

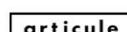


*Martine Allard (fille-mère)*

## Rapport d'activités 2019/2020

# NOS ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES GRÂCE AU SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal



MERCI !

## **RAPPORT D'ACTIVITÉS 2019/2020**

Le présent rapport présente les activités, les réalisations, les orientations et les motivations qui ont caractérisé l'année. 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<sup>er</sup> avril 2019 au 31 mars 2020**.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>MESSAGE DU PRÉSIDENT</b> .....	<b>5</b>
<b>MESSAGE D'UN MEMBRE FONDATEUR</b> .....	<b>6</b>
<b>MOT DE LA DIRECTION</b> .....	<b>7</b>
<b>GESTION FINANCIÈRE</b> .....	<b>8</b>
<b>PRÉSENTATION DE L'ORGANISME</b> .....	<b>9</b>
HISTORIQUE ET MISSION .....	9
CONSEIL D'ADMINISTRATION .....	9
<b>PROGRAMME TRANSITION</b> .....	<b>10</b>
<b>PROGRAMME ATELIER PROJET</b> .....	<b>11</b>
PROJET ART .....	11
PROJET TEXTILE .....	15
PROJET TISSAGE .....	18
<b>PROGRAMME EXPRESSION</b> .....	<b>19</b>
DRAMA-THÉRAPIE .....	19
DESSIN .....	21
MOUVEMENT .....	22
DÉCOUVERTES ARTISTIQUES .....	24
SCULPTURE .....	26
PEINTURE 2 .....	27
PEINTURE 1 .....	28
ART-THÉRAPIE .....	30
RYTHMES ET SONS .....	33
<b>INSERTION SOCIALE DU CREP</b> .....	<b>34</b>
<b>RAPPORT DU COMMIS, STATISTIQUES</b> .....	<b>36</b>
<b>COMMUNICATION</b> .....	<b>37</b>
<b>QUALITÉ DES SERVICES</b> .....	<b>39</b>
<b>ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES À L'INSERTION SOCIALE</b> .....	<b>42</b>
<b>EXPOSITION, PROJETS ET ACTIVITÉS HORS LES MURS</b> .....	<b>38</b>
<b>REPRÉSENTATION</b> .....	<b>48</b>
<b>ÉVÉNEMENT BÉNÉFICE</b> .....	<b>50</b>
<b>PARTENARIATS ET PARTICIPATION À LA COMMUNAUTÉ</b> .....	<b>54</b>
<b>PROGRAMME PRÉVENIR</b> .....	<b>55</b>
<b>PANDÉMIE ET PERSPECTIVES 2020/21</b> .....	<b>56</b>

## **MESSAGE DU PRÉSIDENT**

### **COVID-19. On y a goûté à notre façon**

Bien sûr, ça rappelle notre vulnérabilité. Un petit virus de rien qui vient à bout d'une planète d'êtres humains. Un petit virus qui nous en apprend sur la solidarité. Car il n'est pas tout seul le virus... non il est avec ses petits copains, plusieurs centaines de milliards en fait, qui connaissent, sans le savoir, la force de la solidarité.

C'est un peu sur ce point que j'aimerais réfléchir avec vous. Le CAP, comme tout le monde, a dû s'adapter et faire face à la musique mondiale. Il a fallu déployer beaucoup d'efforts et de la créativité pour continuer à offrir notre service d'accompagnement aux participants du CAP.

Ce travail ne se fait pas seul. C'est un travail d'équipe. Solidaire. Comme le virus. L'équipe de professionnels du CAP s'est rapidement adaptée à la nouvelle réalité et je tiens à leur adresser mes chaleureux remerciements. Pardonnez-moi, mais ils méritent tous d'être nommés : Allez : une bonne main d'applaudissements!

### **Déconfinement. Ouverture. On respire ?!**

Comme tout le monde, on planifie un retour à la nouvelle « normale », de manière progressive, en tenant compte de la sécurité des participants et des membres de l'équipe du CAP. Là aussi, il va falloir faire preuve de solidarité, de créativité, de souplesse. La situation va faire appel à la patience et à la collaboration de tous. Et j'espère que tout le monde sera au rendez-vous pour relever ce beau défi.

### **Ça va bien aller...**

Avez-vous eu envie parfois de serrer les points en entendant ce mantra collectif, servi à outrance parfois? La santé mentale est plus que jamais au centre des préoccupations de tout le monde et même les plus forts d'entre nous ont eu leurs moments de découragement, d'impatience, de frustration. Considérons les plus vulnérables! Imaginez-vous vingt secondes dans la peau d'une personne seule en confinement prolongé, d'une personne en otage d'un milieu violent, en manque de drogue parce que le fournisseur a disparu, en manque d'argent, en perte de travail, en perte d'espoir. Imaginez...

Pour que ça aille bien, on a besoin d'être là. De tendre la main, et de faire une contre-chaîne contre ce virus pas gentil et ses amis. Et de faire la vague. Une vague d'espoir et de présence à l'autre. Aujourd'hui. Maintenant.

Au nom de tous, merci!

**Bernard Truong**

*Président du Conseil d'administration*

## **MESSAGE D'UN FONDATEUR**

L'année 2019 a commencé avec un grand moment de reconnaissance pour moi comme fondateur actif au Cap depuis 35 ans. J'ai reçu lors de l'Assemblée annuelle en juin, des mains de Ruba Gazal, la médaille de l'Assemblée nationale. C'était un geste très émouvant auquel je ne m'attendais pas au cours de cette année-là. J'aurais pu me retrouver auprès de mes pairs mais c'est au Cap que j'ai passé toutes ces années. C'était une manière très marquante pour terminer cette année. Cela a continué à m'accompagner jusqu'à la fin de l'année.

Je continue à voir le Cap en évolution. J'ai accompagné de nombreuses personnes dont les participants du programme Transition avec lesquels le Cap a offert des ateliers d'art-thérapie pour apporter un complément à la formation en employabilité. Certains participants ayant vécu un traumatisme, provenant du groupe AFPAD, étaient passés d'une session spéciale en employabilité avec art-thérapie à une session régulière dans le groupe Transition. Cela représentait une réussite particulière. J'ai eu le plaisir de collaborer à ce projet et j'ai constaté encore une fois la force de l'art-thérapie pour rebâtir des personnes.

Pour l'année 2020 nous étions loin de nous attendre, en mars, à un revirement aussi drastique avec la pandémie. Nous utilisons le potentiel de l'approche numérique pour continuer à offrir nos services lors de la fermeture de nos locaux. Pour moi, c'était un plongeon dans une autre modalité pour faire de l'art-thérapie. J'ai vu le Cap au complet se mettre en chantier et s'adapter à la situation.

Cette année 2020 qui est à son début est en pleine exploration.

**Yvon Lamy**

*Fondateur et art-thérapeute*

## **MOT DE LA DIRECTION**

### **Contribuer**

La sortie du désespoir n'est pas un programme. Nous ne pouvons en sortir que par l'acceptation de soi, la médiation de l'action créative, la planification d'un projet et la mise en œuvre de celui-ci.

Le CAP ne prétend pas à lui seul résoudre les problématiques de santé mentales des quelques 200 participants annuels, il ne prétend pas non plus guérir tous les maux. Il s'agit bien pour nous de contribuer. Contribuer à quoi ? Notre responsabilité aura été cette année encore de préparer un cadre solide et souple pour la mise en action des projets de nos bénéficiaires en quête d'un mieux-être et d'une citoyenneté plus digne et plus paisible. Nous nous sommes efforcés de rester autant que possible attentifs à leurs besoins. Je remercie la formidable équipe des professionnels et des bénévoles qui ont à cœur de mener à bien notre ambitieuse et noble mission.

Notre moyen est toujours l'Art.

Le Philosophe *Ignace de Loyola* parle de "La joie sans cause que procure la création artistique". J'aime assez cette notion de joie procurée par le simple fait de créer ; joie qui nous reconnecte avec l'enfance et son immense champ des possibles. Et heureusement, la joie est contagieuse. Même si certains projets peuvent accoucher dans l'effort et réveiller certaines douleurs, l'extraordinaire pouvoir de la création fait que la suite vient généralement. Elle vient aussi avec l'acceptation de qui l'on est, avec l'acceptation de la vie.

### **Prévenir**

La consolidation de nos partenariats avec le secteur privé a aussi été à l'ordre du jour, nous sommes convaincus que les milieux de travail peuvent être des lieux de socialisation contribuant à la paix et à la cohésion de nos sociétés, aussi nous promovons des milieux de travail de qualité pour tous, y compris pour celles et ceux qui sont les plus à risque d'être victimes de discrimination et de violences matérielles et symboliques, ainsi je remercie la Banque Nationale pour ses efforts de soutien envers notre organisme et ses valeurs. Nous sommes sans doute au début d'une longue histoire ensemble.

