>	<b>94</b>
		S-O-UFYA.....	98



## PRÉFACE

Lorsque les enjeux de santé mentale se vivent en silence, la poésie peut trouver les mots qui éclairent et apaisent.

C'est avec joie et gratitude que nous vous présentons ce recueil rassemblant les voix de nos membres.

Ces poèmes ouvrent une fenêtre sur des vécus, des émotions et des parcours liés à la santé mentale. Ils racontent la santé mentale telle qu'elle se vit : dans l'ombre et dans la lumière.

Plus de 100 poèmes composés par des personnes aux parcours multiples — premières personnes concernées, participant·es, intervenant·es, directions, proches, bénévoles, stagiaires, administrateurs et administratrices — nous ont été remis par près de 30 organismes qui œuvrent chaque jour à tisser un filet social humain et solidaire.

Le 27 novembre 2025, certaines de ces œuvres prendront vie sur la scène du Théâtre Paradoxe, lors de la 2e édition des Grands Rendez-vous en santé mentale – Montréal, sous le thème Échos et Transmissions. Nous serons alors, ensemble, témoins de cette force qui rallie lorsqu'on ose partager sa voix.

Nous espérons que ces textes vous toucheront autant qu'ils nous ont touchés — et que ce recueil permettra de célébrer la créativité, la résilience et la force de nos communautés. Avec toute notre reconnaissance,

L'Équipe du RACOR

**RACOR**

## Sans titre

Peux-tu t'en aller, criss ?!...  
Moé, j'chu une boule de soleil, jaune et incandescente.  
Toé, t'es là, avec ton parapluie noir pis tes obsessions.  
Peux-tu me foutre la paix, que j'commence à respirer, enfin ?!...  
Que je puisse déposer mes pieds dans la rivière,  
Sentir la rondeur des galets sous les orteils.  
Pas ces roches pointues et tranchantes qui m'ensanglantent,  
Qui font de moi une plaie vivante.  
Jésus-Christ !!  
Je ne serai pas une de tes sacrifiées, crois-moi,  
J'ai trop de lumière au fond du ventre.

Gégé

**Autrice**

PASM (Perspective Autonomie en Santé Mentale)

## Sans titre

Je me sens enragée comme une tempête qui veut pas se tasser.  
Dans mon ventre ça s'enflamme comme un diable qui se pavane,  
Dans mon antre c'est pire, c'est l'enfer mon ambassade.  
J'ai du feu dans mes yeux qui brule tout mes vœux, je m'écroule sous mes plaintes encore un peu plus creuses.  
Mes craintes larmoyantes font face à une lueur ardente, où tous mes pleurs sont d'une tristesse alarmante.  
Je me réfugie dans une forteresse vulnérable, je suis d'une détresse increvable.  
j'étudie tous les moyens d'un geste impardonnable, quand dans la nuit je cherche toute idée palpable,  
Je me sens comme un érudit déraisonnable.

Emy Graton

**Participante**

PASM (Perspective Autonomie en Santé Mentale)

# CE MATIN LÀ

Ce matin-là, sur mon balcon  
L'âme accrochée à l'Univers  
Je méditais  
Assise en bordure de mon être  
Écoutant le chant des  
mouettes épivardes  
Et je songeais, heureuse,  
Que j'étais moi aussi une  
volaille gaillarde  
N'étais-je pas, après tout  
Partie prenante du Cosmos ?  
L'Une au centre de l'Un ?  
Le Néant au milieu du Grand  
Tout ?

Ce matin-là,  
Donc. Je humais  
L'air alezan d'un printemps  
Nourri aux vapeurs urbaines  
Et aux odeurs fluviales  
Et je songeais, joyeuse,  
Que j'étais moi aussi  
L'eau nouvelle de ce jour  
N'étais-je pas, après tout  
Partie prenante de la terre ?  
La gouttelette au centre du  
ruisseau ?  
Le cep au milieu de la vigne ?  
Ce matin-là,

Donc. Je me réchauffais  
Au timide soleil de cette aube  
de mai  
Brûlant aux gaz carboniques  
L'air raréfié de l'effet de serre  
Et je songeais, rêveuse,  
Que j'étais moi aussi  
Un corps en fusion  
N'étais-je pas, après tout  
Partie prenante des Lumières  
du Monde ?  
L'étincelle au centre du feu ?  
La voix au cœur du silence ?

Ce matin-là,  
Donc. L'âme suspendue au  
ciel  
Je goûtais l'Univers  
Comme on goûte la vie  
Et dansant sur un air sans  
musique  
Je songeais, songeuse,  
Que j'étais moi aussi  
L'aurore de ce jour magnifique  
N'étais-je pas, après tout,  
Partie prenante du ciel ?  
Un miroir au centre de  
l'Infini ?  
Une étoile au milieu de  
l'espace ?

Ainsi, imbibée de grâce  
Alors que je flottais au-dessus  
de moi-même

Sans égard pour l'échec  
Et au mépris de la mort  
Je m'arrimais au Nirvana  
Qui titillait mes sens...  
Et, tout à coup, je vis une  
grande mouette blanchâtre  
De celles qu'à l'instant, je  
vénérais, l'âme aux nues  
Une grande mouette aux ailes  
blafardes  
Qui croisa ma voie de disciple  
absolue  
Et qui copieusement...m'a  
chié dessus.  
Ce matin-là...

## Marie-Diane Lee

### Affiliée à

PASM (Perspective Autonomie en  
Santé Mentale)  
Le Rebond

# SI J'AVAIS !

**Dédié à Lauaine T**

Si j'avais de l'audace  
Je grimperais sur ton comptoir  
J'te vomirais dans la face  
Paquetée comme un Ciboire !  
Si j'avais du guts  
J'm'inviterais dans ta chambre  
J'ôterais tes petites culottes  
En me souhaitant bonne chance !  
Si j'avais...  
J'chanterais des tounes cochonnes  
Dans ton oreille Vaudou  
Je ferais ma garçonne :  
Je pisserais tout partout  
J'ferais sauter ta TV  
Comme une vraie terroriste  
« Un Homme et son péché »  
Prendrait l'bord en câliss !  
Je tuerais des sardines  
Je pèterais ton ordi !  
J'barbouillerais ta cuisine  
Avec mes graffitis  
Si j'avais du courage  
Je flamberais ta voiture  
Je boirais ma rage

Roulerais dans nos bavures  
Si j'avais des couilles  
J'irais sans pantalons  
Et sans peur des embrouilles  
Affronter tous les cons  
—À commencer par ton mari,  
Cet avorton dégarni ! —

Ce premier des connards  
Qui t'a tant charmée  
Et qui, au fil des hasards,  
De moi t'a éloignée  
Si j'avais de l'envergure  
Comme j'en rêve parfois-  
Je me gaverai d'aventures  
Je défierais les lois  
Si j'étais gonflée  
Je te plaquerais dans l'détour  
Et j'oserais te baiser  
En te faisant l'amour !

**Marie-Diane Lee**

**Affiliée à**

PASM (Perspective Autonomie en Santé Mentale)

Le Rebond

# POST MORTEM

On lui fit grâce d'une mort bien douloureuse  
Tout seul dans sa chambre, il alignait ses rouleuses  
Lorsque frappé d'un coup, il tomba sans sursis  
Mourût, et aussitôt, monta en Paradis  
Rendu là, on le fit attendre plus de 18 heures  
Avant de lui annoncer que l'ordinateur  
Avait planté. Et qu'hélas ! On ne retrouvait plus  
Sa fiche, son dossier, ni son numéro d'élu  
Notre cher disparu, embêté par ce fait  
Dut bien admettre que, malgré les forfaits,  
Il n'y avait vraiment aucune différence  
Entre Disney World et ce monde bien étrange...  
Voulant s'en retourner d'où il était venu  
Effrayé, il se rendit compte qu'il était perdu  
Dans un monde où n'existent ni espace, ni temps

C'est dur en Titi d'aligner son sextant !

Il languit pendant des lustres aux confins ténus  
Des enfers de soufre et des paradis perdus  
Cherchant à la fois les Limbes et le Ciel  
Son purgatoire allait durer une vie éternelle  
Il s'abattit sur son sort, écrasé de douleur  
Se demandant qui était ce dieu de malheur  
Qui le laissait dériver au-delà du cosmos  
Sans patrie, sans papiers et sans bureau de poste !  
Il pleurait toutes les larmes de son éternité  
En s'écroulant sur le seuil de la céleste antichambre  
Lorsqu'un bruit insolite l'eut réveillé  
Et qu'il  
vit qu'il s'était endormi dans sa chambre...



Marie-Diane Lee

**Affiliée à**

PASM (Perspective Autonomie en Santé Mentale)

Le Rebond

## DYS

Habituée à crypter mes cahiers d'écolière  
À brûler mes brouillons pour éviter l'humiliation -  
la sentence est sévère et propage son poison.  
Je ne parle pas des notations en négatif d'un  
professeur en dépression, mais bien des yeux  
moqueurs  
et de l'auto-exclusion.

Une pensée labyrinthique pour retrouver le bon  
mot. Je trébuche et me cogne sur les murs de  
mon  
cerveau.  
Alors je sélectionne, choisis comme des amis,  
les mots de confiance pour éviter d'être trahi.  
Un langage appauvri, tu le pardonnes selon l'âge,  
aujourd'hui c'est un carnage, il n'y a que du  
mépris  
et plus d'enfant dans les nuages.

J'ai appris des pages de livres pour tromper  
La vigilance de ceux qui prétendent, plein  
d'arrogance, défendre la langue et l'excellence...  
Sérieux : un  
peu de décence !

Lire à haute voix est un combat, une page  
cryptée — terrain de miné — chaque lettre veut  
me faire  
sauter.  
Diagnostiquée dès l'enfance devrait suffire à te  
faire taire  
Mais toi, grand sage, tu joues les pères et  
m'imposes ton avis ? Pas nécessaire. Merci.

J'ai musclé ma mémoire, j'en ai même fait mon  
métier. Du  
Racine du Corneille je peux t'en balancer,  
Mais c'est l'histoire de Médée que je retiens, pas  
la dictée.  
Osez me dire en face

Que c'est pour cause de flemmardise  
Que je suis incapable d'épeler sans vaciller Les  
mots girafe ou couardise.

Sans correcteur je te pique et je te hérise. Tu es  
pris de convulsions si j'ose donner sur les  
réseaux  
mon opinion.  
Mais je fermerais plus ma gueule. J'ai des mots  
dans le cœur, des histoires épiques, précieux  
cadeaux en  
phonétique.  
Alors : sors ta cortisone, calme tes  
démangeaisons et peut-être bien qu'on pourrait  
raisonner à l'unisson.

T'as compris : je suis DYS. Mais d'ici ou d'ailleurs  
quelle importance.  
Nous sommes nombreuses et silencieuses à  
vous entendre murmurer que nous sommes  
ignorantes, mal  
éduquées ou demeurées.  
Je rêve d'un monde où l'on s'écoute même à  
l'écrit, car même avec des fautes l'important  
c'est d'être  
compris.

**Tilly Mandelbrot**

**Collaboratrice**

CATAC (Comité d'action pour le trouble d'accumulation)



# Seule

Je marche, j'avance droit devant  
Au rythme du vent et des saisons  
Mais je ressens comme un manque  
Dans ce grand océan de douleur  
Que je supporte au quotidien

Seule ohhhhh j'avance seule  
Seule, j'avance à petits pas  
J'essaie de me maintenir à flot  
De surmonter les tempêtes  
Mais seule, c'est difficile  
Oh ou oh ou ohhh oh oh ou oh oh ohhhh

Être vulnérable, se sentir incomprise  
Avoir l'impression de décevoir ceux qu'on aime  
C'est atroce et ça brise le cœur  
Mais il ne faut pas se décourager

Seule ohhhhh j'avance seule  
Seule, j'avance à petits pas  
J'essaie de me maintenir à flot  
De surmonter les tempêtes  
Mais seule, c'est difficile  
Oh ou oh ou ohhh oh oh ou oh oh ohhhh

Avoir le mal de vivre  
Penser à partir loin de ce monde en souffrance  
Est-ce vraiment la solution ultime ?  
Vouloir partir et faire souffrir les gens qui nous  
aiment

Car oui, parfois ils nous embêtent parfois  
Mais au final, ils ont tout simplement peur pour  
nous

Seule ohhhhh j'avance seule  
Seule, j'avance à petits pas  
J'essaie de me maintenir à flot  
De surmonter les tempêtes  
Mais seule, c'est difficile  
Oh ou oh ou ohhh oh oh ou oh oh ohhhh

Je veux arrêter de m'éloigner  
Je veux changer pour le mieux  
Je ne veux plus décevoir  
Aujourd'hui, je les rendrai fiers  
Puisqu'ils sont tout pour moi  
Ohhhhhhh ou oh ou ohhhhhhhhhhhh

Alors maintenant sachez ceci  
Je n'avance plus seule oh ou ohhhhhhhhhhh  
Au gré du vent, je m'épanouis au jour  
Je délaisse la noirceur pour la clarté  
Je n'ai plus peur, j'avance, j'avance  
Et j'avance de plus en plus

Noémie

**Membre**  
Projet Harmonie

# PRENDRE SOIN

Prendre soin —  
ce n'est pas guérir,  
ce n'est pas réparer,  
ce n'est pas sauver.  
C'est rester.  
Rester quand c'est lent.  
Rester quand ça fait mal.  
Rester quand on ne sait pas.  
C'est dire « Je suis là. »  
Même si je ne comprends pas tout.  
Même si je ne peux pas tout.  
Prendre soin, c'est choisir la douceur  
quand tout pousse à la vitesse.  
C'est tendre une main sans refermer le poing.  
C'est faire une place  
À ce qui déborde.  
À ce qui pleure.  
À ce qui résiste.  
À ce qui rêve, encore.  
Soigner, ce n'est pas imposer un chemin.  
C'est marcher à côté,  
sans tirer, sans pousser,  
juste accompagner  
ce qui cherche un peu sa forme.

Individuellement, ça commence  
dans nos fatigues reconnues,  
nos limites accueillies,  
nos besoins honorés.  
Et collectivement ?  
Ah...  
Collectivement, c'est un soulèvement de  
tendresse.  
C'est inventer d'autres rythmes.  
C'est bâtir des espaces  
où personne n'a à se cacher pour exister.  
C'est comprendre que le monde

ne se soigne pas à coups de performance,  
mais bien à coups de présence.  
À coups de justice.  
À coups d'ensemble.  
Prendre soin, c'est une pratique,  
pas une solution.  
C'est un art. Pas une méthode.  
C'est une politique. Pas un décret.  
C'est une manière de dire : « Je crois encore en  
ce qui nous relie. »

Johanna Nouchi

**Stagiaire**

Médecins du Monde



# Ce que je donne, je l'ai cherché longtemps

*Pour toutes les personnes qui accompagnent dans l'ombre et qui méritent, elles aussi, d'être vues.*

Il y a des rôles qu'on ne choisit pas. Être proche, c'est aimer à bout de bras, même quand on ne sait plus comment. C'est chercher des mots dans le noir, et tenir la main même quand elle tremble. Et souvent, se heurter à ses propres limites.

