



LE CAP

art et inclusion

Rapport d'activités
2020/21

ateliersducap.org

NOS ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES GRÂCE AU SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

Partenaires Institutionnels



Partenaires en 2020/21





RAPPORT D'ACTIVITÉS 2020/2021

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 **1er avril 2020 au 31 mars 2021**.





TABLE DES MATIÈRES

MESSAGE DU PRÉSIDENT	5
MESSAGE D'UN MEMBRE FONDATEUR	7
MOT DE LA DIRECTION	8
GESTION FINANCIÈRE	10
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME	11
HISTORIQUE ET MISSION	11
CONSEIL D'ADMINISTRATION	11
PROGRAMME TRANSITION	12
PROGRAMME ATELIER PROJET	13
PROJET ART.....	13
PROJET TEXTILE	16
PROJET TISSAGE.....	18
PROGRAMME EXPRESSION	20
DRAMATHÉRAPIE	20
DESSIN	21
MOUVEMENT	22
DÉCOUVERTES ARTISTIQUES	23
SCULPTURE.....	24
PEINTURE 2.....	25
PEINTURE 1.....	26
ART-THÉRAPIE.....	27
RYTHMES ET SONS	28
PROGRAMME D'INSERTION SOCIALE DU CREP AU CAP	29
RAPPORT DE STATISTIQUES DES PROGRAMMES	31
COMMUNICATIONS	32
QUALITÉ DES SERVICES	37
ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES À L'INSERTION SOCIALE	39
EXPOSITION, PROJETS ET ACTIVITÉS HORS LES MURS	41
LANCEMENT DE LA BOUTIQUE EN LIGNE	42
LES AMBASSADEURS DE LA SANTÉ MENTALE	42
ÉVÉNEMENT BÉNÉFICE	43
PARTENARIATS ET PARTICIPATION À LA COMMUNAUTÉ	46
MOBILISÉS POUR LA COMMUNAUTÉ DURANT LA PANDÉMIE	49
PERSPECTIVES 2020/21	50
TÉMOIGNAGES	50
PORTE-PAROLE	51





MESSAGE DU PRÉSIDENT

COVID-19. Soyons encore plus à l'écoute !

Cela fait plus d'un an que nous avons passé par des hauts et des bas avec cette pandémie qui a touché la planète entière, certains d'entre nous ont été exposés à des situations extrêmement difficiles. Les couvertures médiatiques mettent en lumière la fragilisation croissante des êtres humains, forcés parfois à l'isolement, sans accès à l'aide requise pour les accompagner à travers leurs préoccupations. Plusieurs ont fait face à un avenir incertain. Malgré ce contexte exceptionnel, l'équipe du CAP est restée à l'écoute des participants et a continué à livrer un service de qualité, sans interruption depuis le début. C'est dans cet esprit que je vous invite à démontrer de l'empathie pour vos proches, votre entourage, et les laisser savoir qu'ils ne sont pas seuls. Comment? En leur offrant cette écoute, qui pourrait faire toute la différence lorsqu'une personne est en situation de détresse. Soyez là pour elles. Soyez là pour eux.

Le grand déconfinement. Restons vigilants !

Comme la majorité des gens, nous planifions déjà la possibilité de revoir nos familles, nos amis et nos collègues, avec l'annonce d'une réouverture progressive des espaces publics. Une excellente nouvelle qui nous libère une fois pour toutes de la pandémie, du linge mou, du télétravail, de l'isolement, du stress financier. Pour la majorité des gens, ce sera le plaisir de retrouver des contacts humains ou de serrer une autre personne dans ses bras. Cela étant dit, n'allons pas à l'extrême pour protéger l'investissement et les efforts que nous avons faits depuis 14 mois, dans le but de protéger notre collectivité. Prenons des précautions et ne mettons pas à risque les personnes déjà fragilisées. Continuons à faire preuve de solidarité, de créativité, de souplesse car une nouvelle réalité nous attend. Le nouveau contexte va faire appel à la patience et à la collaboration de tous, alors assurons-nous que tout le monde soit au rendez-vous pour relever ce beau défi parce que personne n'a envie d'affronter une nouvelle vague...

Ça va effectivement bien aller...

Avez-vous eu envie parfois de tout laisser tomber, et d'arrêter de vous plier aux nombreuses contraintes qui nous ont été imposées? La santé mentale est plus que jamais au centre des préoccupations de tout le monde et même les plus forts d'entre nous ont vécu leurs moments de découragement, d'impatience, de frustration. Considérons les plus vulnérables, qui ont besoin de soutien maintenant! Imaginez-vous à la place d'une personne seule en confinement prolongé, d'une personne en otage d'un milieu violent, en manque de substances parce qu'elle a besoin de s'évader de la dure réalité, en manque d'argent, en perte de travail, en perte d'espoir. Imaginez...



Pour que ça aille mieux, on a besoin d'être là les uns pour les autres. De tendre la main, et de faire front commun face au virus, mais surtout aux conséquences qu'il laisse derrière lui à travers le monde. L'espoir est à nos portes, faisons la vague. Une vague de renaissance et de présence auprès de nos proches et de notre communauté. Il ne faut pas lâcher. Pas maintenant. On est presque au fil d'arrivée.

Au nom de tous, merci !

Bernard Truong

Président du Conseil d'administration



MESSAGE D'UN MEMBRE FONDATEUR

Il y a un an nous parlions de pandémie, en cette fin de mars, nous en parlons toujours sans savoir ce qui nous attend, une troisième vague peut-être. Nous avons tenu le coup avec les ateliers en ligne et les téléphones. Nous avons eu nos rencontres en équipe en ligne et nos rencontres du conseil d'administration. Pour le dinosaure que je suis, tout cela était du nouveau.

Notre directeur nous accompagne dans toutes ces adaptations et nous continuons à nous sentir en équipe. Nous n'aurions pas pu prévoir cette entrée précipitée dans le numérique. Nous avons maintenant du recul. Nous savons que nous y sommes arrivés et que nous sommes prêts à toute éventualité. Le Cap a recommencé à accueillir nos participants, consignes sanitaires obligeant.

Le Cap en l'an 2021 a ce nouveau visage de l'adaptation.

Je me suis entendu dire à mes participants en ligne :

« J'espère que vous allez vous ennuyer de moi, je vais m'ennuyer de vous! »

Je me sens près d'eux, je les sens près de moi. Nous sommes une famille. Bizarre que pour la session du printemps je vais reprendre mon thème de l'enracinement inspiré de la thérapie naturelle de Robert Kegan. Le Soi en évolution : problèmes et processus dans le développement humain. La théorie de Kegan explique pourquoi les contextes psychosociaux sont plus que seulement des supports sociaux ou psychologiques mais aident ou n'aident pas une personne isolée du point de vue de la personne. Ils sont lui ou elle, ces contextes psychosociaux. Le cadre suggère une base pour une sorte d'amniocentèse durant toute la vie par laquelle la qualité de l'environnement de soutien, leurs capacités de nourrir et maintenir à flot, le projet de vie de leurs hôtes évoluant pourrait être mesuré.

Nous avons vécu l'épreuve du contexte en changement. Grâce à l'adaptativité de l'équipe, le cadre a su maintenir son rôle.

Merci à tous !

Yvon Lamy

Fondateur et art-thérapeute



MOT DE LA DIRECTION

Que dire de cette "drôle d'année" que nous venons de passer seuls, ensemble ? Qu'elle a été douloureuse et stressante ! Certes... Que bien des choses nous ont manquées ! Soit... Que le monde a changé ! Évidemment, qu'est ce qui ne change pas?... Qu'on a un peu grossi ! Peut-être... Qu'on n'est plus capables d'avoir que des réunions virtuelles ! Sans aucun doute... qu'on a envie de se revoir et même de se serrer dans nos bras ! Bien sûr... qu'on n'a plus envie de vivre une telle éclipse prolongée et contraignante ! Bon...