### **L'éclipse Covid**

Même si la situation non attendue de ce printemps nous a obligé à fermer nos portes aux groupes par précaution, nous sommes fiers d'avoir maintenu nos services à distance dans des conditions parfois difficiles mais satisfaisantes. Enfin, tout en suivant de près les recommandations de la Santé publique et en opérant les mesures de protection nécessaires, nous espérons qu'une réouverture des lieux sera possible dans des délais raisonnables.

**Xavier Bonpunt**

*Directeur général et artistique*

## **GESTION FINANCIÈRE**

### **Les sources de revenus du CAP pour 2019/2020**

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 Royale, Banque Nationale, Industrielle Alliance, TVA, CRHA, SLF comptables, Mme France Houle, The Benevity Community Impact Fund, Canada Help organisation, La Fondation Levinschi, et dons D'individus.

*À nos partenaires et commanditaires en 2019-2020, AFPAD, Québecor, Les éditions LaPresse, Le Marché Laurier, Le Marché PA, Moisson Montréal, Atypic, Allali et Brault avocats, Musée des Beaux-Arts, Fous desserts, Arhome, Lush, Titanic et l'Usine C, Le Goût du Palais chez Mimi, Noir Chocolat, Uniprix, Jean-Coutu, Pharmaprix, L'Alchimiste en Herbe, Métro St-Hubert, Provigo, Les Chocolats de Chloé, Chocolaterie Bonneau, Renaud-Bray, Théâtre l'Espace Go, Théâtre du Rideau Vert, Pâtisserie Duc de Lorraine, Hachem, David's Tea, Pâtisserie Rosemont, Mamie Clafoutis, Pâtisserie du Rosaire, Théâtre du Nouveau-Monde, Rachelle-Béry et l'Occitane.*

### ***Source 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, 6ème 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.

***Remerciements à tous nos partenaires pour leur confiance et leur support continu à travers les années.***

**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 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 (Desjardins)

Vice-présidente : Sylvie Lamarche (Finances Montréal)

Secrétaire : Yvon Lamy (Art Thérapeute et fondateur)

Trésorier : Pablo Maneyrol (la Tohu)

#### **Conseillers :**

Jean-Denis Proulx (artiste)

Paola Sarti (Développement d'affaires)

Natacha Mercure (communications et canaux numériques)

Rosalie Landry (Représentante des participants)

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

**24 avril 2019 ; 19 juin 2019 ; 10 octobre 2019 ; 22 janvier 2020 ; 16 mars 2020**

## **PROGRAMME TRANSITION (PPE)**

Conseillère en emploi: **Laila Bourezzou** puis **Arlette Tchabi**  
Enseignante CREP : **Julienne Soumaoro**

### **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  
Développement des compétences personnelles et professionnelles permettant de trouver et de maintenir un emploi. 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, Stage (recherche et intégration en stage), Recherche active d'emploi (intégration, suivi et maintien).

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: Au total 29 personnes ont participé au programme.  
Les résultats pour les personnes qui ont terminé leur formation en février 2020, sont pour le moment partiels et seront connus trois mois après la date de fin réelle, c'est-à-dire en juin 2020, dans le rapport de 2020-2021. Soulignons cependant que le contexte social lié à la COVID-19 et qui a contraint à la fermeture du CAP depuis Mars 2020, n'est pas sans conséquence sur l'accès à l'emploi et la motivation des participants fragiles.

### **Pour le groupe de Mars 2019 à août 2019**

3 en emploi,  
3 retours aux études,  
1 sur une autre mesure d'employabilité  
2 dont les états de santé ont nécessité une contrainte à l'emploi (abandon)

### **Pour le groupe de septembre 2019 à février 2020**

3 en emploi.  
2 sur une autre mesure d'employabilité  
3 abandons pour raison de santé  
5 en recherche d'emploi

**Le groupe devant commencer le 16 mars** débutera plus tard en raison de la situation pandémique exceptionnelle.

En somme, pour l'année 2019-2020 : **Taux d'atteinte 86%**

## PROGRAMME ATELIER PROJET

L'année 2019-2020 a été une période remplie de défis et d'apprentissages stimulants pour le groupe de l'atelier Projet Art.

Tout d'abord, pendant la session printemps 2019, les participants ont achevé la réalisation de *Migrations, À la manière de...* Cette exposition, dévoilée au grand public pendant le mois de septembre au Musée des beaux-arts de Montréal, est une série inspirée de 15 artistes canadiens et formée à partir de tableaux textiles conçus sous le thème de la migration. Cette série représente la vision et la symbolique personnelles de chacun des participants et c'est donc pourquoi celle-ci a été une source de grande fierté. Le sentiment du devoir accompli que cette exposition leur a procuré, les a remplis d'énergie et leur a donné envie de mieux se préparer pour attaquer, avec encore plus de force, quelconque défi pouvant se présenter. Bravo!

En parallèle, le groupe a développé, conjointement avec Renata Paciullo, artiste et médiatrice culturelle du centre d'artistes autogéré *Articule*, un projet artistique autour de la thématique de l'exposition *Situer*. Les participants ont créé un autoportrait en utilisant des techniques mixtes pour répondre à la question : où je me situe maintenant? Merci Renata!

De plus, le groupe a également participé au projet de médiation culturelle *Polaroid* du Musée McCord et animé par l'artiste Narcisse Esfahani. Lors de cette initiative, les participants ont dévoilé leurs clichés sur le patrimoine architectural de Montréal; tous pris avec des appareils Polaroid. Par la suite, tous ont été intégrés à une œuvre collective de l'exposition *Projet Polaroid* du musée qui a été présenté durant le mois de juin. Merci Narcisse!

En profitant de l'adoucissement de la température, au mois de mai, nous sommes allés au 1700 La Poste, lieu de diffusion de l'art contemporain. Florence Chapdelaine, responsable de l'accueil et de la médiation, nous a fait une visite guidée autour de l'exposition consacrée à l'artiste Jean-Pierre Larocque. Nous avons également visionné le documentaire réalisé par Bruno Boulianne : *Jean-Pierre Larocque. Le fusain et l'argile*. Nous la remercions!

Pendant le mois de juillet, avant les vacances, nous avons eu une visite guidée au Musée d'art contemporain de Montréal autour de l'exposition des artistes canadiennes Rebecca Belmore et Nadia Myre. Par la suite, en s'inspirant de *Médiations*, œuvres circulaires de Nadia Myre, le groupe a participé à l'activité éducative Tandem atelier/visite. Lors de cette activité, les participants ont eu la chance d'expérimenter et de créer leurs propres images avec une multitude de fragments de papier rouge et blanc. Merci au MAC pour cette initiative.

De plus, nous avons eu la visite au CAP du réalisateur Bruno Boulianne qui nous a présenté son film de 2017 *L'homme de l'Isle*. Ce film raconte comment Gilles Gagné, guide de chasse, a instruit le peintre Jean-Paul Riopelle vers les plus belles chasses à l'oie. Beau film au cœur du majestueux Saint-Laurent. Merci à Bruno de nous avoir permis de rêver!

Toute la session d'automne a été dédiée à la préparation et à la réalisation du projet *CURIOSITÉS, etc.* ; projet qui a d'ailleurs fait partie de l'exposition de fin d'année du CAP.

S'inspirant des cabinets de curiosités de la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, les participants utilisant la pâte polymère, ont créé leur propre collection dans trois vases en verre présentant des thèmes de leur intérêt. Un total de 33 vases transparents, montés sur des socles, nous ont montrés leur imaginaire et nous ont dirigé vers cette atmosphère précieuse que sont les cabinets de curiosités. Merci mon groupe! Vous êtes bons!

Mentionnons également que pendant cette période, nous avons visité Le Centre d'art et de diffusion CLARK où nous avons découvert le travail des artistes canadiens suivants : Hannanh Doerksen, Paul Hardy et Jamie Ross. Merci à Alexandre!

De plus, dans le cadre du *Festival du film Au Contraire*, nous avons visité le Cinéma du Musée où nous avons visionné quatre documentaires qui cherchent à démystifier la maladie mentale.

D'autre part, les participants, accompagnés de Mélodie Jetté, stagiaire de l'UQAM, ont développé un projet participatif autour du thème de la tour de Babel. Cette œuvre collective a été exposée dans la grande vitrine du CAP et a aidé à l'obtention du troisième prix du concours de décoration des vitrines sur le boulevard Saint-Laurent *Dia Das Montras*. Merci, Mélodie, pour la rigueur de ton travail, ton sens de l'humour et ton engagement. Nous t'aimons!

En somme, l'atelier Projet Art est un espace réservé à l'exploration artistique. Ma mission comme responsable de l'atelier est d'accompagner chaque participant dans la réalisation de tous leurs projets et pour ce faire, chaque participant part toujours de sa propre idée et fait le cheminement suivant : recherche d'information, analyse de la faisabilité, plan d'action à adopter et planification pour arriver à la mise en œuvre du projet. Les participants démontrent toujours une volonté de s'exprimer et d'entrer en contact avec les autres. La confiance en soi grandit. La satisfaction personnelle est réelle. La découverte de soi par l'introspection et l'imagination participe au développement de leur autonomie, puisqu'avoir un sens, un but, entraîne la responsabilité et donc l'avancement.



