



# 40 ans

à regrouper, soutenir, outiller  
et représenter les organismes  
communautaires et alternatifs  
de l'île de Montréal œuvrant  
en santé mentale

**RACOR**

## Des mots pour se RACOnteR



Le magazine anniversaire du  
Réseau Alternatif et Communautaire  
des ORganismes en santé mentale





### Remerciements

Merci à toutes les personnes qui ont permis la réalisation de ce projet.

### Contributions financières

Programme de soutien aux organismes communautaire (PSOC) du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)

La Fondation Mirella et Lino Saputo

### Rédaction

Les organismes membres  
Cynthia Darveau

### Design graphique

Jonathan Rehel pour Six CreativeLab

### Photographie

RACOR en santé mentale, Jacob Mahfoud,  
tous les organismes participants.

### Des mots pour se RACOnTeR

Le magazine anniversaire du Réseau Alternatif et Communautaire des ORganismes en santé mentale.

2025 © RACOR en santé mentale

# RACOR

6389, boulevard Monk  
Montréal (Québec) H4E 3H8

**514 847-0787**

**[racor@racorsm.org](mailto:racor@racorsm.org)**

Retrouvez-nous aussi sur

**Facebook, LinkedIn** et

**Youtube.**

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

# 40<sup>e</sup> anniversaire du RACOR en santé mentale

## Des mots pour se RACOnteR : un projet collectif à l'image de notre réseau

**Ce magazine est né du désir de mettre en lumière les organismes membres du RACOR et de transmettre leur engagement, leurs histoires et leurs espoirs.**

Bien plus qu'une simple vitrine pour nos 40 ans, ce projet se veut à la fois une œuvre collective, une trace de mémoire et un geste de reconnaissance envers celles et ceux qui font vivre la santé mentale communautaire à Montréal jour après jour. Leurs récits d'actions et de transformations rappellent la force et la persévérance du travail communautaire, tout en soulignant l'impact durable de ces organismes dans la vie des personnes et des communautés.

Les textes ont été classés selon l'activité principale de chaque organisme, tout en reconnaissant que certains d'entre eux s'inscrivent dans plus d'une catégorie. Vous y découvrirez nos membres dans toute leur diversité, que ce soit par des missions inspirantes, des réalisations marquantes, des coups de cœur personnels et des témoignages empreints d'humanité. Vous trouverez aussi, pour chaque organisme, le territoire qu'il dessert, les langues dans lesquelles ses services sont offerts et, bien sûr, les coordonnées pour le joindre.



Un grand merci à tous les organismes qui ont répondu à notre appel et pris un moment pour préparer un contenu unique et personnalisé.

Félicitations également aux organisations qui franchissent elles-mêmes un jalon important cette année !

Bonne lecture,

**L'équipe du RACOR en santé mentale**



# Le RACOR : un réseau au service de la santé mentale à Montréal

Le RACOR est un réseau montréalais d'organismes communautaires œuvrant en santé mentale depuis 40 ans. Avec plus de 100 organismes membres, il incarne un réseau au service de la collectivité. Menant des actions variées, allant de l'organisation d'événements à la représentation, le RACOR se positionne comme un acteur rassembleur, regroupant diverses expertises dans le domaine de la santé mentale à Montréal.

Les organismes que nous représentons offrent une gamme complète de services et d'activités en santé mentale, incarnant une alternative au réseau public. Leur enracinement dans la communauté, ainsi que leur autonomie, proactivité et flexibilité, leur confèrent une grande capacité d'adaptation. Cette adaptabilité, combinée à une pluralité d'approches, fait d'eux des incubateurs d'innovation sociale capables de répondre aux besoins émergents.

Leur présence pérenne dans le parcours de vie des citoyen·nes constitue la force de notre collectif. Par cette implication, ils sont un pilier essentiel du filet social et soutiennent concrètement le système de santé québécois.

Le RACOR a pour objectifs de sensibiliser, d'informer et de promouvoir une meilleure compréhension de la santé mentale auprès des instances gouvernementales et du grand public. Nous visons à lever le voile sur les effets néfastes des tabous, des préjugés et de la stigmatisation qui touchent les personnes vivant une détresse psychologique ou avec une problématique de santé mentale.

**Le RACOR en santé mentale, c'est :**

**104**  
organismes

**Plus de**  
**2000**  
bénévoles

**Plus de**  
**4000**  
personnes investies  
pour le mieux-être  
des personnes et des  
communautés

## Table des matières

### **Sensibilisation, prévention, promotion et défense des droits --- 8**

Action Autonomie	8
Antenne Communications	8
Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) —	
Filiale de Montréal	9
Comité d'action pour le trouble d'accumulation compulsive (CATAC)	10
L'Arc-en-ciel	11
Projet inclusion (PCEIM)	12
SOS Professionnels	12

### **Centres d'écoute et intervention téléphonique --- 14**

Centre d'écoute et de référence Halte Ami	14
Centre d'écoute Le Havre	14
Centre Multi-Écoute	15
Écoute Entraide	16
Face à Face	16
Tel-Aide Montréal	17
Tel-Écoute	17

### **Intervention de crise --- 18**

Association IRIS	18
Centre d'intervention de crise Tracom	19
Centre de crise de l'Ouest-de-l'Île (CCOI)	
West Island Crisis Center (WICC)	20
Centre de crise L'Autre Maison inc.	21
Centre de crise Le Transit	21
Centre de prévention du suicide de Montréal (CPSM)	21

### **Soutien aux familles et aux proches --- 22**

AMI-Québec	22
Arborescence	23
Association de parents pour la santé mentale	
de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville (APSM)	24
La Parentrie du Nord de Montréal	25
Les Amis de la santé mentale / Friends for Mental Health	26

Parents et amis du bien-être mental du Sud-Ouest	
de Montréal (PABEMSOM)	26

### **Psychothérapie et centres thérapeutiques alternatifs --- 28**

Centre de psychologie Gouin	28
Centre St-Pierre	28
Expression LaSalle	29
Famille Nouvelle	30
Groupe psychanalytique du Mont-Royal (GPMR)	31
Maison Multiethnique Myosotis	31
Maison St-Jacques	32
Médecins du Monde	33
Prise II	34

### **Activités, ateliers, centres de jour ou de soir --- 36**

Action Santé de Pointe-Saint-Charles	36
CADRE	37
Carrefour populaire de St-Michel	38
Centrami	38
Centre au Puits	39
Centre communautaire Petite-Côte	40
Centre d'activités de Montréal-Nord pour le maintien	
de l'équilibre émotionnel (CAMÉE)	40
Centre d'entraide Le Pivot	41
Centre d'Implication Libre de Laval (CILL)	41
Centre de jour St-James / St-James Drop-In Centre	41
Centre de soir Denise-Massé	42
Centre Soutien-Jeunesse	43
Club Ami	44
Entraide Saint-Michel	45
Entre-Amis / Compeer Montreal	45
Face aux vents	46
Groupe d'entraide Lachine	46

L'Alternative centre de jour en santé mentale	47	<b>Insertion socioprofessionnelle</b>	<b>62</b>
L'Art-Rivé centre de jour de Rivière-des-Prairies	48	Accès-Cible SMT	62
La Clé des champs	49	Collection Innova	63
La Maison 100 Limites (M100L)	50	Groupe PART	64
Le Rebond	50	Horizon Travail	64
Maison des Amis du Plateau Mont-Royal	51	L'Atelier	65
Maison UP / UP House	51	L'Équipe Entreprise	65
Pracom	52	Le Centre d'apprentissage parallèle de Montréal (Le CAP)	66
Projet PAL	52	Les Ateliers Quatre Saisons	67
Relief – Le chemin de la santé mentale	52	<b>Soutien et accompagnement dans la communauté</b>	<b>68</b>
Vers l'équilibre	52	Association Bénévole Amitié	68
<b>Hébergement et logement</b>	<b>54</b>	Agence Ometz	69
Auberge Madeleine	54	Diogène	70
Centre Bienvenue	54	Équijustice	71
Centre Booth de l'Armée du Salut		Fondation des Gardiens virtuels	71
<i>The Salvation Army's Booth Center</i>	55	Groupe Harmonie	71
Communauté Hadley / <i>Hadley Community</i>	55	Impact, groupe d'aide en santé mentale	72
Corporation Maison Lucien-L'Allier	55	Le Sentier / <i>The Trail</i>	73
L'Abri en Ville	56	Maison les Étapes / <i>Forward House</i>	73
La communauté thérapeutique La Chrysalide	56	Pair-aidance Québec	73
La Maison grise	56	Perspective Autonomie en Santé Mentale (PASM)	74
Le Mûrier	57	Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)	
Les Habitations Oasis de Pointe-Saint-Charles	58	<i>Community Perspective in Mental Health (CPMH)</i>	75
Maison l'Échelon	58	Relax-Action	75
Maison l'Éclaircie de Montréal	59	Services communautaires Cyprès	75
Maison le Parcours	59	Projet Suivi Communautaire	76
Maison St-Dominique	60	Société québécoise de la schizophrénie et des psychoses apparentées (SQS)	77
Ressources Communautaires Omega		Suivi communautaire Le Fil	77
<i>Omega Community Resources</i>	61	<b>Index</b>	<b>78</b>
Sidalys	61		

# Sensibilisation, prévention, promotion et défense des droits

Montréal • 🇫🇷 Français

## Action Autonomie

[actionautonomie.qc.ca](http://actionautonomie.qc.ca) | 514 525-5060

Action Autonomie vise la défense des droits des personnes ayant utilisé volontairement ou non des services en santé mentale par une approche d'éducation, de *self-advocacy* et d'*advocacy* favorisant l'appropriation du pouvoir individuel et collectif et l'autonomie des personnes.

L'organisme les regroupe et promeut avec elles leurs intérêts en tant que personnes citoyennes à part entière de la société, le tout dans un but d'éducation et de prise de conscience de leurs réalités.

### Services

- Assistance et aide individuelle (dénoncations et plaintes)
- Information sur les droits et recours en santé mentale
- Référencement
- Soutien (hospitalisation, comparution, rendez-vous, etc.)

Montréal • 🇫🇷 Français

## Antenne Communications

[antenne.qc.ca](http://antenne.qc.ca) | 514 990-9604

La mission d'Antenne Communications est d'informer, de démystifier et de changer les mentalités en ce qui a trait à la santé mentale.

Depuis 1991, *Folie Douce* — première émission radio francophone sur la planète démystifiant la santé mentale — donne voix à des spécialistes du domaine, ainsi qu'à des personnes ayant elles-mêmes vécu des difficultés d'ordre émotionnel ou leurs proches. L'émission a d'ailleurs reçu, en 2011, le Prix d'excellence médiatique de l'Association des médecins psychiatres du Québec.

Utilisez votre application préférée pour écouter *Folie Douce* en balado!



## Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) — Filiale de Montréal

acsmmontreal.qc.ca | 514 521-4993

≤ 40 ans

### 40 ans comme organisme de bienfaisance, 46 ans d'existence

Fondée en 1979, la Filiale de Montréal de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM Montréal) a obtenu en 1985 le statut d'organisme de bienfaisance. En 2025, nous soulignons avec fierté 40 ans de reconnaissance officielle de notre mission essentielle : promouvoir la santé mentale et agir en prévention en mettant notre expertise au service des communautés montréalaises.

Depuis ses débuts, l'ACSM Montréal s'est affirmée comme un des leaders en promotion et prévention de la santé mentale. Comment ? En créant des espaces de réflexion, de ressourcement, d'échange et de mobilisation ouverts à la diversité des expériences et des perspectives. Son approche repose sur les déterminants sociaux de la santé, les parcours de vie et la conviction que la santé mentale est influencée par l'ensemble des conditions sociales, culturelles et économiques.

À travers ses colloques annuels, l'organisme a rassemblé des centaines de personnes issues des milieux communautaires, institutionnels, académiques et citoyens. Ces rencontres incontournables ont marqué Montréal en inspirant des pratiques innovantes et en faisant naître de nouvelles alliances.

Toujours en quête de sens, l'ACSM Montréal a produit de nombreux contenus, dont le magazine *Équilibre*, tout en poursuivant sa mission d'éducation et de sensibilisation. Elle a su évoluer : de conférences, formations et ateliers en présentiel, elle est passée à l'ère numérique, offrant des webinaires accessibles et rejoignant plus facilement la population.

L'organisation a développé des programmes pour différents publics, comme « Apprivoiser sa solitude et développer son réseau » destiné aux personnes vieillissantes. Des initiatives jeunesse, telles que la campagne « Ma vie, c'est cool d'en parler », ont évolué pour donner naissance aux fascicules *Adap.t* (marque déposée), afin de mieux rejoindre les jeunes. Elle a investi le champ des saines habitudes de vie : partenariats avec Vélo Québec pour le Tour de l'Île, implications dans des marathons et promotion de l'activité physique. Elle a également contribué au développement du Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement (CASR, *Recovery College Quebec*), où elle demeure un partenaire clé.

Notre équipe est fière d'incarner au quotidien la bienveillance, l'entraide et l'adaptabilité, en cohérence avec les valeurs de l'organisation. Notre campagne « Je pratique la gentillesse » illustre

notre originalité et notre impact social transformateur. Son succès a d'ailleurs inspiré l'ACSM National à introduire le thème de la gentillesse, l'année suivante, dans le cadre de la Semaine de sensibilisation à la santé mentale de mai 2024.

Aujourd'hui, forte de son histoire, l'ACSM Montréal réaffirme son engagement à construire, avec ses membres et partenaires, une société plus inclusive, solidaire et surtout plus gentille.

« Ça m'a donné un encadrement formel et régulier pour aborder des questions importantes. Ça m'aide à préparer ma vieillesse. »

► Anonyme, *Vieillir en bonne santé mentale*

Les colloques de l'ACSM Montréal ont marqué l'évolution des regards sur la santé mentale. Ils ont réuni des personnes de tous les horizons et créé des espaces uniques de dialogue, d'innovation et de mobilisation collective inspirant la population montréalaise.



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

≤ 10 ans

[accumulationcompulsive.ca](http://accumulationcompulsive.ca) | 438 518-4589

Au CATAC, nous sommes la seule organisation au Québec entièrement consacrée au trouble d'accumulation compulsive (TAC). Nous veillons à diffuser des connaissances justes sur ce trouble de santé mentale et à combattre la stigmatisation qui y est associée. Nous participons au développement de services adaptés *avec* et *pour* les personnes qui le vivent et leurs proches.

En 2025, nous fêtons nos 10 ans d'existence ! Nous sommes issus de deux regroupements, d'abord l'ESPAC (Espace de parole et d'action citoyenne en santé mentale du Sud-Ouest—Verdun), qui est devenu le CTACE (le Comité TAC Élargi).

Le comité ESPAC est né à l'hiver 2015. Composé de personnes vivant avec un TAC, d'intervenantes et de bénévoles, le comité ESPAC a constaté un manque flagrant de ressources pour soutenir et outiller les personnes souffrant d'un trouble d'accumulation compulsive. L'ESPAC a organisé, en 2016, la première rencontre du CTACE, qui est devenu le CATAC en 2018.

Parmi nos plus récentes réalisations, nous comptons la parution, en 2024, d'un guide de référence intitulé *Surmonter le trouble d'accumulation*. Ce dernier s'adresse aux personnes aux prises avec l'accumulation, leurs proches, les équipes en intervention et les gestionnaires. Il est le résultat d'une collaboration de 30 bénévoles sous la responsabilité de Dr Pierre Rondeau, médecin omnipraticien en santé mentale à la retraite, et de Mme Véronique Vallée, psychoéducatrice.

De plus, du 19 au 23 mai 2025, nous avons organisé la première semaine de sensibilisation pour le TAC au Québec ! La participation à cette première édition a dépassé toutes nos attentes avec 432 participant·es à notre activité phare, soit le webinaire. Voici quelques témoignages :

« *Ce que j'ai le plus apprécié est de voir que je ne suis pas la seule à vivre cette problématique comme conjointe* ».

« *Continuez de présenter les différentes perspectives et continuez de les mettre en dialogue, c'est le défi auquel nous devons faire face ensemble et, en faisant ça, le CATAC ouvre la voie et inspire* ».

Ainsi, dans les mois à venir, nous organiserons la 2<sup>e</sup> édition. Aussi, nous continuerons la tenue de nos rencontres trimestrielles avec nos membres et collaborateur·trices intersectoriel·les qui visent l'amélioration des services au Québec, par des discussions cliniques, ainsi que le partage d'initiatives qui se développent dans chaque région.

Finalement, nous poursuivrons notre soutien au développement des connaissances et des services par l'offre de conférences, ainsi que l'accompagnement d'organisations, telles que Phobies-Zéro, dans l'offre d'un groupe d'entraide virtuel pour les personnes vivant avec un TAC et leurs proches. Ces réalisations sont possibles grâce au soutien du RACOR en santé mentale, notre fiduciaire.

2018 a marqué un tournant dans notre histoire avec l'organisation du premier colloque québécois sur le TAC qui a attiré plus de 300 participant·es de plusieurs secteurs d'activités (municipal, communautaire, santé et services sociaux, habitation, recherche, etc.) à travers la province.



## L'Arc-en-ciel

[larcenciel.org](http://larcenciel.org) | 514 335-0948

### Quarante ans d'engagement, de passion et d'humanité

Depuis 1983, l'Arc-en-ciel accompagne les personnes en quête de mieux-être et de sens, en offrant des espaces de rencontre, d'écoute et de ressourcement.

À travers des ateliers de méditation, de Qigong, de rêves partagés ou de café-discussions, nous souhaitons nourrir l'estime de soi, la confiance et l'ouverture aux autres. Présent-es à Montréal comme à Sutton, nous avons toujours à cœur de créer des activités accessibles et adaptées, pour que chaque personne puisse trouver une voie qui lui ressemble. Chacun-e est ainsi invité-e à mieux se connaître, à développer son autonomie et à gagner en liberté intérieure.

### Des réalisations qui nous rassemblent

En 2007, nous avons ouvert un centre de ressourcement en pleine nature entouré de 185 acres de forêt. Ce lieu où la nature et le silence invitent à la paix intérieure accueille séjours, retraites et moments de réflexion. Que ce soit à travers la randonnée ou le bain de forêt — et bientôt par un sentier dédié aux personnes endeuillées —, nous cherchons sans cesse à conjuguer simplicité, profondeur et humanité.

Notre intégration au regroupement Solidarité Ahuntsic et nos nombreux partenariats avec d'autres organismes témoignent aussi de notre enracinement dans le tissu social et de notre volonté de bâtir ensemble un monde plus solidaire et plus humain.

### Le cœur de notre vitalité

Ce qui fait rayonner l'Arc-en-ciel, ce sont les personnes : bénévoles, partenaires et ami-es qui, jour après jour, donnent de leur temps et tout leur cœur. Plusieurs ont d'abord participé à nos activités et poursuivent l'aventure en offrant leur soutien. Leur engagement généreux fait partie de nos plus grandes richesses.

### Des échos qui nous touchent

*« L'accueil à l'Arc-en-ciel, c'est comme rentrer à la maison : bienveillance, écoute et respect. »*

*« Ici, j'ai appris à me reconnecter à moi-même et à la nature qui m'entoure. »*

*« Merci à toute l'équipe pour votre créativité et la qualité des ateliers offerts. »*



### Célébrer ensemble

En cette année du 40<sup>e</sup> anniversaire du RACOR, nous exprimons notre gratitude envers tous ceux et celles qui ont marché à nos côtés. Merci d'avoir cru, depuis quatre décennies, en la force de la communauté et en la beauté du chemin partagé. Continuons à rêver, à créer et à avancer ensemble, pour que l'Arc-en-ciel demeure un phare de solidarité et de vitalité humaine.

Joyeux 40 ans au RACOR et longue vie à nos rêves collectifs.

Montréal • Français / anglais

## Projet inclusion (PCEIM)

[pceim.ca](http://pceim.ca) | 514 255-1054

Projet inclusion vise la prévention et la diminution des problèmes en santé mentale de la communauté par la création d'espaces d'interaction inclusifs. Grâce à ses implications à plusieurs niveaux, l'organisme collabore à la mise en place de changements systémiques pour créer une société plus inclusive.

L'adhésion annuelle est gratuite!

Le Québec • Français / anglais / +

## SOS Professionnels

[sos-professionnels.org](http://sos-professionnels.org) | 1 819 620-7212

SOS professionnels soutient les professionnel·les épuisé·es ou en perte de sens et tisse des liens avec eux avec une vision claire : promouvoir l'entraide et l'adaptabilité afin d'augmenter la capacité de résilience, l'intégration de nouvelles pratiques et l'épanouissement des professionnel·les dans une société en profond changement.

L'organisme a aussi le rôle de sensibiliser, d'informer et, à plus long terme, de créer des projets d'innovation sociale.

**SOS J'écoute, une ligne de soutien psychosocial pour les professionnel·les**

1 819 204-1404

(Lundi au vendredi, de 9 h à 19 h)

### Autres services de soutien

- Activités de groupe
- Suivis individuels
- Projets sociaux





# Centres d'écoute et intervention téléphonique

Montréal • 🇫🇷 Français / anglais

## Centre d'écoute et de référence Halte Ami

[halte-ami.ca](http://halte-ami.ca) | 438 796-8701

Par une approche humaniste, le Centre d'écoute et de référence Halte Ami développe chez les personnes, principalement chez les jeunes adultes, les ressources dynamiques leur permettant de faire face à leurs difficultés et de s'adapter aux changements de leur environnement social.