La liste serait trop longue des irritants que cette réalité planétaire nous a fait vivre individuellement et collectivement.

J'ai plutôt envie de me concentrer sur les solidarités et les opportunités que cette situation exceptionnelle a pu occasionner.

Je dois dire que l'agilité et la créativité de l'équipe m'ont impressionnées et je veux les en remercier. Il fallait agir vite et agir bien, pour ne laisser tomber personne alors même que nous étions dans l'incertitude de ce qui allait arriver, ce qui rendait tout exercice de projection à moyen terme assez compliqué. Nous sommes fiers d'avoir pu maintenir ainsi la qualité de nos services dans un tel contexte.

Au-delà de toute attente, les alliances que nous avons pu créer avec les bénéficiaires de l'organisme, même à distance pendant une période, se sont avérées constructives dans le contexte. Certains ont même pu consolider des liens de confiance lors des séances d'art thérapie en ligne. La distance nous a rapproché en quelque sorte comme dit Yvon Lamy notre cofondateur. Je peux dire que nous avons été résistants et résilients.

La vigilance bienveillante du Conseil d'administration du CAP et la fidélité de nos partenaires ont permis de mener à bien nos projets tout en continuant à développer nos savoir-faire et nos savoir-être. De nouvelles avenues se sont même dessinées. Je dois aussi remercier les donateurs nombreux à nous avoir soutenus cette année.

Le départ de Beatriz Torres adjointe de direction, après 20 ans de bons et très loyaux services au CAP, est venu marquer l'année. Je tiens à la remercier pour ces très belles années de collaboration sans nuage entre nous ! Bienvenue à Marah qui a tout un défi à relever et dont les premiers mois augurent un avenir déjà prometteur.



Même si la situation non attendue du printemps 2020 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 complexes mais satisfaisantes. Enfin, tout en suivant de près les recommandations de la Santé publique et en opérant les mesures de protection nécessaires, nous sommes heureux d'avoir pu ouvrir nos ateliers de nouveau, dans des délais raisonnables, afin que la santé mentale de nos bénéficiaires ne soit pas trop impactée.

Le nouveau monde qui arrive rapidement, nous invite à de nouveaux rituels, nous avons aussi réalisé que nous respirions tous le même air sur notre fragile planète... Prenons en soin et soyons à l'écoute des possibles qui s'offrent à nous désormais dans la nouvelle "normalité".
Rien n'est jamais tout à fait normal...

Xavier Bonpunt

Directeur général et artistique

GESTION FINANCIÈRE

Les sources de revenus du CAP pour 2020/2021

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;
Fondation Francoeur;
Ville de Montréal, remboursement de taxes, aide financière aux OBNL locataires.

Donateurs et partenaires en 2020/21 :

Banque Nationale, Québecor, Musée des beaux-arts, Bell cause pour la cause, Industrielle Alliance, Les éditions La Presse, DeSerres, METRO, CHRA, Atypic, Ixion et dons d'individus.

Source d'autofinancement :

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

Levée de fonds **moi m'aime, 7^e 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.

Beatriz Torres Adjointe de direction et agente en comptabilité (En poste jusqu'en février 2021)

Bonjour,

Je m'appelle Marah Romanous, je suis la nouvelle adjointe au CAP, le train de la vie m'a déposée aux portes au CAP depuis janvier 2021 et c'était le début pour porter le flambeau à mon tour...

En tant que nouvelle, j'ai découvert la belle énergie dans l'équipe, l'agréable réception des participant(e)s et j'ai pu m'intégrer à la douce harmonie qui règne dans le CAP. Cette année nous a mouvementé dans tous les sens; confinement, ajustements pour les mesures sanitaires en vigueur, adaptations dans notre budget, planification d'autres plans B ! Grâce à la patience et à la rigueur de l'équipe, le CAP a pu réouvrir ses portes. Nos participant(e)s aussi se sont adaptés à la nouvelle réalité, comme nous tous. Malgré tous les défis et les obstacles, je les trouve ravis de venir au CAP pour œuvrer, créer, dessiner, sortir de chez eux et se mettre en mouvement...

Marah Romanous Adjointe de Direction et comptabilité (depuis février 2021)



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 en règle de la communauté)

Président :

Bernard Truong (Desjardins)

Vice-présidente : Sylvie Lamarche (Finances Montréal)

Secrétaire :

Paola Sarti (Développement d'affaires)

Trésorier :

Pablo Maneyrol (La Tohu)

Yvon Lam (Art Thérapeute et co-fondateur)

Jean-Denis Proulx (Artiste)

Natacha Mercure (Canaux numériques Radio-Canada)

Élise Saint André (Psychiatre)

Constance Venne (Avocate)

Rosalie Landry (Représentante des participants)

Le conseil d'administration du Centre d'Apprentissage Parallèle de Montréal a tenu les réunions suivantes en comptant les réunions spéciales de l'exécutif:

**15 avril 2020 ; 20 mai 2020 ; 10 juin 2020 ; 22 juillet 2020 ; 24 septembre 2020 ;
30 septembre 2020 ; 9 décembre 2020 ; 24 février 2021 ; 17 mars 2021.**

PROGRAMME TRANSITION (PPE)

Conseillère en emploi : **Arlette Tchabi**

Enseignante ISP : **Julienne Soumaoro** puis **Sandra Chery** (partenaires du CREP)

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 : Au total **30 personnes ont participé au programme**. Les résultats pour les personnes qui ont terminé leur formation en février 2021, sont pour le moment partiels et seront définitifs trois mois après la date de fin réelle, c'est-à-dire en juin 2021, dans le rapport de 2021-2022.

Soulignons cependant que le contexte social lié à la pandémie n'est pas sans conséquence. Les locaux du CAP ont été fermés du 16 Mars à Mai 2020. Cette situation de quarantaine n'a pas aidé à garder certaines personnes déjà recrutées avant le début de la pandémie. D'autres ont aussi renoncé à participer aux activités qui devraient se faire plutôt en ligne.

Pour ceux qui ont suivi la formation en ligne, l'accès aux stages coïncidant avec le début de l'instauration du port de masque obligatoire dans les espaces publics, magasins et autres lieux de stages : cette nouvelle consigne a pu démotiver certains participants déjà fragiles. La pandémie a aussi créé des deuils, qui en plus du confinement, ont fragilisé certains participants, voire les pousser à l'abandon. Mais les succès sont là!

Pour le groupe de Mars 2020 à août 2020

3 en emploi

2 retours aux études,

1 sur une autre mesure d'employabilité

1 dont l'état de santé ne permet pas de travailler avec un masque

Pour le groupe de septembre 2020 à février 2021

6 en emploi.

3 sur une autre mesure d'employabilité

2 en recherche d'emploi

4 abandons/dont la santé s'est fragilisée pour raison de santé/pandémie/deuil de proches

En somme pour l'Année 2020-2021 : le taux d'atteinte de résultat est de 107%

PROGRAMME ATELIER PROJET

PROJET ART

Deux projets reliant les arts d'impression se déroulaient quand le confinement nous a pris par surprise. Le projet impression de linogravure s'est arrêté soudainement. En conséquence, pendant un mois et demi, les participants ont pu approfondir et mettre en place idées et dessins du deuxième projet qui sera réalisé par tampon encreur (encore en processus de finition).

Le temps commençait à se faire long et pour aller vers d'autres horizons, l'argile m'a paru le médium idéal pour changer complètement d'univers. Puis le projet collectif Seuls Ensemble est né. Trois cent dix statuettes qui portent toutes quelque chose d'impalpable et d'indicible qui parle bel et bien de nous. Une sorte de mystère que l'argile a soufflé aux participants et qui continue d'interpeller les passants distraits qui circulent devant la vitrine du Cap où le projet est installé depuis l'automne dernier.

