

NOS ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES GRÂCE AU SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

Merci à nos fidèles partenaires institutionnels :

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal



Merci à nos partenaires et commanditaires en 2018/19 :

La Banque Nationale
RBC gestion de patrimoine - Quebecor
La Presse Éditions - Le Musée des Beaux-Arts de Montréal
Fondation Carmand Normand - Espace Go - Théâtre du Rideau
Vert - Industrielle Alliance - Imprimerie Paragraphe - Allali et Brault
avocats - Arhoma - Titanic - Ricoh Canada - Lush - Moisson Montréal
atypic - Usine C - Le comté Mercier - UQAT - UQAM - SLF
Marché Laurier - Le Marché PA - Travail sans Frontières - Accès Cible
Pharmaprix - articule - Montréal Danse - Musée McCord
Suivi intensif du CHUM - Insectarium - Noir Chocolat - David's tea
Écomusée du fier monde - RACOR - RRASMQ - AQRP - AATQ - VDSM
Jean Coutu - Provigo - Encadrex - Empire papiers peints - YMCA du Parc
La place des Arts - Culture pour tous - Jardin Botanique
Les Escales Improbables – Le Salon de l'alimentation

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2018/2019

Le présent rapport présente les activités, les réalisations, les orientations et les motivations qui ont caractérisé l'année 2018-2019. Le bilan de chaque programme est présenté par son responsable. Le document reflète les activités du centre et du conseil d'administration, de l'exercice allant du **1^{er} avril 2018 au 31 mars 2019**.

TABLE DES MATIÈRES

MESSAGE DU PRÉSIDENT	4
MESSAGE D'UN MEMBRE FONDATEUR	5
MOT DE LA DIRECTION	6
GESTION FINANCIÈRE	7
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME	8
HISTORIQUE ET MISSION	8
CONSEIL D'ADMINISTRATION	8
PROGRAMME TRANSITION	9
PROGRAMME ATELIER PROJET	10
PROJET ART	10
PROJET TEXTILE	11
PROJET TISSAGE	13
PROGRAMME EXPRESSION	14
DRAMA-THÉRAPIE	14
DESSIN	15
MOUVEMENT	16
DÉCOUVERTES ARTISTIQUES	17
SCULPTURE	19
PEINTURE 2	20
PEINTURE 1	21
ART-THÉRAPIE	23
RYTHMES ET SONS	24
INSERTION SOCIALE DU CREP	25
RAPPORT DU COMMIS, STATISTIQUES	30
COMMUNICATION	31
QUALITÉ DES SERVICES	32
ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES À L'INSERTION SOCIALE	34
EXPOSITION, PROJETS ET ACTIVITÉS HORS LES MURS	38
REPRÉSENTATIO	40
ÉVÉNEMENT BÉNÉFICE	44
PARTENARIATS ET PARTICIPATION À LA COMMUNAUTÉ	47
PROGRAMME PRÉVENIR	48
TÉMOIGNAGES	49

MESSAGE DU PRÉSIDENT

Être à l'écoute, agir, créer les occasions

On est tous fragiles. La stigmatisation par association touche 83% des membres de l'entourage. 1 personne sur 5 est atteinte d'un trouble mental, c'est alarmant, c'est réel! Accepter cette fragilité est déjà un pas qui demande du courage. C'est aussi un pas qui aide à en faire un autre, celui de tendre la main, car on n'est pas seuls. Les ressources existent, il ne faut que le courage d'agir.

C'est à deux à trois en groupe que la fragilité devient force. Pour y arriver il faut créer les occasions. Suivre son cœur là où il veut nous mener, et accepter de se faire du bien. C'est ici que le CAP entre en jeu. Par le biais de la créativité, il veut apporter des occasions de grandir et d'affermir la santé mentale de ceux et celles qui veulent guérir. Par le dessin, la peinture, les arts de la scène. Depuis déjà plus de 35 ans, le CAP accompagne les participants, se fait connaître et grandit. Son nouvel essor revient à une équipe dynamique qui s'investit corps et âme pour la mission. Je les en remercie chaleureusement pour leur contribution, en particulier Xavier Bonpout pour son leadership dans la réalisation des objectifs visés. Pour continuer sa mission, le CAP a besoin de l'engagement de tous, de notre implication humaine, mais aussi de notre soutien sous différentes formes.

Nous continuons à identifier les opportunités de bonifier l'offre de service aux participants ainsi que notre participation à l'amélioration de la santé mentale. Le lancement du programme **PRÉVENIR** est un exemple de service aux entreprises, *Moi M'aime* dont la raison principale est d'augmenter la visibilité du CAP et de sa mission auprès du grand public. La 5ème édition de *Moi M'aime* fut encore un franc succès et une belle démonstration de la collaboration entre artistes, gens d'affaires et bénévoles pour un impact positif. Dans cet effort de réseautage annuel, nous voulons nous rapprocher de ceux qui nous soutiennent, et offrir notre support à ceux qui nous encouragent dans notre mission.

Au nom de tous les membres du conseil d'administration, j'aimerais vous remercier pour votre confiance et votre appui en continu afin d'avoir un impact positif sur la communauté.

Bernard Truong

Président du conseil d'administration

MESSAGE D'UN FONDATEUR

Les années se suivent et se ressemblent. En effet je trouve que mon expérience de fondateur m'emmène à constater que nous ne cessons pas de poursuivre notre but d'excellence. Je crois que notre président Bernard Truong, contribue à cela en nous poussant à peaufiner, ce qui veut dire parfaire, notre mission. En effet, en plus de maintenir nos services et les multiplier dans le but de répondre à plus de besoins comme la danse, l'écriture notamment dans notre partenariat avec le CREP, nous réfléchissons aussi ensemble à l'éthique qui doit entourer notre gestion et notre mission.

Cette dimension a guidé nos rencontres d'administrateurs par une formation sur la gouvernance. Elle a aussi guidé nos rencontres en tant qu'équipe afin de nous aider à développer des outils d'auto-évaluations des services et d'évaluation du taux quantitatif et qualitatif de la satisfaction de nos participants. Notre directeur a même jugé pertinent de se doter d'une formation sur le sujet.

Après toutes ces années, je vois que si les années se ressemblent en ce qui a trait à poursuivre notre mission, celle-ci prends des visages différents et je suis toujours fier de cette évolution qui continue à m'inspirer et d'en faire encore partie.

Merci à toutes et tous d'être aussi passionnés. Que serions-nous sans passion?

Yvon Lamy

Fondateur et art-thérapeute

MOT DE LA DIRECTION

J'ai la fierté de diriger le CAP depuis maintenant huit années consécutives, et je dois dire que je ne me souviens pas m'être réveillé un seul matin sans avoir l'envie de poursuivre ma mission, de relever chaque défis qui s'offrent à moi et de réaliser ma chance d'être entouré quotidiennement d'une équipe compétente dynamique et créative et d'un conseil d'administration impliqué et bienveillant.

Je les remercie donc tous, de continuer à me faire confiance pour conduire ce magnifique projet. Je n'oublie pas tous les bénévoles qui nous soutiennent à l'année longue, les nombreux donateurs et artistes touchés par la cause que nous défendons et enfin la reconnaissance des participants qui sont le cœur et la raison d'être de l'organisme, et qui, par leurs réussites, donnent du sens à notre œuvre commune.

L'année 2018/2019 fut encore une année de défis au cours de laquelle nous avons pu poursuivre le développement du programme de prévention, consolider nos partenariats existants et ouvrir des voies nouvelles dans notre offre de service à la communauté toujours en demande.

Bien sûr le contexte reste souvent difficile pour le milieu communautaire montréalais. De nombreuses personnes vivent l'exclusion, la pauvreté et la stigmatisation en raison de leur maladie. L'organisation mondiale de la santé a reconnu récemment, qu'en plus de l'isolement et la précarité, les changements climatiques et la question environnementale sont un facteur aggravant pour l'anxiété et touche d'abord les plus fragiles. Le réchauffement climatique est donc un nouveau déterminant de la santé mentale. La responsabilisation environnementale faisant partie de nos valeurs, nous nous efforcerons de plus en plus au recyclage et à l'économie d'énergie.

Nous souhaitons nous armer de courage et de créativité en nous alliant à des partenaires toujours plus engagés, pour faire face aux réalités sociétales de notre époque et toujours promouvoir la santé mentale qui demeure un des principaux enjeux du monde contemporain en prenant soin de tous nos membres et en les incitant à une participation toujours plus active. et en continuant à rendre nos services accessibles au plus grand nombre.

Xavier Bonpunt

Directeur général et artistique

GESTION FINANCIÈRE

Les sources de revenus du CAP pour 2018/2019

Agence de la Santé et des Services Sociaux de Montréal (PSOC)

CLE- Ministère de l'emploi et de la solidarité sociale, (PPE- Programme Préparation vers l'emploi et Mesure d'insertion Sociale PAAS-ACTION)

Comté Mercier

Ville de Montréal, remboursement aide financière aux OBNL locataires

Bienfaiteurs :

Fondation Carmand Normand, Banque Nationale, Industrielle Alliance, TVA, SLF comptables, Caisse Desjardins du Sud-Ouest de Montréal, The Benevity Community Impact Fund, La Fondation Levinschi, dons d'individus.