Le Centre offre un service d'écoute et de référence ainsi que des activités de prévention psychosociale et d'intégration aux nouveaux arrivants et aux nouvelles arrivantes. L'organisme vise à répondre aux besoins de la population et à contribuer au bien-être de la communauté.

### Services

- Écoute
- Prévention psychosociale
- Aide à l'intégration
- Ateliers de francisation

Montréal • 🇫🇷 Français / anglais

## Centre d'écoute Le Havre

[centredecoutelehavre.org](http://centredecoutelehavre.org) | 514 982-0253

Le centre d'écoute Le Havre est un lieu d'accueil et d'écoute qui ouvre ses portes à toute personne ayant besoin d'une oreille attentive et sans jugement. Quelles que soient ses raisons, elle trouvera une hospitalité sincère où elle sera reçue et acceptée telle qu'elle est.

Par l'écoute, Le Havre tente d'apporter une modeste contribution à l'humanisation du monde. Ce service est anonyme, confidentiel et gratuit.

### Ligne d'écoute

514 982-0333





Montréal • 🇫🇷 Français / anglais / +

## Centre Multi-Écoute

[multiecoutte.org](http://multiecoutte.org) | 514 737-3604

≤ 40  
ans

### 40 ans de Multi-Écoute : un tournant pour la solidarité et la santé mentale

Depuis quarante ans, Multi-Écoute ouvre ses portes aux êtres humains avec un sourire, de la bienveillance et de l'empathie, accueillant celles et ceux qui frappent avec le poids de la vie, la solitude et leurs espoirs. Au centre Multi-Écoute, la personne vient avant le dossier, et l'écoute avant la réponse.

Depuis quatre décennies, nous avons grandi avec et pour la communauté. L'écoute active, l'accompagnement et la créativité de nos équipes ouvrent des chemins d'espoir, brisent l'isolement et cultivent une société plus humaine et inclusive.

Notre philosophie est simple et pourtant profonde : chaque individu qui franchit nos portes entre avec un besoin, mais aussi un univers intérieur, une histoire et un rêve. Nous croyons que la santé mentale ne se limite pas à traiter une difficulté, mais qu'elle consiste à reconnaître la dignité de chacun-e et à lui offrir un espace où il ou elle peut se reconstruire et se renforcer.

Nous accompagnons plus de 10 000 personnes chaque année en leur offrant une oreille attentive, des suivis psychosociaux, des ateliers de formation, mais aussi un soutien concret, comme l'aide à la déclaration d'impôt ou l'assermentation. Notre écoute active, disponible 24 heures sur 24 et 365 jours par an, dans onze langues, fait de nous un organisme unique et profondément ancré dans la diversité montréalaise.

Une de nos initiatives les plus novatrices consiste à intégrer des professionnel·les de la santé formé·es à l'étranger qui, en attente de reconnaissance officielle, offrent bénévolement leurs compétences. Cette démarche leur permet d'acquérir une expérience québécoise, de surmonter la barrière linguistique et d'enrichir leur parcours, tout en réduisant la pression sur le système de santé.

C'est un geste doublement porteur : pour la communauté et pour ces professionnel·les qui rêvent d'un avenir ici.

Mais notre mission ne s'arrête pas là. Multi-Écoute s'engage aussi à préparer la société d'accueil, notamment auprès des générations plus âgées qui n'ont pas grandi avec l'idée de l'immigration comme une réalité incontournable. Créer des ponts, favoriser l'ouverture et encourager la compréhension mutuelle sont au cœur de notre travail d'intégration et de cohésion sociale.

Ainsi, qu'il s'agisse d'offrir un moment d'écoute à minuit, d'accompagner une famille dans ses démarches administratives, de former des bénévoles ou de bâtir des passerelles interculturelles, Multi-Écoute poursuit inlassablement la même mission : transformer la vulnérabilité en force et l'isolement en lien.

En quarante ans d'existence, nous avons appris que la véritable richesse d'une société réside dans sa capacité à tendre la main à toutes et à tous. Le mot d'ordre de l'équipe de Multi-Écoute est simple et puissant : **« Ensemble, nous pouvons bâtir une société plus humaine et plus inclusive. »**



## Écoute Entraide

[ecoute-entraide.org](http://ecoute-entraide.org) | 514 278-2130

Écoute Entraide offre un espace d'écoute et de soutien à toute personne vivant de la souffrance émotionnelle. Porté par l'action bénévole, il se distingue par une approche humaine fondée sur la bienveillance, le non-jugement, l'inclusion et l'engagement. Loin des diagnostics ou des conseils prescrits, Écoute Entraide privilégie une écoute active, empathique et respectueuse du rythme de chacun-e. Son objectif est de permettre aux personnes de retrouver du pouvoir sur leur vie, en misant sur l'autonomie, l'affirmation de soi et la solidarité. Tous nos services sont gratuits.

L'intérêt grandissant pour nos formations sur le bien-être, combiné aux témoignages émouvants de personnes qui traversent des épreuves, partout au Québec, nous remplit d'une profonde fierté.

« La formation sur la colère... wow... je crois avoir enfin trouvé le chaînon manquant pour m'aider à reconnecter avec moi-même. Merci. »

« Atelier très très pertinent et inspirant. Bien articulé, confirmant et laisse avec beaucoup de réflexion/introspection. Merci ! »

« Je pourrais vous écouter pendant des heures et des heures. C'est bien plus qu'une formation sur l'écoute, c'est une formation sur l'accueil de l'humain. L'essentiel de l'écoute ! »

### Services offerts

- **Écoute téléphonique confidentielle** : Des bénévoles formé-es offrent un espace d'écoute active à toute personne vivant de la détresse ou de la souffrance émotionnelle. L'accueil se fait sans jugement, dans le respect du rythme et des besoins de chacun-e.
- **Groupes d'entraide** : Des groupes de parole sont proposés pour permettre à des personnes vivant des réalités similaires d'échanger dans un climat de respect et de solidarité. L'objectif : briser l'isolement, partager des vécus et soutenir le cheminement de chacun-e.
- **Ateliers et formations** : Écoute Entraide propose des formations gratuites portant sur des thèmes tels que la gestion de la colère, l'écoute active, l'épanouissement personnel et la méditation par la pleine conscience. Ces activités visent à favoriser le mieux-être, à développer des compétences relationnelles et à soutenir l'autonomie émotionnelle.



## Face à Face

[faceafacemontreal.org/fr](http://faceafacemontreal.org/fr) | 514 934-4546

Le Centre d'écoute et d'intervention Face à Face offre aux personnes vulnérables et isolées de l'écoute active, de l'intervention et un soutien collaboratif au téléphone et en personne dans le but de favoriser le pouvoir d'agir et la réinsertion sociale.

### Services

- Ligne d'écoute et de référence
- Service de *counseling*
- Aide sociale pour les personnes sans-abris
- Logement et accompagnement



## Tel-Aide Montréal

[telaidemontreal.org](http://telaidemontreal.org) | 514 935-1101 | 1 877 935-1101

Tel-Aide Montréal (TAM) est un organisme qui offre une écoute téléphonique gratuite, anonyme et disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en français et en anglais. Notre mission est d'être là pour toute personne qui ressent le besoin d'être entendue, sans jugement, avec compassion et bienveillance. Nos 170 bénévoles formé-es donnent de leur temps pour offrir un soutien humain, sincère et chaleureux.

Parmi nos bons coups, nous sommes fier-es d'avoir relancé le quart de nuit depuis le 1<sup>er</sup> mai, assurant ainsi une présence d'écoute continue à un moment où la solitude et la détresse sont souvent plus grandes. Nous avons aussi ajouté un numéro sans frais, ce qui permet d'étendre nos services à l'ensemble du Québec, notamment pour la communauté anglophone qui dispose de moins de ressources d'écoute. De plus, nous avons établi un partenariat avec le Groupe Maurice dans le cadre de notre engagement envers les personnes âgées, qui sont à l'origine de plus de 65 % des appels que nous recevons. Nous continuons également d'améliorer et de moderniser notre programme de formation pour nos bénévoles, afin de maintenir la qualité et la pertinence de l'écoute offerte, tout en gardant le cœur humain de notre mission.

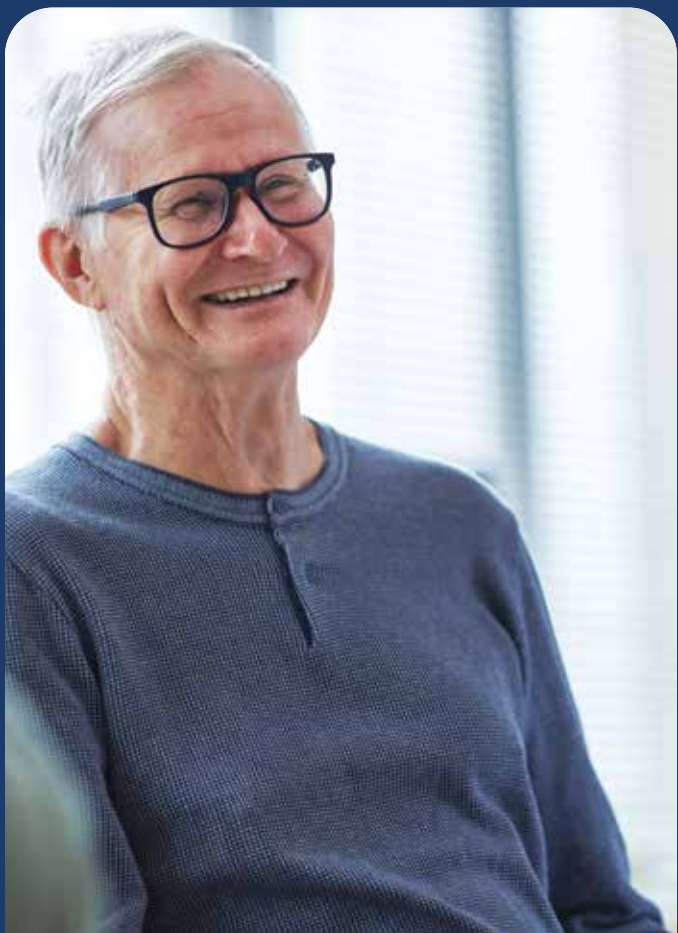
Notre coup de cœur, ce sont nos bénévoles qui, semaine après semaine, répondent aux appels de personnes qu'ils et elles ne

connaissent pas, simplement pour leur offrir une oreille attentive. Leur générosité et leur engagement sont le moteur de Tel-Aide.

Un témoignage qui nous touche particulièrement : une personne a partagé que, après une nuit très difficile, l'écoute reçue à Tel-Aide lui avait donné la force de continuer. Elle a dit combien elle avait senti qu'on l'écoutait vraiment, sans jugement, avec chaleur. Ces moments-là montrent combien une simple conversation peut changer une vie.

Tel-Aide Montréal est fier d'être un refuge d'écoute et d'espoir dans notre communauté. Nous sommes toujours là, prêt-es à tendre l'oreille.

**En 2026, Tel-Aide Montréal célébrera 55 ans d'écoute.** En 2024, nous avons lancé le Prix Bien-Être Janette Bertrand, remis d'abord à Janette elle-même, porte-parole et bénévole. Depuis 2025, un jury présidé par Marie-Claude Barrette, avec Julie Bélanger et d'autres personnalités clés, décerne ce prix à un-e membre engagé-e de la communauté.



## Tel-Écoute

[tel-ecoute.org](http://tel-ecoute.org) | 514 493-4512

Tel-Écoute offre des services d'écoute active afin de permettre à toute personne de 18 ans et plus de ventiler son vécu, de se délester d'une charge émotive et, ainsi, de trouver ses propres solutions. Les services d'écoute et de référence sont anonymes, confidentiels et gratuits.

**Trois lignes d'aide accessibles 7 jours sur 7, de 9 h à 21 h**

Tel-Écoute : 514 493-4484

Tel-Aînés : 514 353-2463

Ligne Le Deuil : 1 888 533-3845

### Autres services

- Conférences
- Formation

# Intervention de crise

Nord de Montréal et Laval • 🇫🇷 Français / anglais

## Association IRIS

[associationiris.ca](http://associationiris.ca) | 514 388-9233

L'Association IRIS est un centre d'intervention de crise qui promeut et offre des services de réinscription sociale à toute personne aux prises avec des enjeux de santé mentale. L'intervention qui vise la réinscription sociale a pour objectif d'accompagner la personne en souffrance à se réapproprier la capacité de mobiliser son être pour rétablir le lien avec les autres et sa communauté.

### Principaux axes d'intervention

- Services d'intervention en situation de crise
- Services de ressources résidentielles avec supervision
- Programme de soutien à la vie en logement





Centre-Ouest de Montréal • 🗣️ Français / anglais

## Centre d'intervention de crise Tracom

[tracom.ca](http://tracom.ca) | 514 483-3033

**Depuis presque 40 ans, le Centre d'intervention de crise Tracom est fier :**

D'appartenir à ce réseau si précieux d'organismes communautaires,  
Où les services sont offerts ailleurs et autrement qu'en établissement;  
D'agir aux côtés d'autant de défricheurs, de créatrices et de visionnaires,  
À l'origine d'approches et de pratiques ayant inspiré nos gouvernements.

D'avoir fait preuve d'adaptabilité et de s'être montré si endurant,  
Au fil des transformations successives du réseau de la santé;  
Devant la naissance des CSSS, puis des CIUSSS, de véritables géants,  
Nous avons gardé le cap et poursuivi notre mission en toute simplicité.

De fournir un service essentiel à des gens souvent en grande difficulté,  
Accessible à tout moment de la journée et tout au long de l'année;  
Pour une santé à refaire, une impasse à dénouer et de l'espoir à retrouver,  
Nous offrons un toit pour abriter et des mots et des gestes pour épauler.

D'œuvrer sans relâche avec nos partenaires de la région,  
À bâtir des ponts de collaboration, des avenues de concertation,  
Pour que nos services soient accessibles et utiles à la population,  
Et que toute personne en détresse reçoive de l'aide pour de bon.

Nous remercions toutes celles et ceux qui, depuis tant d'années,  
Ont fait confiance à notre organisme et l'ont en quelque sorte façonné.  
Des milliers d'usagères et d'usagers aux centaines de partenaires,  
À toutes les générations d'intervenantes et d'intervenants,  
Aux membres de la direction et du conseil d'administration,  
À toutes et à tous, mille mercis et mille félicitations !

**Hugues LaForce**

*Directeur*



## Centre de crise de l'Ouest-de-l'Île (CCOI) West Island Crisis Center (WICC)

[centredecriseoi.com](http://centredecriseoi.com) | 514 684-6160

Le Centre de crise de l'Ouest-de-l'Île, qui répond aux besoins des adultes en état de crise situationnelle, de détresse émotionnelle ou de crise d'adaptation, suicidaire ou non, ainsi qu'à ceux de leurs proches, s'est vu décerner en 2024 la Coupe Humanité par le Regroupement des services d'intervention de crise du Québec (RESICQ).

### La coupe Humanité nous a été remise pour les raisons suivantes :

*Sens constant de l'adaptation, tant au niveau organisationnel, clinique que physique. En outre, les intervenant-es n'ont pas hésité une seule minute à faire preuve d'innovation, afin de s'inscrire dans un contexte socio-économique changeant.*

### Réorganisation des lieux

Le milieu de vie des employé-es a été rehaussé, en leur dédiant une salle où ils et elles peuvent prendre leur pause de manière conviviale. Il était important pour nous de donner un espace paisible aux intervenant-es. Afin de mieux prendre soin d'eux, nous avons fait ajuster tous les postes de travail par un ergonomiste, agissant ainsi en prévention des lésions professionnelles. Comme nous sommes situés au milieu d'un parc, nous avons trouvé une subvention avec un organisme partenaire et planté l'équivalent de 20 000 \$ en arbres, améliorant encore une fois le milieu de vie, tant de nos employé-es que de notre clientèle.

### Réorganisation des modes de gestion

Grâce à un nouveau CA et une nouvelle équipe de direction, nous avons, ces 4 dernières années, implanté une nouvelle philosophie de gestion participative. Ceci a nécessité un plus grand investissement de temps de la part des employé-es ainsi qu'une constante adaptation, mais ils et elles ont affirmé après coup apprécier être consulté-es dans les affaires de la vie courante.

### La mise en place de team building au lac-à-l'épaule chaque année

Afin de prendre mieux soin de nous pour prendre soin des autres, chaque année, nous faisons un lac-à-l'épaule avec nos employé-es. Au menu, des formations et aussi des activités ludiques afin de mieux faire connaissance, ce qui assurément est très aidant lorsque vient le temps de la suite de travailler en équipe. Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin.

### Bons coups entre pairs

Chacune de nos réunions d'équipe est une occasion pour que les intervenant-es soulignent leurs bons coups, ce qui va directement avec notre mantra : prendre soin de soi pour prendre soin des autres.



Sud-Ouest de Montréal • Français / anglais

## Centre de crise L'Autre Maison inc.

[centreautremaison.com](http://centreautremaison.com) | 514 768-7225

Le Centre de crise L'Autre Maison offre une gamme de services visant à répondre aux besoins de personnes adultes, et de leurs proches, vivant des situations de crise ponctuelles ou récurrentes qui affectent leur bien-être et génèrent souvent une grande détresse.

Outre un service d'intervention de crise téléphonique, l'organisme offre un service d'hébergement et de suivi de crise ainsi qu'un service d'intervention de crise dans la communauté.

Centre-Est de Montréal • Français / anglais / +

## Centre de crise Le Transit

≤ 30  
ans

[cictransit.com](http://cictransit.com) | 514 282-7411

Le centre de crise Le Transit offre des services aux personnes adultes de son territoire vivant une situation de déséquilibre, de grande détresse ou de crise de nature psychosociale, psychopathologique ou psychotraumatique, avec ou sans idées suicidaires, ainsi qu'à toute personne désirant recevoir de l'aide en lien avec ces problématiques.

L'organisme inscrit dans sa philosophie d'intervention une approche centrée sur la personne en situation de crise et la concertation étroite avec les ressources du milieu.

**Ligne d'intervention téléphonique**  
**24 heures sur 24, 7 jours sur 7**

514 282-7753

### Autres services

- Intervention mobile dans le milieu
- Suivi à court terme
- Hébergement temporaire
- Référencement



Montréal • Français / anglais

## Centre de prévention du suicide de Montréal (CPSM)

[cpsmontreal.ca](http://cpsmontreal.ca) | 1 866 277-3553

Le Centre de Prévention du Suicide de Montréal (CPSM) a pour mission de prévenir le suicide et ses impacts en assurant l'accès à des actions de qualité aux personnes ayant des idées suicidaires, à leur entourage et aux intervenant-es qui les côtoient. De plus, le CPSM mise sur l'engagement et le développement des compétences des individus et des organisations de la communauté.

L'organisme propose un éventail de services destinés aux personnes en détresse suicidaire, à leurs proches ainsi qu'à celles et ceux ayant perdu un être cher par suicide, dans la région de Montréal. Ses services s'étendent également à la formation d'intervenant-es ou à leur soutien, ainsi que de nombreuses ressources spécifiquement développées pour les intervenant-es ou les organisations touchées par le suicide.

**Aide 24 heures sur 24, 7 jours sur 7**

1 866 277-3553

[suicide.ca](http://suicide.ca)

535353

# Soutien aux familles et aux proches



Le Québec • Français / anglais

## AMI-Québec

[amiquebec.org/francais](http://amiquebec.org/francais) | 514 486-1448

AMI-Québec aide les membres de l'entourage à vivre avec les conséquences de la maladie mentale en offrant des services de soutien, de formation, d'information et d'action sociale. Ses initiatives de sensibilisation permettent de dissiper la honte trop souvent associée à la maladie mentale.

L'organisme offre des groupes de soutien, des ateliers et de la consultation individuelle pour les proches aidant-es. Bien que la majorité des services soient en anglais, certains programmes sont bilingues, et l'équipe est heureuse de répondre aux questions en français ou en anglais.

Est de Montréal et les environs • Français

## Arborescence

arborescence.quebec | 514 524-7131

Arborescence est un organisme communautaire dédié au soutien des proches de personnes vivant avec des enjeux de santé mentale (avec ou sans diagnostic). Nous accompagnons ces proches—parents, partenaires, enfants, ami·es, etc.—dans leur réalité souvent méconnue et exigeante, afin de prévenir leur épuisement, de briser l'isolement et de favoriser une meilleure compréhension des troubles de santé mentale.

Nous développons une approche de suivi basé sur la complémentarité des intervenant·es psychosociaux·ales et des pair·es aidant·es famille. En travaillant ensemble, les intervenant·es psychosociaux·ales et les pair·es aidant·es famille développent une offre de service complémentaire. Les pair·es aidant·es famille ont connu une expérience significative de soutien auprès d'une ou plusieurs personnes qui vivent avec un enjeu de santé mentale, ils et elles se basent sur leur savoir expérientiel et leur formation pour offrir soutien et écoute aux proches en santé mentale.