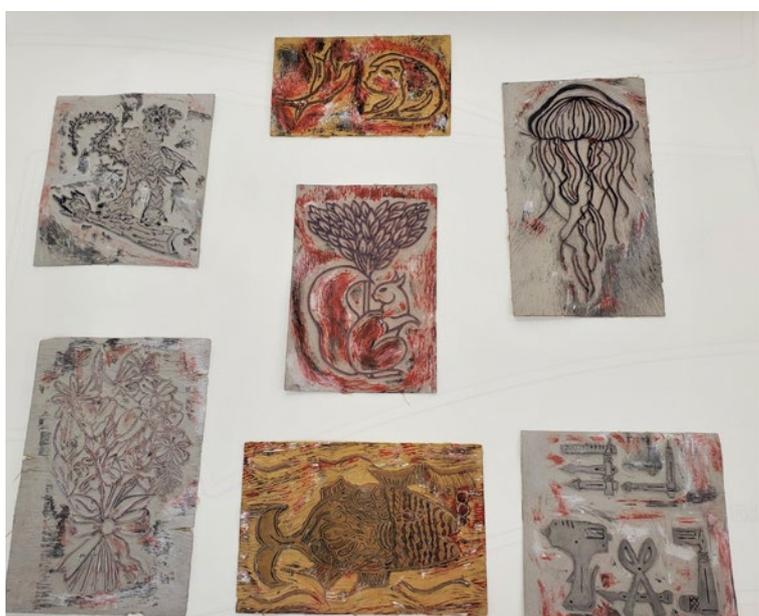
Revenant de vacances, les participants de l'atelier Projet ART ont fini de réviser et de graver leurs dessins sur leur plaque de linoléum. C'est ainsi que, pour l'évènement de fin d'année, l'atelier Projet ART a imprimé à la main sept motifs différents sur quatre-vingts T-shirts de plusieurs grandeurs. Toutes les créations de cette série présentent un travail artistique original et unique; le tout glissé dans un petit sac de coton confectionné et imprimé à l'atelier. Bravo à Aline, Fatima, Nancy, France, Catherine et Michel. Quelle belle puissance d'équipe !

Pendant le mois de janvier, Philomène Julien et Mélodie Claire (UQAM) ont partagé avec les participants différentes approches pour la réalisation d'un livre d'artiste. Une exposition est prévue lorsque tout reviendra à la normale. Merci à Philomène et Mélodie, pour votre savoir, votre engagement, votre générosité...

En définitive, nous avons traversé cette période sombre guidée par la clarté de la création. Et comme toute la planète, on rêve d'un retour à la "normale", presto, rapido, à toute vapeur...







Claudia Almansa
cheffe d'atelier *Projet Art*

PROJET TEXTILE

La dernière année, si exceptionnelle fût-elle, a permis à l'atelier textile de faire appel à la débrouillardise. De manière à contrer le confinement, un plan d'action a amené chacun des bénéficiaires de l'atelier textile à demeurer chez-lui tout en poursuivant un travail de créativité. Travail supervisé par la responsable de l'atelier textile.

Une boîte contenant tous les matériaux nécessaires afin de poursuivre la route de création par la couture leur fût livrée à leur domicile. L'accent créatif ciblait la conception et la réalisation de masques. Beaucoup d'ajustements ont été mis en œuvre afin de stimuler et de maintenir l'action créative vivante.

Un retour au CAP fût très apprécié par les participants, ils avaient hâte de retrouver leur routine. Distanciation oblige le groupe de dix personnes formant l'atelier textile fût divisé en deux. Donc un groupe de cinq personnes travaillent en atelier à créer des projets de couture pendant que les cinq autres personnes travaillent à leur domicile à créer des projets de broderie. Une coordination d'alternance de semaine en présence et en travail permet à chaque participant de parfaire sa responsabilisation quant à son échéancier reçu mensuellement et établi par leur responsable de l'atelier.

J'observe qu'il y a des participants qui désirent poursuivre leur cheminement personnel par un questionnement de continuité scolaire, professionnel ou de formation de pré-employabilité. L'espoir demeure.



Une future collaboration avec Les Filles Électriques se prépare... Amorce du projet datant de décembre 2019, verra-t-il le jour en 2021 ? Nous l'espérons et en février 2021 la directrice artistique **D. Kimm** nous relance. Une présentation de son projet avec son assistante la photographe **Caroline Hayeur** est faite au CAP en trois actes, distanciation oblige. Nous accueillons avec enthousiasme cette nouvelle approche créative éclectique et ludique. Je RÊVE; pousser l'estime de soi jusqu'à magnificence... Rendez-vous à l'automne 2021 !

L'atelier textile fût mandaté à créer de petits projets ponctuels; projets cadeaux. Un immense foulard 40 pouces X 90 pouces créé avec du tissu à rideau (plein jour) fût remis à Beatriz Torres lors de son départ pour une continuité de vie autre que professionnelle. Béatrice, bienvenue à toi pour du bénévolat.

Six sièges de chaises ont été recouverts de tissu patchwork créé en atelier textile.



Ce qui caractérise l'atelier textile est sa griffe de patchwork maison; nous sommes présentement à réaliser des courtes pointes pour lit de bébé.



Ginette Porlier
Cheffe d'atelier Projet Textile

PROJET TISSAGE

Durant le premier confinement, garder le contact par téléphone a été très important, tous les jours, ce contact «wellness check» pour sentir le pouls de la santé mentale des participants au quotidien nous a permis de conserver la connexion et de poursuivre nos services dans une période incertaine et anxiogène pour la plupart d'entre eux.

Magasinage, cuisine, marches à l'extérieur ont été recommandés, ils ont continué à broder à la maison en attendant le retour en atelier.

En atelier tissage c'est très inspirant. Regarder les fils, les couleurs et le travail sur les métiers. Le participant apprend à réaliser toutes les étapes d'une pièce de 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.

A travers ces étapes, le participant est confronté aux différentes exigences qu'il doit surmonter pour réaliser son projet. La concentration, la précision, la patience, la dextérité sont quelques éléments nécessaires et pourront être améliorés et transférables dans d'autres activités. J'ai vraiment hâte de revoir un «NEW NORMAL», Tenons bon...



Les participants ont exploré de nouvelles manières de faire, les ateliers ont réouvert mais pour le début de l'automne certains sont restés à la maison pour tisser. Nous leur avons fourni des kits de tissage maison. Ceux qui sont venus ont travaillé sur de nouvelles trames.

Le CAP s'est muni de petits métiers de table et nous avons ainsi pu les livrer durant le confinement pour ne pas arrêter l'activité.



Carol Harvey
Animatrice de l'atelier Tissage

Sophie Rondeau a remplacé Carol Harvey de mai 2020 à janvier 2021

PROGRAMME EXPRESSION

DRAMATHÉRAPIE

J'oriente cet atelier vers l'expression corporelle et l'improvisation.

Dans un contexte sécuritaire, empathique et ludique, j'ouvre un espace de jeu et fixe les balises d'un environnement symbolique invitant à la création d'un récit.

L'atelier se déroule en quatre temps:

* **Expression corporelle** : L'atelier débute par un court réchauffement sur musique, avec des exercices de respirations, de centrations et d'ancrages. L'exploration des gestes et des mouvements proposés permet aux participants de bouger avec plus d'aisance et de mieux occuper l'espace physique.

* **Improvisation** : Le jeu improvisé peut se décliner en multiples variantes (monologues, dialogues, mimes, danse...). Les participants jouent une scène qu'ils construisent à partir d'un personnage créé, d'un thème donné, ou simplement par l'expression spontanée du moment.

* **Moment de réflexion personnelle et d'écriture** : Création d'une prose, poésie, conte, histoire personnelle, scénario, écriture automatique ou dessin etc.

* **Partage** : Présentations au groupe des récits créés par chaque participant, dans un climat de respect et d'ouverture à l'autre.

Cet atelier favorise une meilleure cohésion du groupe, l'expression de soi et la canalisation des émotions, le développement d'une meilleure introspection, l'exploration de l'image de soi et le développement des habiletés de communications interpersonnelles.