Partenaires et commanditaires en 2018-2019 :

La Banque Nationale, RBC gestion de patrimoine - Quebecor - La Presse Éditions - Le Musée des Beaux-Arts de Montréal - Fondation Carmand Normand - Espace Go - Théâtre du Rideau Vert - Industrielle Alliance - Imprimerie Paragraphe - Allali et Brault avocats - Arhoma Titanic - Ricoh Canada - Lush - Moisson Montréal- Usine C - Le comté Mercier - UQAT - UQAM - SLF comptables - Le Marché Laurier - Le Marché PA - Travail sans Frontières -Accès Cible - articule - Montréal Danse - Musée McCord - Suivi intensif du CHUM - Insectarium - Noir Chocolat - David's tea Écomusée du fier monde - RACOR - RRASMQ - AQRP - AATQ - VDSM - Jean Coutu - Provigo - Encadrex - Empire papiers peints - YMCA du Parc - La place des Arts - Culture pour tous - Jardin Botanique - Les Escales Improbables -Le Salon de l'alimentation

Sources d'autofinancement :

Les frais de carte de membre, les frais d'inscription aux ateliers d'*Expression* et la vente en galerie d'objets et des créations réalisées dans nos ateliers d'*Expression*, Projet Tissage, Textile et Art.

Levée de fonds *moi m'aime, 5ème édition*

Comme chaque année, nous essayons d'équilibrer et de maximiser nos avoirs pour maintenir l'excellence et la continuité des services à notre clientèle.

Béatriz Torres

Coordonnatrice, adjointe administrative et comptable

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

HISTORIQUE

Le Centre d'Apprentissage Parallèle de Montréal Inc. est une ressource alternative régionale en santé mentale, incorporée le 31 mars 1983.

Depuis sa fondation, l'organisme préconise une approche globale misant sur l'activité créatrice dans le processus de réhabilitation et de la réinsertion sociale et professionnelle.

À partir de 1995, l'organisme a élargi son mandat grâce au partenariat du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (P.S.O.C.) et depuis 1998 en incluant un volet de Préparation et Intégration à l'emploi avec le support du Ministère de l'Emploi et de la Solidarité (Emploi Québec).

MISSION

L'organisme a pour mission d'accompagner des personnes présentant des difficultés émotionnelles et psychologiques et de faciliter leur processus de croissance vers une intégration sociale et/ou professionnelle. Pour ce faire, il leur offre la possibilité de se réaliser au moyen d'activités créatives, thérapeutiques, éducatives et productives.

CONSEIL D'ADMINISTRATION (tous sont bénévoles et membres de la communauté)

Président : Bernard Truong (secteur privé)
Vice-présidente : Sylvie Lamarche (secteur privé)
Secrétaire : Yvon Lamy (membre fondateur)
Trésorier : Pablo Maneyrol (secteur privé)

Conseillers :

Normand McKay (secteur privé)
Jean-Denis Proulx (enseignant retraité)
Paola Sarti (secteur privé)
Guylaine Bergeron (secteur privé)
Olivier Brault (secteur privé)
Marie-Jo Paradis/ Rosalie Landry (Représentantes des participants)

Le conseil d'administration du Centre d'Apprentissage Parallèle de Montréal a tenu les réunions suivantes :

**18 avril 2018 ; 13 juin 2018 ; 5 septembre 2018 ; 7 novembre 2018 ; 25 Janvier 2019;
6 février 2019 ; 29 mars 2019**

PROGRAMME TRANSITION (PPE)

Enseignante CREP : **Julienne Soumaoro**

Agente de développement de l'employabilité : **Laila Bourezzou**

Objectifs du programme

Aider les personnes ayant une fragilité psychologique et étant éloignées du marché du travail, à s'intégrer en emploi, en formation ou dans une autre mesure d'employabilité ou d'insertion sociale. Les participants développent des compétences personnelles et professionnelles qui leur permettent de trouver et de maintenir un emploi. Chaque année, il y a deux sessions (mars et septembre). Chaque groupe est composé de 13 personnes.

Contenu de la formation

Connaissance de soi, Orientation, Méthodes dynamiques de recherche d'emploi, bénévolat, Stage (recherche et intégration en stage), Recherche active d'emploi (intégration, suivi et maintien), soutien en Art-thérapie (de groupe et individuel).

Résultats

Nous obtenons de très bons résultats compte tenu des fragilités et des contraintes de notre clientèle pour s'intégrer en emploi.

Nombre de personnes recrutées

Total de personnes recrutées : 39 personnes

Hommes : 20 hommes

Femmes : 19 femmes

Note :

Les résultats pour les personnes ayant débuté le 18 mars 2019 seront connus dans le rapport de 2019-2020 (fin prévue le 30 août 2019)

Les résultats pour les personnes ayant terminé le 28 février 2019 seront complétés 3 mois après la date de fin réelle, c'est-à-dire en juin 2019.

Pour l'année 2018-2019 (sauf les personnes ayant débuté en mars 2019)

Emplois : 11

Formations : 5

Travailleurs autonomes 0

Autres mesures d'insertions sociales ou professionnelles : 4

Abandons à cause de maladie ou autre : 4

Recherche d'emploi : 7

Taux de réussite: 20 personnes au 31 mars, soit **117%**

PROGRAMME ATELIER PROJET

L'année 2018-19 a été pleine des défis stimulants.



Projet les Hybrides

D'une part, la culmination du projet bête hybride où la transparence, les jeux de lumière et le mouvement ont magnifié leurs créations. C'est pourquoi, l'exposition *HYBRIDES, ETC* a offert des beaux moments de contemplation où le calme et la beauté ont favorisés un contact sensible et magique avec les visiteurs. Une réussite totale.

D'autre part, les participants accompagnés de Mathilde Richer, stagiaire de l'UQAM, ont développés ensemble le thème *Rêve* inspiré du mouvement artistique du surréalisme. Merci Mathilde pour ton engagement et ton savoir-faire.

Au cours de cette session, l'atelier Projet art a eu le privilège d'un partenariat avec le Musée des beaux-arts de Montréal pour développer le thème : *Migration*. En effet, avec Alessandra Di Noto, artiste et éducatrice artistique et muséale, les participants ont explorés la personnalité, la démarche et le style des 15 artistes de la collection *Art québécois et canadien* et de la collection *Art Contemporain international* pour les amener à créer *A la manière de*, leur propre vision du thème *Migration*. Les créations, en tableaux textiles, seront dévoilés au MBAM à l'automne 2019.

À ne pas manquer...

Claudia Almansa *chefe d'atelier Projet Art*

ATELIER PROJET TEXTILE

L'Atelier Textile accueille la clientèle de manière ponctuelle. Permettre à toutes ces personnes de se sentir bien, de leur offrir un lieu harmonieux et joyeux puis de les inclure dans le processus de création de l'atelier déjà existant, voilà le cœur de sa mission.

L'Atelier innove en créant avec les 3R (réduire, récupérer et recycler) permettant ainsi de relever le défi d'offrir une deuxième vie à l'objet; d'allier plaisir, création et conscience écologique. Une façon responsable de participer à développer de nouveaux réflexes, de repérer nos compétences et intérêts puis de les amener à se réaliser. En s'actualisant ainsi se développe l'estime et la confiance en soi. Une autre des missions du Cap proposant ce passage d'avant à maintenant, s'ouvrir au *JE* actuel en s'accueillant favorise la reconnaissance du présent soi. Cette sensibilisation à notre environnement intrinsèque et extrinsèque, cette ouverture d'esprit quant à notre consommation et ce potentiel créatif apporte un relai artistique, inusité et ludique d'une renaissance tant sur le plan matériel que sur le plan personnel.

L'Atelier Textile est un lieu d'apprentissage théorique et pratique. Des exercices d'initiation à la couleur, à la broderie, au tricot, à la couture, au collage, à la fabrication de textures permettent la création et la production de projets qui suscitent l'émerveillement. Développer un concept et une démarche individuelle ou de groupe de créativité artistique et artisanale; démontrer sa capacité à créer maximise ces savoir-faire et savoir-être. Tout ce champs d'action, favorise et augmente les connaissances et ainsi encourage et stimule chacun en donnant une autre couleur aux travaux. Beaucoup d'audace créative, place à la liberté d'expression, se faire confiance, se réaliser ! Création colorée, fantaisiste et pleine de recherche sollicitant le questionnement, le sens de l'organisation et de la débrouillardise, la mémorisation, la concentration, la répétition, la minutie, la précision, l'innovation, l'exploration offrant ainsi une lecture riche de la création dans sa globalité.

Aussi l'atelier propose une démarche personnalisée; structurer l'action créative inhérente au profil de la personne amène celle-ci à être consciente de son potentiel et lui permet de se projeter avec une meilleure assurance.

Lors de l'événement annuel du CAP en décembre, l'Atelier Textile du mois de mars au mois de décembre 2018 a proposé différentes applications techniques amenant à la production de plusieurs items tels que broderies encadrées, bonnets et foulards de laine tricotés, une courtepointe en patchwork, une tapisserie murale et deux sculptures.

Nous participons aux sorties organisées par les enseignantes CREP.

Quelques réalisations de l'atelier ...



Patchwork pour chaises recouvertes



Broderies



Ginette Porlier *cheffe d'atelier Projet Textile*

ATELIER TISSAGE

Cette année, les 5 participants de l'atelier ont bien aimé et fait aboutir leurs projets. Ils ont conçu des foulards et des jetés bien réussis, et la preuve est que pendant la vente de Noël, beaucoup d'entre-eux ont été vendus. En plus, toute la production de linge à vaisselle été vendue intégralement. Il apparait clairement qu'on doit se mettre à nouveau à produire ces items si recherchés.