≤ 45  
ans

*« Je ne peux trouver les mots pour exprimer la gratitude que j'ai envers toute l'équipe d'Arborescence. Dès le début, j'ai trouvé le réconfort, la réassurance, l'écoute, l'information, les conseils dont j'avais besoin. Merci de m'avoir aidé à retrouver l'espoir d'un avenir meilleur pour notre famille. »*

► Anonyme

Il serait difficile de choisir un seul moment marquant de notre parcours. Ce que nous souhaitons plutôt mettre en lumière, c'est l'évolution d'Arborescence au fil des années, une croissance ancrée dans l'ouverture, la collaboration et l'innovation.

Depuis 45 ans, Arborescence tisse des liens solides avec les réseaux de la santé et de l'éducation, deux milieux traditionnellement difficiles d'accès pour les organismes communautaires. Grâce à une présence active dans les écoles, les hôpitaux, ainsi que dans des services comme l'ESUP et l'UPSJ, Arborescence contribue à décroïsonner les secteurs et à renforcer son écosystème.

Ce travail collaboratif, loin du fonctionnement en silo, rejoint parfaitement la mission de l'organisme : créer des ponts entre les personnes composant avec un trouble de santé mentale, les familles et les institutions. À l'image de son nom, Arborescence, l'organisme prend en compte les différents niveaux d'intervention en passant par les réalités spécifiques liées à l'âge, aux troubles ou aux liens.

Parmi les avancées majeures, on note la consolidation de la pair-aidance famille, désormais bien intégrée au réseau public, ainsi qu'un accroissement de l'équipe et une offre de services élargie, allant du curatif au préventif, avec notamment des services en santé mentale en entreprise. Cet accroissement est le reflet des besoins des proches en santé mentale.

## Association de parents pour la santé mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville (APSM)

≤ 40 ans

[apsm-association.org](http://apsm-association.org) | 514 744-5218

L'Association de parents pour la santé mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville a fêté ses 40 ans cette année ! Plus communément appelée l'APSM, notre association a vu le jour en février 1985 grâce à une initiative spontanée de parents de Ville Saint-Laurent. Ces parents avaient un point en commun : composer avec les enjeux de santé mentale de leurs jeunes. Notre association est ainsi née d'un profond désir de se regrouper, de s'entraider et de se comprendre dans l'accompagnement de proches vivant avec des enjeux de santé mentale.

Depuis ses débuts, l'Association s'est construite comme un lieu de rencontre et de soutien, où les expériences de chacun-e sont accueillies sans jugement. Cette philosophie demeure au cœur de notre mission : redonner du pouvoir aux familles et à l'entourage dans des situations souvent complexes et éprouvantes.

Aujourd'hui, l'APSM ouvre ses portes à un entourage élargi : frères, sœurs, ami-es, collègues, tantes... tous ceux et celles qui accompagnent un-e proche au quotidien. Nous développons également un volet jeunesse pour mieux répondre aux besoins des enfants, adolescents et jeunes adultes touché-es par la santé mentale d'un proche.

Ce qui nous distingue, c'est la résilience de notre communauté. Membres, employé-es et bénévoles partagent une volonté commune : maintenir le cap et offrir des services essentiels à des

personnes trop souvent oubliées ou isolées. Nos activités de bien-être, de socialisation, ainsi que nos week-ends de répit, sont des moments précieux pour nos membres. Ils permettent de souffler, de se recentrer, de prendre du recul et de se reconnecter à soi.

« Cela fait 35 ans que je suis liée à l'APSM. Ma mère était membre avant moi, puis ma sœur aussi. Dès le début, j'y ai rencontré une femme qui est devenue mon amie très proche : nous sommes encore aujourd'hui le bras droit l'une de l'autre. Malgré les changements au fil des années, l'APSM reste pour moi un soutien précieux. C'est le réconfort, la chaleur humaine, un endroit où l'on croise toujours du bon monde.

Quand le répit a été introduit, ces week-ends de "vacances" pour donner un break aux familles, c'était comme un rêve devenu réalité. Les bons de Noël pour gâter ma famille ont aussi été d'une grande aide. Le travail accompli par l'Association au fil des ans, surtout à une époque où le tabou était très présent (et il l'est encore parfois), est immense. Ici, on se sent compris, sans jugement. L'APSM, c'est un espace qui déstigmatise, qui rassemble et qui donne de la force. »

► **Témoignage d'une membre à l'APSM depuis plus de 35 ans**

Venez nous rencontrer !





Nord de Montréal • Français

## La Parentrie du Nord de Montréal

[laparentrie.org](http://laparentrie.org) | 514 385-6786

Fondée en 1989, La Parentrie a d'abord accueilli des parents d'enfants aux prises avec des enjeux de santé mentale. Aujourd'hui, La Parentrie du Nord de Montréal demeure un lieu de parole, de partage, d'entraide et de ressourcement, ouvert à tous les proches vivant une situation de santé mentale dans leur famille ou leur entourage.

Depuis près de trois décennies, notre organisme s'engage à soutenir les proches aidant-es en leur offrant une variété d'outils et d'activités favorisant leur mieux-être : séjours de répit annuels à l'Auberge du Lac Saint-Pierre, groupes de partage et de soutien psychologique, activités de mieux-être, de soutien conjugal et familial, rencontres thématiques et ateliers de développement personnel.

Nous collaborons étroitement avec notre regroupement provincial, CAP santé mentale, notamment pour le soutien et la sensibilisation des jeunes.

Depuis trois ans, nous organisons également un festival jeunesse destiné aux 14 à 35 ans, combinant pièce de théâtre, activités festives et sensibilisation à la santé mentale. Le volet jeunesse nous a amené-es à tisser davantage de liens avec le réseau et les différents organismes et institutions du quartier. C'est aussi ce qui nous a amené-es à améliorer considérablement notre présence sur les réseaux sociaux.

Chaque année, nous offrons également des activités familiales rassembleuses, telles que la sortie aux quilles, la cabane à sucre et plusieurs autres événements conviviaux.

Toujours à l'affût de nouvelles idées et de besoins émergents, La Parentrie du Nord de Montréal poursuit sa mission en offrant des



ateliers d'information, des formations et des conseils pratiques, contribuant ainsi au mieux-être global des proches aidant-es en santé mentale.

« J'aime beaucoup l'organisme de La Parentrie. Les animateurs sont disponibles et très à l'écoute. Ces services sont un bienfait et nécessaires pour les proches aidants de personnes ayant un problème de santé mentale. Je les remercie d'être là et de leur soutien. Bravo ! »

► M.D.

« Je connais La Parentrie depuis 20 ans et ça m'a vraiment beaucoup aidé. Je ne sais pas ce que j'aurais fait si je n'avais pas eu leur soutien. »

► L.W.

« La Parentrie, ça m'a aidé énormément. »

► A.M.

Ouest de Montréal • Français / anglais

## Les Amis de la santé mentale *Friends for Mental Health*

[asmfmh.org](http://asmfmh.org) | 514 636-6885

Les Amis de la santé mentale soutient et outille les familles et les membres de l'entourage des personnes qui vivent avec une problématique de santé mentale.

L'organisme offre un large éventail de services : du counseling, des cours et des ateliers, des groupes de soutien, de l'art-thérapie, des activités de pleine conscience et de répit, des conférences et plus encore.



Sud-Ouest de Montréal • Français / anglais

## Parents et amis du bien-être mental du Sud-Ouest de Montréal (PABEMSOM)

[pabemsom.org](http://pabemsom.org) | 514 368-4824

PABEMSON contribue à préserver la santé mentale des membres de l'entourage immédiat des personnes touchées par la maladie mentale, ou vivant avec un problème de santé mentale.

À travers différents services et activités, le but de l'organisme est de les regrouper, de les soutenir, de les informer, de mettre à leur disposition différents outils et apprentissages afin qu'ils et elles puissent partager leur vécu, briser leur isolement, se ressourcer et récupérer le contrôle de leur vie.

### Services

- Activités de groupe
- Accompagnement individuel
- Ateliers créatifs
- Ateliers de formation
- Activités de répit





# Psychothérapie et centres thérapeutiques alternatifs



Montréal • 🇫🇷 Français

## Centre de psychologie Gouin

[cpgouin.ca](http://cpgouin.ca) | 514 331-5530

Le Centre de psychologie Gouin offre des services psychologiques de qualité, diversifiés et accessibles, aux enfants, adolescents et adultes, en évaluation, consultation et psychothérapie.

L'organisme met tout en œuvre pour offrir un environnement clinique et intellectuel riche pour les professionnel·les et les étudiant·es en psychologie d'approche théorique psychodynamique-analytique.

Son souhait: contribuer à l'amélioration de l'offre psychologique en santé mentale en développant un lieu de soins, de réflexions et de partenariat ancré dans la communauté.

Montréal • 🇫🇷 Français / anglais

## Centre St-Pierre

[centrestpierre.org](http://centrestpierre.org) | 514 524-3561

Le Centre St-Pierre est un centre de formation, d'accompagnement et d'intervention sociale ainsi qu'un lieu de rencontres et de débats publics au service des groupes engagés socialement et des personnes en quête de sens. Dans une perspective d'éducation populaire qui intègre les dimensions physique, sociale, psychologique et spirituelle, il vise par son approche l'autonomisation des personnes et des groupes.

Son équipe de services aux individus propose des services de psychothérapie accessibles à tarifs modulés ainsi que des activités pour ceux et celles qui cherchent des réponses à leur quête de sens. Un accompagnement spécifique pour les personnes en deuil est également possible, quel que soit le temps écoulé depuis la perte d'un·e proche.



Montréal et les environs • Français / anglais

## Expression LaSalle

[expressionlasalletherapies.ca](http://expressionlasalletherapies.ca) | 514 368-3736

Cette année marque le 35<sup>e</sup> anniversaire d'Expression LaSalle, centre communautaire en santé mentale adulte. Pour célébrer cette occasion spéciale, nous souhaitons mettre en lumière les modalités d'expression que nous privilégions et qui font une réelle différence dans la vie de nos membres.

Les thérapies par les arts, telles que la musicothérapie, l'art-thérapie, la thérapie par la danse et le mouvement, ainsi que la dramathérapie, ont gagné une certaine importance dans les milieux de soin ces dernières années. Cependant, il reste encore un long chemin à parcourir pour que ces approches thérapeutiques soient pleinement reconnues et officiellement intégrées dans les pratiques courantes.

Chaque année, nous sommes touchées par la profondeur des démarches d'accompagnement thérapeutique proposées par nos intervenantes professionnelles et nos stagiaires en fin de formation. Que ce soit à travers les séances de groupe ou individuelles, nos interventions ont un effet significatif sur le bien-être de nos membres. Les progrès réalisés illustrent à la fois la résilience des membres et les efforts déployés par notre équipe. En continuant à offrir des soins en santé mentale gratuits et un soutien de qualité, nous espérons contribuer encore plus au mieux-être de notre communauté dans les années à venir.

Pour illustrer l'impact de ces thérapies, nous aimerions partager

≤ 35 ans

avec vous quelques témoignages de participantes de nos derniers groupes qui mettent en évidence les transformations profondes et positives que ces thérapies ont apportées dans leur vie.

« Cette thérapie m'a offert la possibilité de m'exprimer d'une façon moins directe et confrontante, dans une ambiance sécuritaire où je me suis sentie validée, accueillie et acceptée telle que je suis. »

« Je recommande la dramathérapie à tous ceux qui se sentent isolés et attrapés dans leur souffrance. C'est un beau moyen de représenter ce qui nous habite dans un contexte chaleureux, validant et accueillant. »

« J'ai découvert que mon corps est aussi marqué de souffrances et que, souvent, celles-ci ne sont pas accessibles par les simples thérapies de groupes ou de parole. »

« Le groupe m'a apporté du soutien, de la validation et un sentiment de faire partie de quelque chose. Je me suis sentie accompagnée et entourée. »

« C'est une approche puissante qui amalgame beaucoup d'outils pour une reprise de pouvoir. »



Grand Montréal • Français

## Famille Nouvelle

[famillenouvelle.org](http://famillenouvelle.org) | 514 525-0063

Famille Nouvelle est un centre d'entraide familial et conjugal qui offre de la thérapie et du soutien psychosocial en continu aux personnes, couples et familles à faible revenu. Une vingtaine de thérapeutes professionnel·les, formé·es à différentes approches et toutes et tous membres d'ordres professionnels ou d'associations reconnues, les accueillent en plusieurs langues et les accompagnent selon leurs besoins.

### Notre petite histoire

En 1987, feue Sœur Dolorès, de l'Institut Notre-Dame du Bon-Conseil, constate un grand vide : trop de personnes se retrouvent sans soutien après leurs rencontres avec les services gouvernementaux. Elle décide alors d'agir. Avec peu de moyens et des bureaux prêtés, trois thérapeutes bénévoles proposent les premières séances à prix modique — à 2, 5, 8 ou 10 \$ — afin de

rendre le soutien psychologique accessible à toutes et à tous.

Notre organisme a su, malgré une absence de financement gouvernemental, se développer grâce à la générosité de fidèles donateurs et donatrices. Merci également à L'Appui Montréal d'avoir soutenu l'un de nos projets ponctuels.

Aujourd'hui, Famille Nouvelle est solidement établi et offre plus de 4000 heures d'accompagnement psychologique par année. Un employé à temps partiel, plusieurs bénévoles et 22 thérapeutes de diverses professions, permettent à l'organisme de poursuivre sa mission avec humanité et professionnalisme.

Merci à notre équipe et à nos thérapeutes qui choisissent d'offrir leur temps et leur expertise pour une rémunération bien inférieure à celle de la pratique privée. Leur engagement est avant tout un geste du cœur : une œuvre profondément altruiste, portée par la conviction que toute personne mérite d'être écoutée, accompagnée et soutenue.

Nous sommes fier·es de notre parcours, de notre résilience et de notre engagement envers la communauté. Il faut y croire, et c'est exactement ce que nous faisons !



Montréal • 🗣️ Français / anglais

## Groupe psychanalytique du Mont-Royal (GPMR)

[groupepsychanalytiquedumontroyal.org](http://groupepsychanalytiquedumontroyal.org) | 438 881-5542

Le Groupe psychanalytique du Mont-Royal (GPMR) est un organisme clinique privé sans but lucratif qui a également le statut d'organisme caritatif. Ses services sont exclusivement réservés à des personnes ou familles à faible revenu.

Notre clientèle est composée en très grande majorité de jeunes décrocheurs, des étudiant-es en impasse, de jeunes parents en difficultés. Il y a également des personnes en marge du marché de l'emploi, des personnes récemment réfugiées au pays ou enlissées dans un grand retrait social depuis de nombreuses années.

Notre mission est d'offrir, à des tarifs très réduits, des traitements psychothérapiques en profondeur que nécessitent de nombreuses problématiques de santé mentale. Or, les suivis à moyen ou long terme qui s'imposent pour de nombreuses personnes dont les souffrances intérieures ne peuvent se résoudre en quelques rencontres ponctuelles, ne sont pas offerts dans le secteur public de la santé au Québec.

Les suivis au GPMR sont en général de 2 à 3 ans au rythme, selon les indications, de 1 à 2 rencontres par semaine.

Les services du GPMR reposent jusqu'ici quasi exclusivement sur la générosité de l'équipe clinique, des membres de l'organisme et de quelques donateurs privés. Pour permettre d'offrir nos services psychothérapiques à un plus grand nombre de personnes à faible revenu, notre organisme a besoin du soutien de la collectivité.

Merci de nous appuyer !

### Autres services

- Supervision clinique individuelle et de groupe à des psychothérapeutes d'orientation analytique, à des psychothérapeutes en formation et à des intervenant-es en santé mentale
- Conférences et colloques scientifiques



Montréal et les environs • 🗣️ Français / anglais / +

## Maison Multiethnique Myosotis

[maisonmyosotis.org](http://maisonmyosotis.org) | 514 271-4407

La Maison Multiethnique Myosotis offre des services dans le domaine de la santé mentale à une clientèle diversifiée, particulièrement aux personnes sans revenu ou à faible revenu, provenant de différentes communautés culturelles.

Des consultations individuelles, conjugales ou familiales sont offertes par une équipe de professionnel·les qui a à cœur le bien-être de tout le monde dans la société et qui adhère au principe que la santé mentale n'est pas un luxe et fait partie intégrante de la santé en général.

### Services

- Thérapie individuelle
- Ateliers de groupe



Montréal • 🇫🇷 Français

## Maison St-Jacques

[maisonstjacques.com](http://maisonstjacques.com) | 514 526-4132

La Maison St-Jacques offre gratuitement des services de psychothérapie de groupe aux adultes vivant de la détresse psychologique ou des problèmes de santé mentale. Ses groupes de parole libre, ancrés dans un cadre psychanalytique, rendent son offre de service unique dans le milieu communautaire.

Ces groupes offrent un espace d'échange et de réflexion où les participant·es peuvent mieux comprendre ce qu'ils et elles vivent intérieurement. Dans ce cadre, les difficultés personnelles et relationnelles refont surface, mais cette fois avec la possibilité de les explorer autrement, pour avancer vers un meilleur équilibre et une transformation de soi.

Rendre compte d'un processus thérapeutique, dans toute sa richesse et sa complexité, demeure un défi. Chaque parcours est unique, marqué par des émotions, des découvertes et des prises de conscience personnelles. Voici, pour en témoigner, le récit d'un ancien participant :

« Quand je suis arrivé à la Maison St-Jacques, j'étais dans l'incompréhension de ma « situation intérieure ». (...) j'ai cumulé un peu plus de trois ans de psychothérapie de groupe, jusqu'à ce que je réalise que je disposais désormais des outils dont j'avais besoin. Je n'étais pas « guéri » pour autant, si l'on peut dire. Non, mais j'étais outillé pour me sonder, pour mieux me comprendre. J'ai appris que je portais plein de peines ainsi que des rêves brisés (...) j'ai réalisé que je ne voulais pas mourir, mais plutôt arrêter de souffrir, et que j'étais profondément triste. J'ai également réalisé que je m'empêchais de faire beaucoup de choses par crainte que les gens se fâchent contre moi. Combien de fois me suis-je senti fondre de l'intérieur, enfant, devant mes parents super fâchés, craignant pour ma survie ? »

*C'est en psychothérapie qu'on m'a aidé à commencer à délier ma parole et mon imaginaire. Ce dernier était rempli de culpabilité. J'avais honni la colère, alors qu'elle peut être bénéfique et servir à ma défense et, pourquoi pas, à celle des autres lorsqu'ils sont victimes d'injustices.*

*Aujourd'hui, j'éprouve encore des craintes et des peurs. Mais d'être capable de mettre des mots et de trouver un sens à ces émotions m'aide ultimement à passer outre. Vu de l'extérieur, peu semble avoir changé. Il n'y a pas d'histoire extraordinaire à raconter. Le ministre de la Santé ne saura jamais que la Maison St-Jacques m'a aidé et, j'oserais dire, qu'elle m'a sauvé la vie de l'intérieur. Même si je vis encore des difficultés, je suis certainement plus lucide et rarement déprimé.*

*La Maison St-Jacques m'a aidé à mettre de la lumière là où la noirceur persistait. »*

► **Philippe G.**

Extraits choisis du texte « Témoignage d'un ancien participant », paru dans La Maison St-Jacques : 50 ans d'accueil et de liens. *Revue Filigrane*. Volume 31, Numéro 1, 2023.



## Médecins du Monde

medecinsdumonde.ca | 514 281-8998

### La santé est un droit pour tous

Médecins du Monde est un mouvement mondial, indépendant et bénévole, qui intervient tant à l'échelle locale qu'internationale. Nous soutenons les personnes et les communautés marginalisées afin qu'elles puissent exercer leur pouvoir d'agir et revendiquer pleinement leur droit à la santé.

Le programme santé mentale de Médecins du Monde se divise en 2 volets. Nous proposons des services de santé mentale gratuits à des personnes en situation d'itinérance vivant diverses réalités : usage de substances, travail du sexe, criminalisation, parcours migratoire complexe, précarité, etc. En parallèle, nous soutenons aussi les intervenant-es et pair-es aidant-es de plus de 70 organismes communautaires desservant ces mêmes populations à travers des services de psychothérapie individuelle, de supervision clinique de groupe et différentes activités de formation.

Pour Médecins du Monde, la santé mentale communautaire est un moyen concret d'agir sur les déterminants sociaux de l'itinérance. Nos initiatives sont donc directement arrimées aux réalités et aux besoins du terrain et nous nous engageons à rencontrer chaque personne là où elle est, en partant de ses besoins, de ses priorités et de son rythme. Nous soignons sans juger, avec une approche reposant sur des principes de proximité, d'écoute et de respect des personnes. Ancrée dans une logique communautaire, notre pratique propose des soins *pour* et *par* la communauté et valorise l'importance essentielle des services psychologiques dans le champ de l'itinérance.

Nos services psychologiques adaptés aux réalités des personnes en situation de grande précarité permettent d'adresser les problématiques en profondeur, ce qui favorise l'amélioration et la résolution d'enjeux souvent chroniques, sévères, persistants et très coûteux sur le plan humain et social.