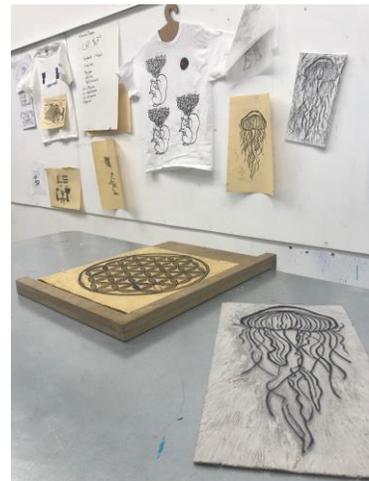
Projet Curiosités automne 2019



Au fond: La tour de Babel



Projet migrations exposé au Musée des beaux-arts automne 2019



Travail en cours ...



Belle visite surprise de notre porte-parole LOUISE FORESTIER dans l'atelier.



L'art-thérapeute Yvon Lamy a animé une exploration physique révélatrice de l'installation *la Tour de Babel*

**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 leurs 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 Textile 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 couture, 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 savoirs faire et être. Tout ce champs d'action, favorise et augmente les connaissances et ainsi encourage, stimule et bénéficie du savoir faire de chacun 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.

Au printemps dans le grand Atelier Textile nous avons accueilli Simon Chang et ces deux assistantes. Nous leurs avons présenté nos différents projets et avons bénéficié d'une grande générosité et d'une présence remarquable de leurs parts. De plus monsieur Chang nous a invités à aller visiter son atelier à Montréal, rendez-vous actualisé en janvier 2020. Nous avons été impressionnés de leur accueil et de tout leur enthousiasme déployé à nous faire visiter les lieux et de nous encourager à poursuivre notre créativité. Écouter ce grand humaniste nous partager les aspects créatifs de sa vie de la mode a motivé grandement le potentiel créatif à chacun. Il nous a offert une proposition d'action : concevoir et réaliser des sacs à souliers. Un prototype est déjà amorcé....

À l'été l'Atelier Textile est déménagé dans l'ancien Atelier du Programme Expression.

Dans le cadre du Festival *Phenomena*, les Filles Électriques nous ont invités à participer à leur Parade Éphémère. Nous avons conceptualisé et réalisé une dizaine de costumes avec la thématique du Musée Ambulant. Nous avons défilé le 5 octobre avec tous les autres cortèges sur le Boulevard St-Laurent. Magnifique expérience!

Lors de l'événement annuel du CAP en décembre, l'Atelier Textile du mois de mars au mois de décembre 2019 a proposé différentes applications techniques amenant à la production de plusieurs items tels que broderies encadrées, foulards de laine tricoté et en patchwork, une courtepointe en patchwork, des jetées de lainage en patchwork, des centres de table et des fleurs avec agrafe.

Présentement nous travaillons à confectionner des morceaux de tissu en patchwork pour recouvrir des sièges de chaises, faire des napperons, faire du métrage pour réaliser une couverture.

Nous participons aux sorties organisées par la représentante du CREP Elisabeth Lebeau.



Michelle devant la machine industrielle.



Préparation de la parade éphémère.



Octobre 2019 PARADE ÉPHÉMÈRE sur le Blvd St Laurent avec les Filles Électriques.



Une belle visite du designer SIMON CHANG



**Ginette Porlier** *Cheffe d'atelier Projet Textile*

## ATELIER TISSAGE

Le maintien de cet atelier est très important pour la clientèle. C'est un espace structuré avec une activité ordonnée et médiatrice. Le participant apprend à réaliser toutes les étapes d'une production en tissage : la planification, la préparation des fils, le montage du métier jusqu' à l'apprentissage des différentes techniques pour la création des différentes textures en textile.

À travers ces étapes, le participant/étudiant est confronté aux différentes exigences qu'il doit surmonter pour réaliser son projet : La concentration, la précision, la patience, la dextérité sont quelques éléments qui sont nécessaires et pourront être pratiqués et améliorés à travers le tissage.

Le groupe reste petit, il évolue, ils sont investis dans leur projet. Souvent ils participent à des activités de journal et discussion. La satisfaction des participants s'exprime par leur enthousiasme, leur présence stable, leur curiosité envers de nouveaux apprentissages. Ça va bien pour eux. Les produits créés en atelier sont pleins d'harmonie et belle couleur et différentes textures.



**Carol Harvey**  
*Animatrice de l'atelier Tissage*

## PROGRAMME EXPRESSION

### DRAMATHÉRAPIE

J'offre l'atelier de dramathérapie du volet Expression du CAP, les lundis pm de 13h à 15h. J'oriente cet atelier vers l'expression corporelle et l'improvisation, avec des périodes de jeux, plus ludique, ainsi que des moments d'écritures et de réflexions personnelles, suivi de courtes présentations théâtrales devant le groupe.

Dans un contexte sécuritaire, j'ouvre un espace de jeu et fixe les balises d'un environnement symbolique ou métaphorique, permettant aux participant.e.s de représenter des bribes de leur histoire personnelle. Je les accompagne et les oriente dans l'utilisation de formes dramatiques appropriées, pour ainsi répondre à leurs besoins spécifiques et leur permettre d'atteindre leurs objectifs de changement.

Les objectifs généraux sont : L'expression de soi et canalisation des émotions ; développement d'une meilleure introspection ; élargissement du répertoire des rôles ; exploration et modification de l'image de soi ; développement des habiletés interpersonnelles.

Les outils utilisés :

- **Improvisation** : Le jeu improvisé peut se décliner en multiples variantes. Les acteurs jouent une scène qu'ils construisent à partir d'un thème donné, à l'aide ou non d'un canevas de base élaboré par eux-mêmes ou par moi. Ils peuvent improviser en intégrant divers accessoires.
- **Histoires et métaphores** : C'est l'art de déguiser la réalité en fantaisie, mais sans la dénaturer. On utilise la métaphore afin de créer une distance entre la réalité et celui qui la vit.
- **Mouvement et gestuelle** : Ces techniques encouragent les participants à bouger avec plus d'aisance et de mieux occuper l'espace physique.
- **Masques** : Il s'agit d'un exercice d'expression, dans lequel le participant mime une émotion ou un état en revêtant un masque. Il ne peut donc pas compter sur son expression faciale pour s'exprimer, ce qui peut considérablement limiter les moyens de démonstration. La difficulté réside dans le fait qu'on peut facilement perdre ses repères lorsqu'on doit porter un masque. L'identité et la manière de se révéler aux autres, passent beaucoup par le visage, le regard, le plissement des yeux, le mouvement de lèvres et le port de la tête.
- **Modulation du temps** : C'est une technique issue du psychodrame. Une scène est jouée, alors que le participant se projette dans le futur pour revivre autrement un événement qu'il a déjà vécu auparavant. L'exercice permet au participant d'anticiper ses réactions et de réfléchir sur la meilleure attitude à adopter, si une situation semblable devait se présenter à nouveau. On peut également situer l'action avant que l'événement se soit produit, ce qui permet au participant de mieux comprendre son état avant qu'il ne réagisse, mais aussi, de comprendre l'état dans lequel il se trouvait et de faire les liens entre ses émotions à la source et qui ont pu conditionner son comportement inapproprié.
- **Moment de réflexion personnelle et d'écriture** : Prose, poésie, conte, chanson, histoire personnelle, scénario, écriture automatique ou dessin etc.
- **Présentation publique** : La présentation d'une pièce de théâtre, d'un spectacle musical ou de courtes scènes devant public fait parfois partie intégrante d'une démarche en dramathérapie.

Les participant.e.s s'investissent en jouant des rôles dont les personnages sont souvent près de leur réalité, présente ou passée. Ils peuvent interpréter à l'occasion leur propre rôle, mettre en scène leur histoire qui s'inscrit dans un contexte réel, partiellement ou totalement fictif. Ces prestations sont généralement présentées au groupe ou devant un public restreint.

La réponse des participant.e.s à l'atelier m'apparaît positive. Je constate une meilleure cohésion du groupe, ainsi que la présence assidue de la plupart des membres. J'ai reçu plusieurs témoignages des participant.e.s concernant leur mieux être et les bienfaits de l'expression de soi dans leur vie, notamment sur la gestion de leurs émotions.

*NB : Pour élaborer mes ateliers, je me suis inspirée de plusieurs écrits en dramathérapie, notamment des travaux de R. Emunah et P. Jones :*

*- Renée Emunah, psychologue clinicienne américaine et directrice du programme de dramathérapie à l'Institute of Integral Studies (Californie), elle a été l'une des premières à être enregistrée sous le titre de drama-thérapeute aux États-Unis. Auteure de nombreux ouvrages et articles, elle a dégagé des concepts de base issus de sa pratique auprès d'enfants vivant avec des troubles affectifs.*

*- Phil Jones, professeur et chercheur à la faculté d'éducation de Londres, ses travaux ont principalement porté sur l'art thérapie et les droits des enfants et des adolescents. Il est l'auteur de Drama as therapy, exposant les fondements et l'évolution de la dramathérapie au xx<sup>e</sup> siècle.*



**Maude C Robinson** *Art thérapeute, MA (à partir de juillet 2019)*

**Lawrence Smythe** *Clown thérapeutique (d'Avril à juin 2019)*

**Lilian Riveira** *Dramathérapeute (de janvier à mars 2020)*

## ATELIER DE DESSIN

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.