Moi, j'ai grandi dans le silence. Un silence qui écrase, où la santé mentale n'était qu'un murmure qu'on balaye du revers de la honte.

Je ne savais pas que j'étais proche aidante. Je savais juste que j'avais mal pour quelqu'un et que je n'étais pas suffisante.

Puis j'ai découvert Arborescence. Et j'ai compris que ce que je portais avait un nom. Une légitimité. Un sens. J'ai compris que je pouvais transformer mes silences d'hier en présence d'aujourd'hui.

Aujourd'hui, j'accompagne. J'écoute des histoires qui me traversent, je tends le cœur plus que l'oreille. Je murmure ce que j'aurais aimé entendre : « Tu as le droit de te sentir comme ça. Et tu

n'as pas à porter ça seul·e. » Même si tu n'es pas celle ou celui qu'on soigne.

Et parfois, au détour d'un regard, je sens que ce que je donne fait du bien. À eux. Et à moi. Je vois dans leurs yeux une étincelle de « je me sens compris·e ».

Chez Arborescence, je travaille avec des gens formidables, humains, vrais, engagés. Chaque jour, on lutte contre la honte, contre l'oubli, avec la conviction que les proches aussi comptent.

On crée de petits espaces de lumière dans des vies trop chargées d'ombre.

C'est douloureux, parfois. Mais c'est beau. C'est vivant. C'est nécessaire.

Et moi aussi, je suis une personne. Avec mes propres fragilités, mes rêves, et mes élans.

Aujourd'hui, je sais : j'étais assez. Et je le suis encore.

Et si tout ce que j'ai traversé me permet aujourd'hui d'alléger un peu le cœur de quelqu'un, alors je sais que ma route a du sens.

**Fatoumata Kire**

**Paire aidante famille**  
Arborescence

# Froidure

Ce froid mois sera froid moi.  
De moi à toi, je dis que tout cet émoi ne  
passera pas si, tous ensemble ne disons,  
d'une seule voix, ferme :  
Ça en est assez !  
Va ! Va ! Passe ton chemin, chagrin !  
Tu nous trouveras tous, émaciés, mais vifs.

Plein du vide incommensurable de l'Assez !

Prêts à être remplis de l'espoir de la fin du  
renouveau tant attendu, tant espéré.  
Le printemps, puis l'été succéderont au  
froid mordant de cet hiver qui n'en finit  
plus.

Hauts les cœurs !

Que cessent bientôt ces vomissements  
glaciaux et ces haut-le-cœur venus des  
plaines de nos anciens espoirs glacés.

Allez ! Allez ! Nous tous, ravivons donc  
toutes nos flammes vacillantes !

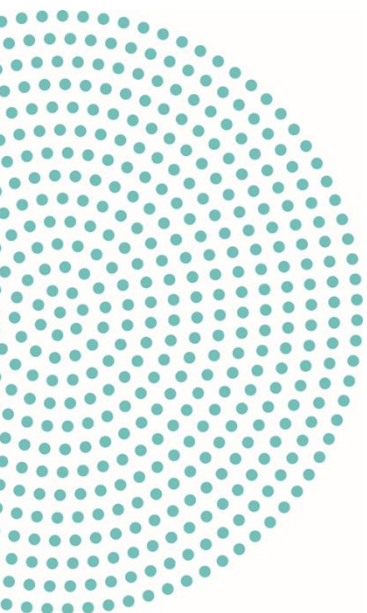
Cœurs vaillants, ne flanchons plus ! Allons,  
de l'avant, confiants, malgré cette terreur  
pour nos vulnérables aimés.  
Il faut ouvrir la route, précéder la mort et  
les blessés enfin les sortir de cet Enfer  
gelé, et — enfin ! — aller vers un chaud été  
sans cesse promis et repoussé.

Hauts les cœurs !

Ouvrons enfin les portes d'une espérance  
qui allait mourir en notre absence !

Nancy Blouin

**Double aidante naturelle,**  
**Membre**  
Arborescence



# My Mother Never Taught Me to Hold Still

My mother never taught me  
To hold still. Though I do not do anymore  
A whiplash unbraiding, I  
Bloody my crooked hands, and  
Comb my hair till ringlets fall.  
Birds, faint with the hot sun,  
Emerge out of the rubble,  
And the grass divides as with a comb.

To please the desert, and my mother,  
Out of the ash I rise, groping blindly.  
I should look like a bobolink, singing alone?  
I should look like a fountain of gold?  
I'll comb my hair, and as I comb would say,  
"Who is it loves me?"

My mother never taught me  
To hold still. I envy her.  
At night, not happy in heaven,  
She sleeps pressed against me.  
I lie down by the side of her dumb breast,

Half lost in drowsiness. In my simple  
Ignorance, I still feel  
Everything the baby does.  
I remember the beautiful hospital. And how the  
sun rose...  
The cemetery is beautiful this time of year;  
It closes at your feet and opens further on.  
It's like that.

You may know by the name of poetry  
Those lone and level passions

Which yet survive, like air.  
...Poetry, spreading  
Its leafless blooms in a damp nook;  
A black butterfly fed on lifeless things,  
Stronger by far than love.

Where once I swam  
In amethyst, the purple petals, fallen in the pool,  
Have made the water despair.  
If ever come  
Perfect days, I'll comb my hair,  
To zero at the bone\*, and as I comb would sing,  
"Who is it loves me?"

Donna Davis

**Membre**

Eva Marsden Centre

*From the Latin word for 'patchwork,' the cento (or collage poem) is a poetic form composed entirely of lines [or fragments] from poems by other poets." <https://poets.org/glossary/cento> [The cento is intended to constitute an original poem with its own newly created meaning.]  
Sources: Canonical: Alfred, Lord Tennyson; Ralph Waldo Emerson; Emily Dickinson ["The Snake"]; Sylvia Plath; Edgar Allan Poe; James Russell Lowell; Percy Blyss Shelley. Contemporary: Sasha Debevec-McKenney (from "The New Yorker"); Keetje Kuipers; Arthur Sze (from "The NYT Magazine").*

# Isolate Self

[A prose poem]

I dream I hear an animal in the locked garage next to our cabin. I tell the Man I think it's a bear, and bears are dangerous. He opens the door a crack; yes, it is a bear. Dangerous? but he reseals the door, quickly, and again? we are safe.

Yet in every one of so few windows I now glimpse an elevated horizon, topaz-gold on sapphire snow, or on waves of risen water painting a beautiful image like a sunset sea. But I think it a bad omen, and I am fearful that we, that I am confined here in this squared-away space, wood-walled, closed. With next door the dark bear, the animal, don't forget.

It's high time to go, bygones, my goodness, be gone. But how? Where? I'm tired, wanting only to sleep some more.

Often I wake to singing. Must I wake to this singing? Sweet, beautiful as it is, and inhuman, still, it's not birdsong. Happy birthday, she says to someone somewhere out there, perhaps in the garage. The bear? Voices, scuffling of clawed feet. I can hear them.

I can hear them.

Yes, YES, I CAN.

Donna Davis

**Membre**

Eva Marsden Centre



# LABYRINTHE MENTAL

Pourquoi ces barricades ?  
Ces cloisons, ces clôtures ?  
Pourquoi ces cris et ces tornades,  
Me mènent-elles la vie si dure ?  
Qu'est-ce que je cherche en saturant mon espace abondamment ?  
Une partie de cache-cache avec moi-même qui dure depuis longtemps.

## Accoster

Je ne veux pas couler.  
Malgré les coups de mou, les coups bas, je veux me relever. Courageuse et enragée.

Je sais que ma boussole est cassée.  
Que je suis de celles qui sont nées désaxées.  
Alors je cours pour sortir du coupe-gorge de mon esprit assombri par une couleur vert-de-gris.

Je ne veux pas couler. Et  
même si ça me coûte Je  
finirais par accoster.

Tilly Mandelbrot

**Collaboratrice**

CATAC

Comité d'action pour le trouble d'accumulation

# MONT SYLLOGOS

C'est une montagne. C'est mon refuge.  
Des sentiers escarpés,  
Des grottes nichées  
Une roche faite de papier.

J'aimerais que tu la voies avec mes yeux.  
Viens.  
Regarde.  
Suis-moi si tu veux.

J'aimerais que tu comprennes pourquoi nous  
sommes unies.  
Comment elle me protège autant qu'elle me  
détruit.  
J'aimerais que tu entendes toi aussi  
Comme elle me parle jour et nuit.

Sans un mot, par simples vibrations.  
Tantôt douces et réconfortantes,  
Tantôt brutales et dévorantes.  
Elle passe par ces sillons, ceux de mon  
imagination.

Langage de l'âme ou de l'esprit  
Énergie vitale ou paralysie.

C'est la plus vieille de mes amies.  
La seule pour qui j'écris.

J'aimerais que tu l'entendes quand elle rit  
Ou quand elle décide de se révolter.  
Quand les tempêtes grondent  
Quand les tornades crient. C'est une montagne.  
Je te l'ai dit.  
Terrain de jeu pour l'enfant que je suis.  
Mais parfois c'est un volcan tonitruant  
Dans lequel même le substrat est ardent.

Alors je m'enlise, me fossilise.  
Tente de m'en sortir, mais il n'est déjà plus  
temps.  
La Sillogos me tient les mains  
Amour toxique elle me contraint

M'empêche de tracer mon chemin  
Amère, tragique, elle me retient  
La honte au creux du sein.  
J'aimerais que tu comprennes pourquoi elle fait  
partie de moi.  
Pour me l'expliquer ensuite tout bas.

Tilly Mandelbrot

**Collaboratrice**

CATAC

Comité d'action pour le trouble d'accumulation

# Arborescence

La mémoire s'enracine profondément  
Près des sources organiques  
Conscientes, inconscientes

Nos relations tissées, serrées, s'entrecroisent,  
organisent, des images heureuses  
pour la boîte à souvenirs

L'Arborescence  
de nos liens  
qui se renforcent  
nourrit le sens.

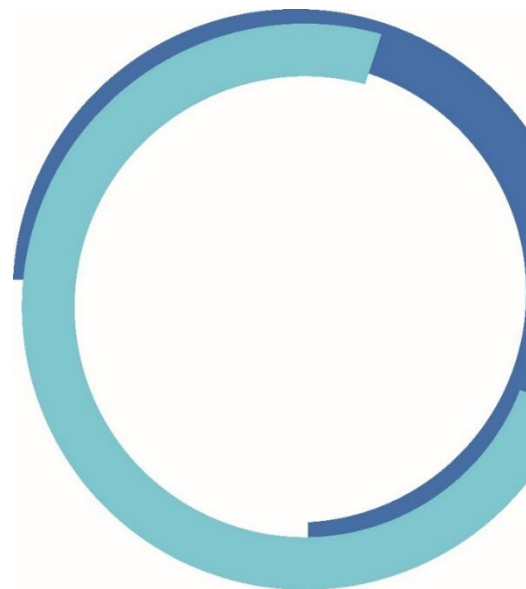
## Aujourd'hui

J'ai rencontré une belle dame.  
Dans la rue, j'ai parlé de l'amour,  
des belles fleurs,  
des arbres avec leurs feuilles d'été.  
Viens prendre un café  
avec moi.

Merci pour le beau ciel, les beaux nuages.  
Merci de la rencontrer  
une belle femme

Isabelle Gauvreau

**Paire-aidante famille**  
Arborescence



Luc Quenneville

**Participant**  
Centre au Puits

# CHANSON

Dieu connaît mon cœur.  
Oui je vise le manoir,  
Pas pour l'argent, mais pour l'espoir qui éclaire le noir.  
Je ne glorifie pas la richesse;  
Je cherche la vérité  
Car la créativité est la lumière des ténèbres.  
L'argent a son poids mon vieux, mais c'est l'amour qui guide.  
Dans la lumière du Seigneur mon âme se décide.  
Alors je lève ma voix, je chante avec ferveur  
Pour ceux qui marchent par la Foi et par sa lumière.  
À la base j'ai un cœur qui ressent de vraies douleurs intenses,  
Qui saigne, qui fond, qui se démence.  
On se relève plus fort, on se bat, on avance  
Car les épreuves m'enseignent que chaque chute est un levier.  
À chaque cicatrice j'ai des leçons gravées.  
Les blessures du passé, on les transforme en fierté.  
La douleur est éphémère, le changement est mon arme.  
On s'élève, on avance, ok on suit la cadence.  
Ma douleur est un voyage vers la résilience, ça va loin, ça fait sentir my life à l'existence.  
Check, j'ai plus de cœur pour le drama;  
Christian life, Yes I, that's my logo.  
Dieux c'est l'amour, jamais une religion.  
Ici il y a pas de baratin, on construit que des liens persos.  
Dans nos cœurs Il brille sans aucune condition.  
Il y a pas eu de raison de me livrer une nouvelle saison.

Nouvelle vie, nouveau moi, nouvelle respiration.  
Je suis pas de leur religion,  
Je suis de la grande famille.

Ici on partage l'amour,

On se dit je t'aime.  
Ensemble dans la Foi et la main dans la main  
Ma prière est comme celle de William Gladstone :  
Que le pouvoir de l'amour remplace l'amour du trône  
Et que la paix règne dans ce monde  
Avant mon départ,

Que l'amour guide nos âmes, voilà mon rôle.  
À la back j'étais comme un démon devant le diable,  
J'ai vécu mon angoisse  
Et là je contrôle le diable.  
J'oppose chaque mot, comme une trace de mon passé  
Car dans cette course de l'âme  
Qui fait le vrai pas?,  
Alors tough avec Foi.  
Je suis entre la Foi et le conflit;  
Je cherche ma voie.  
Dois-je prendre les armes ou rester dans la Foi?  
La paix dans mon cœur, mais la guerre tout autour.  
Seigneur éclaire-moi, montre-moi les bons détours.  
Rejeté comme un fardeau,  
Ignoré comme un silence,  
J'ai trouvé Dieu, pas dans l'église,  
Mais dans mes souffrances.

Chaque larme que j'ai versée m'a construit en silence;  
Je suis un guerrier, j'ai pardonné, appelle Brother love.  
Merci à vous tous mes proches d'avoir entendu le silence.  
C'est que dans l'ombre, vous avez gardé en tête mon essence.  
Malgré mon absence, vous avez honoré mon nom.  
À travers les épreuves vous êtes restés des fondations.  
Je respecte les critiques sur la vitesse de mon arrivée,  
Mais quand on est seul on vole à son rythme pas au même tempo.  
Ma prière c'est que Dieu me guide.  
Si je ne suis pas guidé dans mon chemin,  
Seigneur, pardonne moi d'être perdu.