Maude C Robinson
Art thérapeute, MA

ATELIER DE DESSIN

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.

Loin de la couleur, 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 ont permis, dans le respect des mesures sanitaires, d'aborder les notions de partage de l'espace, et d'exercer et mesurer, les enjeux de l'inclusion sociale par l'art. Le but n'étant pas de performer, mais d'apprendre et de progresser dans une atmosphère calme créative et détendue.

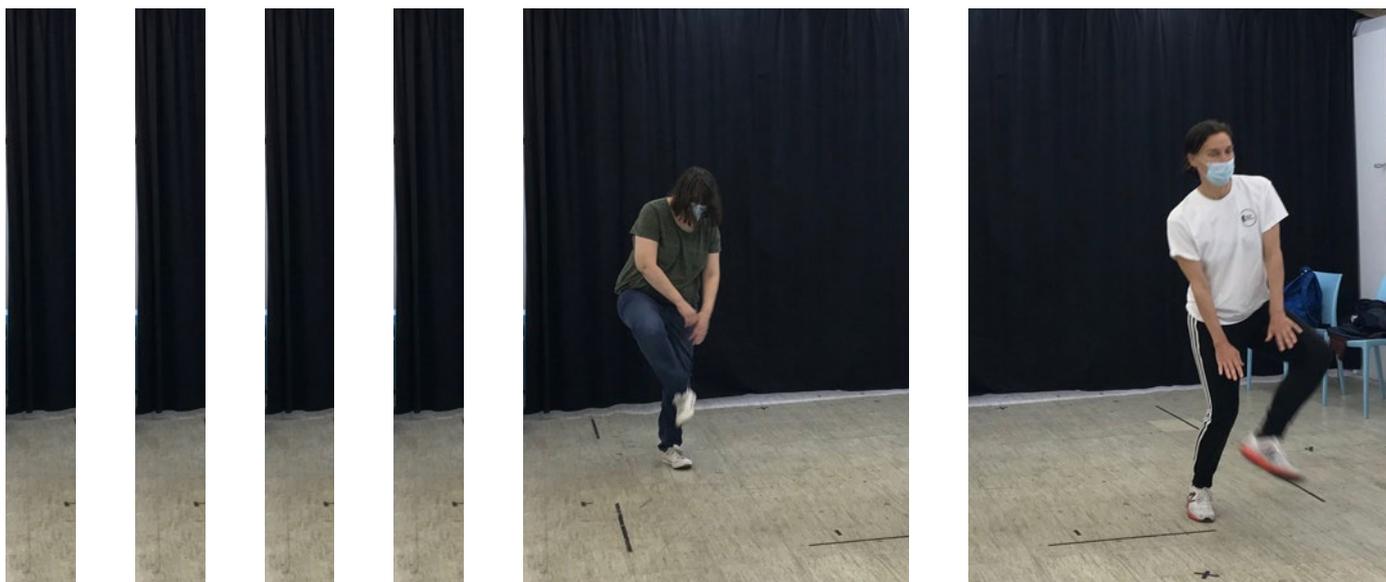
Affiner sa perception visuelle, observer, tracer, refaire, corriger, effacer, varier les outils, doser, oser, foncer, éclaircir, hachurer, texturer, ombrer, composer, agrandir, rétrécir, déformer, embellir, interpréter, choisir, contraster, nuancer, respecter les proportions, changer les proportions, 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

C'est avec plaisir que nous poursuivons notre partenariat avec Montréal Danse pour les ateliers hebdomadaires du programme Expression. Plusieurs intervenantes; **Maryse, Rachel et Élinor**, sont venues partager leur créativité et accompagner la mise en mouvement des participant(e)s. Une belle façon de laisser le corps s'exprimer et explorer son potentiel en douceur ou en tonicité, dans le rythme ou dans le silence, selon les besoins du moment. Il a été un peu moins fréquenté à l'hiver 2021.



DÉCOUVERTES ARTISTIQUES

Été et automne

C'est **Sophie Rondeau** qui a animé l'atelier de découvertes artistiques 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 les personnes qui vivent des réalités difficiles quotidiennement. Une technique différente chaque semaine leur a été proposée.

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.

Hiver

Dès le mois de janvier, c'est Chloé Martin (art thérapeute) qui a pris la suite en proposant de nouvelles techniques. Elle a su, avec son élan créateur et son énergie calme et positive, accompagner les participants vers de nouveaux défis techniques.



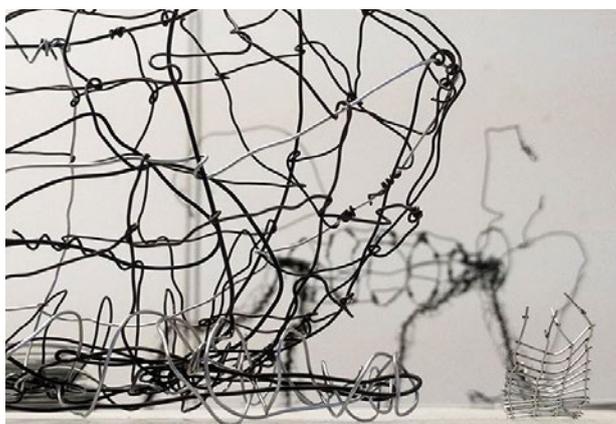
ATELIER SCULPTURE

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.

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 son 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

C'est avec son énergie positive, son enthousiasme et sa créativité que **Philomène Cloutier-Julien** a su piloter l'atelier de peinture libre du mercredi pm durant l'automne et l'hiver. Il ne s'agit pas d'un cours.

Les participants ont pu explorer chaque semaine, dans un rituel qui leur appartient, leurs techniques de façon libre, être accompagnés dans leurs projets dans une atmosphère stimulante et bienveillante.

L'accent est mis sur l'expression par la peinture, les textures, les couleurs, leur fabrication, leur fort potentiel d'influence sur l'humeur et les émotions. Chacun trouve sa propre palette et explore au fil du temps, son potentiel créatif, accompagné et stimulé soigneusement par l'animatrice.

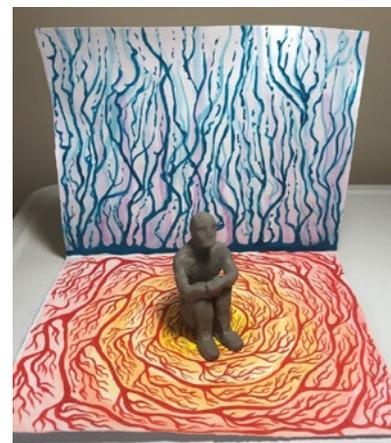


ATELIER D'ART THÉRAPIE

La session du printemps 2020 a été un signal d'alerte durant laquelle nous étions mobilisés à entrer en contact avec nos participants à chaque semaine afin de voir comment chacune et chacun vivait l'annonce de la pandémie. Pour moi c'était aussi l'expérience nouvelle de l'art-thérapie en ligne. Oh! la! la! Quel rebondissement dans mon travail d'intervention que de retrouver mes groupes d'Expression et du Projet art devant moi dans l'écran cathodique, chacune et chacun dans son domicile pour se parler, dessiner, peindre ensemble sur diverses thématiques.

La première thématique était inspirée d'un webinaire envoyé par Xavier sur la gestion du stress et l'accompagnement dans la détresse. Nous avons fait un travail sur le thème de la communication en utilisant les animaux. Ils ont été choisis, dessinés, modelés dans l'argile, puis ils ont fait l'objet de textes et finalement de dialogues entre deux animaux en dyades.

Fort pertinemment, un webinaire sur la communication non violente a permis des échanges sur l'exercice de dialogue et comment des animaux différents peuvent communiquer entre eux selon leur nature mais aussi leur capacité de se mettre à la place de l'autre et sa différence.