Dans l'atelier de tissage, le but est d'enseigner les nombreuses étapes du processus du tissage de A à Z.

L'objectif de l'atelier du tissage est l'amélioration de la concentration et de la persévérance. En plus, les participants travaillent sur leur dextérité et leur coordination. Ils apprennent aussi à choisir la forme, les fils, les couleurs, et à planifier la réalisation du projet.

La participation de notre groupe aux sorties dans les musées avec les autres groupes du CAP, est très enrichissante et instructive et cela fait beaucoup de bien aux participants.



Alexandre en plein ouvrage sur le métier

Carol Harvey

Animatrice de l'atelier Tissage

PROGRAMME EXPRESSION

ATELIER DE DRAMATHÉRAPIE (improvisation, et jeu de rôles)

L'essence de l'improvisation est de vivre et de respirer dans l'instant présent...
À l'aide de cette formule simple vous -vous donnez la liberté de laisser l'imagination et la créativité vous transporter.

C'est incroyable de regarder les gens sortir de leurs coquilles de protection et de commencer à développer une confiance en l'inconnu. Dans notre vie quotidienne, nous ne sommes pas encouragés à prendre des risques, dans l'improvisation c'est un élément essentiel.

Vous ne pouvez pas juger un livre sur sa couverture, il y a eu de nombreuses fois dans cette classe où j'ai été ému aux larmes par les propositions des participants. Quelque fois, quelqu'un que vous pensez ne pas avoir de sens de l'humour vous prend par surprise et vous fait éclater de rire.

La palette de l'artiste a été choisie. Des possibilités infinies de différentes couleurs et Textures. "Chaque coup de pinceau" crée son propre chef-d'œuvre.
Une expérience très variée et créative pour tous. La mission est de créer une énergie collective de joie, de rire et la liberté d'expression. Le rire fait du bien.



Lawrence Smythe clown, animateur de l'atelier Drama-thérapie

ATELIER DE DESSIN

Faire pousser ses yeux, observer, tracer, refaire, corriger, effacer, varier les outils, doser, oser, foncer, éclaircir, hachurer, texturer, ombrer, composer, agrandir, rétrécir, déformer, embellir, interpréter, choisir, respecter les proportions, changer les proportions, harmoniser, explorer de nouvelles façons de tracer, utiliser de nouveaux outils, sortir de sa zone de confort...

Chaque lundi l'atelier de dessin propose d'aborder les notions classiques et l'expérimentation à travers les reproductions de modèles choisis dans l'histoire de l'art ou dans les banques d'images, de natures mortes ou de modèles vivants.

L'activité de dessin permet de travailler la concentration, la précision, et d'aiguiser le sens de l'observation à travers des exercices variés.

Le but n'est pas de performer, mais d'apprendre et de progresser dans une atmosphère calme et détendue.



Xavier Bonpunt *animateur de l'atelier de dessin*

ATELIER DE MOUVEMENT

Dans cet atelier, l'intervenant vous invite à soutenir la personne dans une démarche ludique de créativité. L'objectif consiste à aider les participants à vivre une expérience qui est particulièrement absorbante et agréable. Cela aide à réduire le stress et l'intrusion de pensées négatives. L'activité vous invite à vous mettre en trace et en geste selon votre propre rythme en vous accompagnant patiemment vers une production personnalisée.

Les techniques sont proposées pour servir votre projet ; le but n'est pas de performer. En expérimentant, on découvre le plaisir d'incarner une idée, une émotion.

Suite à l'animation de Sarah Dell'Ava puis de Élise Hardy, nous avons créé un partenariat avec l'équipe de *Montréal Danse* qui intervient les mardis matins avec Elinor ou Rachel pour un atelier ouvert à tous au besoin, et nous en sommes très satisfaits.



Sarah Dell'Ava puis l'équipe de **Montréal Danse** Chorégraphes et danseuses

DÉCOUVERTES ARTISTIQUES

Hiver et printemps

L'atelier offre annuellement trois semestres de douze semaines. Le but est d'emmener des bénéficiaires en santé mentale, à utiliser des approches pluridisciplinaires artistiques. Cette année la plupart des participants venaient du programme P.A.A.S. et les membres n'ont pas eu de difficultés de s'adapter avec la clientèle qui sont venue de l'extérieur.

La plupart des exercices sont développés pour effectuer l'application des différentes techniques et les unir ensemble. L'objectif est de leur apprendre à s'exprimer de façon libre. D'année en année le tactile, l'exploration et l'application, sont expérimentés dans un cadre ludique et on est porté par les médias artistiques. Qu'ils soient novices ou avancés, les participants trouvent leur satisfaction dans l'atelier de *Découvertes Artistiques*. L'application des techniques fournit une étape importante de transition du désordre de "l'hors du monde" et dans l'espace créatif durant la production d'art. Les matériaux et techniques qui étaient utilisés sont : **le dessin, le monotype, le tableau, le collage, la photographie, l'argile, l'écriture, l'aquarelle, l'installation** et l'utilisation de leurs applications interdisciplinaires.

Le deuxième but dans cet atelier était de montrer les techniques d'art qui peuvent faciliter l'expression comme un mécanisme fondamental pour s'adapter. J'ai souligné l'importance de leur énergie créative comme le catalyseur pour rendre compte de leurs idées par l'expérimentation avec les divers matériaux d'art. Finalement j'encourage la compréhension des images par les structures compositionnelles de **FORME, LA COULEUR, LA PERSPECTIVE, LA REPETITION** et **L'HISTOIRE** comme une base qui, dans beaucoup de cas, ouvre un paysage émotif. Le réseau de soutien que je facilite, encourage le besoin de partager collectivement ce qui a été individuellement observé.

La structure fondamentale qui est créée est le respect et la courtoisie commune envers les autres et les matériaux d'art. Beaucoup ont exprimé comment ils se sentent réconfortés avec l'aspect social de ce groupe.



Sonja Boodajee MA, ATPQ, animatrice de l'atelier

Été et Hiver

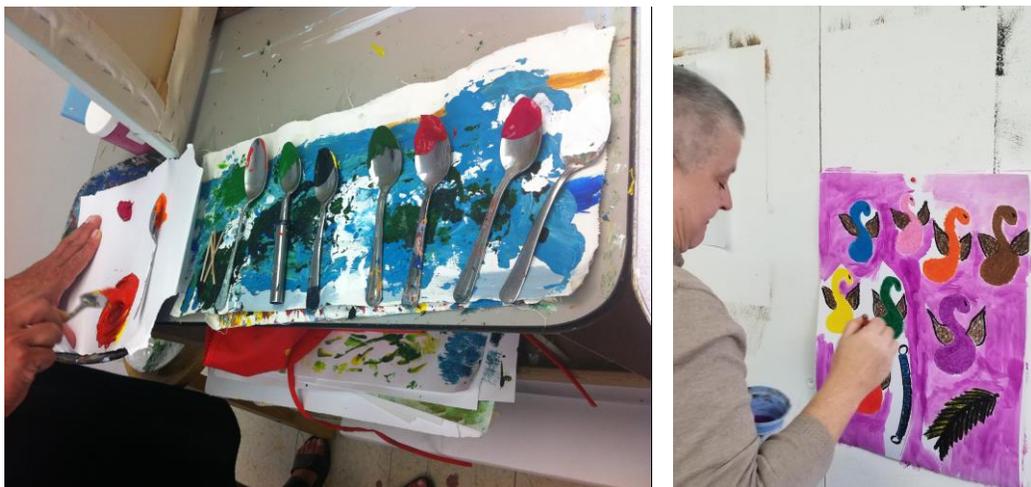
Cette année 2019, j'ai eu le privilège d'animer l'atelier des Découvertes artistiques à l'hiver chaque semaine auprès de la clientèle inscrite au CAP. L'objectif de l'atelier a été d'explorer des techniques et des approches créatives dans le cadre du programme Expression, avec toutes personnes qui vivent des réalités difficiles quotidiennement.

Ces participants et participantes volontaires et réguliers aux ateliers ont exploré leurs forces avec des exercices variés et proposés d'après un modèle, ainsi ils ont pu générer et s'aventurer dans une expression artistique et gestuelle avec de la couleur en ayant choisi leur propre scénario de mise en scène sur la toile ou le papier, en accord avec leur senti et la dynamique du moment. Leur production artistique s'est développée autour du mouvement, du collage animal ou l'oiseau, le pointillisme, le sable, le fusain, la mosaïque, l'encre de Chine, et le format géométrique.

Pendant tout ce trimestre d'hiver, ils et elles ont mis en relief leur sensibilité, leur vulnérabilité, leur paix et leur force créative dans une atmosphère d'ouverture d'esprit, à l'instant présent. Ils ont pu créer, dans un espace sécuritaire et en respectant leur rythme et leur personnalité, tout en osant une couleur, un trait sur la toile. Ils ont inventé du nouveau, du beau. De ce fait, cela devient une source de satisfaction et l'œil s'agrandit, s'éclaire, à l'apparition du nouveau, hors du passé.