Créé en 2025

**Giro Rizzle**

**Résident**

MSD (Maison St-Dominique)

# Sans titre

Quand j'écris, Je crée du sens  
Quand j'écris, je suis un chercheur d'or  
Quand j'écris, je suis le pouvoir transformateur  
du monde  
Quand j'écris, j'apporte de la beauté au monde  
Quand j'écris, je veux transformer les larmes en  
lumières  
Quand j'écris, je change l'obscurité en clarté  
Quand j'écris, je change la noirceur en lumière  
Quand  
j'écris, je cherche à transmettre de l'émotion  
Quand  
j'écris, je cherche à faire ressentir le cœur Quand  
j'écris, je cherche à vivre et à aimer  
Quand j'écris, je me construis  
  
Quand j'écris, Je redonne à la vie  
Quand j'écris, je parle vrai Quand  
j'écris, je me sauve

Quand j'écris, je cherche à dire le juste  
Quand j'écris, je cherche-trouve

Quand j'écris, j'aime vivre  
Quand j'écris, j'accueille l'émotion  
Quand j'écris, je tiens à la vie  
Quand j'écris, je rencontre la beauté intérieure  
Quand  
j'écris, L'Amour de la beauté me sauve  
Quand j'écris, la Poésie me sert à aimer et à  
créer, à vivre  
Quand j'écris, je nomme et atteins le cœur  
Quand j'écris, je connais Dieu  
Quand j'écris, je vis L'Amour avec Vous !  
Quand j'écris, je crée avec Dieu !  
Quand j'écris, je me redonne à la vie !  
Quand j'écris, je me relie à L'Autre !  
Quand j'écris, je me révèle à la Vie ! Et à  
L'Amour ! Avec la joie au cœur !

Frédéric Mailhot-Houde

**Membre, militant**  
Action Autonomie



# Sans titre

Les étoiles sont visibles du bout de ta rue  
Ta maison, c'est un échafaudage d'idées  
éternelles  
J'ai rendez-vous au sanctuaire de ton âme  
Tout est accessible à ton cœur lumineux et tes mains  
qui saisissent le bonheur  
ineffable  
Voici que je marche avec toi : tout peut se dire  
et tout peut se vivre ensemble  
Il est accompli notre chemin de longues sentes  
libres et immuables  
Une coupole d'herbes fraîches libère des rêves  
certains de nous épanouir  
La réalité nous rassemble, elle nous donne la joie  
et la grâce de vivre et d'aimer.



Frédéric Houde-Mailhot

Crée en 2025

**Membre, militant**  
Action Autonomie

# I'm hyperventilating, they think I'm exaggerating

Lost for words

Loss of air

Does anyone truly care

If I ended my life right now would they want me to reach the light

Cause I'm getting there, yea I just might

All these thoughts all these feelings I'm losing mind I just wanna to be healing

But everything comes at a price

Even if I roll the dice. I'll lose the game of life

Like a puzzle every piece connects except they extra piece ,am I they extra piece?

I'm the black sheep, the one that no one cares about. The one that's overlooked.

The one that's all alone and gets eaten by a wolf.

I try to be like everyone else I mask my feelings away

But it doesn't work my will to live just starts to decay

I have given life so many chances

More then I can count

Like a sheep I've been hunted

Like a puzzle piece uncounted for

Like a game that I'm losing

And a light to far to reach

I'm begging on my knees

Give me something to live for

Please

Zoé Pickering

**Participante**

Maison L'Éclaircie de Montréal

# RAFISTOLÉE

Savez-vous à quel endroit je pourrais trouver ça, du courage et de la force ? de l'espoir, de la confiance ?

Quelque chose en vrac, au prix du gros, comme un genre de Costco de la réparation humaine ? Parce que là moi, j'arrive au fond de mes réserves, y m'en reste pu ben gros...

Avez-vous ça de la volonté et du courage en canne, en bouteille, en sachet, n'importe quoi, Je vais en prendre. Je vais vider votre entrepôt.

J'aurais aussi besoin de quelques caisses de kleenex ultra perméables extra résistants, Pour les

torrents d'eau salée enfermé dans mon corps sucré...

Aurais-tu ça toi, un baume à cœur gercés par le temps, un parapluie anti-larmes acides qui me creusent des ruisseaux-noyades dans tous mes territoires ?

Aurais-tu ça toi un bouillon sans sel pour réchauffer mes détresses et mes peurs de vivre ?

Aurais-tu ça une couverture chauffante pour un lit 2 places pour en faire un pansement qui me protégerait du vent ?

Aurais-tu ça toi, de la tendresse en palette de chocolat qui fait pas grossir ?

Du mou et du sucré réconfortant inoffensif pour le diabète qui monte en flèche comme une mer à marée haute dans mes tempêtes émotionnelles ?

Aurais-tu ça toi, une béquille intelligente pour me soutenir sans que j'en devienne dépendante ?

Aurais-tu ça toi, un abri tempo temporaire pour m'arrêter, reprendre mon souffle ?

Parce que moi...

Je n'en peux plus des road-badtrip; sur des chemins en gravelle, pleins de cailloux qui me

volent dans la face ... Ça va faire là, la misère !!

Je n'en peux plus de vivre sans vivre

Et je m'accroche à tout ces grands et petits moments de création et d'amour qui, mis ensemble

petits bouts par petits bouts, Me font comme une passerelle au-dessus du gouffre et des tempêtes...

Me permettant d'espérer suffisamment, de m'agripper à la vie à laquelle je tiens tant Et que J'aspire encore à vivre autrement...

**Caroline Vacri**

**Membre**  
Action Autonomie

## Connect With Hope

In the heart of the city where shadows once grew, There's a bright open space that's welcoming you. It's not just a building with ceilings and walls— It's UP House, where dignity lovingly calls. Here, labels are dropped at the front entrance door, Diagnosis or struggle? They matter no more. Instead, there are handshakes and voices that say, "We're glad that you came. You belong here today."

A Place, A Purpose, A People to Know— Where the winds of recovery steadily blow. Not treatment, not therapy, not something cold— But community healing, warm, human, and bold. Work-ordered days bring structure and cheer, Whether cooking or writing or lending an ear. Each task is a thread in a fabric we weave— Together, we rise; alone, we might grieve. No One Is a Patient, No One Is a Case, At UP House, each member has value and place. Whether laughing in meetings or mopping a floor, It's not about tasks—it's about something more.

It's about purpose, connection, and pride, About walking with others, not trying to hide. With every small step, a great healing begins, And each door we open lets possibility in. You're Needed, You Matter, Your Presence Is Key, This isn't just kindness—it's community. Decisions are shared, from the menu to goals, And we shape our own futures with strong, steady roles.

Some come to find friends, some to learn new skills, Some come to calm storms, others climb hills. But all come to be part of something that grows— A community garden where wellness still flows.

No Judgment, Just Welcome; No Silence, Just Song— A place to be human, to stumble, belong. You're not what you've lost or what others once said— You're part of a journey that's forward instead.

With jobs in the city or school on the way, With art on the walls and events to display— Each member's a mirror of hope that is true: If healing is possible for me, it's for you.

Across This Wide World, Clubhouses Stand, From Seoul down to Sweden, from Spain to the Strand. But right here in Québec, UP House holds the flame, Of the model that says: You are not your shame.

From sunrise to sunset, in hope we invest, Not perfect, but striving—each doing our best. We fall and we rise, and we do it together— Through sunshine and rain, through all kinds of weather. We're grateful for partners who help light the way, For RACOR's strong presence, day after day. They champion our voices, our rights, and our name— With hearts full of purpose, they strengthen our flame.

So Come as You Are, There's a Seat at the Table, With hearts that are open and hands that are able. Because mental health isn't a race or a test— It's walking each day with the strength of the rest.

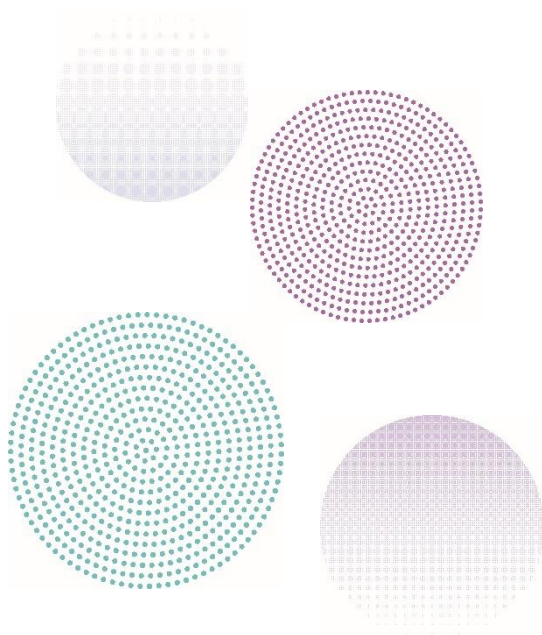
This is UP House—humble and bright— A place that restores what was lost to the night. So let's build it stronger, let's keep up the fight— To connect with hope, and step into the light.

For every soul who seeks not to just survive, But to live, to contribute, to fully arrive— The Clubhouse awaits, and the message is clear: You matter. You're welcome. We're glad you are here.

**Grant Gellis**

**Membre et Membre du conseil d'administration**

Up House



# Flowing River - Wishing Well

Flowing River  
Wishful water  
Flowing River  
Peaceful Water  
Do you see me now?  
See my wishes in your wishing well?  
Far Beyond the Stream  
Or is it just a dream?

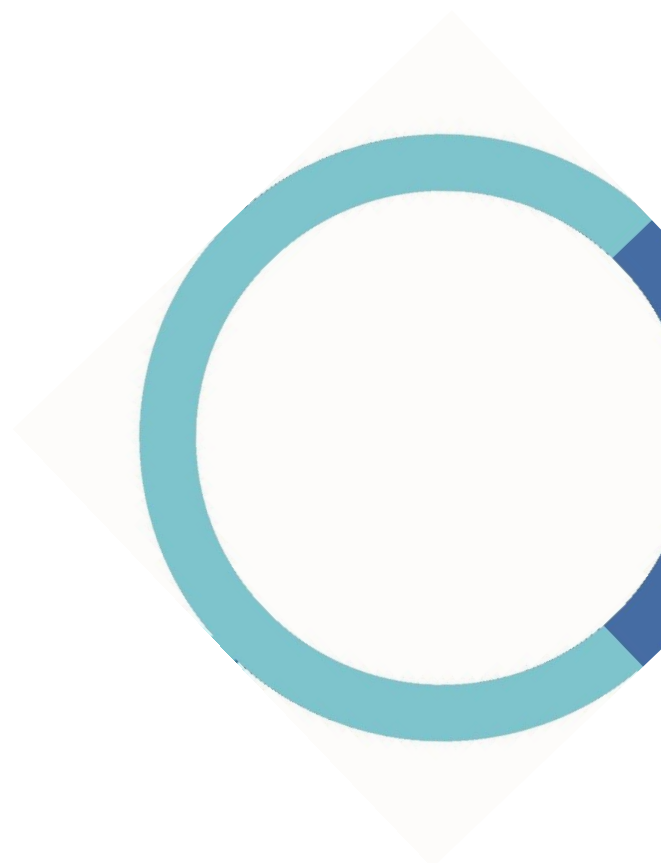
## Voices

Voices can be quiet.  
Voices can be loud.  
Voices can be small.  
Voices can be grand.  
Voices can be tall  
No, you're not small.

Voices can be global Voices  
can be communal Voices can  
be hierarchal.  
Voices can be matriarchal & patriarchal.  
No, you're not small.

Hand in Hand Reaching

out for these voices  
Now ain't this Grand!!!!



Paola Rainone

**Membre**  
Maison Up House



## Sans titre

Souffrances  
Cris  
Gyrophares  
Blouses blanches  
Pleurs  
Couloirs  
Attente  
Souffrances  
Jours longs  
Cris  
Incompréhension  
Traitement  
Insomnies  
Souffrances

## Sans titre

Être sur le fil  
D'un rasoir  
Qui tranche  
Et hurle  
Vents contraires  
Du manège  
Des douleurs

## Sans titre

Grain de poussière  
Derrière  
L'œil qui grince  
Et coince  
Tous les schémas  
À terre  
Vivre  
À rebours  
Des fossés

## Sans titre

A la marge  
Des pensées  
Lutter  
Contre  
Les ombres  
Douleur  
Innommable  
Le ciel  
Ne peut y répondre

Évelyne Charasse

**Parent**

ACSM-Montréal (Association canadienne pour la santé mentale –  
Filiale de Montréal)

# Psychose

Mon cerveau est frénétique  
Mes pensées sont obscures  
La situation est critique  
Existe-t-il une cure

Des mille-pattes défilent  
Dans mes visions abstruses  
Je perds littéralement le fil  
Qu'est-ce que cette ruse

Hier soir, j'étais en affliction  
Mes larmes frappaient le sol  
Impossible de prendre une décision  
Seigneur, j'en ai ras le bol

J'ai perdu le sommeil  
Mes yeux cernés sont rongés  
Comme si des corneilles  
Les avaient ravagés

Tantôt, je rencontre un psychiatre  
J'ai juste envie de lui sauter au cou  
C'est décidé, fini le moi folâtre  
Arrache les yeux de ce psy chelou

Joseph Antoine Echegaray

**Pair-aidant**

SQS (Société québécoise de la schizophrénie et des psychoses apparentées)



# Une journée à la fois

Ce matin, je n'entends rien. Je me sens bien. Je suis curieux, j'ouvre les yeux : rien. Pas d'hallucinations. Je sens que je m'appartiens. Aucunes mauvaises sensations. Pas de voix qui vient des cieux. Quel soulagement, je me sens mieux. Pas le moindre délire à l'horizon. Juste le son de mon nourrisson.

Je me lève. On se les gèle ! On est en plein février. À côté, c'est la chamaille : mes voisins névrosés. J'enfile un chandail. Ma bouche à un gout d'acier. Je me dirige vers la toilette. Je me regarde dans le miroir, j'ai l'air d'une bête. Mais au moins, j'ai toute ma tête. J'ai peine à y croire. Tiens bon jusqu'à ce soir.

Je passe une belle journée accompagnée de ma copine et de mon fils. C'est vrai qu'il a neigé, mais je suis bien en crise ! Je souris à mon bébé édenté et j'embrasse ma copine sans retenue. Je remercie le Dieu tout sacré, même si son existence, je n'ai jamais cru. C'est à ce moment que je pense, que je crains l'inconnu. Que suis-je sans mes vilaines pensées ? Ou mes visions corrompues ?

J'accueille les invités. Sous peu, l'appart sera bondé. Je me sens heureux. Aujourd'hui, je suis le fêté. Les gens font la queue pour me souhaiter Bonne fête. Je les remercie. Soudain, je sens la tempête. Qu'est-ce qu'il a dit ? Tu n'es pas mon ami ? Ou ça se passe dans ma tête. Svp, répète. « Je te guette. » J'entends une autre voix qui me dit : « Tu es mon ennemi. Enlève-toi la vie. » Ça y est, c'est un complot. La peur m'envahit. Mais je ne ferai pas le saut, même si ma confiance est à zéro.

Je me faufile dans la chambre de mon garçon. Je me sens débile. Je me concentre sur ma respiration. Inspire, expire. Je replace son ourson. Tout d'un coup, je suis à l'unisson avec l'univers. Un nourrisson et son père. Fini le tourbillon. Ma conjointe entre dans la pièce. « Les voix ? » J'acquiesce. Elle regarde notre poupon. Elle me regarde avec autant d'affection. « Viens dans le salon. C'est l'heure de te chanter ta chanson. »

Il est 11 h 30. Les derniers invités quittent. Le retour d'un silence tendre. Je ne me sens plus comme une bibitte. J'essaie de comprendre. Ma copine essaie de comprendre. « Comment te sens-tu mon beau ? Tu vas y arriver. Tiens bon. » Elle a raison. « Viens, on va faire dodo. » C'est ça le rétablissement. Des hauts et des bas. J'aimerais avoir un plan, mais ça marche pas comme ça. Il faut y aller une journée à la fois.