Des exercices sur l'imaginaire, dessiner avec le cerveau droit, croquis mémoires chronométrés etc., ont été proposés pour permettre de donner une couleur ludique à la pratique de l'expression par le dessin.

Des exercices d'improvisation collective en formule murale permettent d'aborder les notions de partage de l'espace, et d'exercer ainsi que de mesurer les enjeux de l'inclusion sociale par l'art. Le but n'est pas de performer, mais d'apprendre et de progresser dans une atmosphère calme et détendue.

Objectifs:

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



**Xavier Bonpunt** *animateur de l'atelier de dessin*

## ATELIER DE MOUVEMENT

Le groupe était composé de participants réguliers et occasionnels. Il y avait généralement entre 6 et 8 participants au cours. À quelques reprises, il y a eu plus de 10 participants. Les cours étaient composés de 4 parties : l'échauffement, les déplacements, la chorégraphie et l'exploration.

**l'échauffement** : la première partie du cours est un moment pour se recentrer, se déposer, exprimer son état ou son humeur, mobiliser et articuler les différentes parties du corps, explorer le rythme et améliorer la respiration. Les participants sont assis sur des chaises en cercle. Ils sont invités au début du cours à choisir un foulard de la couleur de leur choix et à réaliser un geste avec le foulard accompagné d'un mot représentant leur état ou leur humeur. Puis les participants suivent la professeure pour réaliser des séries de mouvement inspirés de l'éducation somatique et du qi qong. La professeure propose également d'utiliser différents objets pour s'échauffer : balles, ballons, élastiques, foulards, etc. À plusieurs reprises et à la demande des participants, la professeure a guidé un échauffement allongé sur le tapis, empruntant des mouvements du yoga, de la relaxation et de la méthode Feldenkrais.

**les déplacements** : dans cette deuxième partie, les participants sont invités à se mettre en mouvement en utilisant tout l'espace de la salle. Ils doivent traverser l'espace dans sa longueur en explorant différentes consignes comme les qualités de mouvement lent-rapide, petit-grand, lourd-léger, etc. Les mouvements réalisés sont improvisés.

**la chorégraphie** : dans cette partie, la professeure enseigne aux participants une chorégraphie composée de mouvements écrits, qui doivent être reproduit à l'identique d'une fois à l'autre. Les chorégraphies permettent de travailler la coordination, la mémoire, la spatialisation, la latéralisation, le rythme et la synchronisation avec le groupe. Elles sont généralement reprises pendant 3 à 4 semaines de suite. Les chorégraphies permettent d'explorer des rythmes et des styles de musique et de danse variées. Elles sont souvent composées sur des musiques populaires que les participants peuvent reconnaître ou selon une fête ou un événement particulier (ex : Halloween). Voici quelques exemples de musiques utilisées pour les chorégraphies : « Montréal » d'Ariane Moffatt, « Jailhouse Rock » d'Elvis Presley, « Thriller » de Michael Jackson, « All of me » de Billie Holiday (chorégraphie sur chaises), « Tout le monde en même temps » de Louis-Jean Cormier. Dans cette dernière chorégraphie, les participants ont eux-mêmes composé les mouvements en se servant des paroles comme inspiration de leurs gestes.

**l'exploration** : cette partie peut prendre des formes variées et est insérée dans le cours à différents moments, selon la réceptivité du groupe. Elle permet de réguler le rythme du groupe. Elle peut être plus ou moins guidée selon le niveau du groupe et leur capacité à explorer. Il peut s'agir d'exercices à deux comme par exemple un des participants prend une pause et son partenaire doit la compléter en prenant une autre pause en lien avec la première proposée. Il peut s'agir également d'exercices de groupe comme la « piste de danse » : un espace est défini à l'aide de foulards au sol par exemple.

L'espace intérieur est celui dans lequel on danse alors que dans l'espace extérieur les participants se déplacent en marchant. Lors des deux dernières semaines de la session d'automne, la professeure a proposé des sessions d'improvisation de type improvisation théâtrale. Les participants devaient piger une proposition pour chaque catégorie donnée : la durée, le nombre de participants, l'espace, la qualité et le thème. Les participants ont beaucoup profité de cette expérience et ont pu exprimer leur créativité en mouvement. Lors de la session d'hiver, la professeure a proposé d'explorer des thématiques inspirées de la théorie du mouvement de Rudolf Laban (grand théoricien de la danse dans les années 20-30 en Europe).

Les participants ont ainsi exploré différentes composantes du mouvement : le poids, le temps, l'espace et le flux. Ces explorations leur ont permis de mieux comprendre physiquement et intellectuellement les différentes manières de se mouvoir et de distinguer leurs préférences de qualité de mouvement.

À l'hiver également, les participants avaient émis le souhait d'apprendre des danses sociales. (salsa, cha cha cha, merengue, swing, cumbia).

Une autre exploration proposée aux participants consistait à réaliser une fresque collective de danse et de dessin à partir des mots (respirer, sautiller, plonger, tourbillonner, etc.) à partir desquels les participants se déplaçaient en suivant le papier sur le mur et en dessinant.



**Elise Hardy** professeure de danse et d'éducation somatique.

## DÉCOUVERTES ARTISTIQUES

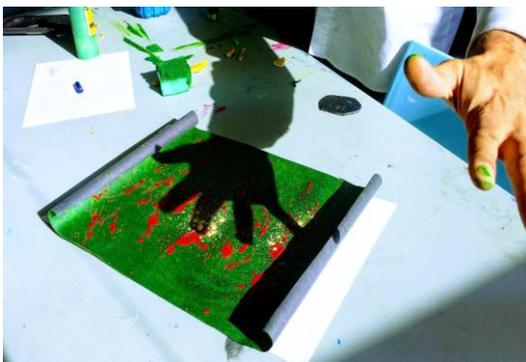
### Printemps et automne

L'atelier *découverte artistiques* offre annuellement trois semestres de douze semaines d'une durée de deux heures hebdomadaires. Le but est d'exposer des bénéficiaires en santé mentale qui ont une ou quelques atteintes légères, à utiliser des approches pluridisciplinaires artistiques.

Cette année, la plupart des participants venaient du programme PAAS. Cette cohorte de bénéficiaires connaissait l'utilisation les techniques variées et durant les sessions printemps à l'automne 2019. Ces membres n'ont pas eu de difficulté à s'adapter avec la clientèle venue l'extérieur.

Dans un cadre ludique, on est porté par les matériaux artistiques du **dessin, monotype, tableau, collage, photographie, argile, écriture, aquarelle, installation** et l'utilisation de leurs applications interdisciplinaires. Après ces apprentissages, une visite au Musée a permis aux participants d'enrichir leurs connaissances esthétiques et globales.

Finalement, j'encourage la compréhension des images par les structures compositionnelles que sont la **FORME, LA COULEUR, LE PERSPECTIVE LA REPETITION** et l'**HISTOIRE** comme une base, qui dans beaucoup de cas pour ces bénéficiaires ouvre un paysage émotif.



**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 devint 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

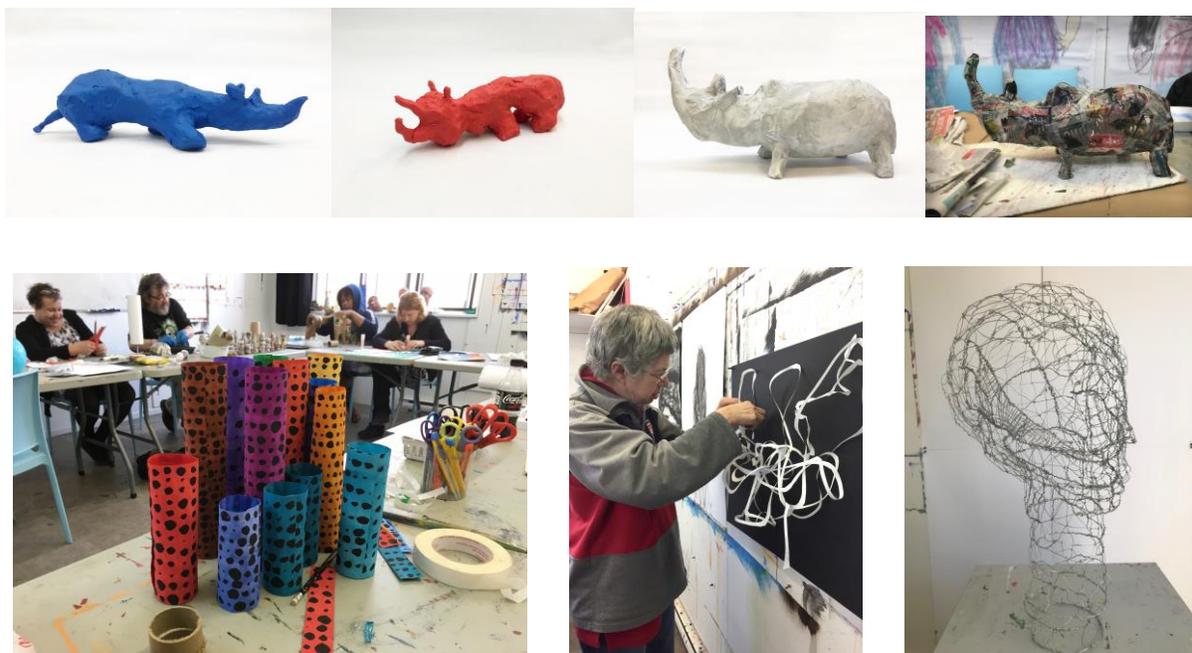
## ATELIER SCULPTURE

### 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

À chaque semaine, lors de l'atelier, les participants sont invités à créer librement autour des thèmes qui les animent en tant qu'individu. Mon rôle est d'accompagner chaque participant dans la réalisation de leur projet. L'expérimentation et la liberté d'expression sont au cœur de mon approche. Chaque participant est ainsi amené à développer un style qui lui est propre.