J'ai encouragé la découverte, l'exploration, l'invention et l'innovation par le geste, la couleur, une technique neuve, et la plupart des participants ont bien réagi en créant quelque chose d'inconnu, hors du classique. Puis le groupe fut solidaire et accueillant envers les deux artistes officiels qui ont peint en direct leur œuvre MOI M'AIME pour le projet phare du CAP.

Cet atelier de découvertes artistiques facilite un espace créatif, imaginaire où tout est possible dans l'instant présent sur la toile. Bien que parfois retenu par une idée ou une émotion, la personne peut accéder à un dépassement, juste à cet instant de découverte, de laisser-aller tout simplement. Ils et elles ont apprécié et exprimé cette spontanéité hebdomadaire et je les en remercie grandement.



Patricia Renault, animatrice de l'atelier

ATELIER SCULPTURE

L'art du volume

L'atelier de sculpture est un atelier libre axé sur la créativité et dédié cette année presque exclusivement au médium du papier. Toutefois, l'atelier s'ouvre à d'autres médiums afin de donner l'opportunité aux participants d'organiser une forme dans la matière et de mieux saisir les différentes facettes du volume. (Voir le processus › Gabriel-Rhino 1, 2, 3, 4 ci-dessous).

Les participants explorent, découvrent en approfondissant cette discipline. Les sculptures sont le fruit de leur imagination débordante où les papiers prennent la parole par des effets d'ombre projetée, de formes, de couleurs et de textures et révèlent un monde intérieur fait de beauté, de poésie, de force et d'énergie.

Si j'ai choisi cette matière qu'est le papier, c'est en raison de sa contrainte : il faut laisser parler le papier. C'est pour son modelage, mais aussi pour sa fragilité.



Annick Fleury animatrice atelier sculpture

ATELIER PEINTURE 2

Pourquoi la peinture ?

Représentation du monde, abstrait ou surréaliste, la peinture a mille visages, mille directions...

C'est un voyage !!

Partir de l'idée de voyager a beaucoup plu aux participants. Aussi, ils ont pu découvrir de nouvelles pratiques et de nouvelles directions dans la peinture.

Des mots clés et différentes techniques ont été utilisées souvent pour guider les participants d'une façon particulière afin de développer leur idée à travers la pratique et l'expérimentation, tels que la composition, l'esquisse, l'exploration, l'harmonie l'application, le barbouillage, les couches, l'unité, les mélanges, l'assemblage, la représentation, l'empreinte...

Mon objectif c'est l'aventure, la découverte et l'épanouissement. J'encourage la pratique et l'expérimentation. Dans chaque atelier je présente des sources d'inspiration comme des œuvres de grands artistes, des photos ou des magazines, des livres, des journaux pour inciter et stimuler la créativité.

À la fin, le résultat de l'atelier a été très positif, quel que soit le support (gouache, pastel, acrylique, ou aquarelle). Dans une très belle ambiance de groupe, accompagnée de belle musique, ce sont des paysages, des portraits et des oiseaux ou autres animaux qui se génèrent, riches en couleur et en matière et qui sont plein d'énergie, de spontanéité et de beauté.



Saoussen Ouerghemmi *Artiste Visuelle, animatrice de l'atelier*

ATELIER PEINTURE 1

Le CAP offre depuis au moins vingtaine d'années des ateliers d'expression tant en peinture, en dessin qu'en sculpture. Ces ateliers rencontrent les besoins d'expression et de créativité de façon constante à travers le temps chez les personnes qui fréquentent le CAP. Ces activités attirent bon nombre de participants tout au long de l'année.

Pour ma part, j'ai le plaisir d'animer cet atelier depuis déjà 13 ans, le mercredi après-midi à raison de deux heures par cours.

Une douzaine de personnes, autant hommes que femmes, suivent les ateliers. Les 2/3 sont des étudiants qui s'inscrivent d'une session à l'autre depuis des années. Pour eux, le cours devient un lieu d'ancrage. Nous formons une famille où des liens d'amitié et de compréhension se sont tissés au fil des ans.

À travers ce cours je vise deux buts : un d'ordre artistique et le second d'ordre psychosocial.

Le travail au niveau artistique se fait en développant chez chacune et chacun leur créativité et l'expression de leur personnalité. Pour arriver à développer leur créativité et un langage cohérent sur le plan pictural, je mets l'accent sur le dessin, la composition et la couleur. Le travail au cours de l'atelier se fait beaucoup à ce niveau.

Plusieurs médiums sont mis à leur disposition tels que : la peinture acrylique, le fusain, le pastel sec et gras, l'aquarelle, les crayons de couleurs ou noirs et des collages. Toutefois la peinture acrylique est le médium le plus utilisé dans le cours. Le support sur lequel on travaille est surtout le canevas de coton monté sur un faux cadre en bois. On utilise aussi le carton, le papier et le bois.

Le côté créateur se développe par le biais de la technique, bien sûr, mais le moteur premier est avant tout intérieur, une pulsion qui vient du dedans de chacun et qui pousse à exprimer son monde vu de l'intérieur.

Je favorise donc cette créativité en laissant libre chacune et chacun de suivre le chemin qu'il désire et à exprimer ce qui les anime.

Pour moi, la liberté d'expression est sacrée et c'est de cette façon que chacun découvre son propre style et sa voie. Je ne favorise aucun style, qu'il soit figuratif, abstrait, ou imaginaire. Je les accompagne tout simplement je suis là comme guide et « coach » et je les aide à concrétiser leur pensée et leurs émotions. Dans certains cas, leur création picturale s'accompagne de textes, d'histoires voire de poèmes.

Ayant une formation aux Beaux-arts comme artiste peintre-muraliste et une pratique de plus de 25 ans, j'accorde beaucoup d'importance à leurs créations, mais pour moi, la dimension psychosociale demeure primordiale, en particulier dans un milieu comme le CAP.

Comme infirmière psychiatrique dans le domaine de la santé mentale, vous comprendrez que le côté psychologique et humain de mon travail est capital. Au fil des ans, j'ai constaté à quel point le CAP apportait aux participants et aux participantes, un point d'ancrage dans la société. Ces ateliers les aident à briser leur isolement et leur solitude.

Je suis très attentive et à l'écoute de leurs états d'âme et de leurs émotions. Par un enseignement plus individualisé, j'apporte une attention particulière et un support à chacune et chacun. Je les aide à s'exprimer et à sortir de leur isolement.

Les semestres printemps et automne 2018 ont été consacrés à la préparation d'une exposition de groupe qui s'est tenue en janvier 2019 au Centre culturel Georges-Vanier situé au 2450 rue Workman à Montréal. 13 étudiantes, étudiants ont participé à cette exposition. Chaque participant exposait un maximum de 5 œuvres pour un total, pour le groupe, de 60 œuvres.

Cette exposition fut un succès, une seconde fois, à plusieurs niveaux. En premier lieu, ce projet a permis à chacune, chacun de travailler leur discipline, leur détermination et leur confiance en soi. Dans un deuxième temps, ce travail les a amenés à repousser leurs limites au niveau créateur et technique. Tout le monde a relevé le défi haut la main. Les résultats furent excellents. Il y a eu quelques ventes et beaucoup de commentaires positifs et élogieux.

Le Journal « La Voix populaire » diffusé dans les quartiers de Saint-Henri, Ville-Émard, Côte-Saint-Paul et Pointe-Saint-Charles a écrit dans son édition du 11 janvier 2019, pour une deuxième fois, un article sur notre exposition ayant pour titre « Prendre confiance par l'art ». Cette couverture médiatique nous a amené plusieurs visiteurs.

Dans un troisième temps, le fait de s'exprimer et de s'afficher publiquement a été une expérience très valorisante et enrichissante pour leur estime de soi. Ils étaient toutes et tous fiers et grandis par cette initiative. Ils m'ont remercié de les avoir encouragés et coachés dans ce travail. Toutes et tous s'attendent à une autre exposition en 2019 - 2020. Cette sortie à l'extérieur des créations qui se réalisent dans l'atelier d'expression, du mercredi après-midi permet de faire connaître l'organisme du CAP et les étudiants en peinture de ce cours à un public plus large.

Ce volet créateur que j'ai ajouté à ce cours apporte beaucoup de défi pour les étudiants et le professeur, car la qualité doit être au rendez-vous.

Je joins à ce texte une photo de groupe prise avec les étudiants et le professeur lors de l'ouverture de l'exposition au Centre culturel Georges-Vanier, le 11 janvier 2019 et une photo publiée dans le Journal « La Voix populaire ».

Françoise Gosselin, Artiste peintre muraliste
Professeure de peinture

ATELIER D'ART-THÉRAPIE

L'art-thérapie est offerte aux participants du programme Transition comme support dans la démarche de retour au travail. L'art-thérapie fait partie du programme Expression. Le groupe de Projet Art reçoit également les ateliers en art-thérapie

Printemps 2018 Session avril-juin

Le projet Printemps propose un sujet que j'ai suggéré à Maude Robinson qui me remplace pendant mes 3 semaines de vacances. Il s'agissait du thème de l'enracinement. À mon retour nous continuons dans l'expression de thèmes particuliers reliés aux fonctions de l'art inspiré de l'ouvrage d'Alain de Botton et de John Armstrong L'art comme thérapie : la mémoire, l'espoir, la tristesse, la rééquilibration, la meilleure connaissance de soi. L'extension de l'expérience, la connaissance de soi.