Joseph Antoine Echegaray

**Pair-aidant**

SQS (Société québécoise de la schizophrénie et des psychoses apparentées)

## Les saisons d'une vie

Le cours du temps qui passe comme le vent  
Balayant sur son passage diverses aventures,  
Balayant sur son passage  
Tous les âges.  
Faisant fi des conjectures,  
Debout et fier.es tout le temps.  
L'Univers nous prête cette Terre pour en prendre soin  
Comme une mère avec ses enfants, à chaque matin.  
La terre embrassant nos âmes, nos esprits,  
Tout nous guide vers une destination  
Simple, comme de raison,  
Comme le bien-être qui nous emplit.  
Notre existence est un passage dans une forêt enchantée  
Les imprévus d'une vie prédestinée.  
Ce qui nous ressemble rassemble dans cet univers  
Est comme un nouveau printemps, tout juste après l'hiver.  
Comme le parfum d'une fleur de mai  
Qui cogne à nos portes et s'ouvrant,  
Ne demandant qu'à être aimée,  
En tremblant, en hésitant, en chantant.  
À force de courir, grandir et vieillir,  
Il y a toujours de la place pour plaisir et désir.  
Le chemin d'une vie se construit,  
Petit à petit,  
Le succès résulte de nos efforts entrepris  
Et la résilience jamais ne faiblit.  
Qu'il neige, qu'il vente, qu'il pleuve  
Nous resterons debout, souple comme le roseau !

L'Alternative

Œuvre collective par quatre membres de l'équipe

# Mes hommages, crisette gentillesse !

C'est qu'on met de l'avant la gentillesse, madame, monsieur, humbles pousses de tous âges. C'est donc d'adon que cette semaine-ci, axée sur la santé mentale 1, on t'invite à la courtoisie, envers toi comme autocompassion et aussi une sorte d'altruisme, de considération bienveillante pour l'autre.

Je te vois aller, tsé. Je le sais que tu fais déjà de ton mieux, que t'essaies et que tu t'efforces et que tu patines et que tu persistes, t'es ben gentil.le ! Mais t'es dû.e pour une crise. Parce qu'une crise au fond, c'est quoi ? C'est le déséquilibre qui n'en peut plus, c'est la goutte de ton pot de fleurs qui s'est dit : Pu capab, faut sortir, ça ne fit plus. En débordant, elle a tracé une coulisse le long du pot et d'autres gouttes n'ont pas attendu une seule secousse pour faire pareil. Je te vois l'essuyer en continuant à tenter de fitter sous la pluie des y faut et des y faudrait et que c'est trop, malgré ton mieux pis ton meilleur.

En te voyant aller, j'ai remarqué qu'il ne restait plus beaucoup de ce que t'avais envie, de ce qui te rend curieux.se et de ce que t'aimerais donc s'il y avait encore de la place pour. Pourquoi t'es dans ce pot déjà ? Pourquoi y faudrait que tu fittes là-dedans ?

Accorde-toi donc une crisette gentillesse pour toi, gâte-toi sur un temps. Cette semaine, le vent est bon pour repenser ton potager, ta forêt, ton espace.

Léonie Bérubé

**Membre**

ASCM-Montréal (Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de  
Montréal)

*Semaine de la santé mentale, du 6 au 12 mai 2024, organisée par l'ACSM.*

# À mon corps!

Oh toi ! Ma poupée brisée !  
Qui jadis brillait par sa douce bonté.  
Aujourd'hui cassée et aux charmes désuets...  
Ton bonheur perdu  
Dans ton rude passé.  
Brisée, cassée,  
Immolée dans la douleur  
Ton corps si parfait !  
Au milieu du feu  
Les cendres virevoltaient.  
Et ton sourire tordu  
illuminait la nuit !  
Ton corps brisé saurait-il trouver  
le bonheur perdu,  
d'un jour rêvé ?



Fonseca Yeisel

**Participante**

Suivi communautaire Le Fil

## Prayer: I see a world

I see a world where death is no more.  
I see a world where hospitals are turned into condos because no one is sick.  
I see a world where war is unthinkable and love and brotherhood reign supreme.  
I see a world where joy is everywhere and fear is gone.  
I see a world of total peace and freedom and safety.  
I see a world where all suffering ceases to exist.  
I see Heaven on earth.  
I see eternity.  
I see being able to finally relax.  
No reason to be defensive.  
Loss and separation don't exist.  
We are all One.  
All is well forevermore.  
Amen.

Michael Miller

**Participant**

PCSM (Perspective Communautaire en Santé Mentale / Community  
Perspective In Mental Health)  
Groupe Citoyen de l'Ouest-de-l'Île / the West Island Citizens Group

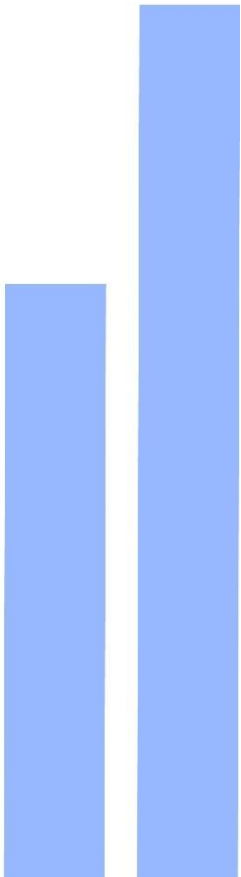
# ONE

I have one mind  
My mind has many thoughts  
But I am but one  
But my mind is lost  
Here comes the many  
To help the one  
I have learned what they have taught  
I am one once more whole in thought.  
I join the many  
To help the one  
The one is not lonely  
The one is not caught in one thought  
The one shares their thoughts on the spot  
To help those fraught with too many thoughts  
To know they are enough

Joel Mccuaig

## Participant

PCSM (Perspective Communautaire en Santé Mentale / Community  
Perspective In Mental Health)  
Groupe Citoyen de l'Ouest-de-l'Île / the West Island Citizens Group





## Loin des yeux, pas du cœur

T'as beau faire plus de 6 pieds,  
Tatoué de la tête aux poignets,  
Séparés par l'océan depuis longtemps,  
T'es mon p'tit frère,  
Je suis ta sœur.

Loin des yeux,  
Pas du cœur.

Mes yeux se rappellent encore,  
Ta main posée sur mon épaule,  
Ton soupir soufflant un profond « désolé ».

Désolé pour « Elle ».

« Elle », elle est là,  
Comme l'océan qui nous sépare,  
Depuis trop longtemps déjà.

Mes yeux l'étudient :  
Parfois subtile, souvent criante.

La Maudite a déjà failli gagner !

Toi, prêt à abdiquer aux souffrances qu'« Elle »  
t'inflige,  
Allongé sur la tombe de Papa près du sureau,  
L'herbe et les fleurs t'enveloppant.

La paix après l'horreur pour toi,  
L'indicible pour ta sœur.

Un appel de l'autre continent,  
Moi, prête à affronter l'impensable,  
Allongée dans l'avion près du hublot,  
Le béton sans fleurs m'accueillant.  
Je te vois intubé,

Je te vois te relever.

Mes yeux veulent oublier qu'« Elle » a presque  
gagné.

La Maudite !

Mon cœur sourit au bel homme que tu es :  
Négociant déjà ta sortie pour fumer,  
Charmant tout le monde de blanc vêtu.

Dans mon cœur, tu sais,  
« Elle » n'existe pas.

Je ferme mes yeux pour un instant,  
Dansent alors nos niaiseries et fous rires à l'infini  
que seuls toi et moi comprenons.

Je ferme les yeux.  
Même quand c'est le temps de nettoyer.  
Même quand « Elle » nous fait pleurer.

Mon cœur vit de ces souvenirs et fous rires à  
l'infini que seuls toi et moi comprendrons.

T'es mon p'tit frère,  
Je suis ta sœur  
Loin des yeux,  
Pas du cœur.

**Alice Charasse**

**Directrice générale**

ACSM-Montréal (Association canadienne pour la  
santé mentale –  
Filiale de Montréal)

## Le réveil des choses enfouies

Sous les cendres du temps et des lueurs oubliées  
Dormaient dans les replis d'un monde de silence  
Tes mots durs dans mon corps chiffonné  
Enfouies sous le poids de toutes tes absences

Un souffle les réveille, discret, presque rien  
Les pierres se soulèvent et ma mémoire s'anime  
Un frisson dans la terre, un appel au lointain  
Et monte des abîmes mes cris légitimes

Ton ombre se redresse, drapée de poussière,  
Les secrets ébréchés brisent leur frontière.  
Ce qui fut enterré pour fuir la douleur  
Refait surface, je vois la lueur.

Mes cris sont des soupirs d'argile,  
Des fragments de vérité, tremblants et fragiles.  
Ils réclament leur place, leur part d'horizon,  
Dans la lumière pâle de ma rédemption.

Mon passé se déplie comme un vieux parchemin,  
Chaque pli une blessure, chaque mot un chemin.  
Et dans ce réveil lent, grave et sans bruit,  
S'élève enfin la voix d'un enfant incompris

Marie Claude

**Coordonnatrice des bénévoles**  
Écoute Entraide

## Sans titre

Anxiété, maladie mentale  
Tu es venue sans m'avertir,  
Comme un ouragan.  
Il a fallu que je t'accepte,  
Je t'ai considérée comme une amie.

Monique Boulay

**Membre**

Action Santé de Pointe St-Charles

## Sans Titre

J'ai un petit chien qui est très beau.  
Son poil en laine est extradoux et magnifique.  
Comme un coton en laine d'un bébé chaton qui sent bon parfumé de lilas.  
Fait en une rose qui sent réellement très bon  
Comme un parfum de bonne odeur de rose  
Qui déborde l'amour et l'amitié  
Qui jaillit comme la rose magnifique fleur romantique.

Céleste

**Membre régulier**

Entraide Saint-Michel

# Sans titre

Moi comme individu de type schizoïde, je peux facilement abandonner mon corps et le faire régulièrement.

Mon aspect physique fait penser à un assemblage de pièces ne tenant pas fermement ensemble.

Des morceaux intégrés.

Généralement grand et mince, mon corps semble parfois lourd, prisonnier d'une tension, d'un manque de coordination.

Mes articulations sont fragiles, mes pieds et les mains froids. Ils paraissent généralement hyperactifs et mal enracinés.

Mon énergie d'un bleu-gris foncé gicle souvent du blocage majeur situé au niveau de mon cou, à la base de mon crâne.

Une déviation fréquente de ma colonne vertébrale résulte de mon habitude d'esquiver la réalité matérielle de l'évasion partielle de mon corps.

Mes poignets, les chevilles, les mollets faibles et fins indiquent une mauvaise connexion à la terre.

Une épaule peut se développer plus que l'autre même si le sujet ne joue pas au tennis !



Omar Antonio

**Locataire**  
Entraide Saint-Michel

# La ballerine qui a disparu

La joie  
Les yeux qui brillent  
comme des étoiles.  
Les sourires attirent ;  
l'amour, distrait.  
Les mains délicates  
d'une belle fille  
blonde.

Je tremble quand je regarde ses yeux bleus  
comme la mer.  
Les mouvements qui font battre mon cœur fort  
pour elle.

Peine d'amour

La fille a disparu dans la nuit.  
Le matin est venu,  
elle n'est plus  
dans mon lit.

Je sens son parfum de rose  
et je pleure comme un bébé.

Le cœur qui bat fort.  
Le cœur qui bat en peine d'amour.

La fille a disparu tout loin

Quand elle est avec moi,  
Ses mains délicates,  
Ses cheveux blonds qui bougent  
Elle m'excite.

Son parfum de rose,  
Son parfum dans mon lit.  
Je sens son parfum...  
Mais elle disparaît.

Elle n'est plus là.  
Elle marche au bord de la mer, les pieds nus.  
Elle est belle.  
Elle s'appelle Anastasia.

Ana-Rosa Pires

**Participante**  
Centre au Puits

# Une émotion devient plusieurs

Je ressens de la joie  
Quand je suis avec toi  
Tu as les yeux qui brillent  
Je vois du plaisir au fond de tes pupilles

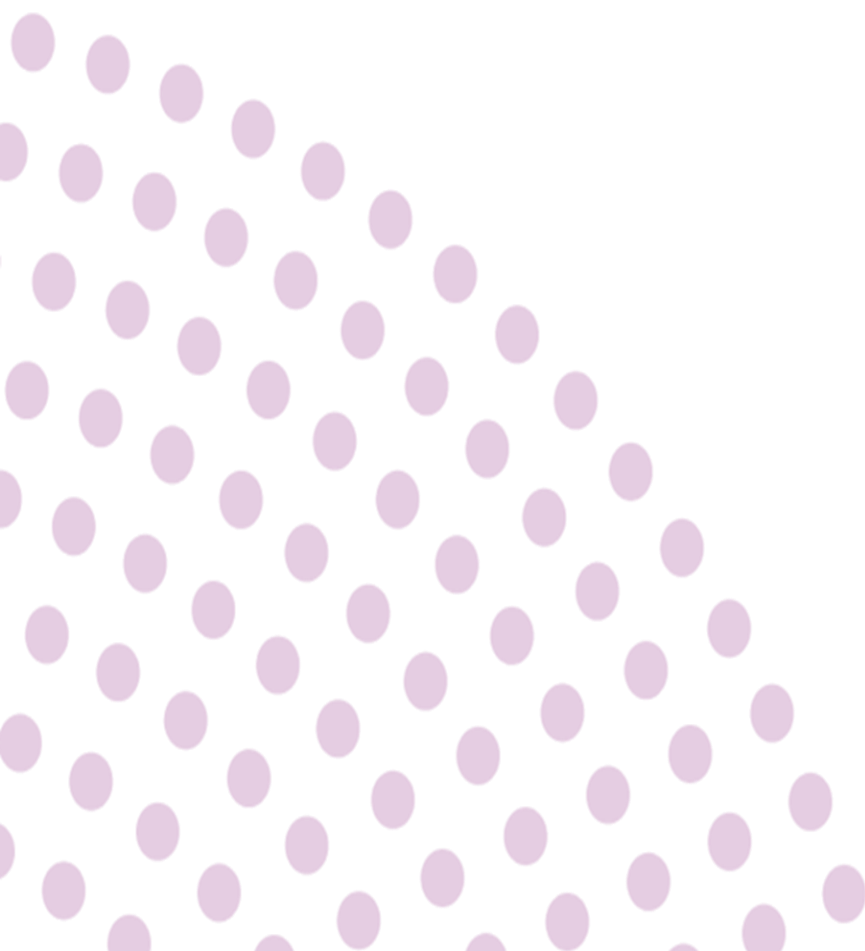
Nous nous voyons au bord de la plage  
Comme deux enfants qui n'ont pas envie d'être sages  
Nous sommes dans un bon environnement  
ton parfum est attirant

Tu me provoques de l'excitation  
jusqu'à perdre ma raison  
Je vis un moment romantique  
qui me pousse à la panique

De te perdre, j'ai peur  
De ne plus avoir du bonheur  
De vivre une peine d'amour  
Ce qui j'espère n'arrivera pas un jour.