Durant les ateliers, plusieurs facettes de la peinture sont explorées telles que les couleurs, les textures et les compositions. Aussi, des discussions autour d'artistes connus émergent parfois. Les thèmes explorés et les techniques utilisées par certains de ces artistes peuvent devenir des sources d'inspiration pour le groupe.

Certains participants sont intéressés à reproduire des œuvres d'artistes ce qui leur permet d'affiner leurs techniques et explorer différentes façons de créer. Pour d'autres, les mots sont des moteurs puissants d'expression de soi, les œuvres créées sont alors accompagnées de textes et de poèmes.



**Anne-Laurence Mongrain, animatrice de l'atelier et art-thérapeute**

## ATELIER PEINTURE 1

Le CAP offre depuis au moins une 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.

Depuis 2006, c'est avec bonheur et enthousiasme que j'anime l'atelier d'expression picturale du mercredi après-midi à raison de 2 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.

Ayant une formation et une pratique de plusieurs années 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 aide 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.

Ces ateliers sont des moments privilégiés et enrichissants tant pour les étudiants que pour le professeur. C'est avec bonheur et pleine d'énergie que j'entame ma quatorzième année d'enseignement au CAP. - Voici en résumé, ce qui se passe dans les cours de peinture du mercredi après-midi et on vous invite à venir nous visiter, vous êtes les bienvenus.



**Françoise Gosselin**, *Artiste peintre muraliste*  
*Professeure de peinture*

## ATELIER D'ART THÉRAPIE

### Été 2019 Les saisons intérieures de la couleur et les fonctions basiques

Dans cette session plus brève, nous avons exploré comment l'utilisation concentrée d'une couleur provoque une émotion, une sensation, une pensée et l'émergence d'images associées. La session plus courte de l'été est appropriée pour ce focus sur les couleurs en lien avec les quatre fonctions : sensation, émotion, pensée et intuition. Les participants baignent dans ces énergies colorées et en ressentent les effets bienfaisants.

### Automne 2019, La thématique était celle du Mythe personnel en art-thérapie.

Je continue à utiliser des thématiques qui sont comme les saisons de ma pratique. Je continue à explorer particulièrement, ces thématiques pour mon intervention dans le programme Transition auprès des personnes qui sont dans une démarche de retour au travail mais également avec les autres groupes : Expression et Projet.

Dans mon expérience, la découverte d'un mythe personnel a commencé par l'intérêt suscité par un dessin ou autre expression artistique sans thème, faisant appel à l'individualité. J'ai cru pertinent de proposer la création d'une sculpture ou modelage dans l'argile qui fait appel à l'aspect sensoriel, tactile. Dans les photos proposées, on peut voir les diverses sculptures du groupe Transition.

Les mythes ou les contes sont souvent empreints d'une dimension magique ou spirituelle. La création d'un objet fétiche ou d'un talisman chargé d'affect permet une projection du désir de changement, ou d'appropriation de soi. Des objets ont donc été créés en tant que projections ayant ce rôle. Je suis inspiré par l'aspect chamanique de l'art-thérapie comme en parle l'américain Shawn McNiff.



Les talismans ou fétiches

□

## La rencontre et la transformation

Dans les scènes-théâtres de la rencontre entre les fétiches et les sculptures représentant la perception symbolique de soi, chaque participant élabore un lieu où s'opère une transformation. Une peinture sera une prochaine étape de cette transformation au cours de la rencontre. On se pose la question : à quoi ressemble mon histoire comme mythe ou conte? Comment mon processus créateur a-t-il une résonance avec mon expérience de vie? Comment ce processus a-t-il fait bouger mon expérience symboliquement?



Émergence



Le fétiche

## Le cri et le talisman d'apaisement

Le mythe s'élabore dans les symboles de représentation de la personne mais aussi dans le processus de sa transformation intérieure qu'elle vit plus ou moins consciemment car il explicite un mouvement qui dépasse le niveau conscient.

Le retour au travail implique une préparation afin d'être disposé au défi que représente cet objectif. Cette préparation est importante afin de composer avec les exigences du travail. L'art-thérapie se veut une préparation de soi, une disposition intérieure, ce qui est différent d'une préparation aux tâches du travail. Mieux se connaître permet de mieux gérer nos émotions et nos pensées. La démarche fait un survol des aspects du fonctionnement humain : le côté sensoriel, émotionnel, intellectuel et social. Les interactions verbales ou actives entre les participants permettent l'acquisition de forces ou compétences nouvelles. Les rencontres permettent une libération des tensions, une occasion de ventiler les émotions ou les questionnements. Il y a possibilité d'avoir des rencontres individuelles, au besoin pour aborder de manière plus intime des questions personnelles avec l'art-thérapeute. Ces ateliers sont orchestrés en concertation avec la conseillère en emploi et la formatrice du CREP

## Hiver 2020 L'enfant intérieur

Le thème de l'enfant intérieur s'est avéré très inspirant pour les divers groupes. Il a été convenu qu'il devrait être utilisé au début des rencontres des participants du programme de retour au travail. En effet, il propose une réflexion sur l'émotion et son rôle particulier pour la personne qui envisage un changement dans sa vie et fait appel à la ressource de base. Avant de mettre d'avant une démarche rationnelle comme la recherche d'un emploi, il est important d'être connecté à l'énergie créatrice de qui provient de l'enfant intérieur.

L'expression reste méconnue du grand public. Il s'agit pourtant d'un outil de développement personnel couramment utilisé en thérapie. L'historique et l'explication d'un concept majeur de la psychologie humaniste.

C'est dans les années 1960 que les prémices de l'Enfant intérieur voient le jour dans le monde de la psy. D'abord sous sa forme la plus "simple" : la partie de notre personnalité qui garde la sensibilité d'un enfant, et qui nous amène parfois à nous comporter de façon puérile. Cette idée a ensuite été développée et popularisée par le psychologue américain Éric Berne, qui en a fait la base de l'analyse transactionnelle. Selon sa théorie, notre monde intérieur est habité par trois états du moi, que nous utilisons plus ou moins bien : le Parent, qui établit les règles ; l'Adulte, qui pense, décide et résout les problèmes ; l'Enfant, qui ressent et réagit.

C'est au cours des années 1980 que l'idée d'Enfant intérieur prend véritablement son essor dans le monde des thérapeutes. Parmi les pionniers, un célèbre couple de psychologues et analystes, Hal et Sidra Stone. Le CAP est fondé en 1985, ce modèle est donc dans son actualité et continue d'être pertinent.



**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*

*Remplaçante : Diane Turgeon*

## **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 et l'élaboration de leurs plans d'action. 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.

### **CREP ÉTÉ 2019**

**Sonia Boudra** est venue à l'été poursuivre le travail d'inclusion sociale :

Rencontres individuelles, Animations de groupes, Sorties extérieures

## **CREP SEPTEMBRE 2019/ juin 2020**

A partir de septembre, c'est **Élisabeth Lebeau** qui était en poste.

### **Thèmes d'apprentissage traités et abordés en IS dans les champs d'habiletés (Crep) :**

Stratégies de motivation, connaissance et affirmation de soi, estime de soi, relations interpersonnelles, organiser sa journée, sa semaine, habiletés de communication orale et écrite, mode de vie, présentation de la personne, prévention du non-respect, de l'exploitation et de l'abus, comportements sociaux, budget, consommation et achats alimentaires, communication familiale, relations avec l'extérieur, santé et soins, hygiène, alimentation, situations d'urgence.

### **Champs d'habiletés IS travaillés :**

Habiletés de résolutions de problèmes, habiletés de communication, habiletés personnelles et sociales, gestion du quotidien, habiletés familiales, soins personnels et alimentation.