Été 2018 Session Été Juin septembre

Le projet Été a proposé les représentations symboliques de soi à partir du corps réel, l'expression de la personnalité par ornementation ; Se vivre en peinture.

Automne 2018 Session Automne Septembre-Décembre

Le thème de Cendrillon et de la fée : La robe symbolique de soi avec (mes souffrances, mes victoires, mes joies, mes combats)

Hiver 2019 Session Hiver Janvier-Avril

La force du groupe est le thème de base. Il s'agit de créations interactives.



Yvon Lamy *Art-thérapeute*

ATELIER RYTHMES ET SONS

L'activité musique avec les percussions interactives du volet *Expression* a permis aux participants de stimuler et développer de nouvelles habiletés aux niveaux de l'écoute, de la concentration et la mémoire. Ce travail de groupe favorise la communication et la créativité non verbale par le biais de jeux interactifs.

Durant l'année nous avons constaté une meilleure assiduité dans la participation de ces ateliers. En étant discipliné, le participant démontre une volonté de stabilité.

Nous avons également remarqué un changement au niveau du sentiment d'unité, ce qui a renforcé les liens et les échanges. En brisant l'isolement, l'activité musique a rassemblé tout le monde en une équipe.

Cet ensemble de constatations nous semble positif pour le développement personnel des participants et leurs possibilités d'un retour à une vie constructive.



Daniel Bellegarde *Musicien, percussionniste*

PROGRAMME D'INSERTION SOCIALE DU CREP AU CAP

La contribution du CREP à la mission du Centre d'apprentissage parallèle.

Le CREP (Centre de ressources éducatives et pédagogiques) offre de la formation continue. Des solutions taillées sur mesure, répondant aux besoins de formation des organismes et des entreprises. Les services sont offerts directement chez les partenaires ou dans leurs locaux, et ce depuis 1982. Il propose donc au CAP un programme d'intégration sociale pour les participants qui fréquentent les différents ateliers et qui s'inscrivent dans une démarche de PAAS-Action avec Emploi-Québec. Nous proposons par le programme de formation à l'intégration sociale de la direction de la formation générale des adultes du Ministère de l'éducation du Québec, différents cours qui répondent aux besoins des participants et aux objectifs fixés par l'organisme. Dans ce cas-ci, les demandes du CAP concernaient les habiletés en communication et les habiletés personnelles et sociales.

Les objectifs du programme d'intégration sociale CREP sont en concordance avec la mission sociale de l'organisme et avec ceux d'Emploi-Québec : « résoudre, amenuiser ou apprendre à mieux composer avec des difficultés psychosociales qui freinent leur développement;» L'objectif du CREP est de contribuer, par ses interventions éducatives, à mieux outiller les participants à faire face aux situations sociales qui ont, dans leur parcours, bien souvent causées chez la plupart de difficiles échecs.

L'autre face du programme d'intégration sociale et de l'implication du CREP auprès du CAP est le suivi psychosocial des participants. Il se réalise, tout d'abord, en fixant avec chaque individu des objectifs à court et long terme concernant leur développement personnel. Ceux-ci rejoignant bien souvent les lignes directrices du programme d'intégration sociale.

Ensuite, cet aspect du programme se concrétise par des rencontres ponctuelles avec chacun de ceux qui le demandent afin d'outiller et de soutenir leur démarche d'intégration. Cet aspect qui consiste en un accompagnement personnalisé et individuel est des plus importants, il est l'assise de la démarche d'intégration, car il permet au participant de faire du sens avec ce qu'il vit dans les différents ateliers proposés et de transférer des compétences développées dans l'espace protégé des ateliers vers les situations de la vie courante.

Thématiques abordées :

Insomnie, Cercle d'intimité, Proximité physique, Relaxation, Communication non-violente
Relations gagnant-gagnant, L'écharpe de la communication (Jacques Salomé), la
bienveillance par des gestes concrets.

Sorties :

Théâtre du Rideau vert *Impromptu; L'homme éléphant*

Espace Go *La vie Utile*

Mont-Royal

Parc Lahaie

Événements

Halloween

Activités de la semaine de Noël

Noël

Bell Cause pour la cause

Courriel du cœur

Visites de galeries d'art et Musées :

Patrick Mihael, Simon Blais, Musée Redpath, BanQ, McCord, Atelier Circulaire, Écomusée
du fier monde, MBAM et Ruche d'art.

Projets créatifs :

livre d'art.

Michèle Riendeau enseignante CREP en IS

CREP ÉTÉ 2018

En rencontre individuelle, je les ai tous rencontrés 2 fois (excepté les participants qui sont arrivés dans les deux dernières semaines ou ceux qui ont mis fin à leur participation au courant de l'été.

Pour le premier cours avec chacun des groupes, j'ai voulu apprendre à les connaître. Je leur ai donc demandé de me créer un emblème les représentant sur lequel ils écrivaient: leurs valeurs, leurs peurs, une citation qui les représente, un but à court terme (dans les prochains mois), un rêve qu'ils aimeraient voir se réaliser (dans la prochaine année / 2 ans), leurs qualités

Nous sommes également sortis au parc où je leur ai demandé de fermer les yeux et de me décrire ce qui les entourait par leurs seuls autres 4 sens. Pour le deuxième et troisième cours, nous avons abordé la communication et ce que c'est que d'être un bon orateur. Nous avons vu ce qu'est la communication et comment elle peut s'établir pour ensuite discuter de ce qu'était un bon communicateur et des bonnes façons de faire passer un message.

Suite à cet exercice, je leur ai demandé de préparer une petite présentation orale sur un sujet qu'ils désiraient / une expérience vécue. En très grande majorité, ils se sont prêtés au jeu (je n'ai pas voulu forcer ceux qui ne voulaient pas parler à l'ensemble du groupe, mais ils ont été peu nombreux... 2 ou 3 en tout).

Ensuite, les autres participants leur expliquaient ce qu'ils avaient aimé de leur façon de transmettre le message et ce qui, selon eux, pourrait être amélioré. Naturellement, le tout s'est passé dans le plus grand respect et les critiques étaient très constructives. Pour le quatrième cours, nous avons abordé le sujet des bébés médicaments. Je leur ai fait écouter une petite vidéo et nous avons discuté du côté éthique de la chose en tout en mettant l'emphase sur l'explication et la justification de son point de vue. Ça a été un sujet qui a soulevé les débats, mais très apprécié.

Pour le cinquième cours, nous avons écouté le film: « Les entendeurs de voix » qui a été très apprécié par l'ensemble des participants et qui a créé beaucoup de réactions. Nous avons ensuite repris le film en grand groupe et nous en avons discuté.

Nous avons également fait une sortie au musée McCord avec Ginette, Carole et leurs groupes respectifs. Il s'agissait de l'exposition de Balenciaga (que j'orthographe probablement très mal) En ce qui concerne les cours du jeudi après-midi, j'ai choisi de faire des ateliers d'écriture créative : écriture automatique, poétique, stylistiques, cadavre exquis...

Michael Delisle *enseignant CREP en IS*

À partir de Septembre c'est **Nathalie Ouellet** qui est venue travailler en IS au CAP

Chaque semaine avait lieu des ateliers donnés par le professeur en intégration sociale du CREP. Les ateliers (les émotions, l'estime de soi, la confiance en soi, l'affirmation, la communication verbale et écrite) avaient pour but de développer certaines habiletés sociales qui font partie du programme en intégration sociale : habiletés de résolution de problème, de communication, personnelles et sociale. Ces ateliers ont eu lieu de septembre à février. Par la suite, le mois de mars (mois de nutrition) a été dédié à des ateliers reliés à la saine alimentation. Le but de ceux-ci était de les sensibiliser au nouveau guide alimentaire et à changer certaines habitudes alimentaires qui sont meilleures pour leur santé. Chaque semaine, j'ai fait des smoothies qui avait pour objectif de leur faire découvrir un breuvage santé et énergisant. Nous avons été à « Expo santé manger et vivre vert » (15 billets offerts). Cette activité a été faite avec le Groupe de Textile.

Tout au long de l'année nous avons aussi fait des sorties au musée des beaux-arts en lien avec le musée en partage (**Le métier d'artiste, d'hier à aujourd'hui, Alexandre Calder et Thierry Mugler**). Nous avons aussi visité des galeries d'art (**Simon Blais, galerie et boutique Inuit, Galerie Yves Laroche et musée McCord**). Nous avons aussi fait une sortie au jardin botanique en octobre 2019 (15 billets offerts par *espace pour la vie*). Cette activité a été faite avec le groupe de Projet Art.



Activité cadavre exquis



Journée Bell cause pour la cause



Activité Ruche d'art au Musée des beaux-arts de Montréal

Écriture et théâtre...

Du mois de septembre à janvier nous avons écrit 2 recueils de textes.



Une soirée littéraire a eu lieu le 23 janvier 2019. On a pu écouter Rosalie, Louise, Normand entre autres nous conter leurs créations, un beau moment très inspirant ...

De janvier à juin des ateliers de théâtre sont mis en place, nous en parlerons dans le prochain rapport car le spectacle aura lieu en juin 2019.