Alain Leduc

**Participant**  
Centre au Puits



# L'Atelier coloré

Se poser  
Se déposer  
Lentement mais sûrement  
Étape par étape  
Un jour à la fois  
Chaque chose en son temps

Reprendre son souffle à L'Atelier.

Tellement de choses à panser, à repenser.  
Anxiétés démesurées  
Nos incertitudes; nos traumatismes  
Le p'tit hamster qui "spinne"  
Nos libertés brimées; nos profondes blessures.  
Cette estime amochée  
Nos maladies; nos maudites maladies.  
Toutes ces déchéances et ces dépendances  
Les deuils et les ruptures.  
Nos fameuses limites,  
Nos montagnes.

Nos montagnes dans une étouffante société.

Se poser  
Se déposer

Et quand bien même que le Mont-Royal s'évanouirait  
Où que notre enfant hurle sa noirceur,  
Nos armes seront  
Créatives  
Respectueuses  
Autonomes  
Engagées  
Accomplies  
Notre solidarité, notre implication et notre sentiment d'appartenance au rendez-vous.

C'est dans cet inspirant Atelier que naissent créativité et humanité.  
Ourdir, enrrouler, enfiler, tisser...  
1979, Bernard, 43 ans  
Foulard pied-de-poule beige et rouge vin

Marteler, emryser, limer, souder...

1985, Chantale, 26 ans

Pendentif serpent en argent

Couper, assembler, thermoformer, fusionner...

1992, Fernando, 60 ans

Grand vitrail couché de soleil

Tailler, épingler, coudre, repasser...

2004, Thérèse, 82 ans

Sac bandoulière vert et mauve

Masser, rouler, pétrir, feutrer...

2018, Gabriella, 34 ans

Chapeau rose 100% laine mérinos

Dessiner, teindre, répéter, imprimer...

Hier, Mélanie, 53 ans

Nappe de lin sérigraphiée aux motifs floraux

Poussière d'exemples pour des millions de réalisations,

Plus d'un demi-siècle de beauté.

Se poser

Se déposer

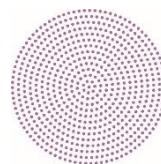
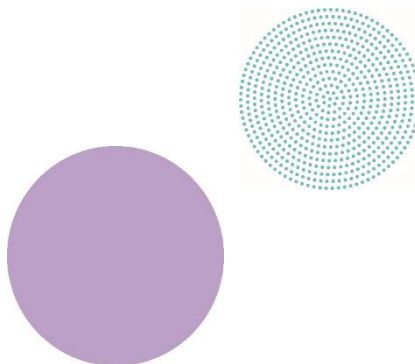
Dans cet Atelier coloré,

D'une main,

Nous fabriquons le moment présent;

L'autre main,

Nous la perchons sur l'épaule de notre voisin.



**Marilyn Bernier**

**Formatrice en tissage**

L'Atelier



## Les cicatrices

Le prix à payer pour un nouveau pansement est une nouvelle cicatrice  
Ces pansements sont les bons moments qui nous font oublier  
Les mauvaises choses du passé  
Ces cicatrices qui nous ont blessé  
Marquées à jamais  
Sans laisser aucune plaie  
Éternelles blessures  
Mais je suis sûr qu'elles guériront  
Un jour avec un pansement en l'espace d'un instant  
Je percevrai le temps  
Mais aurai-je le temps de marquer ce moment si plaisant  
Avenir est-il ?  
Ou est-il du passé ?  
Je ne sais plus quoi penser  
Y-a-t-il un médicament pour guérir l'âme ?  
Si vous l'avez, je le paierai à plein prix  
Mais le prix de ce pansement est une nouvelle cicatrice  
Ça coûte cher à la longue d'être blessé  
Mais il faut passer par-dessus  
Et dès fois les souvenirs  
Sont encore plus de coups durs  
Qui nous font oublier ceux du passé  
Un instant pour s'oublier, un instant pour s'amuser, un instant pour y aller  
J'essaie d'en revenir et j'espère que le pire n'est que chose du passé et que l'avenir  
Saura me remplir de pansements Sans nécessairement avoir de grosses cicatrices



# Le temps

Tout le monde dit que le temps  
C'est de l'argent  
Mais t'as quand même du temps quand t'as pas d'argent  
Les temps sont durs parfois  
Mais donne-toi le temps  
Le temps est long  
Pour combien de temps ?  
Il en reste, mais combien ?  
Beaucoup ou peu ?  
On dit combien de temps ?  
Mais est-ce vraiment quantifiable ?  
Mesurable ?  
Envisageable ?  
C'est la seule valeur qui n'est pas sûre  
Beaucoup ou peu ?  
Dures ou faciles ?  
Intelligent ou débile ?  
Peut-être les deux ?  
Nul ne sait calculer cette valeur  
Sans avoir peur d'en manquer  
J'ai refusé d'accepter

Joseph

**Membre régulier**  
Entraide Saint-Michel

# HISTOIRE DE VIVRE

J'errais dans les dédales de mes phobies  
Où joie et misère s'annulaient  
Où ma soif de sabotage  
M'interdisait la réalité  
Mais avant l'amertume des regrets  
J'ai décidé d'éclairer mes ténèbres  
De fouiller leur désordre  
D'y chercher mon chemin  
Virée su'l top  
Devant mon corps, en éclaireuse  
Je scrute les sentiers  
Qui quadrillent mon destin  
J'arpente les ruelles  
De mes bas-fonds  
J'explore mon terroir  
J'étales mes racines dans son humus  
Je me gosse une nature dans ses fûts  
J'isole de la faune ambiante mes atomes  
Je me distingue, à l'affût de mes désirs  
Je respire à fond  
Je sens ma force à l'œuvre dans ma chair  
L'éther de mes origines m'enivre  
Mon cerveau libère ses endorphines  
Je rêve et me berce  
Mes nerfs se délient  
Je chasse de mes pores les résidus de mes peurs  
Ma peau palpite

Neuve et valeureuse  
J'accepte l'impermanence  
Je décèle dans le chaos

Les germes de ma cohérence  
L'effroi de mes jours  
La panique de mes nuits  
Cèdent le pas  
Au FIL de ma vérité  
Mon ITINÉRAIRE se dessine  
Du centre DENISE MASSÉ  
Au sommet de mes victoires  
Toute faute expiée  
Je suis disposée à vivre mon histoire  
Enfin !

Josée Cardinal

**Participante**

Centre de soir Denise Massé  
Suivi communautaire Le Fil

## Sans Titre

Là où les deux mondes ne se rencontrent.  
Il m'a émerveillé telle la Joconde.  
Avec lui je peux m'entendre.  
Et pour lui je peux tout vendre.  
Je serai là quand il voudra se rendre.  
Et je le relèverai quand il n'y arrivera plus.  
Il était beau comme une hirondelle qu'on observe du haut d'un arbre.  
Dans mon cœur il pesait plus que la valeur d'un diamant.  
Cette fois-ci je crois que c'est la dernière fois que je le vois.  
Il m'avait dit qu'il resterait avec moi.

Lyna Bouzidi

Résidente

Maison l'Éclaircie de Montréal

## Libre comme l'air\*

En un beau mois d'octobre, j'ai décidé que cette vie ne me convenait plus... Je n'avais **plus ma raison d'être**. Comment changer les choses ? Il n'y avait pas beaucoup d'options. Suivre le **chemin blanc** ou chercher dans mes **ressources personnelles** ?

En un beau mois d'octobre, j'ai agi comme une **météorite** dans mon entourage. J'ai utilisé ma **création spontanée** et j'ai quitté ma région. Avec quelques petites **poussières d'ange** et quelques bagages, j'ai recommencé « MA » vie.

En un beau mois d'octobre, j'ai fait une dernière **prière à la nature** ainsi qu'à mes proches. Je me suis choisi à cet instant et **l'amalgame de mes journées** me convient beaucoup plus qu'avant. **Voyance** ou non-voyance, j'ai écouté mes besoins et maintenant, je suis **libre comme l'air**.

J'ai fait une **rencontre inattendue** avec mon moi-même. Chose que chaque personne devrait vivre une fois dans sa vie. La vie est un **mouvement perpétuel** et il faut apprendre à **aller au-devant des choses** !

Emma

Résidente

Maison l'Éclaircie de Montréal

*\* J'ai été à un atelier d'écriture, nous avons des mots « imposés », je l'es ai mis en gras.*

## La pluie d'été

Comme la veille la pluie tomba, goutte par goutte sur l'île de Montréal.

Loin de moi, un chien se hissa au bord du ruisseau pour se mettre à l'abri, la pluie s'en arrête, tomba goutte par goutte où l'humidex de l'été était présent.

Jeff Sylvio

**Résident**

Maison L'Éclaircie de Montréal

## Untitled

"Life is an art formation."

"So make your life an art form."

"The ostrich does not hide their head in the sand."

But, hides it's egg under the surface when a predator approaches!

"The truth often hide's it's worth."

"And, what is said isn't always right."

As, ... such is said that there is "never two without three."

For argument's sake, let's use an apple; a pear; an orange...

Each representing a "millennium."

The "apple" is past.

The "pear" started as the "apple" was done.

The "orange" started as the "pear" was done.

Making the year 2025 is also 3025.

So two is never without three.

"Easter day."

The "Return of the King."

"Two plus two is equal to four."

"Two time's two also equals four."

"As it is equal to twenty also."

Fredérik S.

**Membre**

Projet PAL

## Traverser le miroir

Je menais ma vie tranquillement  
Tout allait bien  
Rien à signaler  
En amour par-dessus la tête  
Un beau ciel dégagé  
Quand tout a basculé  
J'ai entendu au loin  
Des coups de feu,  
Comme des feux d'artifice  
De l'artifice aux yeux  
Les yeux exorbités  
J'ai basculé, traversé le miroir  
Je suis passée de l'autre côté  
J'ai vu Beyoncé devenir statut  
Dis à Eminem de se taire  
Fais une savate à mon chum  
Me suis prise à son collet  
J'ai voulu me sauver  
Prendre mes jambes à mon cou  
J'aurais dû me sauver moi  
Basculé en pleine folie  
À moitié consciente  
Folle alitée, clouée dans mon lit  
J'ai voulu tout faire sauter,  
C'était la fin des temps

J'ai bien mis des semaines  
À récupérer mes sens  
Tantôt je traverse

De l'autre bord du miroir

Tantôt j'ai mal à la vie  
La réalité me rattrape  
Je vais de surprise  
En déconfiture  
Tranquillement,  
J'ai rattaché les fils  
Fais des liens dans ma tête  
La pilule était difficile à avaler  
J'ai dû faire confiance  
Au corps médical  
M'abandonner et croire  
J'allais peut-être un jour  
Revenir à moi-même  
Ça a mis un temps  
D'essais et erreurs  
Mais surtout, surtout  
Ne plus toucher à cette drogue  
J'en suis addict  
J'ai mes raisons  
Que la raison connaît très bien  
Mais ce n'est pas une raison  
De perdre la raison

Annie Richard

Juillet 2025

**Membre**  
Le Rebond

# Sans titre

Au cœur de notre étoile  
Une fusion nucléaire  
De l'hydrogène en hélium  
Rayons gamma du centre à la surface  
De l'espace sous forme de lumière  
Se transforme en éclairage de la pleine lune  
Diffusant sur Terre  
Au travers des sous-bois  
L'éclairage nécessaire pour illuminer  
Le nocturne de mes pas  
Confortablement installé  
Dans mon siège de neige  
J'observe la Voie lactée et surviens  
L'assoupissement des étoiles  
Alors que mes neurones léthargiques  
Aperçoivent l'aube se lever  
Soudainement en éveil  
Je fus littéralement réchauffé  
Part un rayon qui fit fondre la neige  
Ainsi que mon corps tout entier  
Un sentiment de chaleur envahit mes veines  
Jusqu'au réveil des heures d'un nouveau jour  
Illuminations renouvelées de mon destin  
À l'horizon azuré sur la planète bleue

Marc Lefebvre

**Résident**

Maison St-Dominique

## Le rétablissement

Se rétablir est une action dans tous ses horizons  
S'épanouir est une richesse sans fond  
S'affranchir est une question de désir  
C'est aussi de se faire plaisir

Tout cheminement ne se résume en un instant  
C'est avec le temps qu'on apprend  
Prendre soin de son mental et de son physique est fondamental  
Toute évolution est centrale et peut faire mal

Une douleur qui fait peur à contrecœur  
Où souvent on se répète oh mon dieu c'est un leurre  
Se rétablir c'est de suivre sa voix à travers sa foi  
Et ça non pas juste une fois

## La stigmatisation et l'auto-stigmatisation

Être stigmatisé où ce stigmatisé est un malaise dans la civilisation  
Les problèmes de santé mentale sont bien présents, mais toujours remis en question  
Cette problématique nous porte beaucoup à la réflexion

Se dévoiler est un passage, un partage et un chemin bien personnel  
C'est une action bien libératrice, mais consensuelle pour éliminer les séquelles  
Notre propre jugement et celui des autres qui nous le rappelle

Souvent les gens manquent d'information là est la question  
Il faut faire beaucoup de sensibilisation pour arriver à destination  
La déstigmatisation doit être un combat bref, une mission.

**Chad Chouinard**

**Pair-aidant**

SQS (Société québécoise de la schizophrénie et des psychoses apparentées)



# Cinquante ans de moi, quarante ans de nous

J'ai grandi là-bas, où naître femme est lourd,  
Où l'on tait nos rêves, nos élans d'amour.  
Il fallait plier, sourire sans bruit,  
Et cacher la vie dans un voile de nuit.  
J'ai appris à lutter, à lire dans l'ombre,  
À chercher la lumière même sous la tombe.  
Deux fois plus d'effort pour moitié de droit,  
Mon avenir négocié sous des lois sans foi.  
J'étais mère, j'étais maire, j'étais enchaînée,  
Une femme forte, mais désenchantée.  
Ma fille perdue entre deux visages,  
L'un pour la loi, l'autre pour son âge.  
Alors j'ai quitté, avec peur et foi,  
Pour que choisir ne soit plus un délit chez moi.  
Dix ans déjà que j'ai dit « je pars »,  
Avec une valise pleine d'histoires.  
Et puis il y avait ce regard, noir absolu,  
Où les idées dansent, en mille tons inconnus.  
Il dessinait les lieux, il dessinait mon être,  
Me révélant femme, sans peur de renaître.  
Ici, au Québec, j'ai dû tout reconstruire,  
Apprendre à parler, à écouter, à m'ouvrir.  
J'avais quarante ans, un accent trop fort,  
Mais une âme tenace, un futur encore.  
Et il y avait Multi-Écoute, ce lieu d'accueil,  
Où les cœurs battent, où tombent les feuilles.  
Nous avons grandi, ensemble, jour après jour,

Écoutant les femmes, les hommes, les détours.  
Dix ans d'écoute, de regards croisés,  
D'histoires partagées, de douleurs osées.  
Dix ans à dire : « Ici, tu peux parler,  
Ton genre, ta foi, ton passé — tout est sacré. »  
Cinquante ans de moi, quarante de ce lieu,  
Deux chemins unis, un combat silencieux.  
Pour que la santé mentale ait une voix,  
Pour que personne ne se sente sans droit.  
Écouter, c'est voir l'autre exister,  
C'est tendre la main sans vouloir sauver.  
C'est marcher ensemble, même fatigué,  
Vers un monde plus doux, plus habité.  
Je suis cette femme, forte de fractures,  
Faites d'exil, de foi, de blessures.  
Et je dis aux autres : « viens, ose aussi.  
Ici, on t'entend, ici, c'est aussi chez toi. »  
Et nous, malgré nos différences de peau, de foi,  
Enracinés dans nos liens, non dictés par des lois.  
Comme le dit Mark Carney — ce n'est pas la  
puissance de nos valeurs,  
Mais la valeur de nos puissances qui bâtira les  
heures.  
Ensemble, uni dans l'effort et la voix,  
Nous ferons un Canada juste, vivant, et à soi.