**Objectifs IS travaillés** : Utiliser stratégies favorisant estime de soi, améliorer sa participation au sein d'un groupe, mieux communiquer, établir des priorités quotidiennes pour utilisation de son temps, concevoir un horaire de ses activités quotidiennes et hebdomadaires en fonction de ses priorités, constater ses capacités d'attention et de concentration, établir les efforts à faire pour réussir une tâche, utiliser des stratégies pour agir sur le stress survenant en cours de résolution de problèmes.

**Modèles d'accompagnement : Plan d'action** (ou plan d'accompagnement). Nous revenons plusieurs fois, en cours d'année, sur objectifs. Nous les modifions au besoin.

**Outil d'évaluation** : Plans d'action et observations de l'enseignant(e), profils de formation, notes personnelles sur historiques individuels, évaluations individuelles (outil du Cap papier rempli par participants en classe, le cas échéant). (L'année prochaine : pise, -visée : fabriquer, l'année prochaine, outil précis pour que l'élève s'autoévalue et comprenne mieux l'impact de sa démarche et de sa formation en IS, le retour semble très important pour leur autoévaluation et prise de conscience; utiliser la planification globale (générale) par projets vue en formation du Crep.) Cette année : pise a été vue, mais pas utilisée (pandémie).

**Objectifs du plan** : Plusieurs sont en mesure d'atteindre à long terme leur objectif. Au Pass-action, d'autres l'ont déjà atteint clairement. Il faut mentionner aussi que certains atteignent plusieurs micro-objectifs en cours d'année ou en fin d'année.

### **Merci à l'équipe du CREP**

Julienne Soumaoro, Nathalie Ouellet, Sonia Boudra et Elisabeth Lebeau

## RAPPORT DE STATISTIQUES DES PROGRAMMES

### Programme Expression

Printemps 2019	Été 2019	Automne 2019	Hiver 2020
Hommes 20	Hommes 13	Hommes 20	Hommes 17
Femmes 19	Femmes 13	Femmes 29	Femmes 24

### Programme Ateliers Paas- Projet (Art, Textile et Tissage)

Printemps 2019	Été 2019	Automne 2019	Hiver 2020
Hommes 11	Hommes 12	Hommes 10	Hommes 9
Femmes 13	Femmes 17	Femmes 19	Femmes 15

### Programme Transition

Printemps 2019	Été 2019	Automne 2019	Hiver 2020
Hommes 6	Hommes 6	Hommes 3	Hommes 3
Femmes 7	Femmes 7	Femmes 10	Femmes 10

#### En date du 16 Mars 2020

**Visiteurs à la boutique et l'accueil; 1257**

**Appels pour rdv ou information; 1100**

Provenance par quartier

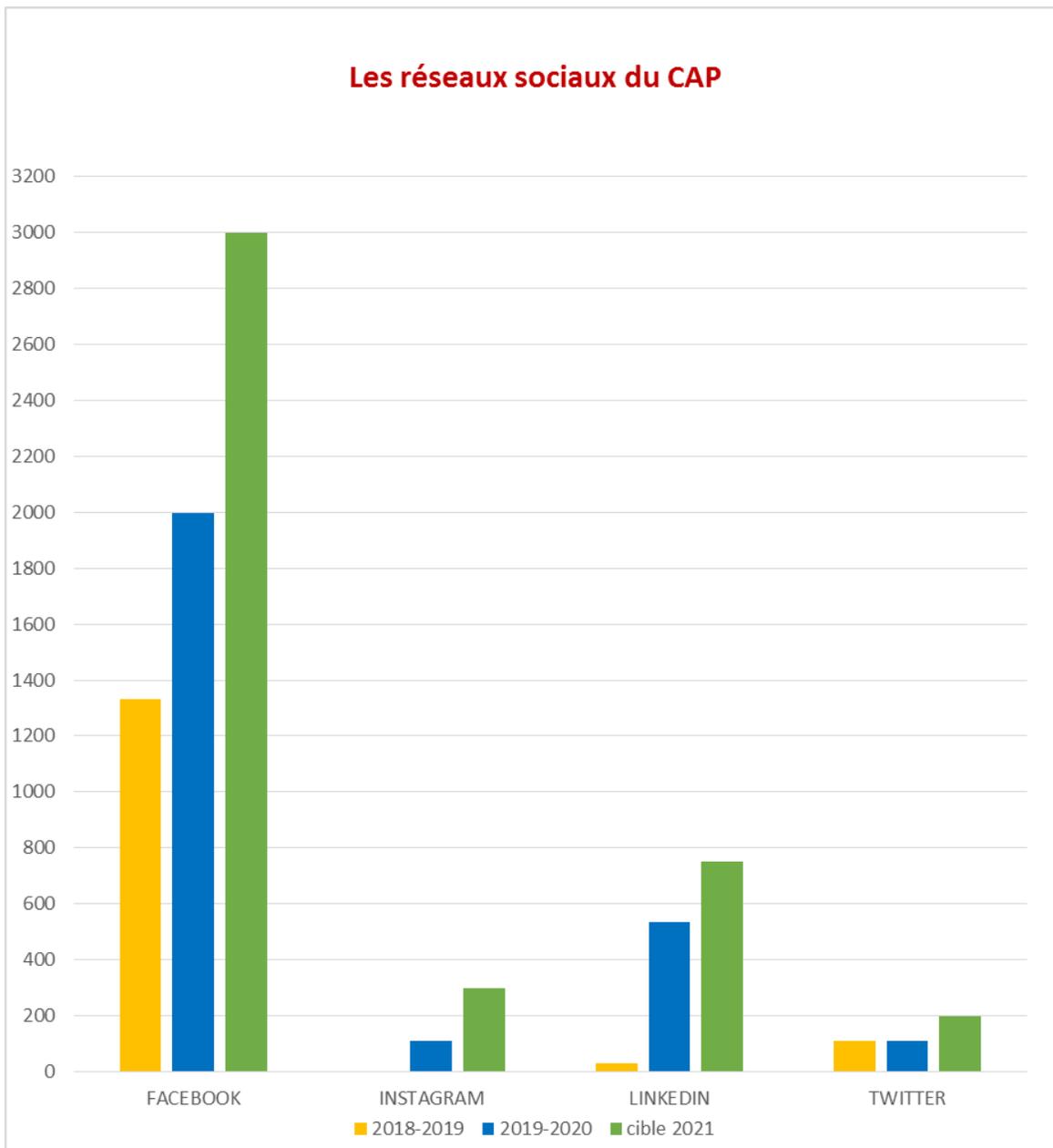
Mile End, Rosemont, Petite-Patrie Ahuntsic, Saint -Michel, Rivière des Prairies, Plateau Mont-Royal, St-Léonard, Centre-Sud, Notre-Dame de Grâce, Verdun, Ville Mont-Royal, La Salle, Côté des Neiges, St-Henri, Greenfield Park, Montréal Nord, Hochelaga Maisonneuve, Ville-Émard, Lachine, Longueuil

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, initiatives personnelles, bouche à oreille.

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

## COMMUNICATIONS



De façon générale :

- Augmentation de la variété des publications
- Croissance manifeste de l'intérêt des internautes
- Plus grande interactivité entre le CAP et ses abonné.e.s
- Plus grande réactivité dans le suivi des commentaires et messages

## **YOUTUBE**

---

49 vidéos en 2020 énormément dû au fait que l'encan ait eu lieu en ligne

1775 visionnements mi-avril @ mi-mai

Les plus populaires: Marc Labrèche, Brigitte Matte, Xavier Bonpout, Michel Côté, Sébastien

Constat: les vidéos restent ce qui a de plus populaires sur les réseaux (sauf Instagram)

3 vidéos en 2017

2 vidéos en 2018

1 vidéo en 2019

## **SITE WEB**

---

Près de 7 000 nouveaux utilisateurs

6 mai – 224 utilisateurs – pointe d'achalandage de l'année

## **STRATÉGIE MOI M'AIME 2020**

---

### **Relations de presse**

Stratégie: 1 porte-parole + des ambassadeurs satellites pour couvrir un maximum de tribunes selon le profil des ambassadeurs: "pop" / "underground" / "musique" / "cinéma" / etc.

Augmentation significative du rayonnement du CAP

Autant provinciale, nationale qu'internationale (RCI – une entrevue en espagnol et une en arabe)

Des entrevues espérées :

Radios, Télés, Imprimés, Web, Balados...

Grâce au travail conjoint de Virginie Dubois et Judith Dubeau, nous espérons avoir une grande visibilité.

## **COMMUNICATIONS et DÉVELOPPEMENT pour 2020-2021**

---

Objectifs principaux ciblés pour les prochains 12 mois:

- Mise sur pied d'une boutique en ligne pour la galerie du CAP
- Augmenter le rayonnement du CAP sur les réseaux.
- Doubler la communauté des "abonnés" aux pages Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter.
- Optimiser la stratégie et le calendrier des publications sur les réseaux.
- Varier la nature des publications sur les réseaux: Témoignages des bénéficiaires, les "bons coups du CAP", exemples concrets d'actions aidant la communauté, Photos et profil des membres de l'équipe du CAP, annonce des expos, annonce des activités "extra-ordinaires"
- Stimuler davantage l'interactivité avec les abonné.e.s et les internautes
- Démarcher les réseaux de manière plus ciblée sur LinkedIn.
- Développer davantage le réseau des collectionneurs.
- Développer davantage le réseau des philanthropes.