L'année 2020 s'est terminée dans l'exploration de diverses formes de créativité en art visuel mais aussi en écriture et en théâtralisation improvisée. Les rencontres en ligne n'ont pas empêché la communication car nous avons découvert ensemble comment la distance a permis une autre sorte de proximité. Pour moi c'était une découverte qui invite des personnes ayant des limitations fonctionnelles à se joindre aux groupes. En période de pandémie, il aura fallu développer des ressources adaptées aux contraintes. Merci de votre enthousiasme !

Yvon Lamy
Art-thérapeute

ATELIER RYTHMES ET SONS

L'activité musicale 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

Printemps /été 2020

Élisabeth Lebeau a poursuivi son travail en inclusion sociale par des ateliers d'estime de soi, de communication, l'organisation de sorties socio-culturelles et l'élaboration de plans d'action personnalisés.

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

Été 2020

Jean-Jacques Freeman est venu à l'été poursuivre le travail d'inclusion sociale: Rencontres individuelles, animations de groupes, sorties extérieures.

Automne 2020/Hiver 2021

Danielle Pagé était au poste d'enseignante en intégration sociale à partir de septembre

Cette année l'enseignante a mené un cours de discussion de style décontracté où chaque participant met en œuvre ses habiletés de communication et ses habiletés sociales dans le cadre ouvert et sécuritaire d'une prise de parole à l'intérieur du groupe-classe.

Le cours d'intégration sociale est présenté comme un lieu privilégié d'échange d'idées et d'informations mis au service du participant et sa démarche d'insertion sociale. La parole de chacun est valorisée et encouragée. La multiplicité des expériences et des points de vue sert de matériau pour enrichir les visions respectives en vue de construire une image du monde plus complète. Les thèmes abordés proviennent des préoccupations formulées par les participants. Ces thèmes concernent le bonheur, la santé mentale et physique, les relations amicales, amoureuses et familiales, l'éducation, les services sociaux, les lois et les institutions, le marché du travail, etc.

L'enseignante accueille les propos des participants et les replace dans un contexte élargi en complétant l'information d'une perspective parfois éthique, parfois sociale, historique ou encore philosophique. L'addition de tous ces éléments permet au participant de faire des prises de conscience à propos de son rôle, de son pouvoir personnel ou de ses responsabilités dans la société. Plus spécifiquement nous avons des ateliers sur la gestion de soi, la gestion des émotions et du stress, les distorsions cognitives, les pouvoirs et responsabilités citoyennes, la communication saine et efficace, etc.

L'enseignante a aussi coordonné et accompagné les deux **projets d'art adapté de la Place des Arts** pour permettre aux artistes-médiateurs de dispenser les ateliers au CAP, soit : l'atelier de chant donné par Myriam Leblanc et Mélodie Rabatel et l'atelier de danse avec Menka Nagrani.

Le plan d'action : L'enseignant accompagne individuellement chaque participant pour l'aider à établir des objectifs d'ordre personnels ou professionnels, réfléchir sur les moyens à mettre en œuvre et les ressources nécessaires pour les réaliser. Au fil des rencontres, le participant revisite son plan d'action pour valider la pertinence de sa démarche. Le plan d'action est une forme d'**autoévaluation formative**, sans pression ni note de passage. Au besoin, le participant est redirigé vers une conseillère en formation scolaire du CREP ou vers le programme PPE du CAP.



RAPPORT DE STATISTIQUES DES PROGRAMMES

Programme Expression

Printemps 2020	Été 2020	Automne 2020	Hiver 2021
Hommes 4	Hommes 4	Hommes 4	Hommes 5
Femmes 5	Femmes 5	Femmes 8	Femmes 7

- Sans compter les ateliers dédiés aux groupes Projet-Art et Transition

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

Printemps 2020	Été 2020	Automne 2020	Hiver 2021
Hommes 9	Hommes 8	Hommes 6	Hommes 6
Femmes 17	Femmes 18	Femmes 19	Femmes 17

Programme Transition

Printemps 2020	Été 2020	Automne 2020	Hiver 2021
Hommes 2	Hommes 2	Hommes 6	Hommes 6
Femmes 5	Femmes 5	Femmes 7	Femmes 7

En date du 31 Mars 2021

Visiteurs à la boutique et l'accueil : 276

Appels pour rdv ou information : 408

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.

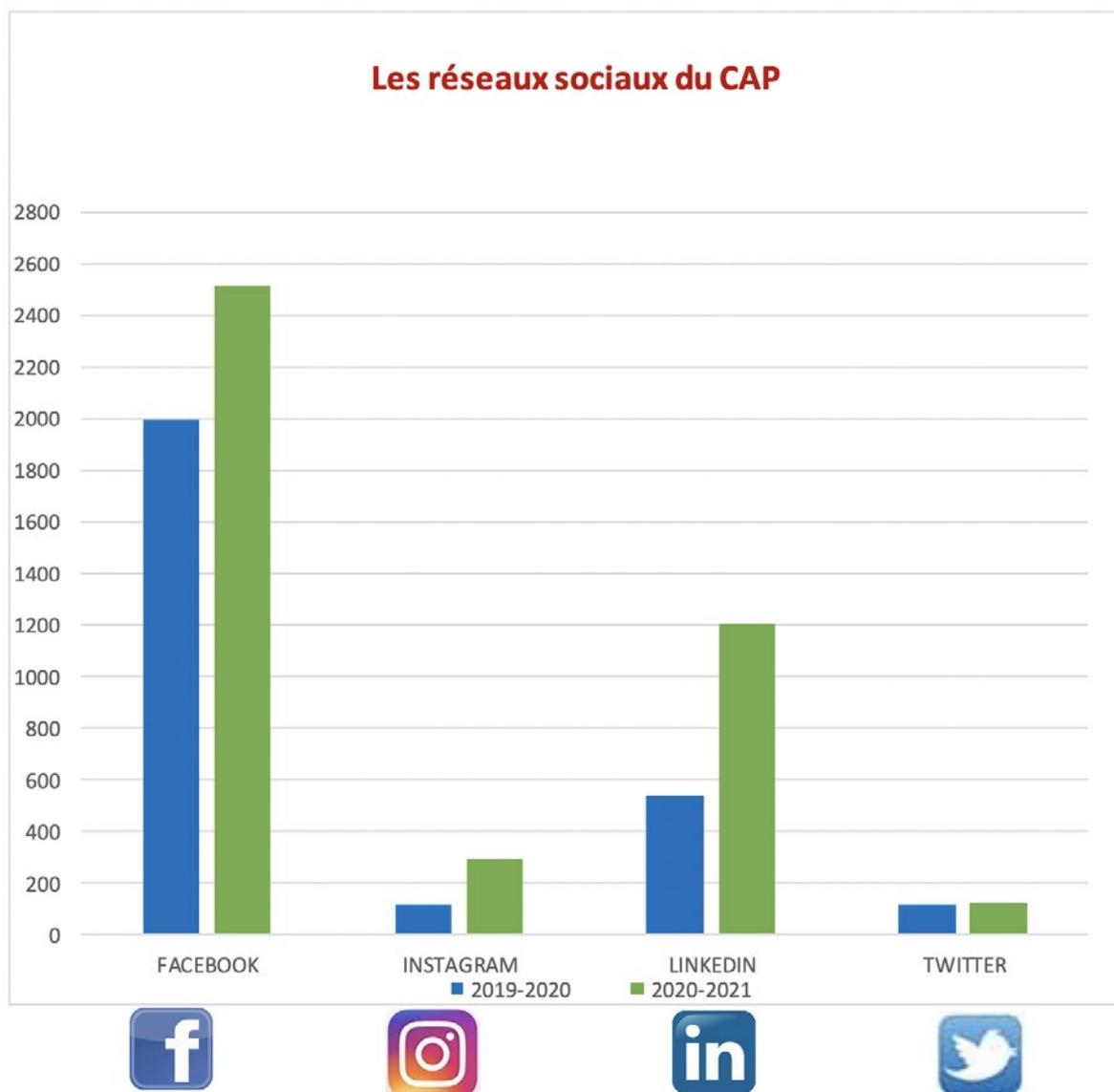
Références :

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 envoyés par les C.L.E. aux bénéficiaires. Événements annuels, entre autres.