**Sahar Choulani**

**Directrice générale**

Centre d'Écoute et de référence Multi-Écoute

À l'occasion des Grands Rendez-vous en santé mentale — Montréal, le 27 novembre 2025.

# La joie

Moi j'ai vraiment ressenti de la joie,  
Comme mes cheveux dans le vent,  
Quand je faisais un casse-tête avec ma mère.  
On parlait  
On jasait  
On chantait toute sorte de chansons comiques  
On se racontait des jokes et des blagues  
On avait du fun  
On avait le sourire aux lèvres et on avait le fou rire -  
On était crampé de rire.  
Moi, j'avais vraiment ressenti de la joie tout en riant.  
J'avais vraiment du plaisir tout en écoutant le spectacle de Dominique Paquet.  
J'avais vraiment des maux de ventre à cause que j'étais crampé de rire.  
J'ai vraiment ressenti de la joie et de l'amour pour ma mère.  
Quand j'étais avec ma mère,  
Ma mère et moi on écoutait des vidéos comiques  
On faisait des jokes comiques avec les vidéos  
Ça m'a rappelé quand j'étais avec ma mère et mon père  
Quand j'étais petit  
On était vraiment une vraie famille.  
On faisait des sorties en famille au restaurant  
au party de Noël et au jour de l'An  
On écoutait des films et de la musique ensemble  
On chantait  
On dansait  
On se faisait du fun  
Ma mère, mon père et moi.  
Quand j'étais enfant,  
J'étais un enfant bougeant,  
Abreuvant de toute sorte de mouvement,  
Songeant, intelligent et persévérant.  
Quand j'étais enfant  
Je faisais rire ma mère  
J'étais un clown de bouffon,  
Un vrai humoriste

Christian Hamel

**Participant**  
Centre au Puits

# Toutes en confiance

La confiance c'est respirer  
c'est vivre entièrement  
de prendre le présent  
et de le dévorer

La confiance c'est s'exprimer  
même si un félin nous retient les mots  
C'est laisser nos peurs s'en aller  
C'est libérer nos peines et nos maux

La confiance est une amie  
Un lien d'amour qui nous maintient  
Le redressement qui sort du lit  
Une main aidante qui nous tient

La confiance nous gonfle d'espoir.  
(peu importe ce que le passé a composé)  
Elle nous emporte à tout surmonter  
pour se laisser s'envoler

La confiance nous invite  
chaque instant — chaque moment  
à vivre ici et maintenant,  
à vivre pleinement,  
à vivre...  
simplement

Cara de Grandpré

**Intervenante**  
Centre au Puits

## Le pion de l'Est

Ma suspicion décolle  
La vie qui me pose des colles  
Je prends une débarque  
Je la rame en criss ma barque  
Dans le tram, les filatures s'honorent  
L'humeur au fil de ma trame sonore  
La traque assourdissante en écho  
Mes jeux d'espions  
On me joue comme un pion  
Je radioactive jusqu'à Monaco  
La santé mentale en forclusion  
Je constate mon PTSD qui éclot  
Pognée avec une estie de prescription  
STAT. Le débarras est clos.  
Un essaim de questions  
Bourdonne jour et nuit  
Pas de « S » sain pour piquer ma curiosité  
Brûlantes tensions à l'attention  
J'ai pas de Nord au Sud  
Les pôles s'éclipsent  
Je comprends que dahl  
Le matin, la déraison me réveille  
Coincée dans mon fort terrestre  
J'arpente le désastre  
L'espoir, c'pas mon for intérieur  
Désalignées, mes astres  
Le dessin d'un leurre  
Illustre dragon

Le pouls de mon dessein  
S'illustre du rêve en couleurs  
Teintée de doutes  
J'm'esseule l'avenir  
Le courage en démission  
La rage de trouver ma mission

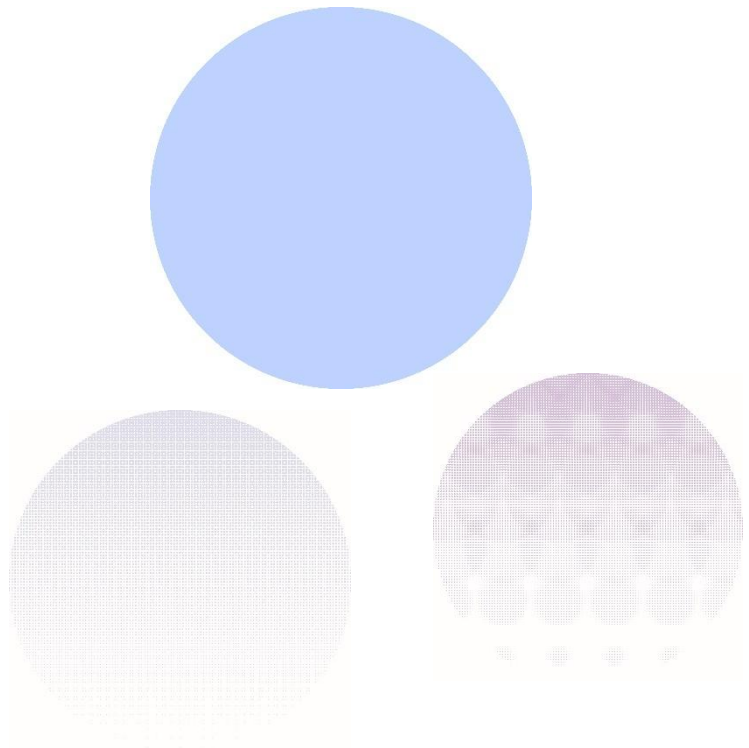
Raphaëlle Tremblay

**Intervenante**

Suivi communautaire Le Fil

# Ma mélodie mentale

L'Angleterre dans ma tête  
Sous une pluie de déroute  
Mon cœur criblé en quête  
Plus rien à foutte  
Ma santé bancale  
L'âme échanquée  
Le bonheur en dédale  
Mon désespoir nacré  
Le blues charnel  
Une crinière de honte  
Un gouffre éternel  
Le poids de ma vie en fonte  
Puis, je caresse le printemps  
Douleur torride, montée grisante  
Ça va vite en sacrement  
Une floraison criante  
La mélomanie en caféine  
Un espresso fiévreux  
Fuck la quétiapine  
Vive la frivolité des dieux  
Stabilité glissante  
L'ennui s'offusque  
Fluctuations assourdissantes  
Ma virée en montagnes brusques



Raphaëlle Tremblay

**Intervenante**

Suivi communautaire Le Fil

# LE SENTIER DU RÉTABLISSEMENT

Dans la pénombre de l'aube embrouillée  
J'ai pris mon crayon et mon cahier  
Et j'ai commencé à tout scruter  
C'est-à-dire mon cerveau j'ai ausculté

Ça m'a fait comprendre pourquoi j'angoissais  
Miracle le jour où tu nommes ce que c'est  
Les yeux éblouis dans cette nouvelle lumière du matin  
Comme si j'avais retrouvé mon chemin par instinct  
Tout s'éclaire sur « que faire par l'écriture »  
Pour ne plus qu'il n'y ait aucune rature  
C'est toute moé dedans une aventure  
Et je deviens plus grand que nature  
Je gère et digère mes émotions  
Avec une nouvelle conception  
La vie ne me fait plus mal  
À coups d'efforts qui ne furent pas banals  
Pour le plaisir, écrire encore une autre ligne  
Que mon ego puisse se sentir digne  
Tu seul, tu seul dans ma cuisine  
Mon écriture se transforme en usine  
De mes états d'âme spontanés  
C'est une chose dont je n'suis jamais tanné  
J'ai fini d'ausculter le cerveau pour l'instant  
Y fait tellement beau, on reconnaît plus le temps  
Chaque texte est comme une prière, une litanie  
Qui est branché directement dans l'infini

**Nordman**

**Pair-aidant, poète, écrivain, animateur d'atelier d'écriture, patient partenaire**

Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSS) de l'est de Montréal et l'Université de  
Montréal

PASM (Perspective Autonomie en Santé Mentale)



# L'ART THÉRAPIE

Écrire et vivre aut'chose que du morose  
La vie n'est qu'une vacherie en surdose  
Tout nu dans rue, en overdose de toute chose  
Toucher l'fond, faire le tour d'la psychose

Docteur, docteur, mon cerveau explose  
Mes pensées s'imposent et m'indisposent  
Y'a trop d'pensées, j'en ai ma dose  
Mais c'est comme ça que j'compose

Les phrases je superpose  
de façon à ce que l'imagination explose  
en une merveilleuse symbiose

De ce que mon crayon et moi, on ose  
afin qu'enfin les pensées se reposent  
et se métamorphosent  
comme pas une autre cause

Tous les mots et maux dont je dispose  
Allez, viens que l'on en cause  
De ce qui nous oppose  
Et vois ce que l'art te propose  
L'antidote aux symptômes de toutes choses

Là où les symptômes deviennent une poésie  
Se forge un sentier qui s'moque de l'hérésie  
C'est celui que j'ai choisi  
Et tout d'un coup, ça devient easy

Toutes mes peurs, toutes mes joies, toutes mes  
attentes  
Et dans un texte j'eurbrâsse toute la patente  
Miraculeux, miraculeux poème  
Me fait goûter de la vie la crème

C'est une formule magique pour le psychique  
Cette gymnastique me rend l'esprit dynamique  
P'tit à p'tit, je r'prends contrôle de ma vie  
À la sortie des enfers du sentier de la survie

Écriture tu me rends la raison  
Je te dois bien cette oraison  
Tu es une drogue mystique  
Et je tripe plus que fantastique

Je m'sens si bien au pays des écrivains  
Voilà l'écriture est un élixir divin

**Nordman**

**Pair-aidant, poète, écrivain, animateur d'atelier d'écriture, patient partenaire**

Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSS) de l'est de Montréal et l'Université de  
Montréal

PASM (Perspective Autonomie en Santé Mentale)



# L'INTROSPECTION PHILOSOPHIQUE

Des images et des sons m'inondent de créativité  
Comme une musique dont je connais la clé  
Les nuages persistent au-dessus d'ma tête  
J'en souffre sans rien laisser paraître  
Pourtant en ce moment, je voudrais tant pas être  
Je voudrais voir du changement à la fenêtre  
La forêt qui, de ses cendres, se veut renaître

Emmêler dans des relents de mon enfance  
Survivant des tourments, des violences  
La sentence d'une série d'malchances  
Dans la déchéance, acquérir une sage science  
La vie apporte de bien mystérieuses sortes d'expériences

C'est c'qui nous enseigne en silence  
À s'efforcer quelque peu à lui donner un sens  
Puisqu'on n'en fait pas toujours c'qu'on pense  
Faut surtout pas l'prendre pour une sentence  
Mais plutôt comme l'engrais d'la semence  
Qui fait qu'on peut vaincre nos démenes

Nordman

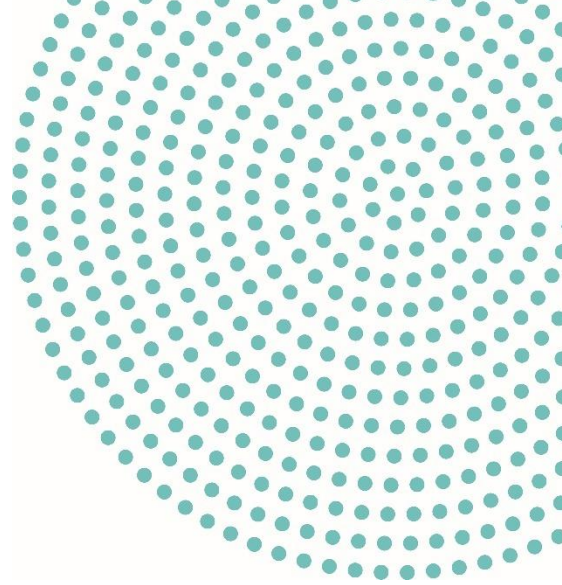
**Pair-aidant, poète, écrivain, animateur d'atelier d'écriture, Patient partenaire**

Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'est de Montréal et l'Université de Montréal  
PASM (Perspective Autonomie en Santé Mentale)



# Sans titre

Je tourne en rond  
dans une pièce sans nom,  
où chaque mur  
a la voix de mes espoirs déçus.  
Je pousse, je gratte,  
je prie les fissures,  
mais les jours se répètent  
comme un disque fêlé.  
Je tends la main vers demain,  
mais il recule.  
Je change,  
et le monde reste figé  
dans le refus de voir.  
À force de ramer dans le sable,  
mes bras se lassent,  
et mon cœur se froisse  
comme une page trop lue.  
J'ai crié,  
même en silence.  
J'ai bougé,  
même sans témoin.  
Mais rien ne cède.  
Rien ne répond.  
Rien ne me suit.  
Alors je reste là —  
prisonnière d'un possible  
qui se moque de moi.



MTD

**Participante**  
Accès-Cible

# Le Paradoxe des Liens

J'aime les rires dans les cafés,  
Les regards qui croisent la lumière,  
Les mots qui dansent, désordonnés,  
Dans le bal de l'ordinaire.  
J'aime les gens — ou je le crois,  
Leurs histoires, leurs éclats, leurs peines,  
Mais quand vient l'heure d'ouvrir la voie,  
Mon cœur s'affole, mon souffle freine.  
Je rêve d'être là, présent,  
À l'aise au milieu de la foule,  
Mais chaque pas devient pesant,  
Et dans mon ventre, tout s'écroule.  
Je suis ce feu qui veut s'éteindre  
Quand trop d'yeux s'y réchaufferaient,  
Un mur qui tente de s'atteindre  
Tout en craignant qu'on le verrait.  
C'est dur d'aimer sans oser dire,  
De tendre la main sans l'élan,  
De vouloir tant, mais de souffrir  
Du moindre écho trop violent.  
Alors je jongle, cœur en guerre,  
Entre l'envie et le repli,  
Un funambule en solitaire  
Sur le fil tendu de la vie.