Les effets de ces suivis se ressentent chez les personnes accompagnées, et rappellent que le changement est possible, même dans les parcours les plus complexes :

« [J'ai] réalisé que je suis mon meilleur ami, pis que je m'aime. Ça, je réalisais pas ça avant »

« Maintenant, je gère mon argent. Je gère mon temps. J'apprends à gérer ma personne. J'ai des plans de match. Je suis capable de faire un plan, de le structurer [...]. C'était impossible pour moi avant. J'étais tout le temps en action, j'étais tout le temps

en réaction, j'étais tout le temps dans le feeling : ah j'ai le feel à soir ! J'étais pas dans la structure, ça, ça existait pas. C'était totalement inexistant. »

Cet automne, nos services destinés aux personnes en situation d'itinérance souligneront leur **10<sup>e</sup> anniversaire**. Pour souligner l'occasion, nous avons organisé en septembre une conférence portant sur la santé mentale communautaire comme levier essentiel pour prévenir et répondre à la crise de l'itinérance.



## Prise II

[prise2sm.org](http://prise2sm.org) | 514 858-0111

Prise II est une ressource alternative en santé mentale qui soutient la personne dans sa recherche de mieux-être et dans l'exercice d'une pleine citoyenneté. Ancrée dans la communauté depuis 35 ans, Prise II offre une diversité de moyens et de pratiques qui se fondent sur une vision globale de la personne et de ses conditions de vie.

### Quelques bons coups

#### Le mandat d'offrir de la psychothérapie dans la communauté

Lors de la dissolution du contrat de partenariat avec l'Hôpital Fleury autour d'un centre thérapeutique conjoint, Prise II a su conserver à la fois les fonds et le mandat d'offrir de la psychothérapie dans la communauté. Cela lui a permis d'intégrer ce service directement au milieu de jour.

#### L'implantation de pratiques alternatives novatrices

Prise II a joué un rôle actif dans l'implantation et le développement de nouvelles approches alternatives, contribuant à diversifier les moyens de soutien et de guérison offerts aux personnes vivant des enjeux de santé mentale.

#### Un événement annuel rassembleur au Cinéma Beaubien

Chaque année, Prise II en collaboration avec des partenaires, organise une activité publique au Cinéma Beaubien afin de souligner la Journée internationale des entendeurs de voix. Cet événement devient un moment fort qui réunit les entendeurs de voix ainsi que leurs alliés de la communauté.

#### Création d'un espace « PRO » pour les finissant-es

À la suite d'une année de consultations auprès des membres, Prise II a mis sur pied un espace conçu par et pour les finissant-es du programme thérapeutique, favorisant leur engagement et leur cheminement après le parcours clinique.

#### Un coup de cœur : l'ensemble des formations offertes au centre

Au fil des ans, nos formations ont permis d'accueillir divers partenaires, de tisser des liens solides ici comme ailleurs et de partager une pluralité de savoirs. C'est un coup de cœur particulier, car de ces expériences est née l'idée — et la conviction — de créer un Centre de formation, de recherche et de développement des pratiques alternatives, qui est en train de voir le jour.

≤ 35  
ans

Lors du confinement, Prise II a su réinventer ses façons de faire avec rapidité et créativité. En quelques semaines seulement, les membres ont pu se retrouver en ligne autour d'une programmation d'activités et ateliers adaptés, se voir livrer de la nourriture à domicile et participer à des fêtes virtuelles. Chacun-e a rapidement été rejoint-e, accompagné-e et soutenu-e. Nous avons ouvert certains de nos services à la communauté, créé un Espace jeunes pour les 16-35 ans, soutenu la création d'une communauté de pratique pour intervenant-es, développé nos réseaux sociaux et mis sur pied les Grandes conférences de l'Alternative en santé mentale. Ce moment de crise s'est transformé en un élan collectif qui a renforcé notre solidarité et élargi notre portée.





# Activités, ateliers, centres de jour ou de soir



Sud-Ouest de Montréal • Français / anglais

## Action Santé de Pointe-Saint-Charles

[actionsantepsc.org](http://actionsantepsc.org) | 514 933-5771

Action Santé de Pointe-Saint-Charles vise à maintenir dans leur communauté des personnes vivant avec un problème de santé mentale en leur offrant un espace de dignité, de soutien humain, moral et matériel pour les aider à traverser des périodes de crise, d'isolement ou de détresse.

Ses activités et services, qui s'inscrivent en continuité avec l'approche alternative et communautaire en santé mentale, sont orientés vers l'acquisition des connaissances, compétences et habiletés permettant aux personnes participantes de faire des choix éclairés dans leurs vies quotidiennes.

### Activités et services

- Intervention de groupe, groupes de soutien, écoute téléphonique, intervention de crise, intervention individuelle
- Soutien vers le rétablissement
- Ateliers divers de formation et d'information
- Sorties, loisirs, fêtes, activités éducatives, entraide et référence
- Dépannage alimentaire et repas communautaires

## CADRE

lecadre.ca | 514 367-3576

≤ 35  
ans

### 35 ans d'engagement auprès de la communauté

Depuis 35 ans, CADRE transforme des vies.

Depuis 35 ans, nous brisons l'isolement.

Depuis 35 ans, nous bâtissons une communauté plus humaine et inclusive.

CADRE est bien plus qu'un organisme : c'est une maison d'accueil, un lieu où les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale trouvent écoute, dignité et espoir. Notre mission est claire : accompagner et soutenir ces personnes afin de favoriser leur intégration sociale et leur épanouissement personnel.

Dans un environnement bienveillant, nous offrons à chacun·e la possibilité de retrouver une stabilité quotidienne, de développer sa confiance en soi et, surtout, de créer des liens significatifs. Ici, chaque participant·e est reconnu·e dans sa valeur et encouragé·e à mettre en lumière ses forces.

Nos services s'adressent aussi aux familles. Les parents trouvent chez nous un espace adapté pour vivre des moments de qualité avec leurs enfants. Nous accompagnons également les jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) grâce à des séances d'intervention ciblée. Au fil des années, nous avons développé un programme d'intégration et d'accompagnement social qui ouvre la porte à l'apprentissage et à l'expérience de travail.

#### Les participant·es prennent part à des activités concrètes et valorisantes :

- Collaboration avec Air Canada
- Ateliers de recyclage
- Soutien à la popote roulante et aux dîners communautaires
- Nettoyage et entretien
- Accompagnement des chauffeurs bénévoles
- Centre pour parents et enfants
- Interventions pour les enfants ayant un TSA



Ces initiatives, petites ou grandes, transforment des vies. Elles contribuent à l'intégration sociale, au soutien des familles et au mieux-être collectif.

Parmi nos réalisations, nous sommes fier·es d'avoir assuré la sécurité alimentaire de plusieurs citoyen·nes du Grand Sud-Ouest. Et si nous devons choisir un coup de cœur, ce serait sans hésiter la lutte contre l'isolement, particulièrement chez les aîné·es, les membres, les bénévoles et les personnes vivant avec des enjeux de santé mentale.

### Des témoignages qui parlent d'eux-mêmes

Un client nous a écrit, bouquet de fleurs à la main :

« *Merci pour cette première année parmi vous. Nous avons trouvé ici de l'amour, du respect et de la compassion. Autour d'un repas, nous rions, discutons et tissons des liens d'amitié. Pendant quelques heures, nous oublions nos soucis.* »

Un participant, avec nous depuis 25 ans après avoir vécu l'itinérance, témoigne :

« *J'ai compris qu'un vrai leader n'est pas celui qui domine, mais celui qui encourage,entraide et valorise.* »

Enfin, nous tenons à exprimer toute notre gratitude envers monsieur Roy Bhimpaul, qui dirige CADRE depuis plus de 25 ans. Par sa présence bienveillante, sa vision, sa persévérance et son dévouement, il a contribué à faire de l'organisme ce qu'il est aujourd'hui : un pilier essentiel pour la communauté.

Un moment marquant de notre parcours fut l'acquisition de notre bâtiment, un lieu qui favorise à la fois le développement social et économique. Plus qu'un simple lieu, il représente un rêve devenu réalité : offrir à la communauté un espace rassembleur où l'on peut développer des projets collectifs, favoriser l'inclusion et créer des retombées sociales et économiques durables. Ce carrefour de vie est aujourd'hui au cœur de nos réalisations.

Saint-Michel et les environs • Français

## Carrefour populaire de St-Michel

≤ 50 ans

[carrefourpopulaire.org](http://carrefourpopulaire.org) | 514 722-1211

Le Carrefour populaire de Saint-Michel est un centre communautaire de quartier qui intervient auprès des adultes et des familles. Son action vise, d'une part, l'amélioration de leur qualité de vie et, d'autre part, leur autonomie. Ceci se matérialise par la mise en place d'activités et de services axés sur l'information, l'éducation et l'entraide.

### Services

- Programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS-Action)
- Activités
- Participation citoyenne
- Sécurité alimentaire

Montréal et les environs • Français

## Centrami

[centrami.ca](http://centrami.ca) | 514 761-1509.

Pour se changer les idées, sortir de la maison, rencontrer des gens ou, lorsque le réseau s'effrite, que la famille s'est éloignée et que les pensées envahissent, nous sommes là.

Notre organisme offre des activités gratuites *par, pour et avec* les membres. Confectionner un repas pour le déguster en famille, jouer au bingo avec des ami-es, discuter avec des personnes vivant des expériences similaires, et ce, toujours dans un environnement chaleureux et accueillant.

Centrami, c'est une ressource alternative pour les personnes ayant ou ayant eu un problème de santé mentale, c'est une activité par jour, 7 jours par semaine, mais c'est aussi l'entraide, l'amitié et parfois même l'amour.



## Centre au Puits

[centreaupuits.org](http://centreaupuits.org) | 514 843-5004

Depuis sa fondation en 1982, le Centre au Puits offre des ateliers de groupes variés pour adultes vivant avec une déficience intellectuelle légère, des enjeux de santé mentale ou les deux.

### Notre mission

Favoriser l'inclusion et l'autodétermination de personnes présentant une déficience intellectuelle légère, un trouble du spectre de l'autisme et/ou une problématique de santé mentale.

### Notre vision

Nous croyons dans la capacité des personnes qui fréquentent notre organisme à évoluer vers l'amélioration de leurs conditions de vie et un plus grand pouvoir d'agir.

### Nos valeurs

- Inclusion
- Autonomie
- Solidarité
- Respect
- Ouverture
- Confiance

Nous avons proposé 18 ateliers hebdomadaires en 2024-2025, du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30 et le vendredi de 8 h 30 à 16 h. Bien plus que de simples activités, nos ateliers ont été des espaces inclusifs favorisant l'expression, le développement du pouvoir d'agir et la pleine participation sociale des participant·es.

### Nos ateliers ont :

- Brisé l'isolement et favorisé l'inclusion sociale
- Favorisé le maintien et le développement des habiletés sociales ainsi que de compétences diverses
- Favorisé le sentiment d'appartenance au groupe et à la société
- Renforcé le savoir-faire et le savoir-être
- Été des occasions de rencontres, de dialogues et de création de liens significatifs

*« Merci du fond du cœur aux intervenantes pour toute leur empathie à mon égard. Le Centre au Puits est un lieu où tu as le droit d'être toi-même, où on te prend comme tu es et où on te remonte le moral avec de belles petites attentions sincères. »*

*Fréquenter le Centre au Puits a été une des choses les plus enrichissantes de ma vie sur le plan personnel, dans une période où je vivais beaucoup d'épreuves. Les intervenantes communautaires sont chaleureuses et empathiques et elles ont une grande écoute qui fait du bien.*

*Le Centre offre un bel éventail d'activités, de sorties, de partage social et d'apprentissages de vie. Je le recommande. Merci du fond du cœur au Centre au Puits pour tout votre soutien et votre présence magnifique, authentique et chaleureuse. »*

► E., participant

À toutes les personnes qui franchissent les portes de notre organisme : vous êtes au cœur de notre raison d'être. Merci de nous inspirer par votre parcours, votre créativité et votre présence unique.

En toute solidarité,

**André Paré**  
Directeur général





Montréal et les environs • 🇫🇷 Français

## Centre d'activités de Montréal-Nord pour le maintien de l'équilibre émotionnel (CAMÉE)

camee.ca | 514 327-3035

CAMÉE est une ressource alternative en santé mentale; un groupe d'entraide *par et pour* les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.

L'organisme offre une alternative au traitement biomédical :

« Nous croyons en la médication et au suivi psychologique, mais nous pensons que le mieux-être peut être atteint en étant combiné avec « une attitude commune de respect des personnes usagères, de leur histoire personnelle et de leur réalité à travers une vision positive et non pathologique de la santé mentale. » (RRASMQ, la santé mentale et l'alternative) En donnant aux gens une « autre » façon de percevoir leur problème de santé mentale, en offrant un espace d'appropriation du pouvoir et en favorisant l'entraide entre les gens qui ont un vécu similaire, nous permettons à nos membres de définir eux-mêmes qui ils sont et ce dont ils ont besoin. Nous croyons que chaque personne a le potentiel d'aller mieux à sa façon, avec l'appui de sa communauté. »

### Services

- Groupes de partage
- Ateliers
- Soutien communautaire en logement social

Rosemont • 🇫🇷 Français

## Centre communautaire Petite-Côte

petitecote.org | 514 722 1851.

Le Centre communautaire Petite-Côte est un milieu de vie de quartier à caractère sociocommunautaire et de loisirs dont la mission consiste à améliorer la qualité de vie individuelle, familiale, économique et sociale des résident-es de Rosemont en créant un milieu de vie favorisant la participation citoyenne et l'entraide.

Son équipe est déterminée à contribuer à l'épanouissement et à l'éducation des individus ainsi qu'à la réduction des impacts des inégalités sociales, le tout dans une perspective de bonheur, individuel ou collectif.

### Services

- Maison de la famille
- Maison de jeunes Le Bunker 12-17
- Le Repère 18-35
- Appartements Petite-Côte
- Intervention en HLM



Montréal • Français / anglais

## Centre d'entraide Le Pivot

[montrealpivot.org](http://montrealpivot.org) | 514 251-1869

Le Pivot s'appuie sur l'initiative des gens du milieu et sur le savoir des professionnelles et professionnels de la santé mentale pour :

- Permettre aux citoyennes et aux citoyens de tous les âges de se responsabiliser en matière de santé mentale tout en se ressourçant;
- Offrir un accueil humain à toute personne adulte désireuse de travailler sur son propre équilibre émotif et sa santé mentale, tout en visant à briser l'isolement;
- Défendre et promouvoir les intérêts de ses membres;
- Regrouper et encadrer les personnes interpellées par la cause de la santé mentale et prêtes à s'impliquer bénévolement;
- Faire la promotion du savoir-être et du savoir-faire, de la valeur de la qualité dans les liens humains, et de l'implication bénévole.

### Services

- Groupes d'échange
- Activités
- Formations

Montréal • Français / anglais

## Centre de jour St-James *St-James Drop-In Centre*

[stjamescentre.ca](http://stjamescentre.ca) | 514 288-0039

Le Centre de jour St-James offre un environnement sécuritaire et positif au cœur du centre-ville de Montréal, où les personnes confrontées à l'isolement, à des enjeux de santé mentale et aux problèmes de logement marchent côte à côte avec le personnel et les autres membres pour bâtir une communauté compatissante et habilitante qui favorise le développement personnel et l'épanouissement au-delà des besoins de base.

On y envisage une communauté où tous les individus ont accès au soutien, aux ressources et aux liens nécessaires pour vivre une vie épanouie et autonome.

### Services

- Centre de jour
- Programme artistique Atelier St-James
- Sensibilisation

Laval et les environs • Français

## Centre d'Implication Libre de Laval (CILL)

[cill.qc.ca](http://cill.qc.ca) | 450 668-1771

Le Centre d'Implication Libre de Laval (CILL) est une ressource communautaire en réadaptation sociale destinée à des adultes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. Les espaces d'appartenance et le pouvoir d'agir sont les deux principaux leviers pour soutenir les personnes dans leurs démarches liées aux différentes sphères de la vie.

En accord avec sa mission, le CILL facilite la mobilisation des ressources personnelles et l'actualisation des compétences. Il poursuit les grands objectifs suivants :

- Offrir un espace où développer l'appartenance;
- Favoriser l'entraide, la solidarité et le développement d'un réseau social;
- Favoriser la participation par l'implication dans la vie associative;
- Accompagner et soutenir la personne dans la réalisation de ses projets de vie et de son développement personnel, professionnel et social;
- Viser la reprise du pouvoir d'agir pour permettre différents choix de parcours, par le moyen d'opportunités, d'activités et de services variés;
- Jouer un rôle actif dans la communauté afin d'être porteur des différentes préoccupations des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.

### Services

- Centres de jour
- Intégration en milieu de travail
- Suivi dans la communauté





Montréal et les environs • Français / anglais

## Centre de soir Denise-Massé

[denise-masse.org](http://denise-masse.org) | 514 525-8059

Le Centre de soir Denise-Massé a pour mission d'offrir un accueil de soir et de fin de semaine aux personnes vivant avec des enjeux de santé mentale et de leur permettre de créer un réseau d'appartenance tout en prévenant et en soulageant la détresse ainsi que l'isolement social. Le Centre de soir est le seul organisme sur l'île de Montréal à offrir un espace d'accueil sans rendez-vous et ouvert à tous et à toutes de 17 h à 22 h, du jeudi au dimanche.

Il se distingue non seulement par son accessibilité et son horaire, mais surtout par son approche humaine : ici, nul besoin de justifier sa présence ni de participer à une activité précise. On peut simplement être là, que ce soit pour socialiser, se reposer ou trouver un moment de répit.

L'année 2023-2024 a marqué un record historique pour le Centre avec 89 rencontres d'accueil réalisées, le plus grand nombre depuis la mise en place de ce service en 2004-2005. La tendance s'est maintenue en 2024-2025 avec 81 nouvelles personnes accueillies. Cette constance témoigne de la pertinence de notre approche et de l'importance croissante de tels espaces. Le Centre répond ainsi à un besoin réel, profond et durable en matière de santé mentale.

Souhaitant toujours mieux soutenir les personnes fréquentant l'organisme, le Centre a élargi son offre au fil des ans : mise en place d'une clinique d'acupuncture NADA, création d'un groupe d'entendeurs de voix (En quête de sens), et développement de services adaptés pour les personnes vivant avec un trouble d'accumulation compulsive.

Parmi les initiatives phares, la 8<sup>e</sup> édition des Lutins de Noël s'est à nouveau révélée porteuse de sens. Ce projet vise à offrir un cadeau personnalisé à chaque personne participant à la fête de Noël.

≤ 35  
ans

Depuis 2017, 695 cadeaux ont été remis à nos membres grâce à l'engagement de 496 lutins. Dans un contexte où 20 % des membres nomment n'avoir aucun soutien dans les moments difficiles et un autre 20 % ne pouvoir compter que sur une seule personne, ce geste prend toute sa valeur.

*« C'est un lieu où l'on peut simplement se présenter quand on en ressent le besoin, un vrai drop-in. Et aussi, [j'aime] l'esprit de communauté véhiculée par l'organisme. »*

Ce témoignage anonyme en dit long sur l'importance du Centre comme un espace d'accueil et de solidarité et représente bien la phrase clé de l'organisme : **« Ici, on accueille la différence ».**



Montréal • Français

## Centre Soutien-Jeunesse

[soutienjeunesse.com](http://soutienjeunesse.com) | 514 744-1288

Cette année, le Centre Soutien-Jeunesse, groupe d'entraide en santé mentale pour adultes, a fêté sa 35<sup>e</sup> année d'existence. Situé à Saint-Laurent, nos activités se déroulent sur trois sites distincts.

Au cours de toutes ces années, les activités déployées par le Centre Soutien-Jeunesse ont permis aux nombreux membres de briser l'isolement social, de partager des moments de vie enrichissants entre pairs tout en bénéficiant de certains services d'aide concrète. La participation des membres à tous les niveaux décisionnels vise également à encourager leur expression de soi et l'appropriation d'un sentiment de pouvoir personnel.

Tout au long de l'année, des membres s'impliquent dans le programme de réadaptation par le travail (PASS-Action) et contribuent, semaine après semaine, à la préparation et au service d'un repas communautaire offert à tous les membres ainsi qu'au bon fonctionnement de notre comptoir alimentaire. Les différents ateliers (communication, musique, théâtre, arts plastiques) permettent

à nos membres participant-es d'explorer, d'expérimenter différents moyens d'expression de soi et de développer leur créativité.

Notre équipe de hockey cosom Les grands Ducs offre à nos membres participant-es de bons moments de conditionnement physique, de saine compétition sportive et de fierté collective.

En effet, lors de l'édition 2025 du Défi sportif, notre équipe a remporté la médaille d'or !

Au cours de la dernière année, nous avons également organisé un événement festif pour souligner nos 35 ans ! Cet événement a mis de l'avant l'implication et la démarche participative des membres. Ce souper communautaire rassemblant membres, partenaires et collaborateurs accompagné d'un spectacle mettant en lumière les prestations de musique et de théâtre que les membres ont préparées avec les formateurs et formatrices de nos différents ateliers s'est avéré un grand succès !