Nathalie Ouellet *Enseignante CREP en IS*

Merci à l'équipe du partenaire CREP

Julienne Soumaoro, Michèle Riendeau, Mickael Delisle et Nathalie Ouellet

RAPPORT DE STATISTIQUES DES PROGRAMMES

Programme Expression

Printemps 2018	Été 2018	Automne 2018	Hiver 2019
Hommes 14	Hommes 10	Hommes 17	Hommes 19
Femmes 27	Femmes 22	Femmes 28	Femmes 19

Programme Ateliers Projets (Art, Textile et Tissage)

Printemps 2018	Été 2018	Automne 2018	Hiver 2019
Hommes 15	Hommes 16	Hommes 15	Hommes 16
Femmes 20	Femmes 19	Femmes 20	Femmes 19

Programme Transition

Printemps 2018	Été 2018	Automne 2018	Hiver 2019
Hommes 6	Hommes 6	Hommes 6	Hommes 6
Femmes 7	Femmes 7	Femmes 7	Femmes 7

En date du 14 Mars 2019

Visiteurs à la boutique et l'accueil : **1185**

Appels pour rdv ou information : **1161**

Provenance par quartier

Mile End, Rosemont, Petite-Patrie Ahuntsic, Saint -Michel, Rivière des Prairies, Plateau Mont-Royal, St-Léonard, Centre-Sud, Notre-Dame de Grâce, Verdun, Ville Mont-Royal, La Salle, Côté des Neiges, St-Henri, Greenfield Park, Montréal Nord, Hochelaga Maisonneuve, Ville-Émard, Lachine, Longueuil.

Références :

Hôpitaux, Agent(e)s Emploi-Québec, Ressources communautaires, Travailleurs sociaux, CLSC, Art Thérapeutes, Amis, Parents, Cliniques, départements de psychiatrie ou psycho-social. Publicité dans les journaux, Page Web du CAP, Dépliants envoyés aux autres ressources, encarts aux envois des C.L.E. aux bénéficiaires. Événements annuels, entre autres.

Mario Grenier *Commis général, préposé à l'accueil et à l'entretien.*

COMMUNICATIONS

Le site Internet du CAP

Selon les données récoltées par *Google Analytics*, le site Internet du CAP reçoit en moyenne 107 utilisateurs par jour, 97 nouveaux utilisateurs pour un total de 496 pages vues par jour. Majoritairement francophone, 33,5 % de l'audience du site a entre 25 et 34 ans ; 54,15 % est de sexe masculin ; **72 % sont des utilisateurs montréalais. Le site du CAP atteint son objectif en s'adressant de plus en plus à d'utilisateurs montréalais.** Aussi, les trois pages les plus vues par jour sont celles concernant la mission du CAP (48 pages vues), *moi m'aime*, *cent autoportraits* (46 pages vues), et celle sur le programme TRANSITION /PPE (36 pages vues). Les **liens organiques sont en augmentation** par rapport à 2017/2018. Ils sont passés 48% des visites à 57,1%. Notons que la moitié de nos lecteurs consultent plus d'une page. Il y a donc un intérêt sur lequel capitaliser davantage.

Compte tenu du fait que de plus en plus de personnes consultent des sites Internet à partir de leurs téléphones intelligents, l'objectif pour 2019/20, dans un premier temps, sera donc de proposer une version du site du CAP compatible sur tous les supports mobiles (tablettes et téléphones intelligents). Cela permettrait aussi que le site soit plus facilement (et mieux) référencé sur les moteurs de recherche.

Dans un deuxième temps, et toujours en vue d'améliorer l'accessibilité du site, le site PREVENIR devra fusionner avec celui du CAP car actuellement ces deux sites sont montés sur deux plateformes différentes, à savoir DIVI pour celui du CAP et WordPress pour PREVENIR.

Les réseaux sociaux

Le Cap est présent sur 4 réseaux sociaux différents : Facebook, Twitter, YouTube, et LinkedIn.

Sur Facebook, on observe une augmentation régulière des personnes qui suivent la page. Le nombre de personnes aimant la page du CAP est passé, de manière organique, de **1212 j'aime** au 20/09/2018 à **1331** au 18/03/2019. Ceci est dû à une information constante et riche sur les activités du CAP et sur la santé mentale. Outre le nombre de mentions *j'aime* en augmentation, il est à noter qu'il y a un plus fort engagement du public sur les publications (en moyenne 10 *j'aime* par billet posté). Celui-ci se traduit aussi par plus de commentaires laissés sur une publication, notamment quand celle-ci concerne directement les activités des participants du CAP (2 à 4 commentaires en moyenne). L'objectif pour 2020 sera de continuer à augmenter le nombre de *j'aime* pour en atteindre 2000, tout en maintenant un bon engagement de notre public.

La page Twitter a une fréquentation moindre. Elle est, toutefois, passée de **80 followers** en date du 20/09/2018 à **110** au 18/03/2019. Les informations publiées sur Facebook sont très souvent partagées sur Twitter mais de manière plus concises et incisives pour se distinguer du flot de *tweets*. Il est certain qu'une publication accrue (3 à 4 *tweets* par jour) augmenterait le nombre de *followers*. Ceci constitue donc un objectif pour 2020.

Sur **YouTube**, nous y avons rassemblé toutes les vidéos du CAP liées à la promotion de *moi m'aime, cent autoportraits*. La priorité a été de partager ces vidéos sur les autres réseaux et c'est pour cela qu'on ne compte pas d'abonnés à notre page YouTube.

La page LinkedIn comptait 15 relations le 20/09/2018. Elle est passée à **38** le 18/03/2019 grâce à l'augmentation des interactions avec d'autres membres actifs du réseau. L'objectif pour l'année prochaine est d'augmenter le nombre de relations à 100.

Un compte **Instagram** pour le CAP est en cours de création.

Les objectifs pour 2019/20 seront d'augmenter le nombre de personnes qui nous suivent sur Twitter et LinkedIn ; de maintenir les actions sur Facebook en privilégiant davantage le médium vidéo et la publicité ciblée, surtout pendant les événements comme *moi m'aime, cent autoportraits*; de développer LinkedIn à une centaine de contacts stratégiques ; enfin de développer Instagram à 500 contacts en capitalisant sur la production très riche des participants en matière d'images et de tableaux. Ainsi, nous augmenterons notre visibilité grâce à une approche multicanale qui intègre le trafic vers le site internet et les réseaux sociaux.

Emilie Coquil (printemps 2018) et Anne-Astou Lopes (2019)

Responsables des communications

QUALITÉ DES SERVICES ET VIE DÉMOCRATIQUE

INDICATEUR D'IMPACT

Suite à un sondage fait auprès de 45 participants à nos programmes,

93% des personnes interrogées ont admis avoir amélioré leur santé du fait de leur passage dans nos programmes.

77% ont diminué leurs hospitalisations.

55% ont diminué leur médication.

88% ont vu leur anxiété diminuer.

Améliorations des activités

Nos actions et nos programmes étant centrés sur les besoins des participants, nous avons poursuivi dans le programme *Expression l'atelier de Mouvement* du mardi matin. Facultatif, cet atelier est ouvert à ceux qui en ont besoin.

Davantage de sorties, *théâtre, musées, bibliothèque, ateliers d'artistes, expositions, galeries d'art, jardin botanique...* ont été effectuées en partenariat avec le CREP.

GOUVERNANCE

Le comité de la qualité des services travaille toujours avec le CA et la représentante des participants en vue de la bonification de notre offre à la communauté.

Un comité social, et un comité des fêtes se sont réunis à plusieurs reprises afin de préparer les activités festives et sociales.

Marie Jo Paradis puis **Rosalie Landry** (représentante des participants au CA) échangent toujours avec l'ensemble des participants, apportant des idées et des réflexions au comité n'ayant de cesse de vouloir répondre aux besoins des usagers.

Membres de la communauté et AGA en 2018/19

Membres en règle : **128** personnes
Présents à l'AGA 2018: **53** personnes

FORMATION

Notre directeur Xavier Bonpunt participe activement aux rencontres entre gestionnaires d'organismes en santé mentale, afin d'échanger sur leurs enjeux de gouvernance et des réalités de leurs différentes missions (4 rencontres cette année). Il a également participé au symposium sur **l'éthique et le travail social** les 5, 6 et 7 mars derniers à l'UQAM.

Le Conseil d'administration au complet a reçu une formation en gouvernance de la part de **Louise Champoux-Paillé** *C.M., C.Q., F.Adm.A., MBA, ASC, Membre de l'Ordre du Canada, de l'Ordre national du Québec et lauréate du Prix du Gouverneur général du Canada*, le 5 novembre 2018. L'occasion d'être en cohérence avec la planification de stratégie de l'organisme et les enjeux de saine gouvernance.

L'équipe a reçu une **formation en premiers soins** en santé mentale et reçoit une **Formation continue** une fois par mois sur des thématiques liées à l'intervention.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES À L'INCLUSION SOCIALE

Portes ouvertes du CAP le 28 et 29 septembre 2018



Des curieux et des amateurs sont venus dans les ateliers offerts gratuitement lors des journées de la culture; art-thérapie et tam-tam.