MTD

**Participante**  
Accès-Cible

## Ciel

Sous le soleil de l'équinoxe, les étourneaux  
prennent leurs bains dans une flaque.

20 mars 2023

## Le roi du Congo

Au retour du roi,  
Un cliquetis de chaînes,  
C'est le fantôme du château  
Qui aux fumets s'épanche  
Sa pestilence sous-terrine  
N'a pas d'autre issue  
Qu'un office inspiré  
Par les vents de la brousse.

19 septembre 2022

## Le grand Doc

Toujours vénal, mais sympathique. « Un bon  
gars ? » la moindre des grafignures et je saigne  
comme un cochon

1er février 2023

## Pensée pour Marie

Aimer c'est se regarder dans la glace et ne pas  
craindre d'y voir sa propre face car Celle que l'on  
aime nous y a précédée et c'est sa Beauté qui  
demeure.

## Jasette ou l'Espoir renouvelé

Labeur au regard de la paix-rivière  
Icône donnée, une vraie force  
L'âme revient tout près, tout derrière  
Aimable pupille du total négoce

J'aime chaque fois chaque goutte  
Se déposant près la rive  
Les esprits assument  
Lorsque s'épanchent les vapeurs  
De l'océan  
Sur des limons que j'hume  
Jeune

L'étendard des vaisseaux français  
Déployé pour le grand comme petit  
Le dernier amour  
Où pourra émerger l'arbre fort et pérenne  
De mes pins.

17 mai 2023

Joseph Saibaux

**Membre**

SQS (Société québécoise de la schizophrénie et des  
psychoses apparentées)

## Untitled

Mental health is what I live with...

It means living with two personalities such as sad and happy.

I live very happy now. I feel very good.

Mental health is very hard to live with, but I live with it day by day.

Lesley

**Membre**  
Projet Pal

## Walk of the day

As I go for a walk outside, it feels peaceful, the quietness.

Down the street I walk, the wind blows softly and the sun shines brightly. The trees are so green, the flowers of all kinds are beautiful colors.

The birds sing and little baby squirrels run up the tree. I cross the street to go on the boardwalk.

There I walk a little ways. There are bikers riding by, you see people walking and children playing.

I sat down on a bench to rest a little, to watch the geese and the little babies with their parents. Then I go across a little bridge and see the water flow by. Sometimes I can see fishes swimming.

Keeping on going, I see a great blue heron standing very still. Sometimes you see a weasel.

Beside the lake you see little crabs half-eaten.

If you look carefully, you might see a woodpecker going from tree to tree looking for bugs to eat.

As the day gets closer, I think it is time to go home.

Doreen Lynn

**Membre**  
Projet PAL

# Untitled

“Life is an art formation.”

“So make your life an art form.”

“The ostrich does not hide their head in the sand.”

But, hides it's egg under the surface when a predator approaches!

“The truth often hide's it's worth.”

“And, what is said isn't always right.”

As, ... such is said that there is “never two without three.”

For argument's sake, let's use an apple; a pear; an orange...

Each representing a “millennium.”

The “apple” is past.

The “pear” started as the “apple” was done.

The “orange” started as the “pear” was done.

Making the year 2025 is also 3025.

So two is never without three.

“Easter day.”

The “Return of the King.”

“Two plus two is equal to four.”

“Two time's two also equals four.”

“As it is equal to twenty also.”

Fredérik S.

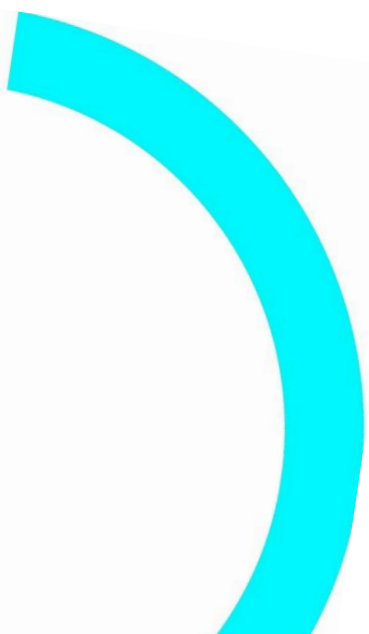
**Membre**  
Projet PAL

# Dark to Light

My thoughts at first were dark  
Just like fog in the park  
In this time in my life  
It gave me a fright  
Dark were the days  
I got help in many ways  
Tried to listen to the advice of family and doctors to what they say  
It took a long time to see the light.  
To even see it at night  
It gave me hope  
Not from the pope  
My advice is to go in baby steps  
To find peace in the depths (in your mind)  
Life can be full positivity  
Don't dwell on the negativity  
Look to the light.  
It will fill your soul with might.  
Feel the rays on your face.  
Think about the stars in space.  
From the darkness comes the light  
Look for it shine  
In your body and in your mind.

M. Payment

**Membre**  
Projet PAL



# SURVIVANCE

J'ai perdu l'esprit du temps  
Et celui du soleil  
Survivante de mes familières désolations  
Je subsiste par une étincelle de feu  
Une parcelle de lumière  
Assombrie dans leur absence sporadique  
Je succombe alors doucement à l'obscurité  
M'y dissous par usance habituelle  
La turbulence de mes pensées  
Avive une angoisse dévorante  
Je déverse mes douleurs  
Dans la consolation de ma colère  
Submerger par les voix abyssales  
Je goûte à l'infini du chaos  
Dans un instant d'accalmie au cœur du cyclone  
J'implore à la paix de ce monde intérieur  
À la dissipation de ce tourment  
Pour revenir à la source de l'espérance  
En quête d'un halo de clarté  
J'aspire à l'éclat d'un jour nouveau  
Celui d'un moment de sérénité  
D'un temps de vie

Hélène Langlet

**Participante**

PASM (Perspective Autonomie en Santé Mentale)

# Body feelings you don't understand

I don't feel like being here  
I always want to be somewhere else  
I don't have a place, where I can just pause  
My head is spinning, even when it's not  
I still feel the spinning – in my arms, in my legs, in  
my chest  
You can't see it, and you probably can't hear it,  
either  
My throat is burning me as I breathe and swallow  
All I want is not to feel so swollen, full, and heavy  
All I want is to get rid of the inside, and make it  
disappear  
I don't want you to know what I've eaten, what  
I'm feeling, how I'm bleeding  
Ce que je veux c'est disparaître  
Mais seulement si tu te rappelles de moi  
Je veux que mon corps se désagrège  
Que personne ne me voie  
Mais que tu te rappelles encore de moi  
Pas du contenu de mon ventre, des sentiments  
ou des saignements  
Juste de mes yeux et de comment on se regardait  
I still can't pause  
I can't sit straight, sleep tight, I can't stop  
I am giving everything I've got, my head is  
spinning again  
I want to be empty in my head, in my stomach, in  
my feelings  
From wanting you to look at me so much  
From having given all that I could give  
Maybe then, I will pause

The inside of me is in pieces  
I struggle to keep the exterior composed  
So that they won't see  
Their sight penetrates my skin, although they  
don't know

I feel inhabited by foreignness  
Uncomfortable and occupied under this skin  
Once they've entered, they tell me how wrong  
and inadequate I am  
I stay with these thoughts all day long  
It's not like I can share or repeat

Once they're inside me, I can't leave  
They murmur in my ears as if they meant to be  
kind to me  
Yet, they scream in my brain, and I can't leave  
Je crois aussi tu ne veux déjà plus de moi  
Il me semble, nous venions de partir  
Et pourtant tu m'avais dit oui  
Mais tu es sorti, et je voulais pleurer  
Même mes pleures ne m'ont pas soutenue  
Je vois comment tu me vois  
I know, you think I am wrong and inadequate, too  
What you think, I think I know

But I am not sure of what I do know  
You often can't see, you often can't hear  
But when you look at me  
You find the pieces inside  
You see my skin, my breath, and my soul  
wounded  
But from how you look at me  
The spinning, the burning  
They pause for a moment

I might not have a place to pause  
But with you pauses my pain

Anne.S Hébert

**Bénévole**

Écoute Entraide



# An attempt in breaking from myself

Just in a short moment  
I can feel it touching me  
My inspiration burns my throat  
As I take a deep breath  
I try to connect with myself  
Through the air  
While also being mindful of the others  
I try to relate and consider  
I will always remember M, and N, and R  
What we have going on  
We value one another  
I am stronger together  
I break from the invading thoughts  
I break from the out of control accelerations  
I break from what they tell me over and over  
I break from the hatred, self and perceived  
I break from the tears pulled out of me  
I break from the slow, overwhelmingly low mood  
I break for the stomach aches, the nausea, and  
the oh so much wanted puking  
I break from the image of how you see me  
I break from the image of how I see myself  
through you  
I break from the overarching pain of symptoms,  
keywords, emotions, misunderstandings, and  
fear  
And that, all of the time  
Feeling slow, low, is all I know  
I break from it all

Yet I can't leave  
I always come back

My weaknesses, you say

I just want to say thank you  
For having made it through today  
For those who smiled kindly and stayed quiet  
For those who listened and shared peace  
Some brought me back from tough

With faith in me  
With faith that I could not have for myself  
Instead, standing here in tears  
Feeling oh so damaged  
I wanted to break from it all  
But I couldn't  
I wouldn't let myself  
It is entrenched in my bones, in my flesh  
It is anchored deep into my stomach  
I bleed from the wounds it left me  
The ones you can see  
And the ones you can't  
Today is just another day  
Leading to forever  
I'll stay still  
So it forgets about me  
Just maybe then, it won't burn  
When I try to breathe

Anne. S Hébert

**Bénévole**  
Écoute Entraide

## La Médaille

*Cette moulante grisaille  
au sein concis de mes entrailles  
créée en moi de songeuses murailles.  
Ces ruminantes « pensées-semailles »  
virevoltent au vent comme de la paille,  
sèches et sans rien qui ne vaille.  
Ces turbines intérieures m'assaillent,  
m'entrelacent et me tiraillent.  
Entre-elles mes idées se chamaillent.  
Oh ! Là, j'entends la corneille qui craille,  
et de moi, furtivement, elle se raille...  
Innocemment, elle me mitraille  
de petites branchettes en retailles.  
Avec entrain, elle y travaille,  
pointant allègrement ce qui me tenaille.  
Et cela, candidement où que j'aïlle.  
Mais où donc trouverais-je la faille ?  
Soudain, avec guidance, je changeai de rails  
et de ces perceptions, je fis de nouvelles trouvailles  
qui ouvrirent avec surprise un portail...  
J'y entrai et y trouvai une médaille ;  
celle d'un capitaine brochant des mailles  
en surfant sur tout récif et corail...  
À bon port, avec boussole à chaque détail,  
Je porterais maintenant fièrement « Ma médaille » !*

Lucie Neault

Membre du conseil d'administration  
L'Art-Rivé

Partons à l'espoir dans l'ombre

Le soleil se lève et nous nous retrouvons  
en été dans les champs de maïs au temps de la  
récolte.

L'arc-en-ciel brillera toujours après la pluie.  
C'est le beau temps...

Parfois, tout est englouti par la tempête de neige,  
dans la glace et le verglas,  
mais le vent enlèvera les feuilles d'automne  
et le soleil reviendra !

Marie Dominique Edmé

Participante  
L'Art-Rivé







Mes souliers verts

Mes pieds ont des souliers.  
Mes souliers sont verts.  
Vert, comme la nature.

C'est pétillant, comme l'eau verte et flotte dans les eaux de mer.

Mes souliers sont dans l'eau comme des eaux pétillantes.

Vert amour Soulier vert  
Pétillant comme des eaux de la mer.

Nilza Amélia Pires

Participante

L'Art-Rivé



L'Art-rivé

Sans Titre

Être isolée devient rapidement confortable Sortir de  
l'isolement demande du courage Que de temps il faut pour  
y arriver.

Mon désir était sincère.

J'ai longtemps regardé le train passé et puis je suis  
montée.

Il m'a conduit à L'Art-Rivé

Danielle Masson

Participante

L'Art-Rivé







## La neurodivergence

Quelle belle colocation.  
Souvent, elle laisse ses choses traîner, mais nous  
avons appris à cohabiter.

Elle donne l'impression d'avoir le contrôle sur toutes  
mes décisions,  
mais elle se trouve à être l'éveil en moi, qui m'apprend  
à me respecter.

Je m'écoute sans relâche  
et je ressens toutes mes émotions, souvent  
envahissantes,  
mais aussi inspirantes - pour moi, pour  
les autres  
et pour les futures générations.

Je t'aime, je m'aime. Vive la  
différence !

Tout simplement Élie.

Élie Clermont  
Intervenante  
L'Art-Rivé

L'Art-Rivé  
CENTRE DE JOUR DE RIVIÈRE-DES-PRAIRES  
SOCIALISER. PARTICIPER. SE RÉALISER.





## Sans Titre

Je veux juste qu'on m'explique ce qui arrive avec ma santé mentale  
Je voudrais juste comprendre pourquoi je vais si mal  
Je voudrais être aidée, je suis mise de côté  
Je voudrais être acceptée, je suis rejetée.

Je veux juste qu'on m'explique à quoi sert les médicaments que je prends  
Je voudrais juste être sûre que c'est pour mon bien  
Je voudrais être informée, je suis au courant de rien  
Je voudrais pouvoir avoir confiance, ici et maintenant.

Je veux juste qu'on m'explique en quoi nous sommes tous différents  
Pourtant, l'anxiété c'est l'anxiété, la dépression c'est la dépression  
On nous fait accroire que tout est coupé au couteau, noir ou blanc  
Je voudrais tant me faire dire pour une fois que je suis normale dans mes réactions.

Je veux juste qu'on m'explique en quoi ça devient des symptômes de maladie  
Entre la peur et les chocs post-traumatiques, ça demeure incompris.

Je voudrais juste pouvoir partir librement dans ma vie de l'inconnu Je  
voudrais tant ne plus me considérer comme une bébête inconnue.

Les centres m'apportent de la documentation que je comprends, outils, raisons  
Ils doivent exister pour nous épauler, soutenir et nous éduquer  
Mais à quand lesdits outils seront assimilés par mon cœur  
Car d'ici là, je souffre d'être moi, invisible est la douleur.

Mylène Lavoie

Participante  
L'Art-Rivé





## Prends ma main

En m'apercevant  
tu as détourné les yeux Comme si tu me  
voulais invisible.

Tu sembles mal à l'aise.  
Je t'ai juste dit « Bonjour ! ».  
Portant, je fais partie de la société moi aussi tu sais, ton  
regard furtif m'a blessé.

Est-ce mon apparence qui te dérange ?  
Est-ce ma façon de m'exprimer, ou de bouger ?  
Ou est-ce le poids de tes préjugés ?

Je suis une personne entière Bien que  
différente de toi. Je fais face à des  
défis, mais je suis déterminée

Si tu me regardes pour vrai  
Si tu laisses ton cœur être touché  
Tu verras que dans le fond, je suis comme toi.

Oui ! C'est ça ! Ouvre ton  
cœur !  
Prends ma main....