≤ 35  
ans



## Club Ami

clubami.qc.ca | 514 739-7931

Club Ami est un centre de jour thérapeutique qui a pour mission de rompre l'isolement des personnes adultes souffrant de troubles psychiques. Situé au bas de la Côte-des-Neiges, à Montréal (*Tiohtià:ke*), le centre de jour est reconnu comme port d'attache d'une communauté dynamique d'adultes ayant des problématiques de santé mentale sévères et persistantes et voulant faire des rencontres, retrouver des liens et un rythme de vie en s'activant dans une collectivité accueillante.

### La fondation

Le projet est né en 1982, en pleine désinstitutionnalisation, à l'initiative d'un groupe issu de l'association des parents de psychiatisés-es et ex-psychiatisés-es AMI-Québec (à l'époque *Association of Relatives and Friends of the Mentally Ill - ARAFMI*). Cette initiative a été menée par l'anthropologue Irène Loretta Ranti — la fondatrice de Club Ami et co-fondatrice d'AMI-Québec, dont le fils a reçu le diagnostic de schizophrénie. Le nouveau groupe propose un programme « d'activités socio-culturelles » pour ses membres. Le « quotidien » et l'« ambiance » étaient déjà des sujets à l'ordre du jour de cette communauté naissante.

La mise sur pied de l'organisme a été énormément influencée par deux groupes importants pour tout traitement alternatif en santé mentale : la *Fountain House* à New York (le modèle états-unien de l'alternative à la psychiatrie) et le collectif Solidarité-Psychiatrie (1979-2007).

### L'expansion

Le projet a pris de l'ampleur. On comptait 234 membres en 1987. Dispersé sur l'avenue Van Horne, la rue Linton et le chemin de la Côte-des-Neiges, Club Ami était composé d'appartements supervisés non-mixtes, d'une friperie, d'un centre de jour, d'un magnifique journal, des programmes d'employabilité dans les hôpitaux et au CLSC du quartier, d'un jardin communautaire, d'un camion de livraison, etc. Des groupes de parole se sont mobilisés autour des questions du sida, des droits des psychiatisés-es, de l'aide sociale. Dans les mêmes années, des réseaux alternatifs en santé mentale ont vu le jour au Québec, politisant la solidarité déjà présente entre les différents groupes.

### Le sauvetage

En 2005, Club Ami, en plein apogée, est obligé de fermer ses portes, à la suite d'une série de malchances. Tout a été perdu. Ce fut une période douloureuse pour les membres. Ce n'est qu'en 2008 qu'une coalition de fonctionnaires, d'acteur-trices du communautaire et d'élu-es ont décidé de prendre en main la réouverture du centre. Louise Tremblay, qui travaillait pour la cafétéria communautaire

MultiCaf, est devenue directrice de Club Ami avec un soutien financier minimal. Une vingtaine de membres l'accompagnant, ils et elles ont remis en état le centre de jour, se concentrant sur des activités ergothérapeutiques et de création artistique.

### Comment accueillir ?

Avec une équipe réduite et des moyens rachitiques (commençaient alors les périodes d'austérité au Québec), Club Ami s'est vu investi activement par les membres. Ils et elles ont pris en charge l'ambiance du centre de jour et ont défendu ses orientations. En laissant les exigences institutionnelles de côté (ou les attentes du système), une programmation variée permettait de nourrir une liberté renouvelée chaque jour. En quelques années, le nombre de membres a quadruplé, énième preuve qu'un lieu libre et ouvert est nécessaire dans un écosystème de plus en plus fermé et sécurisé.

### La structure minimale

Avec l'arrivée de William Delisle à la direction en 2019, précédemment intervenant au centre de jour, Club Ami développe son approche clinique et entame une restructuration des espaces démocratiques avec les membres. C'est à partir de ce moment-là que réunions et comités des membres s'instituent de façon permanente afin de rendre autonome la structure. Après le grand bouleversement de la COVID-19 (le centre de jour a dû fermer ses portes durant cinq mois, pour se concentrer sur des appels de soutien, de la livraison de nourriture et des ateliers au parc), Club Ami a fêté ses quarante ans, avec plus de 175 membres et un lieu qui tient en un seul morceau, malgré les embûches. Une réelle structure minimale, qui permet à chacun-e de déposer ses inventions, ses désirs, ses souffrances, sans avoir de compte à rendre, évolue maintenant dans de nouveaux réseaux de solidarité, portés par l'accueil, l'écoute et la présence permanente.

*« Ici, on laisse libre cours aux opinions des membres, à leurs contradictions. Je pense que ce n'est pas important de faire toujours du sens. Il y a un côté amusant à être dans une forme de réalité où ce n'est pas important de savoir si les choses sont vraies ou non. Ici on nous laisse l'espace de développer plusieurs réalités. La structure ici n'est pas là pour me dire si ma réalité est vraie ou fausse. »*

► Félix



## Entraide Saint-Michel

[entraidesaintmichel.org](http://entraidesaintmichel.org) | 514 593-7344

Situé dans le quartier Saint-Michel depuis 1999, Entraide Saint-Michel vise à offrir un milieu de vie stable, permanent et sécuritaire à des adultes vivant avec un trouble en santé mentale. Le milieu de vie se définit par le logement, mais également par l'intégration dans la communauté du centre de jour. Leur présence et leur implication dans la collectivité permettront de briser l'isolement et favoriseront le développement de l'autonomie. Le sentiment de participer à part entière à la vie collective aidera à développer leur indépendance et leur estime de soi.

Entraide Saint-Michel met en œuvre une double mission visant à soutenir les personnes vivant avec des troubles de santé mentale, tout en favorisant leur réinsertion sociale et professionnelle.

### Le centre de jour

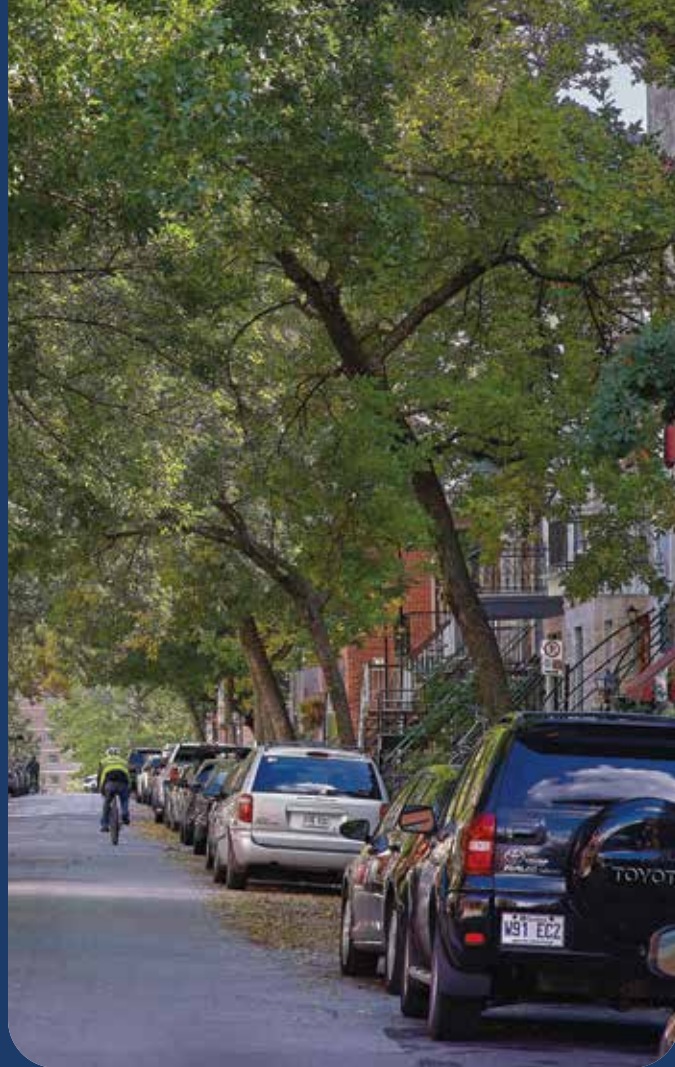
Ce lieu d'accueil offre un espace de réconfort et de soutien où les participant-es peuvent s'engager dans des activités de groupe, des ateliers créatifs et des rencontres individuelles. Le tout dans le but de briser l'isolement, d'encourager l'entraide et de faciliter la réintégration sociale et socioprofessionnelle de chacun-e.

### Les logements sociaux

Des unités résidentielles abordables et subventionnées sont proposées en location pour permettre à des personnes en situation de précarité, ayant des troubles de santé mentale, de trouver un chez-soi stable et sécuritaire. L'immeuble comprend 30 logements adaptés aux besoins des résident-es.

Cette année, nous avons célébré nos 25 années d'existence. À l'occasion de cette année anniversaire, nous avons pris le temps d'échanger avec nos membres, nos locataires et nos salarié-es en leur proposant de prendre part à une exposition photographique et sonore.

Il y a quatre ans, Entraide Saint-Michel a acquis le statut de propriétaire avec le volet logement et offre 30 logements subventionnés à des personnes à faible revenu aux prises avec une problématique de santé mentale.



## Entre-Amis Compeer Montreal

[compeermontreal.ca](http://compeermontreal.ca) | 514 489-1007

Entre-Amis offre amitié, soutien et information aux personnes vivant avec des enjeux de santé mentale. L'organisme vise à recruter et à jumeler des adultes de la communauté en rétablissement avec un-e bénévole.

Ses services sont présentés aux professionnel·les de la santé comme un complément au plan de traitement et la communauté est sensibilisée à travers la promotion d'une meilleure compréhension des problématiques de santé mentale.

### Services

- Ateliers éducatifs et récréatifs
- Visites à domicile, sorties de groupe et célébrations
- Aide aux tâches quotidiennes
- Liaison avec des ressources communautaires

Le Québec • 🇫🇷 Français

## Face aux vents

[faceauxvents.org](https://faceauxvents.org) | [info@faceauxvents.org](mailto:info@faceauxvents.org)

Voué à agir tout au long du continuum de soins en santé mentale, Face aux vents se donne comme mission d'offrir un service professionnel d'intervention par la nature et l'aventure (INA) visant à favoriser la santé mentale.

Il est le seul organisme québécois en INA à avoir développé une expertise spécifique permettant d'offrir des services qui utilisent les activités de plein air pour contribuer à la prévention en santé mentale ainsi qu'au traitement et au rétablissement de personnes souffrant de problématiques liées à la santé mentale.

### Autres services

- Prévention
- Formation



Ouest de Montréal • 🇫🇷 Français

## Groupe d'entraide Lachine

[groupedentraidelachine.ca](https://groupedentraidelachine.ca) | 514 639-4941

Le Groupe d'entraide Lachine offre du soutien et des services adaptés aux adultes vivants ou ayant vécu des troubles de santé mentale. Soucieux du bien-être de sa communauté, l'organisme offre également aide et écoute à toute personne vivant des difficultés.

### Services

- Centre de jour
- Activités
- Programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS-Action)
- Logements abordables avec soutien communautaire
- Référencement

## L'Alternative centre de jour en santé mentale

**lalternative-cdj.org** | 514 640-1200

L'Alternative est un centre de jour alternatif en santé mentale, situé à Pointe-aux-Trembles. Sa mission est de favoriser l'entraide et de soutenir le rétablissement des adultes vivant avec un défi de santé mentale, par le biais d'activités de groupe et de rencontres individuelles.

Nos services visent à briser l'isolement, à créer un réseau d'entraide et de support naturel entre les participant-es ainsi qu'à offrir quotidiennement des activités contribuant à la prévention, au développement de la personne et à la valorisation personnelle.

Plusieurs activités, adaptées aux besoins de notre clientèle, sont offertes. Elles sont regroupées sous 4 volets : éducation, créativité, loisir et entraide. Nous offrons aussi des activités spéciales selon la saison, du soutien psychosocial ponctuel et des rencontres individuelles de suivi. Toutes nos activités sont planifiées et animées par notre équipe d'intervention.

Notre philosophie d'intervention est basée sur les principes de l'approche alternative en santé mentale : « Ailleurs, autrement ». Cette approche implique notamment :

- Le respect des personnes premières concernées, de leur histoire et de leur réalité;
- Une vision positive et non pathologique de la santé mentale;
- Le partage d'expériences, l'entraide et la solidarité.

En complément, nous adhérons fortement aux valeurs et à l'intervention favorisant l'*empowerment*. C'est pourquoi, à L'Alternative, nous considérons les forces et les limites de tout individu, afin de fournir à nos membres les outils nécessaires pour leur permettre

de développer leur autonomie et l'expression de leurs besoins.

L'organisation et la tenue de nos activités sont au plus près des besoins de la clientèle. C'est pourquoi, à L'Alternative, nous offrons à nos membres la possibilité de contribuer, par le biais du comité des membres, à la pertinence et à la qualité des services offerts. Ainsi, chaque session, les membres peuvent s'exprimer, poser des questions, suggérer des activités, etc. Ces moments de partage sont particulièrement importants pour notre organisation. Il s'agit de promouvoir une véritable participation citoyenne, ancrée dans nos pratiques quotidiennes.



## L'Art-Rivé centre de jour de Rivière-des-Prairies

[art-rive.qc.ca](http://art-rive.qc.ca) | 514 648-4888.

### Un lieu d'ancrage, de créativité et de mieux-être

Depuis 25 ans, L'Art-Rivé est un organisme communautaire enraciné dans Rivière-des-Prairies, dédié au mieux-être des adultes vivant avec un trouble de santé mentale, qu'il soit transitoire ou persistant. Sa mission est claire : offrir un espace sécurisant, inclusif et chaleureux où chaque personne peut s'exprimer, se reconstruire et tisser des liens significatifs.

Guidé par des valeurs d'entraide, de respect, de solidarité et de créativité, L'Art-Rivé mise sur une approche humaine et personnalisée. L'accueil bienveillant, l'écoute active et l'accompagnement psychosocial sont au cœur de ses interventions. L'organisme valorise l'autonomie, l'*empowerment* et la participation active de ses membres dans leur propre cheminement.

Les services offerts sont variés et adaptés aux besoins de chacun·e : rencontres d'accueil, soutien individuel, écoute ponctuelle, repas communautaires, pratiques libres, et orientation vers des ressources complémentaires. L'Art-Rivé propose également une programmation riche d'activités réparties en plusieurs volets : ateliers d'art et de créativité, groupes de soutien, activités éducatives, sociales et de loisirs, ainsi que des sorties culturelles et en plein air.

Parmi les activités phares, on retrouve des cours de peinture, de dessin, de cuisine santé et de couture, le karaoké, la zoothérapie, et bien plus encore. Ces ateliers visent à briser l'isolement, favoriser l'expression de soi, renforcer les habiletés sociales et contribuer au rétablissement global des membres.

Un aspect unique de L'Art-Rivé est la présence précieuse de son équipe canine, qui joue un rôle essentiel dans la vie du Centre. Ces compagnons à quatre pattes apportent réconfort, joie et amour inconditionnel à nos membres. Leur présence contribue à apaiser les tensions, à créer des moments de tendresse et à renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté bienveillante.

L'Art-Rivé, c'est bien plus qu'un centre d'activités : c'est une grande famille où chaque personne est accueillie avec dignité et chaleur. Grâce à l'engagement de son équipe, de ses bénévoles, de ses partenaires et de ses membres, l'organisme continue de bâtir un avenir où la santé mentale est reconnue, soutenue et célébrée.





Montréal et en ligne • 🇫🇷 Français

## La Clé des champs

[lacleeschamps.org](http://lacleeschamps.org) | 514 334-1587

### Un espace pour se rétablir, à son rythme

La Clé des Champs accompagne les personnes vivant avec de l'anxiété ou des troubles anxieux dans leur démarche de rétablissement. Nous offrons un milieu accueillant et humain où chaque personne peut se déposer, reprendre du pouvoir sur sa vie et s'outiller à travers des groupes d'entraide.

Parmi nos réussites récentes, nous avons mis sur pied une série de formations psychoéducatives inclusives, adaptées aux personnes autistes (de type Asperger) et aux personnes sourdes, notamment en langue des signes québécoise (LSQ). Ces formations permettent de démocratiser l'accès au savoir en santé mentale et de mieux rejoindre des publics souvent laissés pour compte.

Un autre bon coup des trois dernières années est l'ajout du groupe ouvert, un atelier de soutien offert aux personnes en attente de débuter leur démarche ainsi qu'à tous nos membres. Ce groupe permet de garder un lien vivant et accessible avec la communauté, et il est facile d'y accéder grâce à notre portail membre en ligne.

Notre coup de cœur récent réside dans les liens significatifs que nous avons tissés avec d'autres organismes, qu'ils œuvrent en santé mentale ou dans d'autres domaines. Ces collaborations précieuses ont permis la mise en place de nos deux formations en ligne.

Nous sommes également très fier-es que nos ateliers soient animés par des membres de notre propre communauté. Ces animateurs et animatrices ont tous et toutes cheminé à travers la démarche complète de La Clé des Champs, en complétant nos quatre ateliers de base. Leur implication donne une force authentique et inspirante à nos activités, tout en valorisant l'expertise du vécu.

À La Clé des Champs, chaque personne est accueillie avec respect et bienveillance. Parce qu'en santé mentale, personne ne devrait avoir à cheminer seul.

La Clé des Champs a passé le jalon de ses 30 ans en 2024, mais en raison d'un déménagement inattendu, les festivités ont été reportées en 2025. Une journée portes ouvertes, jumelée à une activité en collaboration avec Le Festival du film Au Contraire, a permis de souligner cette étape mémorable.

Parmi les moments marquants de ces 30 années, l'évolution de notre maison d'édition et du contenu que nous créons se distingue particulièrement. Au fil des ans, nos cahiers se sont raffinés, tant sur le fond que sur la forme, dans un souci constant de qualité et de pertinence. Nous nous efforçons de rester à l'écoute des besoins des membres et des tendances en santé mentale.

Tout récemment, nous avons entièrement réécrit nos quatre ateliers principaux, en intégrant davantage les approches issues de la troisième vague (comme la pleine conscience, l'autocompassion et l'acceptation). Ce virage reflète notre volonté de proposer des outils encore plus actuels, accessibles et ancrés dans les réalités vécues par nos membres.





La Petite-Patrie • Français / anglais

## Le Rebond

**le-rebond.net** | 514 404-9909

Le Rebond promeut la santé relationnelle, le mieux-être, la responsabilisation, l'autonomie et la participation parmi les personnes vivant ou ayant vécu avec un problème de santé mentale.

À l'aide d'une approche alternative qui place ses membres au centre de l'organisation de la vie communautaire, l'organisme offre chaque semaine différents groupes de soutien, des ateliers de socialisation, des activités de création ainsi que des séances d'éducation populaire.

*Par les membres. Pour les membres. Avec la communauté.*



Laval • Français

## La Maison 100 Limites (M100L)

**m100l.com** | 514 736-2001

La Maison 100 Limites vise la réadaptation affective et sociale des personnes présentant un trouble de la personnalité limite, par le développement d'une communauté thérapeutique basée sur la notion de pair-es aidant-es et animée par des valeurs de bienveillance et de respect des frontières.

Ainsi, l'organisme offre un milieu de vie et une opportunité de rétablissement où les personnes ayant un trouble de personnalité limite conjuguent leurs forces au profit d'elles-mêmes et des autres, afin d'apaiser leur détresse et les aider à surmonter leurs fragilités affectives et relationnelles, réduisant ainsi les épisodes toxiques de leur vie empreints de perturbations et d'instabilité.

### Services

- Ateliers
- Formations
- Hébergement



Plateau Mont-Royal et les environs • Français

## Maison des Amis du Plateau Mont-Royal

[maisondesamis.org](http://maisondesamis.org) | 514 527-1344

La Maison des Amis du Plateau Mont-Royal a pour mandat d'offrir un centre de jour à sa clientèle de l'arrondissement du Plateau Mont-Royal et des environs. Elle propose un lieu d'échange où se créent des liens et se développe un sentiment d'appartenance contrant l'exclusion sociale. Chaque jour, nous servons près de 150 repas à des gens en situation d'itinérance ou à risque de le devenir et nous accompagnons les gens à travers les différentes problématiques qu'ils vivent.

Plus de 40 ans se sont écoulés depuis l'ouverture de la toute première Maison des Amis, en 1984. C'est avec fierté que nous sommes toujours restés fidèles à notre mission première d'offrir un lieu où tout le monde est bienvenu et peut venir chercher ce dont il a besoin. Près de 40 bénévoles et gens en réinsertion sociale nous permettent chaque jour de réaliser notre mission. La Maison des Amis, c'est la maison de tout le monde.

« Cette année, après près de 35 ans d'engagement sans faille, de sagesse et de bienveillance, Pierre Martin m'a transmis le flambeau pour reprendre la direction de La Maison des Amis. C'est avec honneur et fierté que j'ai repris le mandat. Pierre Martin a changé la vie du centre et de bien des gens — y compris ma vie. Son travail m'inspire et continuera de m'inspirer à tout jamais. Sa foi dans l'avenir de ce lieu — dans notre avenir commun — est un cadeau que je reçois avec soin et responsabilité. À Pierre Martin, au nom de tous : merci pour tout. »

► Jordane Brodeur

Montréal • Français / anglais

## Maison UP UP House

[uphouse.org](http://uphouse.org) | 514 764-5599

Fondée en 2010, la Maison UP est un centre communautaire dont la mission est de favoriser le mieux-être, l'estime de soi et l'indépendance des adultes vivant avec des enjeux de santé mentale, en luttant contre l'isolement et en valorisant la collaboration et l'esprit de communauté.