Le CAP a participé les 16 et 17 Octobre aux **Escales Improbables** avec une activité intitulée *Levées d'écritures vagabondes* ;



Sorties extérieures :

2018

2 avril : Musée McCord, et spectacle le soir à l'espace GO

13 juin : Ruche d'art

21 août : Exposition BALENCIAGA au MBAM

20 septembre : Vieux port

25 septembre : Exposition + atelier CALDER au MBAM

26 septembre : Vieux port

16 Octobre : Jardin Botanique

6 novembre : MBAM

2019

12 février : MBAM

6 Mars : Expo MUGLER au MBAM

15 mars : Salon de l'alimentation

Médiation Culturelle avec le Théâtre du rideau vert :

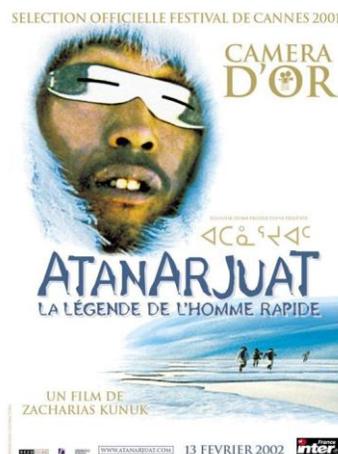
Nous avons pu assister aux représentations suivantes précédées et suivi d'un échange en groupe avec les acteurs.

- le mercredi 20 février à 12h30 pour la pièce « *ART* ».
- le mercredi 10 avril à 12h30 pour la pièce « *L'éducation de Rita* ».

Comme chaque année, nous n'avons pas manqué de souligner les fêtes : Ici, Halloween avec Pot-Luck, déguisement et gâteau spécial, puis été avec remise des attestations du CREP.



Grace à Normand McKay et à ses relations, nous avons pu assister à la projection du Film ***Atanarjuat*** avec une présentation sur le mode de vie des Inuits du Nunavut. Merci pour ce moment riche de découverte culturelle.



Semaine d'activités spéciales de Noël ateliers : Lampions, théâtre, écriture, Bingo, TamTam, cartes de Noël, mandala, jeux, films et discussion, danse peinture libre, Biscuits et murale de Noël ...



Repas et fête de Noël au CAP :



Merci à **Moisson Montréal** pour les paniers de Noël offerts à la communauté, et Mimi du **Gout du palais** école de pâtisserie ainsi qu'à **Provigo** et **Tim Horton** pour ses merveilleux desserts !

Merci également à **Hachem**, **Empire papiers peints**, **Encadrex**, **l'occitane**, **David's tea**, **Métro St Hubert**, **Musée des beaux-arts de Montréal** et **les Chocolats de Chloé**, **Jean Coutu** et **Pharmaprix** Pour les cadeaux offerts !



Audélia, Marie-Lou, Fanny, Marie-Jo, Isabelle et Régine dans un Karaoke endiablé...



Et le public ému et participatif...

EXPOSITIONS, PROJETS ET ÉVÈNEMENTS AU CAP ET HORS LES MURS

Les Ambassadeurs de la santé mentale

Exposition solo de **Jean-Sébastien Lajeunesse** du 20 juin au 27 juillet 2018



Exposition solo de **Yvon Colbert** du 19 septembre au 31 octobre 2018



Exposition solo de **Béatrice Rimbault «BIS»** du 20 février au 29 mars 2019



EXPO-Bénéfice de NOËL le 5 décembre 2018

EXPOSITION
HYBRIDES, ETC.

Vernissage le 5 décembre



17 H 30 - 20 H 30

A la galerie du CAP, 4865 boulevard Saint-Laurent



Cette année encore, de nombreux visiteurs sont venus admirer et acquérir nos productions...

Nous sommes allés soutenir le lancement du recueil de poésie de **Normand Rivard** autour de la pièce **LA FORÊT INTÉRIEURE** le 14 mars à la Maison de la culture Mercier.

Exposition au Centre culturel Georges Vanier du 9 au 28 Janvier 2019

L'atelier du mercredi pm animé par Françoise Gosselin a organisé une exposition de Peinture très appréciée par la communauté.



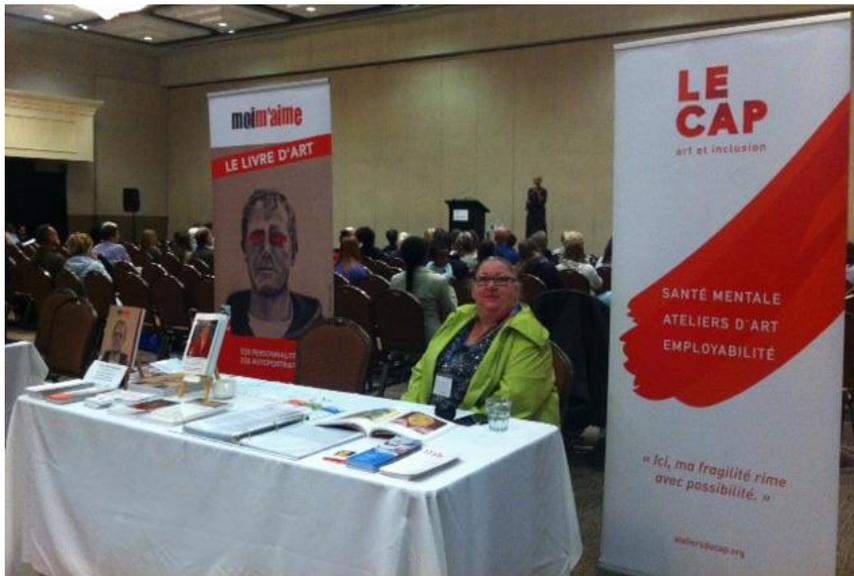
REPRÉSENTATION

Symposium des thérapie par les arts à l'Uqam le 6 mai 2018

A l'initiative de l'AATQ et de du Mouvement en santé mentale nous avons participé comme chaque année au symposium qui a eu lieu dans l'atrium de l'UQAM 100 rue Sherbrooke. C'est l'occasion de réseauter et de promouvoir nos services et de rencontrer les organismes pratiquant l'art-thérapie sous toutes ses formes, d'assister à des exposés et conférences sur le thème de la santé mentale.

Jacinthe Coté a animé la table d'accueil du CAP à cette occasion.

Salon des ressources en santé Mentale de LAVAL 22 sept 2018



De belles rencontres et une journée bien remplie pour Farah bénévole ce jour là.

Nous avons reçus par l'intermédiaire du RACOR des places pour assister au Festival du Film sur la santé mentale **AU CONTRAIRE** le 18 octobre au MBAM



Les 22, 23 et 24 Octobre, Le Cap était présent avec une table au **Congrès national de l'ACSM 2018; "prêts pour un autre siècle**. Ce fut l'occasion d'assister à des conférences et ateliers très intéressants et stimulants, de faire de belles rencontres et de promouvoir Les activités du CAP.



La Participation au Forum : **Art, Santé et Mieux-être** organisé par la **Fondation Michaëlle Jean** au MBAM le 9 nov 2018 a été l'occasion d'échanger avec de nombreux acteurs du milieu culturel et social.

Jean-Daniel Lafond,
Executive Director of the Michaëlle Jean Foundation
and
Nathalie Bondil,
Director and Chief Curator of the Montreal Museum of Fine Arts
invite you to take part in the

Power of the Arts National Forum
at the Montreal Museum of Fine Arts
February 16 to 18, 2018
on the theme: "**The Arts as Tools for Peace**".



FORUM NATIONAL LE POUVOIR DES ARTS
Les Arts, des armes pour la paix

POWER OF THE ARTS NATIONAL FORUM
The Arts as Tools for Peace

A partnership between the Michaëlle Jean Foundation
and the Montreal Museum of Fine Arts

ÉVÈNEMENT BÉNÉFICE MOI M'AIME



Le Concept :

Solliciter des célébrités québécoises toutes disciplines confondues (arts visuels, théâtre danse, cinéma télé, radio, littérature, sport, affaires...) afin qu'ils réalisent un autoportrait de format unique, s'ajoutant aux autoportraits réalisés par nos membres, le tout destiné à un encan silencieux le **29 mai 2018** au Musée des beaux-arts de Montréal.

L'objectif :

Sensibilisation du public, dé-stigmatisation, accent mis sur nos réussites, levées de fonds.

La participation :

100 artistes ont répondu positivement à l'appel et une trentaine ont été présents le soir de l'encan.

Quelques personnalités sont venues au CAP pour réaliser leur autoportrait.



Philippe Fehmiu



Myriam Fehmiu



Nathalie Petrowski



Louise Latraverse



Lewis Furey

Les résultats :

30 000\$ obtenus, de nouveaux partenariats, de nouveaux membres et bénévoles, une belle visibilité pour l'organisme et une sensibilisation croissante à la cause de la santé mentale.

L'impact :

Cet événement nous a permis de rejoindre près de 600 personnes dont 200 ont été présentes le 29 mai.

Grace aux réseaux sociaux et à une commandite de spot publicitaire sur TVA, nous avons rejoint près de 20 000 personnes.

Parrain et marraine :

Merci à **Myriam** et **Philippe Fehmiu** pour leur implication active en tant que marraine et parrain de l'événement.

LA SOIRÉE DU 29 MAI 2018 au Musée des Beaux-arts de Montréal





Une belle photo de famille des célébrités participantes !



Un encan acharné, mais toujours dans la bonne humeur !



L'équipe de la Banque Nationale.



Le CA très concentré sur les discours.

POUR LEUR CONTRIBUTION ACTIVE AU PROJET “MOI M’AIME” MERCI À :

Beatriz Torres, Emilie Coquil et Tamara Velasquez (coordination de l'événement)

Hélène Turcot, chercheuse en personnalité

Claude Champagne, encanteur bénévole

Valérie Grig Relationniste de Presse (Rugicom)

Hélène Beauséjour (communications et promotion)

Merci aux bénévoles pour leur magnifique implication.