# Le labyrinthe de nos âmes

Collectif des participantes et  
des participants du CAP



## Le sentiment amoureux

Quand on aime,  
on sent dans nos cœurs de la chaleur,  
comme le soleil.  
On est rouge dans nos beaux visages.  
Le soleil danse avec la lune,  
sous le ciel étoilé.  
La Terre regarde.  
Les fleurs fleurissent,  
les papillons dansent,  
les animaux chantent,  
les humains sont heureux.  
L'Amour est magique !

Orpa Chowdhuruy

Participante

Le Cap



## La dissociation

Mille vies et aucune vie.

Chaque moment est divisé en dizaines de moitiés,  
coupées et rassemblées comme un collage,  
adhésif en sang, sur une toile de peau  
et de chair et d'os,  
déchirée et cicatrisée à reprises éternelles,  
capturée comme une photo.  
À jamais, les douleurs immortalisées,  
dans une scène de crime jamais investiguée.  
J'ai vécu mille vies et mille morts.  
Mille déchirures et mille blessures jamais guéries,  
ressenties dans ce qui reste de ma chair,  
qui n'a jamais été mangée, ni enterrée, ni soignée,  
ni réconfortée.  
Mille cris et mille souffrances.  
Des fantômes d'enfants disparus,  
retrouvés seulement dans les mémoires perdues.  
Un disque dur dans une vie de vidange inconnue  
et dans un sous-sol inoubliable.

**Maiganne Boutin**

Participante

Le Cap



## La souillure

Je t'ouvre mon cœur.

J'ai parcouru un long chemin  
pour partager mes fragilités, découvertes il y a longtemps.

Elles sont enfin là, prêtes à être montrées.

Je te fais confiance pour me refléter la beauté  
qui est en moi.

Mais tu écrases mes fragilités par ton indifférence.

Tu ne sembles pas t'en soucier.

Ça me rend triste.

Nous aurions pu vivre une joie, un bonheur.

Mon arc-en-ciel brillant et radieux  
se désagrège dans la désolation  
de ton insouciance et de ton mépris.

Felicia Bertin

Participante

Le Cap



## Lâcher prise

S'ouvrir le cerveau.  
Laisser aller les idées et  
les choses qu'on ne peut contrôler.  
Rester ouvert aux idées et aux choses qui  
peuvent se manifester.  
Sans jugement ni censure.  
Ne pas avoir peur  
de ce qui peut sortir,  
de bon ou de mauvais.  
Vivre seulement  
le moment présent.

François Tremblay

Participant

Le Cap



## La sérénité

La mer sereine  
avec une sirène triste.  
Son amoureux ne revient pas.  
Elle trouve un nouvel amoureux  
et la mer reste sereine  
tout le temps.

Roberto Garcia

Participant  
Le Cap



## Créativité

Les roses sont rouges  
 les violettes sont bleues  
 Tu grandis à mesure que tu éclos  
 Tes fleurs dans l'obscurité  
 Sont en pleine floraison créative  
 Malheur et tristesse  
 Floraison créative  
 Créer, créer, créer  
 Créer dans ton espace créatif  
 Fleurir  
 Fleurir avec moi  
 Grandir avec moi  
 Vieille et grise  
 Pour toujours jeune  
 Esprit créatif

Paola Rainone

Participante  
 Le Cap



## L'estime de soi

Recevoir des mots qui complimentent  
la sociabilité  
l'estime ne doit jamais tomber.  
Comme dit le renard,  
les roses te sont indifférentes.  
Il y a une rose à qui j'aimerais enlever le globe de verre.  
Je lui ai donné de l'attention et de l'amour.  
L'estime permet de fonder le bonheur  
et le bien-être physique  
et psychique.  
Selon le poème du Petit Prince,  
les roses sont les femmes.  
C'est le blond de tes cheveux  
qui va me manquer.  
Tes cheveux sont comme le blé.  
Sans toi je vais pleurer et m'effondrer.

Alexandre Beaudry

Participant

Le Cap





## L'identité de genre

Absente ou plurielle,  
la société ne reconnaît souvent  
que ses déclinaisons binaires : soit mâle, soit femelle.  
Une identité de genre nous est tous assignée  
selon notre apparence en venant au monde.  
En grandissant, certaines personnes s'aperçoivent  
que le genre qu'on leur a assigné est faux  
elles entreprennent alors une transition  
pour trouver leur vérité.

Blanc dans son absence,  
Noir dans sa pluralité, Mauve en combinant le rose femelle  
Et le bleu mâle... ou même encore jaune !

Parfois violent dans son expression dysphorique,  
Toujours paisible dans son expression euphorique

Ariel Bherer

Participant.e  
Le Cap



## L'abandon

Toi qui as tant de visages, nuances, durée  
Fondé sur la scène de ma vie  
Tu laisses mon âme virevolter  
Au cœur de mon âme qui crie  
Les lettres qui enfilent ma raison d'être  
S'élancent dans une ronde sans fin...  
Abandon, quitter, être prise au piège  
Regarder la montagne de ma vie  
Expirer un long cri, rejoindre les miens  
NE PAS ABANDONNER !  
Dessiner un passé effacé, s'y noyer  
Réchauffer une main glacée  
Fondre en douleur, en apnée du moment  
Mes yeux éblouis d'un désir irréversible d'amour  
Courir par en arrière pour le retrouver  
Sans penser, craquer, débouler  
J'espère sans prétention, la fin de ma faim  
M'envelopper de lumière  
Ne pas m'abandonner au passé pour l'éternité

Mariane Nolin

Participante

Le Cap



## La mort

Une vie de renaissances  
Processus de connaissance  
Rendez-vous d'existence  
Monde intérieur  
Embrasser les maux au cœur  
L'essence, rien  
La joie, la douleur Un coucou  
Un retour à l'amour  
Gratitude  
L'envol, le silence  
Du fou rire à la guidance  
Retour à la maison Révélation

France Gervais

Participante  
Le Cap



## L'amour

L'amour, c'est prendre quelqu'un  
Sentir son cœur battre rapidement dans sa poitrine.  
C'est avoir des papillons dans le ventre.  
Aimer quelqu'un, malgré ses défauts.  
Mieux le comprendre et communiquer ses besoins.  
Être patient et apprendre l'un de l'autre.  
L'amour peut être passionné.  
L'amour peut vous faire ressentir toutes sortes d'émotions.  
Mais l'amour de soi est tout aussi important que  
l'amour des autres.

Jennifer Desjardins

Participante  
Le Cap



## La cassure

Le cœur brisé.

Le mal continue.

Les blessures restent ouvertes.

Le sang ne cesse de couler.

Chantal Taylor

Participante

Le Cap



## La colère

Tu bouillonnas en mon âme,  
comme tu le ferais dans une vieille marmite  
écaillée par le temps, par l'horreur  
et tous les sacrilèges incantés  
d'une mesquine sorcière à l'âme impure.

Ta violence sans borne  
coule dans mes veines, et contamine un peu plus  
à chaque battement de cœur,  
le peu de matière saine qu'il y reste.

Je dois apprendre à te maîtriser  
avant que ta coulée boueuse  
noire, épaisse et collante comme le pétrole,  
ne ternisse le peu de lumière qu'il y reste.

Mélissa Lemelin

Participante

Le Cap



## Le bien-être

Dans la vie, être bien avec moi.  
M'aimer avec mes qualités, mes défauts et mes bobos.  
Vivre comme bon me semble.  
M'entourer de bonnes personnes, vraies  
bienveillantes et authentiques  
qui m'aiment comme je suis, m'encouragent,  
me félicitent et aussi me consolent.  
Me sentir heureux et en confiance.  
Aller au bout de mes rêves, épanouis.

Michel Vallée

Participant

Le Cap



## La liberté

Peindre mes ongles sans qu'on m'embête,  
toute seule dans mon appartement.

Que ma famille ne critique pas mes choix.

Qu'elle m'accompagne à l'église,  
afin de recevoir le même bien-être,  
et surtout qu'on gagne de l'espoir.

Que je puisse avoir un cellulaire  
pour appeler mes amis ou non.

J'ai obtenu ma citoyenneté.

Je compte voter, donner mon avis.

En partie ma liberté,  
c'est utiliser la peur pour passer à l'action.

C'est être en paix et jouir du présent.

Apprendre du passé, tout en le laissant aller.

C'est garder espoir pour le futur.

C'est un vide qui n'existe plus.

C'est vivre ma solitude qui me fait grandir  
et qui me rend forte.

C'est d'avoir des rêves qui s'accomplissent.  
C'est d'être libre de culpabilité.

**Arista Majia Perla**

Participante

Le Cap





## La sensibilité

Depuis ma naissance,  
je suis sensible.

Si quelqu'un me parle fort,  
je pleure.

Quand j'étais enfant,  
je pleurais très, très souvent.

Maintenant,  
je vois plus une qualité dans la sensibilité.

Depuis que je viens au CAP,  
j'ai appris à ne pas en avoir honte.

De plus, avec mon chum, j'ai appris la bienveillance  
car il vit avec un handicap.  
Ça s'est fait naturellement.

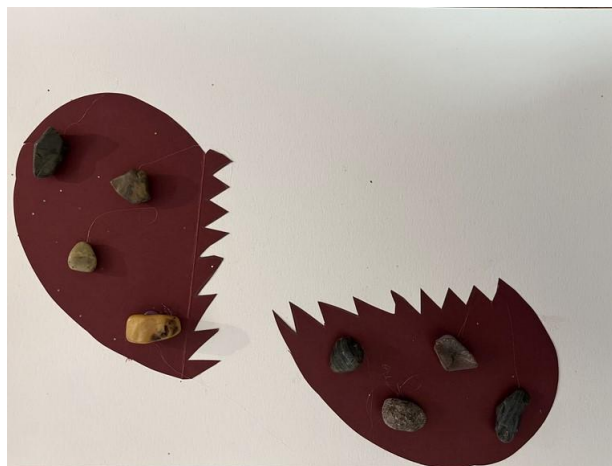
Ha l'amour !

C'est ma perception de la sensibilité.

**Nathalie Simard**

Participante

Le Cap



## Anxiété

La peur de tout perdre.

Perdre ceux que j'aime.

Aimer mes poissons.

Aimer la vie.

Aimer la famille et mes proches.

Aimer le CAP.

## Tatiana Deslauriers

Participante

Le Cap

**DES CŒURS À L'ŒUVRE**



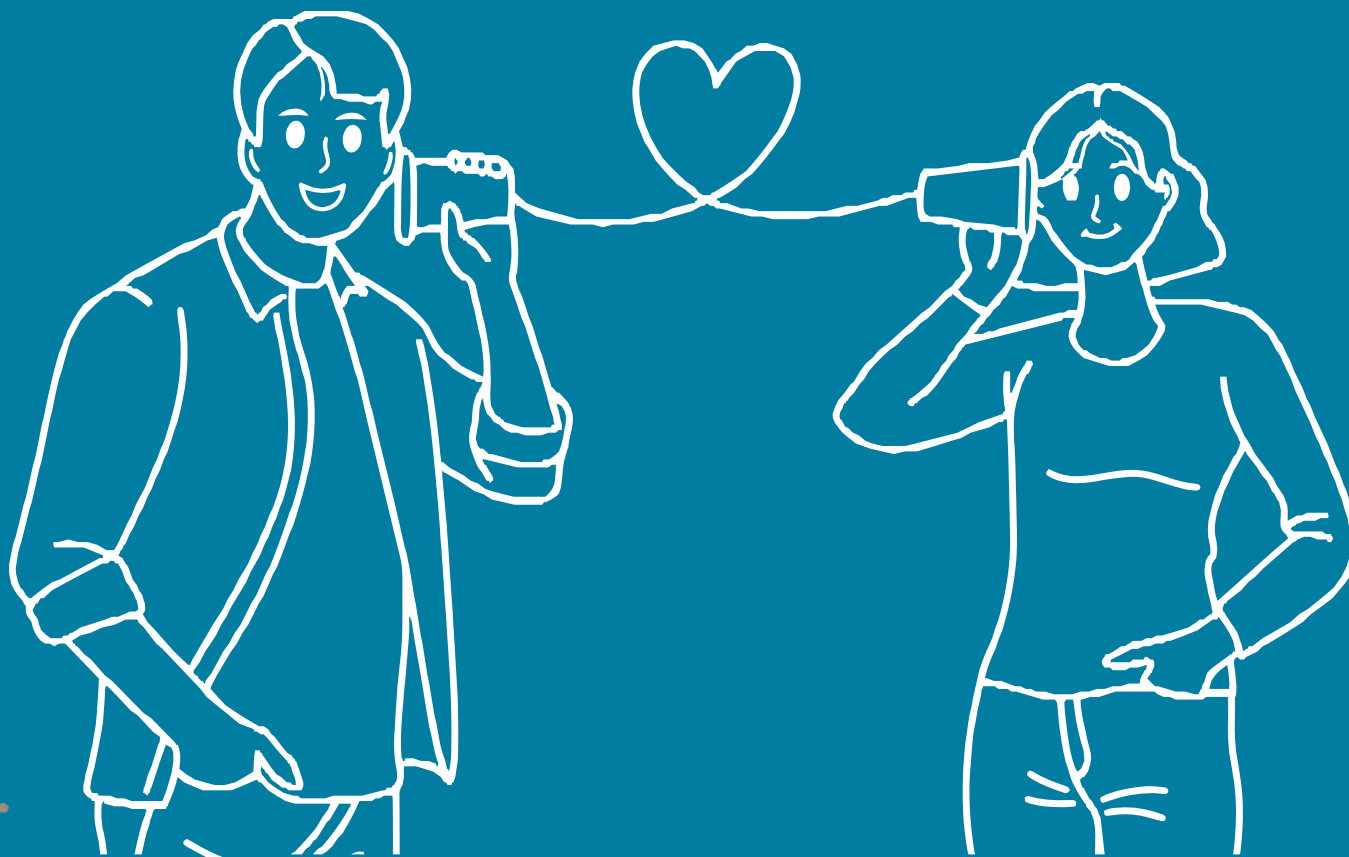
**Offrir sa merveilleuse écoute,  
Faire une différence, sans l'ombre d'un doute.  
Accompagner sur le chemin de la vie,  
Parfois sinueux, sans donner son avis.**



**Offrir sa présence, une oreille attentive,  
Une approche de la relation d'aide, souvent  
préventive.  
L'air de rien, activement là !  
Humainement impliqué, la beauté du bénévole.**



**Briser l'isolement, contrer la souffrance,  
Répondre à l'appel, soutenir avec patience.  
Jamais seuls, ni démunis,  
À l'autre bout du fil depuis 5 décennies.**



**Une mission a vu le jour, portée par vous.  
Reconnaître votre engagement qui depuis, se dévoue,  
Pour une cause de cœur que vous véhiculez,  
Un remerciement chaleureux, le tapis rouge est  
déroulé !**

**S-o-ufiya**

**Coordonnatrice de l'expérience bénévole**

**Tel-Aide Montréal**

**Conception graphique et mise en page :**

Michael Pasquini, Groupe Innova

Jeanna Roche, Groupe Innova



**RACOR** | [racorsm.org](http://racorsm.org)