Mario Grenier

Commis général, préposé à l'accueil et à l'entretien.

COMMUNICATIONS



De façon générale

- **LinkedIn** a plus que doublé ses abonnés
- **Facebook** est en croissance constante
- **Instagram** a pratiquement triplé ses abonnés
- Croissance constante de l'intérêt des internautes sur les réseaux du CAP
- Réactivité soutenue dans le suivi des commentaires et messages.
- Maintien dans la variété des publications. Interactivité entre le CAP et ses abonné.e.s
- **Twitter** n'a pas la cote, une réflexion doit être faite à savoir si le maintien de ce réseau est vraiment nécessaire pour le CAP suite à des recommandations d'experts en gestion de communautés.



-
- > 49 vidéos en 2020
v/s **63 vidéos en 2021**
 - > 1775 visionnements mi-avril @ mi-mai 2020
v/s **1855 visionnements mi-avril @ fin mai 2021**



SITE WEB DU CAP

Nombre total d'utilisateurs entre le 1er avril 2020 et le 31 mars 2021 : 6 222 (dont 6 184 nouveaux utilisateurs)

Taux de fréquentation des utilisateurs :

Entre 200 et 500 par jour en mai 2020 – correspondant à la tenue de la 7^e édition de MM
Entre 2 et 20 par jour pendant l'année – en moyenne

Profil de l'auditoire :

46 % féminin
54 % masculin

33 % entre 25 et 34 ans
27 % entre 18 et 24 ans
15 % entre 35 et 44 ans
22 % de 45 ans et +

65 % de langue française
35 % de langue anglaise

Provenance géographique des principaux utilisateurs :

Québec, Canada, USA, France, Brésil, Chine, Angleterre, Russie, Australie

MOI M'AI ME 2020 – 7^e édition – formule virtuelle

> Encan en ligne

Augmentation significative du rayonnement. Nous a permis de sortir du rayon de l'Île de Montréal et de rejoindre des gens de partout à travers le Québec.

- + de 3000 visiteurs
- 251 inscriptions
- 114 achats
- 93 œuvres vendues sur 100 nouvelles œuvres soumises pour cette 7^e édition
- 16 122 vues de la page
- 16 pays : Canada, France, Allemagne, Ukraine, Belgique, Australie, Thaïlande, Finlande, etc.

> Revue de presse et couverture médiatique

- Relations de presse assurées par Judith Dubeau de Ixion communications
- 3 articles imprimés, dont une belle tribune dans La Presse
- 6 entrevues radio, dont une à Radio-Canada à l'émission de Joël Le Bigot
- 15 entrevues et tribunes sur le web, dont Le JdM et Radio-Canada International
- 4 entrevues et tribunes télé, dont Salut Bonjour à TVA et Bonsoir Bonsoir à Radio-Canada
- 3 entrevues balados, dont QUB radio à l'émission de Dutrizac

> Réseaux sociaux

Grand achalandage / énormément de réactivité, de "like", de commentaires, d'intérêts
Beaucoup de partages des publications

Grande appréciation des vidéos faites par les autoportraitistes : **+ de 2000 visionnements**

NOUS M'AI ME – 1001 autoportraits d'un pays en quarantaine... puis, au temps des masques

> Facebook :

1 319 «like» / 1 356 abonnés

> Instagram

730 '«like» / 113 abonnés

+ de 260 publications. Reste encore beaucoup d'autoportraits à publier, l'idée étant d'étirer les publications jusqu'à l'exposition physique – voir plus bas.

> 506 autoportraits recueillis en tout;

> Grand engouement de la part du grand public / grande réactivité;

- 
- > Cette initiative a permis de créer une grande interactivité avec les internautes ainsi que de faire migrer les abonnés de NOUS M’AIME vers la page du CAP et vers MOI M’AIME;
 - > Provenance des autoportraits : QC, ON, C.-B., Alberta, Maritimes, France, Hollande;
 - > 3 écoles du Plateau Mont-Royal ont participé de façon significative au rallye;
 - > + 1 école secondaire de Dorval + le Centre multiservice de Sainte-Thérèse + École La Myriade à Victoriaville + la Polyvalente Saint-Joseph de Mont-Laurier;
 - > Une exposition physique de la fresque rassemblant tous les autoportraits est prévue à la Maison de la Culture du Plateau-Mont-Royal. La date exacte reste à confirmer.

MOI M’AIME 2021 – 8^e édition – formule virtuelle – objectifs et prévisions

- > Porte-parole et ambassadeurs satellites de la 8^e édition
Benoît Chalifoux, sera porte-parole en raison de son large réseau dans le milieu des affaires

- Lucie Houle de IBNC sera la présidente d’honneur.
Des ambassadeurs satellites seront approchés pour maximiser la couverture médiatique.
- > Lots philanthropiques de parrainage et marrainage
Une attention particulière sera apportée à ces lots visant à mettre en lumière chacun des ateliers offerts par les programmes du CAP. Des capsules promo seront créées pour chacun.
- > Réseaux sociaux
Facebook et Instagram – porteront principalement la campagne promotionnelle de l’encan.
Vu la présence de Benoît Chalifoux une attention particulière sera apportée au développement de la communauté sur LinkedIn.
- > Objectif financier de la levée de fonds : 50 000\$
- > Les relations de presse seront assurées par Judith Dubeau de Ixion Communications



Boutique en ligne du CAP

> Une bonne partie de l'automne 2020 fût consacrée à la programmation, la mise en ligne, l'alimentation et la promotion de la boutique virtuelle du CAP.

> Revenus totaux cumulés : 1780\$

Entre le lancement de la boutique en ligne, début décembre, jusqu'au 31 mars 2021

> Nbre de visiteurs : 1 956 visiteurs (dont 15% de clients récurrents)

> Nbre de commandes : 28

> Produits mis en ligne sur la boutique : + de 450

> Articles les plus populaires : les foulards tissés

Objectifs du département des communications pour 2021-2022

> Superviser les travaux de refonte du site web pour en faire le lancement à l'automne 2021, date exacte à confirmer. En assurer la mise à jour sur une base régulière par la suite.

> Mettre à jour la section de la galerie d'autoportraits en y mettant de l'avant tous les invendus des 8 dernières éditions et en faire la promotion sur les réseaux.

> Mieux s'outiller pour augmenter le rayonnement du CAP sur les réseaux.

> Augmenter les «abonnés» aux pages Facebook, Instagram et LinkedIn.

> Optimiser la stratégie et le calendrier des publications sur les réseaux.

> Création de contenu dynamique permettant une plus grande interactivité avec les abonnés :

- 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 «extraordinaires» et des expos du projet des Ambassadeurs

> Développer davantage le réseau des collectionneurs.

> Développer davantage le réseau des philanthropes.

> Mettre en œuvre le recrutement des personnalités et la promotion pour la 8e édition de moi m'aime dont la tenue se fera de façon virtuelle.

Virginie Dubois : responsable des communications

QUALITÉ DES SERVICES ET VIE DÉMOCRATIQUE

INDICATEUR D'IMPACT

Suite au sondage semestriel réalisé auprès de 40 participants, **95%** des personnes interrogées ont admis avoir **amélioré leur santé** du fait de leur passage dans nos programmes.

70% ont diminué leurs hospitalisations.

40% ont diminué leur médication.

85% ont vu leur anxiété diminuer.

Améliorations des activités et adaptation

Nos actions et nos programmes étant centrés sur les besoins des participants, nous nous sommes adaptés à la situation pandémique en offrant des ateliers à distance sur les plateformes web. Même si l'adaptation a été un défi au départ, il s'avère que ces services ont pu créer de nouvelles conditions de rapprochements et pallier au grand isolement que vivaient certaines personnes.

VIE DEMOCRATIQUE

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 avec l'ensemble des participants, apportant des idées et des réflexions au comité n'ayant de cesse de vouloir s'ajuster aux besoins des usagers.