**Virginie Dubois** *Responsable des communications (à partir de septembre 2019)*

*Anne Astou Lopez (d'avril à juin 2019) et Edwige Dazogbo (en juillet/août 2019)*

## 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, restaurant pour Noël, *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 avec l'accompagnement de la ressource du CREP afin de préparer les activités festives et sociales. **Rosalie Landry** (représentante des participants au CA) échange toujours ponctuellement 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 2019/20

Membres en règle : **129** personnes

Présents à l'AGA 2019 : **52** personnes

### FORMATION CONTINUE et réseautage

Notre directeur Xavier Bonpant participe activement aux rencontres entre gestionnaires d'organismes en santé mentale (club des direcs) aux causeries organisées par la Fondation Bombardier, afin d'échanger sur leurs enjeux de gouvernance et des réalités de leur différentes missions (+/- 10 rencontres, conférences ou webinaires dans l'année3).

Le 5 et 6 novembre une partie de l'équipe a reçu une **formation en premiers soins** en santé mentale donnée par le RACOR. Les animateurs reçoivent une **Formation continue** une fois par mois sur des thématique liées à l'intervention de groupe en santé mentale. Certains reçoivent des formations techniques en art.

Laila Bourezzou et Julienne Soumaoro ont accompagné Xavier Bonpunt à la Conférence ***C'est quoi le bonheur au Travail ?*** le 17 juin sur les enjeux de la santé mentale et le monde du travail.

Le 20 Janvier le Directeur assiste à la conférence **POSSIBLES** sur l'innovation sociale et la philanthropie.

Le 20 février le directeur assiste à la **soirée bénéfice de la Tohu** dans le but de développer un possible partenariat

### **PROJET PILOTE EN EMPLOYABILITÉ CAP/AFPAD**

Au printemps, nous avons été approchés par l'AFPAD qui vient en aide aux personnes proches des victimes d'assassinat ou de disparitions, pour mettre en place un projet pilote en accompagnement par l'art thérapie dans le but de développer l'employabilité. Le projet d'une durée de 4 mois, s'est soldé par de belles réussites.

### **RECONNAISSANCE**

Le 15 juin, lors de l'Aga 2019 **Yvon Lamy** reçoit la médaille de l'Assemblée Nationale des mains de la députée **Ruba Ghazal**. Un beau moment pour le cofondateur du CAP et la communauté reconnaissante.



Ruba Ghazal remettant la médaille à Yvon. Au fond, Bernard Truong (président du CA)

## RÉAMÉNAGEMENT DES ATELIERS DU 2<sup>ème</sup> ÉTAGE

Afin de répondre toujours davantage aux besoins exprimés par la communauté, nous avons effectué des travaux d'aménagement à l'été 2019 en agrandissant l'atelier Expression qui peut dorénavant accueillir 18 personnes. Un bureau a été créé pour l'enseignante Crep en ISP, qui sera plus proche de la salle d'employabilité. L'atelier Textile a déménagé. L'atelier Tissage peut accueillir un participant de plus.



Expression



Tissage



Textile

## ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES À L'INCLUSION SOCIALE

Portes ouvertes du CAP le 27 et le 28 septembre 2019



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

### LA PARADE PHÉNOMÉNALE le 5 Octobre 2019

Nous sommes invités par les Filles Électriques à participer à la grande Parade Éphémère à l'occasion du festival **Phénoména** sur le Boulevard Saint Laurent. Depuis l'été l'atelier Textile piloté par Ginette Porlier travaille à faire de ce moment une fête magique!



## Sorties extérieures :

### **2019**

13 mai : Galerie 1700 La Poste

29 mai : Centre PHI, exposition Yoko Ono

19 juin : Visite de l'atelier les filles électriques

4 juillet : Galerie Yves Laroche

10 Juillet : Pique-nique au Mont Royal

21 août : pique-nique vieux port

25 septembre : Exposition + atelier CALDER au MBAM

26 septembre : Vieux port

22 Octobre : Jardin Botanique

13 Novembre : MBAM et Ruche d'art

26 novembre : visite galerie Yves Laroche

### **2020**

20 janvier : visite de l'atelier de Simon Chang

29 Janvier : visite des galeries du BELGO

24 février : Sortie patin et marche au Lac des castors

4 mars : galerie Robert Poulin, Galerie COA

26 mars : sortie prévue à la cabane à sucre ANNULÉE (COVID19)

## 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 et ou les médiateurs.

- Le 10 Avril 2019 pour la pièce *L'éducation de Rita*
- Le 5 novembre 2019 pour la pièce *l'homme de la Mancha* Cervantes et Brel
- Le mercredi 18 février 2020 pour la pièce *le Malade Imaginaire* de Molière

## **FÊTES**

Comme chaque année, nous n'avons pas manqué de souligner les fêtes, ici; **Halloween** avec Pot-Luck et déguisements.



## PLACE AU SPECTACLE

À l'initiative de Nathalie Ouellet, les participants de l'atelier poésie ont organisé un Spectacle récitation le 26 juin à *La Marche d'à côté*. Un très beau moment d'émotion et d'expression et du talent à revendre!



## PROGRAMME ART ADAPTÉ

Un nouveau partenariat avec **la Place des arts** a vu le jour à l'hiver 2019, le 3 avril il a donné lieu à une représentation dans l'atrium de la place des arts en présence du public. Vu sa grande réussite, nous avons renouvelé l'expérience à l'hiver 2020 avec un autre spectacle.



## VISITE

Le 3 juillet 2019, **Bruno Boulianne** (réalisateur) est venu nous présenter au CAP son Film *L'homme de l'Isle*. Il s'en est suivi une belle discussion. Merci pour ce moment riche en échanges.

## TEMPS DES FÊTES

La *Société de développement du Boulevard Saint Laurent* à récompensé le CAP pour ses vitrines du temps des fêtes en lui décernant **le 3ème prix** du concours **DIA DAS MONTRAS**. Un chèque de 500\$ a été remis à l'organisme. Bravo à ceux qui y ont contribué !



**La semaine d'activités spéciales de Noël** a été orchestrée par Élisabeth Lebeau du CREP. Les ateliers suivants ont eu lieu :  
Coiffure, Yoga, Conte, Danse Tamtam, Murale de Noël, Création de masques, Écriture  
Merci aux bénévoles venus animer les ateliers créatifs et divertissants.





Murale collective animée par Yvon

### Repas et fête de Noël au CAP

Nous avons offert aux membres d'aller fêter Noël au Restaurant GALLEGRO sur le Boulevard Saint-Laurent.

Merci aux bénévoles de service : Liliana Torres-Linarès et Thomas Odène



## EXPOSITIONS, PROJETS ET ÉVÈNEMENTS

### *Les Ambassadeurs de la santé mentale*

Exposition solo de **Audélia Sadoun** juin 2019



Audélia, radieuse le soir du vernissage

Exposition solo de **Martine Allard** "ALTER ÉGALE" octobre 2019



Martine, témoignant avec passion de la profondeur de son travail

## EXPO-Bénéfice de NOËL le 4 décembre 2019

Le CAP a le plaisir de vous inviter au vernissage de l'exposition:

**CURIOSITÉS, etc.**

Le 4 décembre de 17h30 à 21h00  
Galerie du CAP  
au 4865, boul. Saint-Laurent à Montréal

Venez découvrir et encourager le parcours d'inclusion des participants!

*Une foule d'œuvres à petits prix prêtes à emporter!*  
Jusqu'au 31 janvier 2020



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



## REPRÉSENTATION / PROMOTION

Tournage d'une capsule pour **Ma TV** au CAP le 8 avril.

### **Symposium des thérapie par les arts à Concordia le 11 mai.**

À 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'université Concordia.

C'est l'occasion de réseauter, 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.



Rosalie et Isabelle ont animé la table d'accueil

### **Colloque de l'AQRP novembre 2019**



Michelle expliquant la mission du CAP

Nous avons reçu par l'intermédiaire du RACOR des places pour assister au Festival du Film sur la santé mentale **AU CONTRAIRE** et pu assister à la projection des *Documentales* le 24 octobre au cinéma du MBAM



## ÉVÉNEMENT BÉNÉFICE MOI M'AIME 6<sup>ème</sup> édition



### 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 **14 mai 2019** au Musée des beaux-arts de Montréal.

**L'objectif :**

Sensibilisation du public, déstigmatisation, accent mis sur nos réussites, levée de fonds.