Virginie Dubois, Alice Idoine, Pénélope Bonpunt, Romane Tremblay, Lea Wolf, Christine Curnillon, Jean Pierre Gryczinski, Tony Wong, Maurice Faffard, Catherine-Fée Paquin, Carole Dallaire, Anne-Lise Gaudin, Yoan Leviel, Annabelle Tchoko, Philippe Periquito, Lili Piter, Vincent Perrocheau, Madeleine Donikian, Xavière, Juliette Léonard, Lucie Jean, Félicie Hassika, Olivier Chaudet, Julie Chaudet, Stéphane Giasson, Claudia Almansa, Ginette Porlier, Carol Harvey, Marie Jo Paradis, Mario Grenier, Liliana Linares, Danielle Infantes, Natalie Torres-Avelar.

Merci à toutes les personnalités participantes 2018 pour l'engagement et leur générosité.

Sœur Angèle, Alexandre Aubry, Sophie Auger, Annie Baillargeon, Normand Baillargeon, Yves Beauchemin, Dominic Besner, Charles Binamé, Denise Bombardier, Céline Bonnier, Nicole Bordeleau, Fredy Bouhier, Isabelle Brouillette, Kevin Calixte, Pat Cantin, France Castel, Julianne Côté, Nathalie Coupal, Angèle Coutu, Laurent Craste, Daniel Daignault, Yvon Dallaire, Tristan Demers, Clodine Desrochers, Ève Déziel, Majoly Dion, Anne Dorval, Gilles Duceppe, Raoul Duguay, Alexis Durand-Brault, Pierre Durette, L'équipe du Grand Costumier, Philippe Fehmiu, Marc Fisher, Louise Forestier, Matt Forsythe, André Fournelle, Lewis Furey, Sébastien Fréchette Biz, Stéphane Garneau, Rogé Girard, Noémie Godin-Vigneau, Macha Grenon, Amélie Grooscors, Guylaine Guay, Caroline Hayeur, Pierre Huet, Michel Jean, Alexandre Jimenez, Angela Konrad, La Bronze, Marc Labrèche, Mathieu Laca, Nathalie Lafortune, Robert Lalonde, François Lambert, Yves Lamontagne, Ivan Lassère, Louise Latraverse, Nathalie Lauzon, François Lemay, Fanny Mallette, Dr Martin Juneau, Louis-David Morasse, Pierre-Yves Mcsween, Dana Michel, Jennifer Miville Tremblay, Louise-Josée Mondoux, Melsa Montagne, Michel Mpambara, Alain Néron, Jacques Orhon, François Papineau, Brigitte Paquette, Sylvie Payette, Pierre Karl Péladeau, Claude Péloquin, Nathalie Petrowski, Lena Et Paul Piché, Marcia Pilotte, Marianne Pon-Layus, Daniel-Jean Primeau, Gilles Proulx, Jean-Denis Proulx, Johanne Proulx, Sabina Rak, Jocelyne Robert, Vincent Routhier, Anne-Marie Roy, Kim Rusk, Marcel Sabourin, Keven Saint-Claire, Chloé Sainte-Marie, Sbuone, Carolyne Scenna, Raphaëlle Seguin, Luc Sirois, Geneviève Soly, Steven Spazuk, Ghislain Taschereau, Alexandre Taillefer, Gilles Tibo, Kim Thúy, Michel Tremblay, Marianne Trudel, Armand Vaillancourt, Aquil Virani, Zilon.

PARTENARIATS ET PARTICIPATION ACTIVE À LA COMMUNAUTÉ

Le CAP est fier de renouveler son adhésion au **RRASMQ** et au **RACOR et l'ACSM**.

Dans ce cadre, il a pu participer à des manifestations et réunions ayant comme objectif la mise en réseaux des différents organismes œuvrant en santé mentale et les réflexions concernant l'avenir des ressources communautaires alternatives, ainsi qu'à une formation de premiers soins en santé mentale pour une partie de l'équipe.

Organismes en santé mentale partenaires : **RACOR, RRASMQ, ACSM, Suivi intensif du CHUM, le FIL, Cyprès, Accès-Cible, Dans la Rue, Vers l'équilibre, le Groupe Part, Le CAFGRAF, Maison le Parcours.**

Nous développons ou consolidons aussi des partenariats avec :

La Banque Nationale, Ricoh Canada, Le Musée des beaux-arts de Montréal, La BANQ, Le Théâtre du Rideau Vert, le Théâtre Outremont, l'Espace GO, l'Usine C, PROFAC, Article, l'UQAM, l'UQAT, CONCORDIA, Travail sans frontières, La Place des Arts, La Fondation Jules-Armand Bombardier, Montréal Danse.

BÉNÉVOLAT

Merci au Conseil d'administration pour son implication et son soutien.

Merci aux bénévoles impliqués :

Marie-Jo Paradis, Farah Poirier, Jacinthe Côté, Annie Sousan, Rosalie Landry, Isabelle Brisebois.

ÉQUIPE

Merci à l'équipe des professionnels du CAP :

Yvon Lamy, Béatriz Torres, Mario Grenier, Ginette Porlier, Claudia Almansa, Carol Harvey, Josée Hamelin, Jean-Pierre Grizcinski, Laila Bourezzou, Robert Lalonde, Émilie Coquil, Anne-Astou Lopez, Lawrence Smythe, Sonja Boodage, Annick Fleury, Saoussen Ouerghemmi, Françoise Gosselin, Daniel Bellegarde, Sarah Dell'Ava, Elise Hardy, Anne-Laurence Mongrain, Patricia Renault, Sarabeth Trivino, Diane Turgeon, Maude Robinson, Chloé Martin.

LANCEMENT DU PROGRAMME PRÉVENIR

Soutenus activement par la Banque Nationale, partenaire majeur du projet, nous avons lancé un programme de prévention pour certaines équipes du milieu professionnel corporatif.

Deux ateliers ont été réalisés en Tam-Tam-Thérapie à l'automne 2018 au siège de la Banque Nationale à Montréal et un à l'hiver 2019 chez Ricoh Canada.

L'objectif de ce programme "sur mesure" est de sensibiliser les employés à la question de la santé mentale et de prévenir à la fois l'isolement vécu parfois au sein de l'entreprise, l'épuisement professionnel et l'anxiété de performance, tous trois résultant des mutations technologiques et managériales et de la pression constante des milieux professionnels compétitifs.

Les deux entreprises ont été très satisfaites de nos services et nous espérons pouvoir poursuivre et développer ces partenariats de façon plus solide.

À suivre...

TÉMOIGNAGES DE PARTICIPANTS

« J'ai apprécié ma venue au Cap pour moi c'est le début d'une nouvelle étape de ma VIE. Je garde en mémoire un organisme avec une essence artistique et créative avec Yvon entre autre, pour nous accompagner dans notre cheminement et ça sans jugement. Bref, merci pour ce soutien et je souhaite une longue et belle VIE au CAP. »

Sylvie

« Depuis le début, j'ai constaté que j'avais fait le bon choix, car mes collègues participants et moi étions en contact avec un personnel très professionnel qui faisait des pieds et de mains pour nous faire la courte échelle; qui a développé en nous un effet pygmalion qui nous a amené au pinacle de nos capacités et qui nous a donné tous les éléments pour réussir à dénicher un emploi. Je tiens à remercier le CAP et son excellente équipe, pour tous les efforts mis à notre portée pour que nous réussissions. »

Mario

« J'ai trouvé cela très bien que vous donniez la chance à des personnes qui ont une absence du marché du travail plus prolongée de participer. Bien que cela ne garantisse pas autant de résultats à courts termes, cela permet toutefois à des personnes motivées et en ayant vraiment besoin de trouver une meilleure capacité à avancer dans leur vie. Les apprentissages sont pertinents, adaptés et très bien formulés. Le contenu est clair, précis, et détaillé. Il permet de mieux comprendre le monde du travail. On est également bien stimulé dans la recherche d'emploi par les différents intervenants.»

Pierre-Etienne

« Je suis très satisfaite du programme du CAP, sur le plan d'apprentissage, il ne faut pas se décourager, faire des efforts et aussi travailler une belle image de soi.»

Marie

« Le programme du CAP m'a permis de connaître d'autres sites d'emploi, de naviguer d'une façon plus à l'aise sur internet. Sur le plan personnel, je contrôle mieux mes émotions.»

Jean-Pierre

«Ca m'a permis de sortir du noir, de faire de l'art thérapie. Merci au CAP de m'avoir permis de m'exprimer par l'art, je suis une autre personne depuis ma rencontre avec les arts. »

Marie-Lou

«J'aimerais prendre le temps de remercier le personnel du CAP pour tous qu'ils ont fait pour moi. J'ai suivi la formation du CAP car j'ai dès difficulté à me trouver de l'emploi et j'avais besoin d'aide pour me ressourcer. J'ai beaucoup appris avec Julienne et Laïla. Je leur remercierai jamais assez pour ce qu'il on fait, aujourd'hui je prépare un DEP mécanique dans la plus grande école de l'Amérique du Nord.»

Hermann



*A la mémoire de **Louise Laferté** (participante 2014/17) qui nous a quittés cette année.*