Membres de la communauté et AGA en 2020/21

Membres en règle : 79 personnes

Présents à l'AGA (en ligne) 2020 : 40 personnes





FORMATION CONTINUE

Notre directeur Xavier Bonpunt participe activement aux rencontres entre gestionnaires d'organismes en santé mentale (club des direx) afin d'échanger sur leurs enjeux de gouvernance et des réalités de leurs différentes missions (+/- 10 rencontres, conférences ou webinaires dans l'année). Il participe également aux causeries organisées par la Fondation Bombardier, le RRASMQ et le RACOR. Plus récemment, les conférences d'ESPACE OBNL sont devenues une bonne ressource d'information et de formation continue.

Les animateurs des ateliers reçoivent une **Formation continue** sur des thématiques liées à l'intervention de groupe en santé mentale. Certains reçoivent des formations techniques en art.

Plus spécifiquement cette année :

Webinaire sur la **gestion des émotions en contexte pandémique** (automne 2020) ;

Ennéagramme en équipe (hiver 2021) ;

Webinaire sur la **communication non violente** (hiver 2021) ;

Le **virage numérique** pour la responsable des communications ;

Formations ponctuelles pour la conseillère en emploi

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES À L'INCLUSION SOCIALE (sorties)

Sorties à l'extérieur en contexte pandémique.

Élisabeth Lebeau a pu entretenir le contact avec les participants en leur proposant un petit café social à distance en visioconférences.

Une sortie à la Galerie Robert Poulain et à la Galerie GOA a été réalisée pour découvrir les œuvres des artistes présentés.

Vers la fin de l'été Ginette Porlier et Jean-Jacques Freeman enseignant du CREP organiser une sortie à la nouvelle plage de Verdun avec tous les groupes du Paas-Action.

Quelques courageuses personnes se baignèrent !





TEMPS DES FÊTES

La semaine d'activités spéciales de Noël a été orchestrée par Danielle PAGÉ du CREP.

Les ateliers suivants ont eu lieu :

Danse, Tam-tam, projet d'art thérapie collectif en ligne, création de masques, écriture, cartes de Noël. Des cartes ont été envoyées à des personnes seules dans des CHSLD. Une belle initiative de Claudia.



Grâce aux commandites obtenues par **Michelle Provost**, nous avons pu offrir aux bénéficiaires des cartes cadeaux **MÉTRO** pour adoucir la fin de l'année.

LANCEMENT DE LA BOUTIQUE EN LIGNE



Le 5 décembre à la place de notre vernissage annuel de décembre nous avons lancé **la boutique en ligne** du CAP sur laquelle nous avons vu s'échelonner plus de 1000 visiteurs et de nombreux acheteurs pendant la période des fêtes.

LES AMBASSADEURS DE LA SANTÉ MENTALE

Réussites des participant(e)s accompagnés

- > Les 3 expos prévues en 20/21 ont dû être annulées ou reportées à cause du contexte pandémique;
- > Une participante a été acceptée à Concordia en art, dès la rentrée de septembre 2021;
- > Une participante a été sélectionnée pour exposer à Paris prochainement;
- > Six participants poursuivent leur travail et planifient des expositions de façon autonome. Nous continuons naturellement à leur offrir notre soutien thérapeutique ou artistique au besoin.

Le projet soutenu par la **Fondation Carmand Normand** et **Bell Cause** a porté ses fruits et nous poursuivrons donc cette belle aventure de mise en relief des trajectoires artistiques individuelles avec 10 nouvelles expos prévues à partir de juin 2021.

EVÉNEMENT BÉNÉFICE MOI M'AIME 7^e édition (en ligne !)

Rappel du Concept de notre événement-signature :

Solliciter 100 personnalités québécoises toutes disciplines confondues (arts visuels, théâtre, danse, cinéma, télé, radio, littérature, sport, affaires...) afin qu'ils réalisent un autoportrait destiné à un encan **en ligne du 5 au 18 mai 2020** sur la plateforme : macause.com.

Les résultats :

L'objectif était de recueillir 50 000\$, et nous avons 60 000\$! Une belle visibilité pour l'organisme et une sensibilisation croissante à la cause de la santé mentale, grâce au partenariat actif de la Banque Nationale et de Québecor.

L'impact :

- > Cet événement en ligne a été visité par près de 3000 personnes.
- > Grace aux réseaux sociaux et à une commandite de spot publicitaire sur TVA, nous avons rejoint près de 23 000 personnes. La formule virtuelle nous a permis de sortir du rayon de l'île de Montréal et de rejoindre des gens de partout à travers le Québec, et la planète ! (France, Allemagne, Ukraine, Belgique, Australie, Thaïlande, Finlande, etc.)

Président d'Honneur : **Sébastien Bélair** (BNC)

Ambassadrice de la BNC : **Thi Be Nguyen** (Présidente Philanthropie)

Pour leur contribution active à l'événement, merci à :

Virginie Dubois (recherche, communications, coordination) ;

Judith Dubeau (relations de presse) ;

Beatriz Torres (adjoine de direction) ;

Maïa Bonpunt (graphisme, photos, montage vidéo).



Merci aux personnalités participantes en 2020 pour leur engagement et leur générosité.

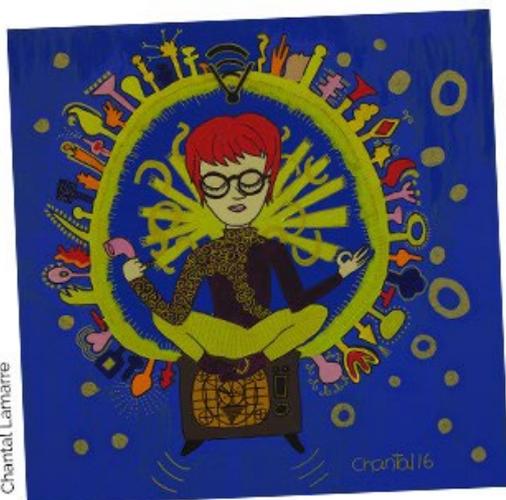
Claudia Almansa • Keithy Antoine • Carole Arbic • Pascale Archambault • Mathieu Arsenault • Maude Audet • Malgosia Bajkowska • Manon Barbeau • Daniel Bélanger • Guy Bélanger • Yoakim Bélanger • Martine Bertrand • Aleksander Bielkowski • Denis Binet • Isabelle Blais • Pierre-Alexandre Bouchard • Dany Boudreault • Louis Boudreault • Stéphane Breton • Pierre-Luc Brillant • Patrick Cady • Christine Campo et Marie-Pierre Ferland • Osvaldo Ramirez Castillo • Martin Chamberland • Serge Chapleau • Lyne Charlebois • Svetlana Chernienko • Lucie Chicoine • Suzanne Comtois • Michel Côté • Sylvain Coulombe • Sylvie Dagenais • Dominic Darceuil • Bénédicte Décary • Jean-Sébastien Denis • René Derouin • Robert Desautels • Claude Despins • Johane Despins • François Dompierre • Paul Doucet • Carole Doucet • André Dubois • Sophie Dupuis • Peter Fianu • Sharon Fontaine • Louise Forestier • Virginie Fortin • Christian Fortin • Richard Fréchette • Marc Garneau • Julie Guénette • Guilbo • Mickaël Gouin • Rémi Goulet • David Goudreault • Sylvestre Guidi • Brigitte Haentjens • Patrick Hivon • France Houle • Mara Joly • Edgar Knobloch • Marc Labrèche • Léane Labrèche d'Or • Jean-Pierre Larocque • Louise Latraverse • Nicole Laurin • Marie-Claude Lortie • Fanny Malette • Brigitte Matte • Catherine Mavrikakis • Winston McQuade • Pierre Mignot • Jennifer Miville-Tremblay • Caroline Monnet • Carole Morin • Jean-Marc Nahas • Thi Be Nguyen • ONNO • François Papineau • Daniel Parent • Jacques Pinard • Carol Prieur • Suzanne Richard • Isabelle Robichaud • Julie Rocheleau • Élise S. André • Sylvie Santerre • Mylène St-Sauveur • Bruny Surin • Sylvain Tapin • Kim Thuy • Tire le coyote • Nadya Toto • Michel Tremblay • Richard-Max Tremblay • Marie-Eve Trudel • Pol Turgeon • Linda Vachon • Myriam Verreault



NOUS M'AIME 1001 AUTO PORTRAITS D'UN PAYS EN QUARANTAINE !