Parmi plus de 350 *Clubhouses* dans le monde, la Maison UP est le seul centre communautaire accrédité par le réseau mondial *Clubhouse International* au Québec!

Le modèle *Clubhouse International* est une approche de réhabilitation psychosociale alternative, appuyée par la recherche! Il revendique les bienfaits d'un environnement respectueux et non médicalisé qui favorisent le « faire ensemble », l'apprentissage, le soutien communautaire, l'autonomie et le retour vers l'emploi, sur le rétablissement des personnes vivant avec des enjeux de santé mentale.

Notre cœur bat au rythme de deux événements annuels majeurs organisés par notre organisation parapluie, **Paradis Urbain**. Venez célébrer l'espoir et la créativité avec nous lors de la soirée de mode *UP Beat* et pendant le Festival international de films *Au Contraire*, sur la santé mentale!

“Andre has been a member at UP House since 2017. Without using vocal words, he is one of the most expressive people at the community center! In fact, you may have seen him on the runway at the UP Beat fashion show! What he likes most about UP House is meeting people, having fun, drawing, painting, creating delicious sauces and seasoning in the kitchen, and harvesting tomatoes and zucchinis from the garden. Thank you, Andre, for allowing us to share your story. UP House would not be the same without your smile and your joyful nature.”





Montréal • Français / anglais

## Pracom

[pracom.ca](http://pracom.ca) | 514 527-6766

Pracom est un centre unique œuvrant en santé mentale. Ouvert à la communauté, l'organisme offre un programme d'activités visant l'épanouissement personnel, le développement et l'acquisition des habiletés nécessaires à mieux vivre le quotidien à toute personne voulant apporter un changement dans sa vie.

Un milieu chaleureux, positif et sain est offert pour permettre aux gens qui fréquentent Pracom de se réapproprier le pouvoir sur leur vie, de se reconnaître en tant qu'individu et de retrouver la fierté de s'accomplir en tant qu'être humain.

### Services

- Activités
- Programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS-Action)

Montréal • Français / anglais

## Projet PAL

[projetpal.com](http://projetpal.com) | 514 767-4701

Projet PAL offre, dans une approche alternative d'autonomisation et d'entraide, différents services visant à surmonter la discrimination et l'isolement auxquels sont confrontées les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale.

L'organisme offre aussi de l'hébergement avec les programmes de Carrefour autonomie P.A.L. (CAP), Sous le Toit de P.A.L. et Logi-P.A.L.

### Services

- Centre communautaire
- Hébergement
- Programme d'action communautaire
- Programme d'aide et accompagnement individuel

≤ 50 ans

Le Québec • Français

## Relief – Le chemin de la santé mentale

[relief.ca](http://relief.ca) | 514 529-3081

Relief soutient les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre de continuer d'aller de l'avant. L'autogestion est plus qu'une simple « approche » pour l'organisme, c'est son ADN !

### Services

- Accompagnement individuel
- Groupes de soutien
- Accompagnement individuel aux entrepreneur·es
- Ateliers d'autogestion
- Programme Relief Affaires
- Ateliers pour étudiant·es

Grand Montréal • Français

## Vers l'équilibre

[verslequilibre.ca](http://verslequilibre.ca) | 514 251-1200

Vers l'équilibre œuvre depuis 1965 au mieux-être des personnes adultes qui vivent avec une problématique de santé mentale dans la grande région de Montréal.

L'organisme aide, à travers les ans, des milliers d'entre-elles à retrouver l'équilibre et l'exercice de leur pouvoir dans tous les aspects de leur vie en proposant une démarche de développement personnel et relationnel à travers des ateliers de groupe (approches corporelles, épanouissement, expression).

### L'approche privilégiée :

Ressentir — Comprendre — Agir





# Hébergement et logement



Montréal • 🇫🇷 Français

## Auberge Madeleine

[aubergemadeleine.org](http://aubergemadeleine.org) | 514 597-1499

L'Auberge Madeleine accueille, héberge et soutient des femmes de 18 ans ou plus en situation d'itinérance ou à risque de l'être. L'intervention féministe intersectionnelle, qui place les femmes au cœur de leurs décisions et valorise leur pouvoir d'agir, y est privilégiée, de même qu'une approche fondée sur la réduction des méfaits.

L'organisme se veut inclusif en regard des femmes qui consomment, travaille en collaboration avec de nombreux partenaires et s'implique pour faire connaître les enjeux relatifs aux vécus des femmes en situation d'itinérance.

### Services

- Hébergement
- Accompagnement, activités et ateliers

Ouest de Montréal • 🇫🇷 Français

## Centre Bienvenue

[centrebienvenue.org](http://centrebienvenue.org) | 514 421-2212.

Le Centre Bienvenue a pour mission d'outiller les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale pour les aider à reconnaître leur valeur et leur offrir le soutien ainsi que les services requis pour leur permettre de contribuer activement à la société.

### Services et programmes

- Logement abordable
- Programme d'intégration socioprofessionnelle Transit vers l'emploi
- Soutien à l'emploi
- Ateliers de saines habitudes de vie
- Sorties et activités récréatives

Montréal • 🇫🇷 Français / anglais

## Centre Booth de l'Armée du Salut *The Salvation Army's Booth Center*

[centreboothmontreal.ca](http://centreboothmontreal.ca) | 514 932-2214

Le Centre Booth propose aux hommes âgés de 18 ans et plus confrontés à des difficultés financières et économiques, sans domicile fixe et en situation de précarité, des services et programmes spécifiquement adaptés. Ces derniers répondent à leurs besoins en matière de prévention de l'itinérance, de toxicomanie et de santé mentale, assurant ainsi leur bien-être physique, émotionnel et spirituel.

Centre-Ouest de Montréal • 🇫🇷 Français / anglais

## Communauté Hadley *Hadley Community*

[hadleycommunity.ca](http://hadleycommunity.ca) | 514 933-6916

La Communauté Hadley offre un logement et un soutien aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale, l'itinérance, des traumatismes et des dépendances. Ses résident-es profitent d'activités festives, de zoothérapie, de musique, de stages étudiants, de la distribution de médicaments et de plans de traitement individualisés.

Cette approche axée sur les besoins des résident-es est soutenue par une équipe formée et empathique. L'organisme a pour objectif de susciter l'espoir et d'offrir des perspectives nouvelles afin de réduire le risque d'itinérance chronique.



Montréal • 🇫🇷 Français / anglais

## Corporation Maison Lucien-L'Allier

[maisonlucienlallier.org](http://maisonlucienlallier.org) | 514 932-1898

La Corporation Maison Lucien-L'Allier offre des logements abordables à long terme et des services de soutien aux personnes autonomes ayant un diagnostic de santé mentale.

Nous construisons un bâtiment supplémentaire de 15 appartements subventionnés, dont l'ouverture est prévue pour la fin 2026 ou le début 2027.

« [...] Je vis à MLL depuis 2017/2018. Avant de déménager ici, j'ai beaucoup déménagé... VRAIMENT BEAUCOUP. Je suis heureuse de dire que, depuis que j'ai emménagé ici, je ne ressens plus le besoin de déménager ailleurs. Les intervenants sont très serviables si j'ai besoin de quoi que ce soit. Ils sont encourageants et attentionnés. Tiara m'a accompagnée à mes rendez-vous chez le médecin lorsque j'avais besoin d'un soutien supplémentaire, ce que j'apprécie toujours. J'apprécie également les activités proposées ici. Le bingo est mon activité préférée. J'ai rejoint le conseil d'administration et je me suis récemment portée volontaire pour faire partie du comité des locataires. J'aime maintenant attendre avec impatience le lendemain pour voir où il me mènera. »

► Lyne

« [...] I have been living at MLL since 2017/18. Before I moved here, I moved around... A LOT. I'm happy to say that, since moving here, I don't feel the need to move anywhere else. The counselors are helpful if I need anything. They are encouraging and thoughtful. Tiara has come to my doctor's appointments with me when I needed the extra support, which is always appreciated. I also enjoy the activities offered here as well. Bingo is my favorite. I joined the board of directors and have recently volunteered to do the tenant committee. I now like looking forward to tomorrow to see where it will bring me. »

► Lyne



Montréal • Français

## L'Abri en Ville

labrienville.org | 514 932-2199

L'Abri en Ville fournit un environnement stable et épanouissant à des adultes aux prises avec des enjeux de santé mentale. L'organisme leur offre un logement sécuritaire et abordable au sein d'une communauté qui subvient à leurs besoins sociaux, matériels et spirituels.

≤ 35 ans

Montréal • Français / anglais

## La communauté thérapeutique La Chrysalide

ctlachrysalide.org | 514 378-3552

La communauté thérapeutique La Chrysalide offre un service d'hébergement thérapeutique sous deux formes : un foyer de groupe et des appartements supervisés.

Le foyer de groupe s'adresse aux hommes et aux femmes qui désirent vivre une expérience dans un milieu de vie communautaire et intensifier leur démarche thérapeutique. Il constitue une réponse à l'isolement social que vivent trop souvent les personnes aux prises avec des difficultés émotives, affectives ou relationnelles.

Quant aux appartements supervisés, ils offrent à des personnes la possibilité de vivre dans un appartement de manière autonome avec un soutien minimal.

Grand Montréal • Français

## La Maison grise

lmaisongrise.org | 514 722-0009

Depuis 35 ans, La Maison grise œuvre avec conviction pour offrir un refuge sécuritaire et un accompagnement bienveillant aux femmes violentées, seules ou avec enfants, confrontées à des réalités sociales complexes.

Fondée en 1990 par la congrégation des Sœurs grises, sa mission est « d'accueillir, d'héberger, d'encadrer et de soutenir des femmes violentées, seules ou avec enfants, vivant de multiples problématiques sociales afin de les aider à reprendre du pouvoir sur leur vie et à développer leur potentiel ».

Afin de nous assurer que chaque femme bénéficie d'un accompagnement adapté à sa réalité, nous avons enrichi notre offre de services au fil des années. Nous avons porté notre capacité d'hébergement totale à 37 places, bonifié nos services aux femmes de la communauté et redoublé d'efforts afin de travailler en prévention de la violence. Nos interventions individuelles, de groupe et communautaires visent à agir de manière préventive sur les effets de la violence, les enjeux d'immigration, les défis liés à la santé mentale, et bien plus encore.

« Je tiens à remercier chacune de vous de tout mon cœur, car vous m'avez aidée, vous m'avez accueillie et tranquillement au fil des années, car ça prend beaucoup de temps (...) Je suis accompagnée gratuitement et généreusement par une intervenante qui a beaucoup de respect et cela est mieux que toutes les pilules que les médecins essaient de nous donner... »





Montréal • 🇫🇷 Français / anglais

## Le Mûrier

lemurier.org | 514 254-6110

≤ 40  
ans

### Quatre décennies d'enracinement et d'engagement communautaire

Depuis 1985, Le Mûrier s'engage avec conviction à améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec un trouble grave et persistant de santé mentale. Ancré dans l'Est de Montréal, il agit sur les déterminants sociaux de la santé en offrant des milieux de vie stables et adaptés, des programmes d'inclusion sociale, des initiatives en sécurité alimentaire et des projets d'expérimentation au travail.

Aujourd'hui, Le Mûrier gère plus de 100 places d'hébergement réparties dans six résidences, permettant à chaque personne de vivre dans un environnement sécurisant, respectueux de son rythme et de ses aspirations.

Nos programmes Cuisinons Ensemble, La Fabrique à Bouffe et L'Atelier favorisent l'autonomie alimentaire et la création d'emplois adaptés à travers des ateliers culinaires à domicile et de groupe, des clubs d'entraide et des interventions d'urgence. Notre Fonds Accès Plein Air, appuyé par le RACOR et la Fondation Mirella et Lino Saputo, a permis à 17 organismes, en 2024-2025, de bénéficier de près de 80 000 dollars en subventions pour organiser des activités extérieures.

Chaque année, nous desservons près de 250 personnes et rassemblons plus de 800 membres — personnes desservies, proches, bénévoles, employé·es, donateur·trices et partenaires. Notre force réside dans cette communauté solidaire, dans une équipe soudée qui adapte sans cesse ses pratiques pour mieux accompagner.

### L'esprit du Mûrier

Lors d'un BBQ tenu en juin dernier, des membres de l'équipe ont recueilli des témoignages spontanés autour de la question « Que représente Le Mûrier pour vous ? »

Le mot qui revient le plus souvent : **famille**.

Mais aussi : amitié, bonheur, tranquillité, bien-être, appartenance, respect, sécurité, persévérance, communauté... et le sentiment de partager un endroit formidable, grâce aux équipes, à la nourriture et aux liens créés avec les autres.

En quelques mots, c'est tout l'esprit du Mûrier qui se révèle : un milieu de vie chaleureux, humain et rassembleur, enraciné dans sa communauté.

Reconnu pour son innovation, Le Mûrier a été nommé par l'épouse du gouverneur général du Canada comme l'un des sept organismes communautaires les plus innovateurs et inspirants au pays (2014). Notre programme Cuisinons Ensemble a reçu un prix d'excellence du ministère de la Santé et des Services sociaux, dans la catégorie Soutien aux personnes et aux groupes vulnérables (2016). Nous avons aussi obtenu l'accréditation d'Agrément Canada (2018-2022) avec mention, une reconnaissance exceptionnelle pour un organisme communautaire en santé mentale.



Montréal • Français / anglais

## Les Habitations Oasis de Pointe-Saint-Charles

[habitationsoasis@videotron.ca](mailto:habitationsoasis@videotron.ca) | 514 939-3781

Les Habitations Oasis de Pointe-Saint-Charles ont pour mission de fournir un logement abordable à des personnes présentant des antécédents de troubles mentaux qui se trouvent à risque d'itinérance.

Notre programme de soutien communautaire en logement permanent a aussi pour vocation d'offrir un cadre d'accompagnement psychosocial individualisé, flexible et respectueux de la capacité d'autodétermination des locataires.

En s'appuyant sur un solide réseau de partenaires institutionnels et communautaires, notre organisme offre un milieu de vie bienveillant qui favorise la stabilité résidentielle.

Loin d'être un simple fournisseur de logement, notre organisme agit comme un acteur clinique, social et politique en traduisant dans l'action locale les grands principes d'un droit au logement pour tous.

76 % des locataires sont stables en logement depuis plus de 5 ans. Ce résultat est digne de mention, considérant que 82 % des locataires présentent un trouble mental grave et persistant, que 71 % des locataires font état de comorbidités psychiatriques multiples et que 76 % des locataires présentent des comorbidités somatiques.



Montréal • Français

## Maison l'Échelon

[maison Echelon.ca](http://maison Echelon.ca) | 514 355-4223

La Maison l'Échelon s'engage depuis plusieurs décennies dans l'accompagnement des personnes vivant avec des problèmes de santé mentale. Par son approche humaine, inclusive et respectueuse, elle offre un lieu d'accueil, de soutien et de rétablissement, favorisant l'autonomie et la participation sociale de ses membres.

À l'occasion du 40<sup>e</sup> anniversaire du RACOR, nous souhaitons souligner l'importance de ce regroupement qui, depuis quatre décennies, représente fièrement les organismes communautaires en santé mentale à Montréal. Le RACOR est un acteur essentiel de la concertation, de la défense des droits et du développement de pratiques novatrices au service de la communauté.

Félicitations au RACOR pour ces 40 années de mobilisation et de solidarité !



Montréal • 🇫🇷 Français

## Maison l'Éclaircie de Montréal

[leclaircie.com](http://leclaircie.com) | 514 382-2760

La Maison l'Éclaircie de Montréal offre un milieu de vie transitoire à des personnes aux prises avec des troubles et symptômes liés à la psychose (schizophrénie, trouble bipolaire, etc.) ou à un trouble sévère de la personnalité. Elles y reçoivent des services dont elles ont besoin, comme la présence d'un-e intervenant-e 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, la préparation des repas, un suivi psychosocial et un accompagnement individualisé dans diverses démarches.



Montréal • 🇫🇷 Français

## Maison le Parcours

≤ 35 ans

[maisonleparcours.ca](http://maisonleparcours.ca) | 514 507-8312

Maison le Parcours vient en aide à des personnes présentant des problèmes de santé mentale sévères en leur offrant de l'hébergement tout en visant le développement de leur autonomie, une meilleure intégration sociale et une amélioration de leur situation sociale et économique.

### Services

- Appartements supervisés
- Foyer de groupe
- Logement social avec soutien communautaire



Montréal • Français

## Maison St-Dominique

[maisonstdominique.org](http://maisonstdominique.org) | 514 845-7793

Maison St-Dominique (MSD) a pour mission la construction et la rénovation d'immeubles locatifs destinés à une clientèle adulte vivant diverses problématiques de santé mentale et ayant parfois vécu des épisodes d'itinérance. En plus d'un toit sécuritaire et abordable, MSD offre un suivi psychosocial et communautaire à ses résident-es.

Depuis 1987, notre offre se diversifie tout en demeurant fidèle au principe du vivre ensemble qui demeure notre moteur. C'est ainsi que nous avons pris en main la gestion locative d'un immeuble de l'OMHM en 1996, acheté un immeuble ne logeant que des femmes en 1997 puis acheté et rénové une bâtisse abritant des studios tout équipés en 1999. En 2021, après 7 ans de négociations avec le Diocèse de Montréal, nous ouvrons 24 nouvelles portes dans le quartier Villeray. Grâce à notre maison Iberville inaugurée en 2023, nous avons le privilège de soutenir deux familles soloparentales. Enfin, en 2024, nous ouvrons un immeuble de 37 logements sur un nouveau territoire, desservi par le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal.

175 personnes sont aujourd'hui soutenues par notre organisme. D'ici 2027, le parc immobilier hors marché à Montréal sera bonifié de 62 nouveaux logements sociaux grâce à l'ouverture de deux nouvelles maisons: Tillemont et Fleurimont.

Un organisme comme MSD, qui construit du permanent, loge à moindre coût et soutient ses résident-es, permet à des personnes souvent ostracisées de récupérer leur dignité, de participer à la vie sociale de leur quartier, à commencer par ce qui se passe dans leur propre immeuble, et les aide à obtenir les outils leur permettant de faire valoir leur pleine citoyenneté.

Nous sommes fier-es d'avoir un conseil d'administration réservant 4 sièges sur 9 pour des résident-es élu-es. Cette inclusion leur assure d'être entendu-es. Ils et elles peuvent comprendre comment une

conjoncture (pandémie, manque d'employé-es ou autres écueils) peut affecter la bonne gestion des établissements et à quoi servent les fonds publics.

Nos résident-es savent très bien dans quel genre de maison ou d'environnement ils et elles souhaitent vivre et le signalent en participant aux comités de sélection des nouveaux locataires. Le fait que les résident-es soient si à l'aise d'exprimer leurs désirs démontre notre ouverture à y répondre favorablement.

Les résident-es étant au cœur de notre action, nous demeurons soutenant-es et accommodant-es. Nous encourageons le partage expérientiel et l'écoute active. 175 personnes en appartement, en studio ou en chambre, ce sont autant de noms qui ne sont plus sur des listes d'attente, autant de personnes bien avancées sur la voie de l'autonomie et de la participation active à la société.



Ouest de Montréal • Français / anglais

## Ressources Communautaires Omega *Omega Community Resources*

[omegacenter.org](http://omegacenter.org) | 514 631-2760

Les Ressources Communautaires Omega viennent en aide à des adultes souffrant de problèmes de santé mentale avec une philosophie qui se reflète au quotidien : favoriser le respect, l'intégration et le développement des gens qui vivent avec un diagnostic en santé mentale et promouvoir de saines habitudes de vie.

### Services

- Centre de jour
- Appartements supervisés
- Foyer de groupe



Montréal • Français / anglais

## Sidalys

[sidalys.org](http://sidalys.org) | 514 842 4439

Sidalys offre de l'hébergement supervisé et du soutien communautaire en logement social à des personnes sans-abris ou à logement précaire, atteintes ou à risque d'infections transmises sexuellement et par le sang (notamment le VIH et l'hépatite C) qui sont également aux prises avec des problématiques de consommation de substances variées, de santé mentale ou de stigmatisation.

Du logement à court, moyen et long terme ainsi que des services d'intervention et de soutien communautaire en logement social sont offerts.

# Insertion socio- professionnelle

Montréal • 🇫🇷 Français

## Accès-Cible SMT

[acces-cible.org](https://www.acces-cible.org) | 514 525-8888

Accès-Cible SMT accompagne les personnes vivant ou ayant vécu des enjeux de santé mentale dans leur insertion socio-professionnelle et leur maintien en emploi.

L'organisme les outille et leur propose une démarche à la fois structurée et personnalisée en fonction de leurs besoins et de leurs aspirations. Une approche humaine, centrée sur la personne, est privilégiée.