**La participation :**

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

**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 14 mai.

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

**Président d'Honneur : Sébastien Bélair**

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

Merci à **Félicie Hassika**

**LA SOIRÉE DU 14 MAI 2019 dans la salle Verrières du Musée des Beaux-arts de Montréal**

Merci aux 40 personnalités présentes le soir de l'événement



## **POUR LEUR CONTRIBUTION ACTIVE AU PROJET "MOI M'AI ME" MERCI À :**

**Beatriz Torres et Tamara Velasquez**, Accueil et coordination de l'événement  
**Hélène Turcot**, recherchiste personnalités  
**Claude Champagne**, encanteur bénévole  
**Valérie Grig** Relationniste de Presse (Rugicom)  
**Hélène Beauséjour** (communications et promotion)  
**Romane Lepage** (photographe)

### **Merci aux bénévoles pour leur magnifique implication.**

Virginie Dubois, Alice Idoine, Pénélope Bonpunt, Swane Lebrun, Lili Piter, Guy Gélinas, Christine Curnillon, Jean Pierre Gryczinski, Tony Wong, Maurice Faffard, Miryam Cruz Laura Courrot, Mélanie Doiron, Daniela Infantes-Pino, Natalia Torres - Avelar, Carole Raymond, Ginette Boucher, Thomas Odène, Liliana Torres-Linarès, Philippe Periquito, Olivier Chaudet, Félicie Hassika et Sébastien Bélaïr.

### **Merci aux personnalités participantes 2019 pour l'engagement et leur générosité.**

Ahmarani Paul • Alleyn Jennifer • Almansa Claudia • André Élise • Audet Pierre • Audet Viviane • Audet Robin • Barbe Jean • Béliveau Paul • Bellegarde Daniel • Bernier Éric • Besner Dominic • Blanc Michelle • Bonifassi Betty • Bonnier Céline • Bouchard Maxim • Boulay Étienne • Boulanger Luc • Boutin Guy • Breton Stéphane • Cadet Angelo • Cadieux Sophie • Casabonne Jean-François • Cavezzali Nathalie • Chartrand Étienne • Cochrane Édith • Courchel Simon • Cozic • Decary Bénédicte • De Peslouan Lucie • Dion Myriam • Dubeau Angèle • Dulude-De-Celles Geneviève • Dumoulin Olivier • Dupuis Étienne • Durand-Brault Alexis • Drapeau Sylvie • Drouin Marc • Faniel Lucie • Farsi David • Fianu Peter • Forestier Louise • Fortier Paul-André • Fournier Claude • Gaudreault Gervais • Gillis Margie • Giroux Monique • Giroux Ody • Godbout Jacques • Gouin Benoît • Hayeur Caroline • Jimenez Alexandre • Jodoin Simon • Labrèche-Dor Léane • Labronze • Laferrière Dany • Lajeunesse Jean-Sébastien • Laliberté Sylvie • Landry Éve • Latraverse Louise • Lavoie Denis • Lebedeff Tania • Leblanc Suzie • Lutfi Jaber • Lynch-White Debbie • Marchand Jean • Marcotte Pierre • Martin Alexis • Marzouki Alain • Masbourian Patrick • Michaud Christine • Miller Monique • Minière Jérôme • Montagne Melsa • Nadeau Jacques • Paradis Marie-Jo • Parent Daniel • Pelgag Klo • Pelletier Annie • Pépin Catherine • Picard Béatrice • Pien Ed • Pintal Lorraine • Polizeno Diana • Portal Louise • Pottier Dominique • Proulx Jean-Denis • Raimbault Béatrice • Renaud Chantal • Richard Cyr René • Richer Isabel • Robichaud Louis • Robidas Michel • Routhier Vincent • Roy Danielle • Saint-Claire Keven • Samuel Nadine • Seymour Johanne • Seize Yves-Louis • Soulard Jean • Sullivan Françoise • Thalie Lynda • Tire Lecoyote • Tremblay Guylaine • Trottier François • Turcotte Élise • Turcotte Richard • Van Roots Patsy • Young Karen • Zakaib Debbie • Zeller Jim • Zilon

## **PARTENARIATS ET PARTICIPATION ACTIVE À LA COMMUNAUTÉ**

Le CAP est fier de renouveler son adhésion au **RRASMQ** et au **RACOR** et à **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 amis et partenaires : **RACOR, RRASMQ, ACSM, Suivi intensif du CHUM, le FIL, Cyprès, Accès-Cible, Dans la Rue, Vers l'équilibre, le Groupe Part, Prise II Maison le Parcours, Société Québécoise de la schizophrénie**

Nous développons ou consolidons aussi des partenariats avec :

**La Banque Nationale, Le Musée des beaux-arts de Montréal, La BANQ, Le Théâtre du Rideau Vert, l'Espace GO, l'Usine C, PROFAC, Articule, l'UQAM, l'UQAT, CONCORDIA, Travail sans frontières, La Place des Arts, La Fondation Jules-Armand Bombardier, Montréal Danse, La place des arts, Les Filles électriques, Simon Chang productions**

### **BÉNÉVOLAT**

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

**Merci aux participants bénévoles** impliqués dans le dépannage alimentaire du Marché Laurier : Rosalie Landry, Isabelle Brisebois, Geneviève Bois-Lapointe.

### **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 Laprade, Anne-Astou Lopez, Virginie Dubois, Maude Robinson, Sonja Boodage, Annick Fleury, Françoise Gosselin, Daniel Bellegarde, Elise Hardy, Anne-Laurence Mongrain, Patricia Renault et Xavier Bonpunt.

## PROGRAMME PRÉVENIR

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

Dans la semaine nationale de la santé mentale, nous avons initié un projet pilote spécial en partenariat avec la BN.

### **MAI 2019 : SENSIBILISATION À L'ART THÉRAPIE DE PRÉVENTION : *PRÊTE-TOI AU JEU!***

#### **L'objectif :**

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.

**La mise en œuvre :** les employés intéressés s'inscrivent à leur séance de 30 minutes. La séance se déroule comme suit :

- Du **6 au 10 mai 2019**, Maude Robinson, Anne-Laurence Mongrain et Chloé Martin art-thérapeutes ont offert aux employés de la Banque Nationale des **rencontres express en art thérapie** : 10 minutes de test (5 questions simples) pour établir un début de discussion ;
- 20 minutes de rencontre privée et confidentielle avec un professionnel de l'art thérapie du CAP

**Le résultat :** près de 50 personnes rencontrées dans trois succursales de la BNC. Nous avons répondu à un besoin criant.

Nous avons le plaisir d'annoncer un partenariat sur 3 ans avec un don récurrent de la BNC.



## **PANDÉMIE**

Étant donné les risques de la pandémie, nous avons décidé de fermer l'organisme dès le 16 mars pour tous les groupes. Durant la période que durera l'état d'urgence sanitaire, nous continuerons à offrir nos services à distance.

Des suivis téléphoniques fréquents auront lieu auprès des participants de tous les programmes.

Du matériel d'art et d'artisanat sera distribué à domicile pour la poursuite des activités d'art et d'art thérapie.

Du matériel informatique sera prêté à ceux qui ne sont pas connectés afin qu'ils poursuivent leur participation dans les conditions les meilleures.

La direction sera en contact fréquent avec les regroupements d'organisme ainsi que les partenaires gouvernementaux afin d'être attentif à l'évolution de la situation.

Le CA se réunira fréquemment durant cette période afin de ne rien négliger et d'établir avec la Direction une planification de réouverture progressive de l'organisme.

## **PERSPECTIVES 2020/21**

En accord avec la planification stratégique, nos axes prioritaires en 2020/21 seront les suivants :

- Amélioration et accessibilité aux services
- Organisation et Gouvernance
- Positionnement et visibilité (communications)
- Diversification des revenus (boutique en ligne)
- Développement de partenariats

## **TÉMOIGNAGE**

Le Cap est une expérience unique en soi. Le personnel et les professeurs sont à l'affût de nous aider dans certaines limites que nous avons en santé mentale. Pour moi l'horaire est difficile à suivre car je vis des hauts et des bas au quotidien. Je tiens à préciser que J'ai eu des professeurs au Cap qui sont là pour nous apprendre de nouvelles compétences et que ce que nous apprenons reste acquis une fois sortis. L'équipe sait créer une certaine ambiance qui rend l'atelier vraiment plus agréable. L'atmosphère qui règne dans ses ateliers est souvent remplie de joie de vivre et de beaucoup de rires. Je n'ai que de mots positifs à donner à l'organisme du Cap.

Lorsque nous sommes en mode création, les arts nous permettent de nous exprimer à travers eux, d'exprimer des émotions de manière positive et pas de façon négative. J'ai grandi beaucoup grâce au Cap j'ai découvert des moyens d'évacuer mes émotions que je peux aussi utiliser à la maison. J'ai aussi appris à socialiser avec de nouvelles personnes, à être moins timide avec les autres. J'ai dû travailler mon affirmation bien que ce ne soit pas toujours quelque chose de facile pour moi. Je remercie le Cap d'avoir fait partie de ma vie sincèrement je n'ai que de bons souvenirs de mon passage là-bas.

Merci du temps et de l'énergie que vous avez mis sur moi, sincèrement.

**Nancy Levesque**



*A la mémoire de **JULES ARBEC** (1939-2020) critique d'art reconnu, très impliqué dans le milieu et qui a été président du CA du CAP pendant 15 ans.*