A la veille de **moi m'aime**, notre événement phare, lorsque nous avons appris qu'il ne serait pas possible d'organiser un événement au Musée des beaux-arts, et que tout se passerait en ligne dans le contexte, afin de garder la communauté engagée et participante, et pour l'élargir nous avons eu l'idée avec Virginie Dubois responsable des communications et le soutien de Thi Be Nguyen, de proposer, via les réseaux sociaux un grand rallye ouvert à tous, qui consistait à poster en ligne un autoportrait du temps pandémique...

Le succès ne s'est pas fait attendre (statistiques de participation dans la page communications). Une grande fresque a été réalisée avec plus de 200 photos. Une exposition sera réalisée à la maison de la culture du plateau en mai 2022.



NOUS M'AIME

1001 autoportraits d'un pays
en quarantaine

LIKE OURSELVES

1001 self-portraits
in a quarantined country

Une initiative du **LE CAP**
art et inclusion

moi m'aime
1001 AUTO PORTRAITS

BANQUE NATIONALE

VoAction



NOUS M'AIME

1001 autoportraits au temps des masques

LIKE OURSELVES

1001 selfportraits in the times of masks

Une initiative du CAP en partenariat avec la maison de la culture du Plateau-Mont-Royal

LE CAP
art et inclusion

Le Plateau-Mont-Royal
Montréal

moi m'aime
1001 AUTO PORTRAITS

BANQUE NATIONALE

VoAction

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.

Nous sommes devenus membres de la **CDC du Plateau**. Nous sommes aussi partenaires du **Mouvement Santé Mentale Québec**.

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 Il Maison le Parcours, Société Québécoise de la schizophrénie.

Nous développons ou consolidons aussi des partenariats à l'année longue avec :

La Banque Nationale, Le Musée des beaux-arts de Montréal, La BANQ, Le Théâtre du Rideau Vert, l'Espace GO, PROFAC, Article, 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.

BÉNÉVOLAT

Merci au **Conseil d'Administration** pour sa bienveillance et son implication bénévole.

Merci à **Pierrette Guiraute, Maurice Faffard, Judith Dubeau, Virginie Dubois, Kalina Bertin, Michelle Provost, Christine Curnillon, Maïa Bonpunt, Félicie Hassika, Sébastien Bélair, Thi-Be Nguyen, Xavier Curnillon, Louise Champoux-Paillé, Louise Forestier**

ÉQUIPE

Merci à l'équipe du CAP en 2020-21:

Yvon Lamy, Béatriz Torres, Marah Romanous, Mario Grenier, Ginette Porlier, Claudia Almansa, Carol Harvey, Sophie Rondeau, Jean-Pierre Grizcinski, Arlette Tchabi, Robert Laprade, Virginie Dubois, Maude Robinson, Annick Fleury, Daniel Bellegarde, Anne-Laurence Mongrain, Patricia Renault, Chloé Martin, Mélodie Jetté, Philomène Cloutier Julien, Maryse Carrier, Elinor Fueter, Rachel Harris et Xavier Bonpunt.

Merci et bravo à Stéphane Boucher (issu du programme Transition), qui a été embauché Comme agent d'accueil et d'entretien sur une subvention salariale pour la durée de la pandémie.

Au revoir Mme Torres !

Le 18 février nous avons dit au revoir à Beatriz Torres qui ouvrait un nouveau chapitre de sa vie après plus de 20 années au service du CAP. Nous lui avons souhaité, en petit comité, une bonne suite autour d'un verre et de quelques surprises "faites maison"!



Bienvenue à Marah Romanous, nouvelle adjointe de direction !



MOBILISÉS POUR LA COMMUNAUTÉ DURANT LA PANDÉMIE

Étant donnés les risques de la pandémie, nous avons décidé de fermer l'organisme dès le 16 mars 2020 pour tous les groupes. Durant la période que durera l'état d'urgence sanitaire, nous avons continué à offrir nos services à distance.

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

Du matériel d'art et d'artisanat a été distribué à domicile chez les participants, pour la poursuite des activités d'art et d'art thérapie.

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

La Direction a été en contact fréquent avec les regroupements d'organismes ainsi que les partenaires gouvernementaux afin d'être attentive à l'évolution de la situation.

Le CAP s'est réuni régulièrement durant cette période afin de ne rien négliger et d'établir avec la Direction une planification de réouverture progressive de l'organisme.

Ainsi le Cap a pu rouvrir ses portes dans le respect des mesures sanitaires exigées par la Santé publique. Les participants qui le souhaitaient (une grande majorité) ont pu réintégrer les ateliers à partir du mois de juillet 2020.

Livraisons à domicile

Nous avons pu livrer des métiers à tisser et du matériel à broder, du matériel informatique prêtés par le CAP. Des kits de matériel d'art ont aussi été livrés pour les ateliers d'art thérapie en ligne.





PERSPECTIVES POUR 2021/22

En accord avec la planification stratégique spéciale (1 an) en contexte pandémique, nos axes prioritaires en 2021/22 seront les suivants :

- Poursuite et amélioration de la qualité des services et agilité d'adaptation aux besoins du milieu;
- Diversification des revenus;

Dans cette perspective nous tenterons de mettre en place le développement d'un programme pilote en art thérapie pour les jeunes;

Enfin, le souci d'équité, d'inclusion de la diversité ainsi que l'amélioration constante de l'organisation et de la gouvernance de l'organisme demeurent au cœur de nos préoccupations.

TÉMOIGNAGES

“L'art pour la santé mentale, ça m'a aidé à passer à travers certaines étapes de ma vie”. En 2015 j'ai fait un solide burn-out. S'en est suivi une anxiété généralisée. La mission me parlait directement.” Sarah

“L'art thérapeutique, c'est d'exprimer l'importance de s'accepter et de s'aimer tel que nous sommes ” Linda

“ Depuis 23 ans la participation active aux ateliers du CAP m'a redonné confiance et la joie de vivre et j'apporte une meilleure image de moi auprès de mes enfants. Cela m'a permis de m'idéaliser! Je ne peux qu'être reconnaissante envers l'équipe très humaniste du CAP. Merci énormément, on ne peut vous oublier ! Michelle

“Je suis fière après trois années passées aux ateliers du CAP d'avoir réussi à me mettre en action de façon autonome pour retrouver un emploi.” Isabelle

“Le Cap est une expérience unique en soi; le personnel est à l'affût de nous aider dans certaines limites que nous avons en santé mentale. Je vis des hauts et des bas au quotidien mais je tiens à préciser que j'ai appris de nouvelles compétences et cela reste un acquis une fois sortie. J'ai grandi beaucoup et 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. Je remercie le Cap d'avoir fait partie de ma vie. Sincèrement, je n'ai que de bons souvenirs de mon passage là-bas.” Nancy

PORTE PAROLE



Depuis cinq années, notre fidèle et proactive Porte-Parole à l'année **LOUISE FORESTIER** ne manque pas une occasion de parler du CAP et de promouvoir sa mission lors de ses entrevues. Elle témoigne de l'importance de l'art pour favoriser le mieux être et n'hésite pas à évoquer ses propres fragilités. Un bel exemple stimulant et bienveillant. Merci Louise !



*Nous nous souviendrons de **Sylvain Bérubé**
Décédé en Octobre 2020
Il avait été enseignant du CREP en ISP au CAP en 2013
Adieu monsieur le professeur !*