### Services

- Programme de préparation à l'emploi (PPE)
- Service de maintien en emploi avec suivi de groupe ou individuel





Grand Montréal • Français

## Collection Innova

[collectioninnova.com](http://collectioninnova.com) | 514 899-1555

Collection Innova a pour mission de favoriser l'intégration sociale et professionnelle de personnes adultes ayant des problèmes de santé mentale.

L'expérience de travail offerte aux personnes en difficulté leur permet de :

- Contribuer activement au développement et au succès d'un projet économique;
- Partager et enrichir leurs connaissances;
- Utiliser leurs compétences personnelles;
- Développer des compétences professionnelles;
- Renforcer leur autonomie et leur pouvoir personnel.

Au cours des 26 dernières années, notre organisme a :

- Embauché plus de 200 travailleuses et travailleurs vivant avec des enjeux de santé mentale dans des emplois réguliers, contribuant ainsi à améliorer leur qualité de vie;
- Participé à de nombreuses collaborations avec des organismes des milieux institutionnel et communautaire dédiés à la santé mentale;
- Créé une entreprise de vêtements adaptés qui rayonne à travers le Canada, les États-Unis et l'Europe;
- Contribué à préserver, avec dignité, la qualité de vie de milliers d'ainé-es en CHSLD;
- Soutenu des centaines de travailleuses, de travailleurs et de proches aidant-es dans leur mission auprès des personnes en perte d'autonomie;
- Généré des milliers de dollars en retombées sociales et économiques, témoignant de notre impact tangible.

Un moment significatif : le lancement de l'entreprise en 1999 et toutes les années qui ont suivi. C'est avec une douce naïveté que nous avons lancé ce projet, et c'est avec persévérance et acharnement que nous avons réussi à nous maintenir. Bien que ces années aient été des années d'efforts, de doutes, d'apprentissages, de positionnements et de repositionnements, elles ont été, malgré tout, marquées par des rencontres, de belles histoires, des rires et la réalisation d'un projet qui, nous le souhaitons, contribue à améliorer la qualité de vie des personnes ayant des problèmes de santé mentale.



Montréal • 🗣️ Français

## Groupe PART

[groupepart.ca](http://groupepart.ca) | 514 526-7278

La mission de Groupe PART est de favoriser l'insertion socioprofessionnelle de personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale ou d'ordre psychosocial. À travers nos programmes adaptés, nous offrons aux participant·es un accompagnement concret qui leur permet de reprendre confiance, d'acquérir des compétences et de bâtir un projet d'avenir. Nous croyons qu'au-delà de la formation ou de l'emploi, il s'agit avant tout de donner aux personnes l'opportunité de retrouver une place active dans la société.

Notre coup de cœur est sans contredit la transformation humaine que nous avons la chance d'observer au quotidien. Derrière chaque diplôme obtenu, chaque repas préparé et chaque embauche réussie, il y a une personne qui a repris confiance et retrouvé sa fierté. Voir un·e participant·e franchir des étapes qu'il ou elle croyait impossibles demeure pour nous la plus grande récompense et la véritable richesse de notre mission.



« J'aime l'ambiance à Projets PART, et les professeurs sont patients et gentils avec nous. Mon intervenante est géniale et compréhensive. Je peux travailler à mon rythme en sentant que j'avance tranquillement; cela m'apporte un sentiment de fierté. Les ateliers de l'après-midi sont ma partie préférée du programme. »

► **Xiomara P., élève, Projets PART**

« J'ai choisi Projets PART puisque je sais que l'équipe est compréhensive envers mes problèmes de santé mentale et donc j'ai plus de liberté en tenant compte de cela. Les professeurs et l'intervenante me soutiennent dans mes défis et m'aident à continuer mon éducation malgré ceux-ci. Sans éducation, c'est très difficile de me trouver un emploi. Grâce à ce programme, je vais avoir plus de chances de me trouver un emploi qui m'épanouit dans le futur. Ma partie préférée du programme est l'atelier de l'après-midi d'art-thérapie. »

► **Marguerite N. F., élève, Projets PART**

« Je suis très content d'avoir participé au programme PART du Chef. Grâce à cette expérience, j'ai appris à cuisiner, j'ai obtenu mon diplôme d'aide-cuisinier, et j'ai trouvé un emploi qui me plaît beaucoup. »

► **Mbuyi, participant, PART du Chef 2024**

« Merci à PART du Chef de m'avoir accueillie et soutenue tout au long du programme d'insertion. Grâce à ma formation comme aide-cuisinière, j'ai pu trouver un emploi rapidement. Je suis vraiment reconnaissante pour cette belle chance. »

► **Lucy, participante, PART du Chef 2024**

Montréal • 🗣️ Français / anglais

## Horizon Travail

[horizon-travail.org](http://horizon-travail.org) | 514 933-1141

Horizon Travail aide les personnes en situation de handicap et les employeurs afin de favoriser l'intégration et le maintien sur le marché du travail de personnes ayant des limitations visuelles ou des troubles de santé mentale. Des services professionnels et diversifiés sont offerts aux personnes participantes et aux employeurs, permettant de briser les préjugés sur les travailleurs et travailleuses qui vivent avec une déficience visuelle ou un trouble de santé mentale.

L'équipe travaille en étroite collaboration avec le personnel intervenant et l'entourage des personnes participantes.





Montréal • Français

## L'Atelier

[atelierobnl.com](http://atelierobnl.com) | 514 844-6458

Fondé il y a près de 55 ans, L'Atelier est une ressource alternative en santé mentale qui offre la pratique des métiers d'art comme outil thérapeutique, de socialisation, de réalisation de soi et d'insertion sociale.

*« Je suis arrivé à L'Atelier avec plusieurs mois accumulés en arrêt de travail et j'étais en questionnement sur mon orientation professionnelle. J'ai été référé par ma travailleuse sociale et je lui en suis très reconnaissant aujourd'hui. Pour moi, L'Atelier du Centre-ville c'est : « Amour et inclusion ». Un endroit où on t'accueille comme tu es, chaque matin [...]. Un milieu qui [veut] te voir grandir, une équipe passionnée, attentionnée et authentique. »*

*Avec L'Atelier, j'ai reconnecté avec une partie de moi oubliée... Tant le temps passé en orientation professionnelle que celui passé aux ateliers d'art m'ont permis de m'émanciper, de rencontrer des êtres avec des parcours et défis similaires aux miens et m'ont permis aussi de tisser de belles amitiés !*

*Mon passage parmi vous marque un passage important de ma vie ! Que je suis loin d'oublier. Quand on entre à L'Atelier, on en ressort à jamais changé ! Ça nous transporte vers de nouveaux horizons !*

*Mille mercis ! »*

► Jude

**L'Atelier fêtera fièrement en 2026 ses 55 ans d'engagement, de créativité et de transmission des métiers d'art, accompagnant des personnes vivant des difficultés de santé mentale tout en tissant des liens précieux et en valorisant les savoir-faire artisanaux au sein de notre communauté.**

Montréal • Français / anglais

## L'Équipe Entreprise

[equipeentreprise.org](http://equipeentreprise.org) | 514 636-1081

L'Équipe Entreprise vise à procurer du travail à des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale, et ce, dans un milieu aidant et valorisant, afin d'améliorer leurs habiletés de travail et augmenter leur estime de soi, tout en leur permettant d'acquérir des expériences de travail enrichissantes et de contribuer au mieux-être de la société.

Un milieu de travail dynamique donne aux personnes qui ont des problèmes de santé mentale toute la latitude nécessaire pour se surpasser.

### Programmes

- Programme d'intégration sociale
- Cuisinons en Équipe
- Cultivateur urbain



## Le Centre d'apprentissage parallèle de Montréal (CAP)

≤ 40  
ans

ateliersducap.org | 514 843-5658

### Une mission sociale avec l'outil de l'Art depuis 1985

Le comédien Luc Picard, ancien porte-parole, avait dit lors d'une visite au Centre d'apprentissage parallèle (CAP): « Toute histoire mérite d'être racontée, parce que c'est la nôtre ».

Si le CAP a été incorporé en mai 1983, l'organisme a commencé à accueillir des participant·es à partir de mai 1985 dans ses locaux du boulevard Saint-Laurent où il œuvre encore aujourd'hui.

Le CAP offre depuis à la communauté divers services à axés sur l'art et la créativité: ateliers de métiers d'art, ateliers d'art et d'art-thérapie à des personnes ex-psychiatisées qu'on identifiera comme ayant des fragilités émotionnelles.

Nous avons constaté, dès le début, une diminution de près de 43 % du nombre des premières admissions à l'hôpital due à la fréquentation des ateliers. Aujourd'hui, on est plus près de 70 %!

En 2005, le CAP collabora avec le RACOR et le Musée des Beaux-Arts. Une exposition collective, avec la participation de 56 organismes, vit le jour avec comme titre *De l'ombre à la lumière*. En 2007, Yvon Lamy (cofondateur) lançait sa biographie de Marie Revaï, sa mentore, pionnière de l'art-thérapie au Québec.

La naissance du projet *MOI M'AIME 100 autoportraits*, un encan-bénéfice original mettant de l'avant de très nombreuses personnalités qui font la fierté du Québec, eut lieu en 2013. Il se poursuit depuis chaque année.

En 2015, l'organisme fêta ses 30 ans au Musée des beaux-arts de Montréal avec une grande exposition rétrospective.

En 2018, Yvon Lamy reçut des mains de la députée Ruba Ghazal la médaille de l'Assemblée nationale en tant que cofondateur du CAP, afin de célébrer sa contribution à la communauté.

En 2017, grâce à l'appui de la Banque Nationale, le CAP lança son programme Prévenir afin de répondre aux enjeux du milieu corporatif en offrant des ateliers d'art-thérapie et de tam-tam thérapie aux ressources humaines des entreprises.

Depuis 2023, c'est Desjardins qui soutient le projet Cap sur la Relève, des ateliers d'art-thérapie offerts aux jeunes ayant un enjeu en santé mentale afin de répondre au besoin croissant de traiter l'anxiété et le décrochage.

L'organisme poursuit inlassablement sa route, offre des services à près de 500 personnes par an pour contribuer au mieux-être de la collectivité montréalaise.

L'art est bon pour la santé!



Montréal • Français

## Les Ateliers Quatre Saisons

[ateliers4saisons.com](http://ateliers4saisons.com) | 514 640-4747

Les Ateliers Quatre Saisons donnent l'occasion à des personnes qui éprouvent des problèmes de santé mentale de se valoriser par le travail dans un contexte de respect de soi et des autres. Se responsabiliser, participer à l'effort social et recevoir une allocation en retour, c'est souvent une étape importante pour entreprendre un processus de réinsertion sociale.

L'organisme propose des services d'assemblage, de remplissage, de collage, d'emballage, d'étiquetage, de comptage et de pesée aux grandes compagnies productrices de petits objets et de produits variés. Toutes les tâches sont effectuées sous supervision, dans ses locaux et à la main, par une équipe d'utilisateurs-travailleurs et d'utilisatrices-travailleuses qui présentent des problèmes de santé mentale suffisamment sérieux pour les empêcher de s'insérer sur le marché du travail traditionnel.



# Soutien et accompagnement dans la communauté



Centre-Ouest de Montréal • 🗣️ Français

## Association Bénévole Amitié

[amitie.ca](http://amitie.ca) | 514 931-5757

L'Association Bénévole Amitié offre des services, des activités sociales et des programmes, tant éducatifs que thérapeutiques, pour améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec un problème de santé mentale. L'encadrement et le soutien personnalisé prodigués visent à favoriser une plus grande autonomie tout en respectant leur potentiel et leur rythme de vie.

### Services

- Suivi communautaire
- Centre de jour et de soir
- Aide au maintien à domicile
- Programme de relations amicales

## Agence Ometz

ometz.ca | 514 342-0000

L'Agence Ometz est un organisme juif de services sociaux qui accompagne les personnes dans la réalisation de leur potentiel, tout en contribuant au dynamisme de la communauté montréalaise. Nous offrons un guichet unique de services sociaux, d'emploi et d'immigration, guidé-es par nos valeurs d'autonomie, d'inclusion, de dignité humaine, de communauté bienveillante et d'excellence.

Nos services soutiennent les populations vulnérables à travers des programmes de santé mentale axés sur le rétablissement, développés en partenariat avec les réseaux public et communautaire. Nous offrons aussi des initiatives d'emploi assisté qui permettent à des personnes vivant avec des troubles de santé mentale, des troubles d'apprentissage, une déficience intellectuelle ou étant sur le spectre de l'autisme de trouver un emploi valorisant.

À l'Agence Ometz, nous nous inscrivons dans un héritage marqué par la contribution juive à la santé publique et au bien-être social au Québec. Des initiatives de Taube Kaplan pour réduire la mortalité infantile, à l'origine de l'Hôpital général juif, à la création par Sid Stevens d'un groupe de loisirs devenu *Sun Youth*, qui soutient aujourd'hui plus de 300 000 Montréalais-es chaque année, la communauté juive a contribué à bâtir des institutions et des pratiques dont bénéficie l'ensemble de la société québécoise. Dans cette continuité, l'Agence Ometz poursuit sa mission en s'attaquant aux déterminants sociaux de la santé par une offre intégrée et inclusive.

Nous sommes fier-es du soutien intensif que nous pouvons offrir grâce à un nombre limité de dossiers qui nous permet de consacrer davantage de temps à chaque personne. Nos services combinent soutien individuel et de groupe afin de créer des liens solides avec la communauté. En collaboration avec des partenaires publics et communautaires, nos services de soutien en santé mentale favorisent le rétablissement et l'autonomie des adultes vivant avec une maladie mentale ou neurodivergent-es.

Notre programme d'intégration sociale, en partenariat avec la EMSB, propose des groupes hebdomadaires de développement des compétences. Les participant-es affirment se sentir plus connecté-es à la communauté, mieux outillé-es pour la vie autonome et doté-es d'une meilleure estime de soi, tout en vivant moins d'anxiété et d'isolement.

Nos activités collectives, comme le jardinage thérapeutique et les groupes de cuisine estivaux, renforcent la socialisation et l'autonomie alimentaire. Les participant-es cultivent et récoltent des légumes, les intègrent dans des recettes et repartent avec des produits frais pour leur propre usage.

Notre programme *Emerald* offre des logements abordables et un soutien quotidien à des client-es vulnérables, en partenariat avec l'OMHM, Habitation Communautaire NDG et le CIUSSS du Centre-Ouest.

---

**« Les services de soutien en santé mentale de l'Agence Ometz et l'accompagnement de mon intervenant, mon ange gardien, sont essentiels à mon bien-être et à ma qualité de vie. »**

► DS

---



## Diogène

**diogeneqc.org** | 514 874-1214

À Diogène, nous croyons que chaque participant·e a la capacité de se construire une vie valorisante, à la mesure de ses forces, de ses valeurs et du soutien nécessaire pour sortir de la rue — ou ne pas y retourner.

Cette année, nous avons créé les Prix d'excellence — Parcours de rétablissement pour souligner les cheminements exceptionnels de personnes qui ont su se relever, se réinventer et bâtir une vie plus digne et épanouissante. Célébrons leurs efforts, leur courage et leurs accomplissements.

Nichole est l'une des récipiendaires 2024-2025. Elle vit sa première psychose en 2021. Après avoir menacé un voisin, elle est détenue puis hospitalisée à l'Institut Philippe-Pinel, où on lui diagnostique un trouble de la personnalité limite et un trouble psychotique non spécifié.

Cette hospitalisation lui coûte cher : elle perd son logement et se retrouve en refuge à sa sortie. En décembre 2022, elle joint notre programme Toit d'abord.

Même logée, Nichole traverse une période difficile. Elle s'isole, coupe les ponts avec ses proches et perd goût à tout. Elle vit avec très peu de revenus, a des dettes envers l'aide sociale et lutte contre une dépendance à l'alcool présente depuis l'adolescence. L'avenir lui semble sans espoir.

Elle cesse de jouer de la guitare — sa grande passion — et la dépose au *pawn shop* pour s'acheter nourriture, alcool et cigarettes. Elle tente une thérapie de groupe, mais manque de motivation. Expulsée du programme, son estime de soi chute encore.

Durant sa première année en logement, la vie est chaotique. Rongée par la honte, elle évite même les suivis avec Diogène, craignant de tout perdre à nouveau.

Peu à peu, Nichole comprend que les rechutes font partie du chemin. Elle accepte de travailler sur elle. Elle rencontre son amoureux, qui l'appuie dans sa quête de sobriété et reste à ses côtés même dans les moments difficiles.

Le soutien de Diogène lui permet de reprendre confiance. Elle recommence à rêver, renoue avec sa famille, s'entoure de personnes bienveillantes et lutte chaque jour contre la tentation de boire. Elle réalise que tout aurait pu basculer — mais qu'elle a désormais l'opportunité de reprendre le pouvoir sur sa vie.

Au printemps 2024, Nichole s'investit dans ses suivis, rembourse ses dettes et gère son budget avec rigueur. Sa passion pour l'art renaît : elle recommence à dessiner et à créer. Son appartement, propre et apaisant, est orné de ses œuvres engagées, témoins de son cheminement.

Aujourd'hui, Nichole a des projets plein la tête. Elle a récupéré sa guitare, compose à nouveau, s'est lancée comme travailleuse autonome et a vendu sa première toile. Elle rêve d'ouvrir sa propre galerie. Nichole est fière de son parcours — et nous le sommes aussi.



Le Québec • Français / anglais

## Équijustice

**equijustice.ca** | 514 522-2554

Le réseau Équijustice a pour mission de développer et promouvoir une justice équitable et accessible en offrant une expertise en matière de justice réparatrice et de médiation sociale. Les personnes sont accompagnées dans le respect de leurs droits et de leur dignité, dans la gestion des situations qu'elles rencontrent.

La justice réparatrice offre des espaces d'écoute et d'échanges, confidentiels, sécuritaires et respectueux, à toutes les personnes concernées par un acte criminel — victimes, autrices, témoins ou proches — ou par un conflit.

Les personnes souhaitant s'engager dans une démarche de réparation et de médiation peuvent le faire à tout moment de leur vie, qu'elles aient entamé des démarches judiciaires ou non.

23 Équijustice sont répartis dans tout le Québec.

Le Québec • Français

## Fondation des Gardiens virtuels

**gardiensvirtuels.org** | info@gardiensvirtuels.quebec

Depuis 2018, la Fondation des Gardiens virtuels, un organisme indispensable pour la santé mentale des jeunes en ligne, transforme les plateformes numériques, comme Twitch et Discord, en véritables lieux d'intervention psychosociale préventive.

Dans un contexte où la détresse psychologique et l'isolement social chez les jeunes explosent, la Fondation des Gardiens virtuels propose une réponse novatrice, ancrée dans leur réalité numérique.



Quartier Peter-McGill • Français / anglais

## Groupe Harmonie

**groupeharmonie.org** | 514 939-2640

Groupe Harmonie se dévoue à soutenir les personnes de 55 ans et plus aux prises avec des problèmes de consommation d'alcool, de médicaments ou d'autres substances.

Depuis 1983, le Groupe Harmonie a développé une expertise unique qui a permis d'aider des milliers de personnes âgées à surmonter leurs difficultés, à trouver des moyens de réduire ou d'arrêter leur consommation et à améliorer leur qualité de vie. Chaque personne accompagnée peut, dans un environnement sain et sécuritaire, explorer ses émotions, comportements et pensées en lien avec sa consommation, tout en maintenant son autonomie.

### Services

- Gériatotoxicomanie
- Groupes d'entraide
- Ateliers de sensibilisation et de prévention
- Intervention de proximité

## Impact, groupe d'aide en santé mentale

[impactsantementale.org](http://impactsantementale.org) | 514 939-3132

Au cœur de la Petite-Bourgogne, Impact, groupe d'aide en santé mentale, a pour mission, depuis 1988, de favoriser la réinsertion sociale et d'améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec des enjeux de santé mentale. Cette mission se concrétise à travers deux volets : un centre de jour offrant une grande variété d'activités et des logements subventionnés avec accompagnement individualisé. L'approche d'Impact repose sur le respect, l'accueil inconditionnel, et l'inclusion de toutes les diversités.

Impact se distingue par la richesse de son offre d'activités. On y propose non seulement des activités récréatives et culturelles (musées, spectacles, pique-niques, camps, soupers communautaires), mais aussi des ateliers de développement personnel et de bien-être physique comme le yoga, l'aquaforme ou la massothérapie, parce qu'on reconnaît l'importance de la santé globale de l'individu. L'organisme a aussi été l'un des premiers à Montréal à accueillir un groupe d'entendeurs de voix et ce, pendant plus de dix ans, grâce à l'implication de madame Lucie Lalonde. Autre réussite majeure : l'expansion du volet logement. Passant de 16 à 65 logements subventionnés avec soutien individualisé, Impact répond à un besoin fondamental de

sécurité et d'autonomie de ses membres. Cette stabilité permet à plusieurs de reprendre confiance et de vivre dignement.

Ce qui touche particulièrement la directrice d'Impact, employée depuis 30 ans, ce sont les liens d'amitié qui se créent entre les membres. Lorsqu'elle apprend que certain-es organisent des sorties, des soirées de jeux ou des balades à vélo ensemble, elle y voit une réussite profonde de la mission de l'organisme. Ces relations humaines, bâties dans un climat de respect et de confiance, illustrent à quel point Impact est un lieu où les gens peuvent non seulement se rétablir, mais aussi s'épanouir.

### Des témoignages éloquentes

*« Depuis que je suis ici, je fais des choses que je n'ai jamais faites auparavant, ou pas faites depuis 30 ans. Avant, j'étais seul chez moi et je n'avais personne à qui parler. »*

► **Stéphane, membre depuis 4 ans**

*Aujourd'hui, Stéphane est actif, engagé et même membre du conseil d'administration.*

*« Impact m'a offert un milieu sécurisant. Je suis bien entourée et j'ai un appartement bien situé à prix modique. Cette opportunité de vivre de façon autonome me valorise. Pour mes parents aussi, c'est rassurant. »*

► **Mélanie, résidente depuis 10 ans**



Le Québec • Français / anglais

## Le Sentier The Trail

[lesentier-thetrail.ca](http://lesentier-thetrail.ca) | 450 332-5373

Le Sentier offre de l'accompagnement et du soutien aux vétérans canadiens en transition vers la vie civile, en collaboration avec les programmes gouvernementaux, les organismes privés et communautaires de soutien aux vétérans, afin de faciliter leur réintégration comme citoyens autonomes.

S'appuyant sur une vision d'un avenir où chaque vétéran aborde la transition civile avec autonomie et dignité, soutenu par un réseau solide de partenariats, l'organisme s'engage à honorer leur service par un accompagnement respectueux et continu, garantissant que chaque vétéran et sa famille soient entourés, valorisés et jamais oubliés.

### Services et programmes

- Prévention et sensibilisation
- Soutien psychosocial
- Soutien administratif
- Hébergement
- Bénévolat d'intégration
- Programme de musique
- Programme d'art créatif
- Programmes de yoga et d'Essentrics



Montréal • Français / anglais

## Maison les Étapes Forward House

[maisonlesetapes.org](http://maisonlesetapes.org) | 514 488-9119

La Maison les Étapes aide, depuis 1957, les adultes faisant face à des difficultés de santé mentale. Ses programmes, ses services de suivi et son hébergement de transition permettent aux membres d'apprendre à gérer leur vie plus efficacement et à vivre de manière autonome au sein de la communauté.

### Services

- Programme éducatif de jour
- Service de placement de bénévoles
- Suivi communautaire (à long terme ou intensif)
- Foyers de transition

Le Québec • Français

## Pair-aidance Québec

[pairaidance.quebec](http://pairaidance.quebec) | [info@pairaidance.quebec](mailto:info@pairaidance.quebec)

Pair-aidance Québec informe et sensibilise la population et les différentes instances sur les diverses pratiques et bénéfices de la pair-aidance, promeut la pair-aidance et accompagne différents acteurs et actrices concernées, soutient la recherche et le développement de la pair-aidance au Québec et ailleurs, développe des services et maintient des partenariats avec des organismes.

### Services

- Soutien aux personnes
- Soutien aux pair-es aidant-es
- Soutien pour la mise en place de services de pair-aidance



Grand Montréal • Français / anglais

## Perspective Autonomie en Santé Mentale (PASM)

[pasm-pairaidance.org](http://pasm-pairaidance.org) | 514 759-7276

Chez PASM, nous croyons que le vécu est une force. C'est pourquoi nous avons mis la pair-aidance au cœur de notre mission.

Nous accompagnons les personnes en rétablissement en santé mentale en les soutenant dans leurs objectifs d'autonomie, en valorisant leurs ressources et leur environnement, et en leur proposant des activités adaptées à leurs besoins, intérêts et aspirations. L'objectif : favoriser leur épanouissement, leur inclusion sociale et leur engagement communautaire.

La pair-aidance, c'est le soutien offert par une personne ayant elle-même traversé des enjeux de santé mentale, et qui accompagne d'autres personnes dans leur propre parcours de rétablissement. Elle permet de créer une relation d'égal-e à égal-e, fondée sur l'écoute, la compréhension et la confiance. En partageant leur expérience, les pair-es aidant-es transmettent un message d'espoir et montrent que le rétablissement est possible. Leurs histoires de résilience peuvent inspirer et encourager les personnes accompagnées à reprendre du pouvoir sur leur vie.

À PASM, nous offrons un soutien individuel personnalisé, sous forme de jumelage, ainsi que des activités de groupe. Ce qui fait toute la différence, c'est notre approche fondée sur le vécu partagé : une connexion humaine, authentique, qui redonne espoir, confiance et dignité. Notre spécificité réside dans une évaluation approfondie des besoins et objectifs de la personne, permettant un jumelage sur

mesure avec un-e pair-e aidant-e ayant une expérience similaire. Cette démarche unique favorise un accompagnement pertinent, une relation de confiance et un engagement réciproque.

Voici des témoignages de citoyen-nés que nous avons accompagné-es :

« *Le fait d'être écoutée et comprise m'a donné de l'espoir et de la lumière pour mieux faire face à l'avenir.* »

► V.B.

« *Pour dire franchement, PASM représente une étape très importante dans ma vie, voire un tournant. J'apprécie énormément le rapport de confiance que j'ai avec mon pair aidant. C'est quelqu'un de compréhensif, d'ouvert et de bienveillant. Il possède cette rare qualité qui consiste à pressentir la racine de mes malaises et à l'identifier avec justesse. Qui plus est, en parlant avec lui, je me rends compte que nos parcours se ressemblent et ça m'aide à établir et maintenir le lien de confiance. Habituellement, je parle beaucoup, mais je m'ouvre peu. Or, avec PASM, j'apprends de plus en plus à me révéler de façon authentique et appropriée. Je remercie PASM infiniment pour tout le bien que vous faites aux gens. Vous faites œuvre utile... »*

► M.-D.L.



Ouest de Montréal • Français / anglais

## Perspective communautaire en santé mentale (PCSM) *Community Perspective in Mental Health (CPMH)*

[pcsm-cpmh.org](http://pcsm-cpmh.org) | 514 696-0972

Perspective communautaire en santé mentale aide les personnes ayant des problèmes de santé mentale à réaliser leur plein potentiel tout en relevant les défis de la vie quotidienne dans leur communauté.

Grâce à une relation personnalisée fondée sur le respect mutuel et la confiance, les individus reçoivent le soutien dont ils ont besoin pour améliorer leur qualité de vie.

### Services

- Soutien dans la communauté
- Soutien au logement



Nord de Montréal • Français / anglais

## Relax-Action

[relaxactionmtl.com](http://relaxactionmtl.com) | 514 385-4868

Relax-Action apporte un soutien communautaire (suivi individuel et ateliers de groupe) aux personnes vivant avec un problème de santé mentale dans leur démarche vers un mieux-être. L'organisme les aide à vivre et à s'épanouir dans la communauté à laquelle elles appartiennent.

Est de Montréal • Français

## Services communautaires Cyprès

[cypres.ca](http://cypres.ca) | 514 252-0444

Services communautaires Cyprès offre un suivi individuel et alternatif à des personnes adultes vivant avec des enjeux de santé mentale, dans leur milieu de vie.

Ses services visent à accompagner ces personnes dans la gestion de situations difficiles, à les aider à renforcer leur autonomie, à reprendre du pouvoir sur leur vie et à améliorer leur qualité de vie. La démarche, libre et volontaire, vise un mieux-être ainsi qu'un épanouissement optimal de la personne, autant au niveau personnel qu'au sein de sa communauté.

### Services

- Suivi ponctuel
- Suivi régulier
- Suivi de maintien



## Projet Suivi Communautaire

[projetsuivicommunautaire.com](http://projetsuivicommunautaire.com) | 514 366-0891

**Projet Suivi Communautaire (PSC) célébrera ses 40 ans de service en 2026.** Quatre décennies d'engagement, de résilience et de fidélité à une vision profondément humaine. Malgré les turbulences politiques et économiques, PSC a su préserver son identité avec fierté et persévérance.

Notre approche communautaire alternative, véritable fil conducteur depuis nos débuts, demeure plus pertinente que jamais. Dans un système où les statistiques et le rendement prennent parfois le pas sur l'humain, nous continuons de placer la personne au cœur de nos actions, en la considérant dans sa globalité et son unicité.

Sensibles aux besoins évolutifs de la communauté, nous avons, en 2004, créé le service d'intégration au logement et à la communauté, une initiative novatrice visant à soutenir l'autonomie autrement. En 2020, dans un souci d'accès à des espaces inclusifs, adéquats et abordables, nous avons franchi une nouvelle étape avec l'inauguration de « Les Écluses », notre tout premier projet d'habitation à Pointe-Saint-Charles. Ce milieu de vie, destiné aux personnes souhaitant développer leur autonomie résidentielle, est intégré aux locaux de l'organisme et implanté en copropriété avec d'autres

organismes du quartier, dans un projet favorisant la mixité sociale.

Notre implication auprès de différentes instances locales reflète notre volonté de tisser des liens durables avec notre milieu et nos partenaires communautaires. Nous sommes fier·es d'avoir pignon sur rue dans ce quartier, fidèles à notre mission de proximité et d'ancrage dans la communauté.

Mettre la personne au centre demeure notre engagement quotidien. PSC incarne depuis toujours « l'ailleurs et autrement », une identité forte qui guide chacun de nos gestes. Grâce à nos services de suivi communautaire alternatif, nous répondons aux besoins variés de nos membres, que ce soit par l'intégration en logement ou par nos interventions dans la communauté.

Tout cela n'aurait pas été possible sans la passion et l'engagement des membres de l'équipe qui nous ont accompagné·es au fil des années. Animé·es par un profond désir d'accompagner les personnes dans leur parcours, nous avons eu le privilège au fil des ans de faire la rencontre de personnes remarquables ayant les valeurs de l'alternatif à cœur.

Nous nous sommes toujours efforcé·es de créer pour elles un environnement de travail positif et inspirant, où il fait bon évoluer.

Joignez-vous à nous pour célébrer l'unicité de PSC. Longue vie aux suivis communautaires alternatifs, à leur approche humaine, à l'équipe dévouée, aux membres engagé·es et à la communauté qui, par sa diversité, enrichit les couleurs de notre organisme.





Le Québec • Français

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

[schizophrenie.qc.ca](http://schizophrenie.qc.ca) | 514 251-4125 | 1 866 888-2323

**Ligne d'écoute Pair-e aidant-e famille** | 1 800 349-9915

Depuis 36 ans, la Société québécoise de la schizophrénie (SQS) se tient aux côtés des personnes vivant avec la schizophrénie ou des psychoses apparentées. Notre mission est simple, mais essentielle : améliorer leur qualité de vie grâce à l'éducation, au soutien, à la prévention et à la sensibilisation du grand public. Nous participons aussi activement aux politiques publiques et à la recherche, car chaque avancée compte.

Ces années d'expérience ont été marquées par des projets porteurs d'espoir. Nos bourses d'études sont remises chaque année depuis 22 ans. Plus de 520 000 \$ remis et plus de 350 personnes

soutenues dans leur parcours académique et professionnel. Derrière chaque bourse, il y a une histoire : un rêve ravivé, un avenir qui reprend forme, un accomplissement retrouvé.

Depuis un an, nous avons aussi lancé le programme Rétablissement par la vie active et/ou l'emploi, en partenariat avec plusieurs organismes inspirants : L'Arrimage, PRITEM, Le Mûrier, Groupe PART, Accès-Cible SMT, le Centre de jour l'Échelon, Action Autonomie et d'autres encore. Ce projet, soutenu par la Fondation Mirella et Lino Saputo, a déjà permis à trois personnes de trouver un emploi. Trois vies qui reprennent leur élan, trois familles qui respirent un peu mieux. Grâce au soutien de Société inclusive, ce programme est aussi accompagné d'un projet de recherche sur la pair-aidance. Nous croyons fermement que, au-delà des chiffres, c'est l'expérience humaine et la solidarité qui changent vraiment les trajectoires.

La pair-aidance, justement, fait partie de notre ADN. Il y a 15 ans, nous avons accueilli notre premier pair aidant, convaincu-es que le vécu vaut autant qu'un savoir théorique. 5 ans plus tard, nous embauchions une première paire aidante famille, ouvrant un nouveau chapitre pour soutenir les proches par le vécu expérientiel. Grâce à ces pas, parfois petits mais porteurs d'avenir, nous avons aujourd'hui la fierté de compter 5 pair-es aidant-es et 3 paires aidantes famille dans notre équipe, et d'avoir contribué à faire reconnaître la richesse incomparable du vécu expérientiel.

Plus récemment, nous avons participé à la campagne et au lancement du documentaire *Billy*, réalisé par Lawrence Côté-Collins. Ce film, à la fois bouleversant et lumineux, raconte le parcours de Billy, un homme derrière lequel se cache bien plus qu'un simple « accusé ». Ce projet nous a rappelé à quel point il est vital de voir l'humain derrière les étiquettes, de tendre l'oreille aux histoires qu'on n'entend pas toujours.

Depuis 36 ans, la SQS avance avec cœur et conviction. Nos bons coups, ce sont d'abord les vies transformées, les familles soutenues, et une société qui, peu à peu, apprend à changer son regard.



Centre-Sud de Montréal et les environs • Français

## Suivi communautaire Le Fil

[suivilefil.org](http://suivilefil.org) | 514 525-0504

Suivi communautaire Le Fil offre un suivi communautaire gratuit et confidentiel à des adultes vivant avec un problème de santé mentale. L'organisme accompagne chaque personne à son rythme, dans le respect de son vécu et de ses choix, afin de favoriser son autonomie et son pouvoir d'agir.

Les intervenant-es procurent un suivi individuel à long terme, souvent à domicile ou dans le quartier de la personne.

# Index

Abri en Ville 56	Centre au Puits 39	Centre Soutien- Jeunesse 43	Forward House 73	La Maison 100 Limites 50	Maison Lucien- L'Allier 55	Projet Suivi Communautaire 76
Accès-Cible SMT 62	Centre Bienvenue 54	Centre St-Pierre 28	Friends for Mental Health 26	La Maison grise 56	Maison Multiethnique Myosotis 31	Relax-Action 75
ACSM- Filiale de Montréal 9	Centre Booth de l'Armée du Salut 55	CILL 41	GPMP 31	La Parentrie du Nord de Montréal 25	Maison St-Dominique 60	Relief - Le chemin de la santé mentale 52
Action Autonomie 8	Centre communautaire Petite-Côte 40	Club Ami 44	Groupe d'entraide Lachine 46	Le CAP 66	Maison St-Jacques 32	Ressources Communautaires Omega 61
Action Santé de Pointe-Saint- Charles 36	Centre d'activités de Montréal-Nord pour le maintien de l'équilibre émotionnel 40	Collection Innova 63	Groupe Harmonie 71	Le Centre d'apprentissage parallèle de Montréal 66	Maison UP 51	Services communautaires Cyprès 75
Agence Ometz 69	Centre d'écoute et de référence Halte Ami 14	Comité d'action pour le trouble d'accumulation compulsive 10	Groupe PART 64	Le Fil 77	Médecins du Monde 33	Sidalys 61
AMI-Québec 22	Centre d'écoute Le Havre 14	Communauté Hadley 55	Groupe psychanalytique du Mont-Royal 31	Le Havre 14	Multi-Écoute 15	Société québécoise de la schizophrénie et des psychoses apparentées 77
Antenne Communications 8	Centre d'écoute Le Pivotal 41	Community Perspective in Mental Health 75	Habitations Oasis de Pointe-St-Charles 58	Le Mûrier 57	Omega Community Resources 61	SOS Professionnels 12
APSM 24	Centre d'entraide Le Pivotal 41	Compeer Montreal 45	Hadley Community 55	Le Parcours 59	Ometz 69	SQS 77
Arborescence 23	Centre d'Implication Libre de Laval 41	Corporation Maison Lucien- L'Allier 56	Halte Ami 14	Le Pivotal 41	PABEMSOM 26	St-James Drop-In Centre 41
Association Bénévole Amitié 68	Centre d'intervention de crise Tracom 19	CPMH 75	Horizon Travail 64	Le Rebond 50	Pair-aidance Québec 73	Suivi communautaire Le Fil 77
Association canadienne pour la santé mentale Filiale de Montréal 9	Centre de crise de l'Ouest-de-l'Île 20	CPSM 21	Impact, groupe d'aide en santé mentale 72	Le Sentier 73	Parents et amis du bien-être mental du Sud-Ouest de Montréal 26	Tel-Aide Montréal 17
Association de parents pour la santé mentale de Saint-Laurent- Bordeaux- Cartierville 24	Centre de crise L'Autre Maison inc. 21	Diogène 70	L'Abri en Ville 56	Le Transit 21	PASM 74	Tel-Écoute 17
Association IRIS 18	Centre de crise Le Transit 21	Écoute Entraide 16	L'Alternative 47	Les Amis de la santé mentale 26	PCEIM 12	The Salvation Army's Booth Center 55
Auberge Madeleine 54	Centre de jour St-James 41	Entraide Saint-Michel 45	L'Arc-en-ciel 11	Les Ateliers Quatre Saisons 67	PCSM 75	The Trail 73
CADRE 37	Centre de prévention du suicide de Montréal 21	Entre-Amis 45	L'Art-Rivé 48	Les Habitations Oasis de Pointe- St-Charles 58	Perspective Autonomie en Santé Mentale 74	Tracom 19
CAMÉE 40	Centre de psychologie Gouin 28	Équijustice 71	L'Atelier 65	Les Habitations Oasis de Pointe- St-Charles 58	Perspective communautaire en santé mentale 75	UP House 51
Carrefour populaire de St-Michel 38	Centre de soir Denise-Massé 42	Expression LaSalle 29	L'Autre Maison 21	M100L 50	Pracom 52	Vers l'Équilibre 52
CATAC 10	Centre Multi-Écoute 15	Face à Face 16	L'Éclaircie 59	Maison des Amis du Plateau Mont-Royal 51	Prise II 34	West Island Crisis Center 20
CCOI 20		Face aux vents 46	L'Équipe Entreprise 65	Maison l'Échelon 58	Projet inclusion 12	WICC 20
Centrami 38		Famille Nouvelle 30	La Chrysalide 56	Maison l'Éclaircie de Montréal 59	Projet PAL 52	
		Fondation des Gardiens virtuels 71	La Clé des champs 49	Maison le Parcours 59		
			La communauté thérapeutique La Chrysalide 56	Maison les Étapes 73		

Toute l'équipe du RACOR—membres du conseil d'administration, employé·es et collaborateur·rices—partage une grande fierté : celle de travailler aux côtés d'organismes aussi engagés qu'inspirants. Chaque jour, votre dévouement, votre créativité et votre solidarité nourrissent la vitalité de notre réseau et contribuent à faire avancer la santé mentale communautaire.

Ensemble, nous poursuivons un même objectif : bâtir une société plus juste, bienveillante et inclusive.



## Le RACOR : un réseau qui rayonne



### Les Grands Rendez-vous en santé mentale – Montréal

Des moments de rencontre et de partage. Des occasions de tisser des liens entre intervenant·es, directions, personnes ayant une expérience vécue, bénévoles, administrateurs et administratrices—toutes et tous engagés pour une même cause : la santé mentale de notre communauté. Des événements riches, vivants et profondément inspirants. Ensemble, faisons résonner nos voix et nos expériences !



### Des visages pour se RACOnTeR

Une série de capsules vidéo qui mettent en lumière des membres de notre réseau. Près de 40 organismes ont généreusement participé aux tournages ! Visionnez-les dès maintenant et abonnez-vous à notre chaîne YouTube @RACORensantementale.



[bit.ly/racor-raconter](https://bit.ly/racor-raconter)

Scannez-moi avec votre téléphone pour accéder à la liste de lecture.



### Semaine Art+Santé mentale

Célébrons l'art et la santé mentale pendant la Semaine de la santé mentale. La Semaine Art+Santé mentale est née d'un désir de briser les préjugés, de réduire la stigmatisation et de tisser des liens dans la communauté. Des événements artistiques variés prennent vie dans plusieurs arrondissements pour ouvrir la conversation sur les multiples facettes de la santé mentale.



# RACOR

6389, boulevard Monk  
Montréal (Québec) H4E 3H8

**514 847-0787**

**[racor@racorsm.org](mailto:racor@racorsm.org)**

Retrouvez-nous aussi sur  
**Facebook, LinkedIn et Youtube.**

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

Pour ne rien manquer des activités de notre réseau alternatif et communautaire d'organismes en santé mentale à Montréal, abonnez-vous à notre Bulletin mensuel:



**[bit.ly/racor-bulletin](https://bit.ly/racor-bulletin)**

Scannez-moi avec votre téléphone  
vous abonner.

Faire un don pour soutenir notre mission et notre engagement auprès des organismes communautaires qui œuvrent en santé mentale dans nos communautés.



**[bit.ly/racor-don](https://bit.ly/racor-don)**

Scannez-moi avec votre téléphone  
pour faire un don.

Le RACOR est un organisme de bienfaisance reconnu  
par l'Agence du revenu du Canada (131587859RR0001).

