LE CAP
art et inclusion

Centre d'apprentissage parallèle de Montréal

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2021/2022

ateliersducap.org

« Grâce au CAP, le geste créatif devient un endroit de bien-être qui se partage et se multiplie ! »

SOPHIE GRÉGOIRE-TRUDEAU

NOS ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES GRÂCE AU SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

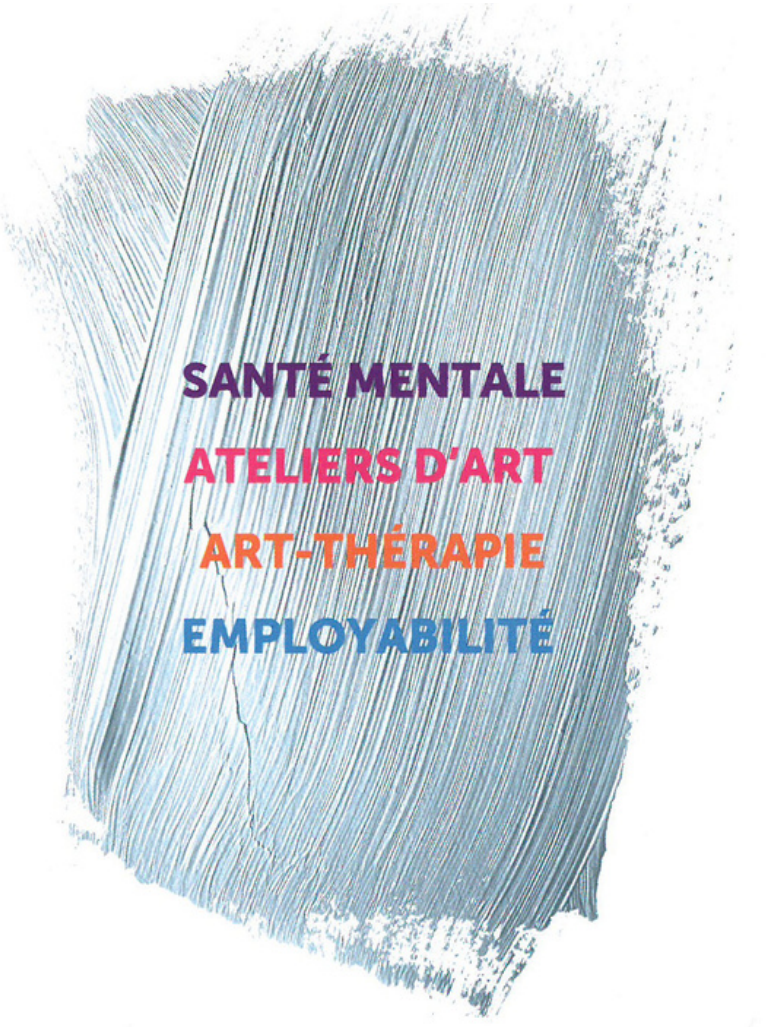
Partenaires Institutionnels

Partenaires en 2021/22

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2021/2022

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 2021 au 31 mars 2022.**



Horaires d'ouverture : du Lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

TABLE DES MATIÈRES

MESSAGE DU PRÉSIDENT 6
MESSAGE D'UN MEMBRE FONDATEUR 7
MOT DE LA DIRECTION 8
GESTION FINANCIÈRE 9

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME 10
HISTORIQUE ET MISSION 10
CONSEIL D'ADMINISTRATION 10

PROGRAMME TRANSITION 11
ATELIER PROJET ART 13
ATELIER PROJET TEXTILE 17
PROJET TISSAGE 20
PROGRAMME EXPRESSION 21
DRAMATHÉRAPIE 21
ATELIER DE DESSIN 23
ATELIER DE MOUVEMENT 24
DÉCOUVERTES ARTISTIQUES 25
ATELIER SCULPTURE 26
ATELIERS PEINTURE 1 ET 2 27
ATELIER D'ART-THÉRAPIE 28
ATELIER RYTHMES ET SONS 30

INSERTION SOCIALE DU CREP 31
STATISTIQUES, RAPPORT DU COMMIS 33
COMMUNICATIONS 35
QUALITÉ DES SERVICES 39

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES À L'INCLUSION SOCIALE 41
SORTIES (PRINTEMPS, ÉTÉ, AUTOMNE) 41
LES AMBASSADEURS DE LA SANTÉ MENTALE 48
ÉVÈNEMENT BÉNÉFICE 49

PARTENARIATS ET PARTICIPATION À LA COMMUNAUTÉ 52
PERSPECTIVES POUR 2022/23 54

MESSAGE DU PRÉSIDENT

COVID-19. Enfin un peu d'air !

Après deux longues années d'épreuves collectives ET individuelles, il semble qu'on puisse espérer un retour à la vie normale ou plutôt une nouvelle normalité… : Il s'en est passé des choses et la santé mentale de tout le monde a été durement éprouvée. Certains pourraient dire qu'on nous a volé deux années d'existence… Mais non ! Ce n'est pas vrai. Avec l'épreuve, souvent vient l'évolution, car si on peut se permettre de faire du surplace quand tout va bien, l'épreuve nous oblige à avancer, à devenir meilleur. Nous sommes devenus plus résilients, plus conscients de la valeur des choses, de l'importance des relations, et surtout de la solidarité.

Et dans ce renouveau qui se déploie comme un printemps, on pense à revivre, l'allégresse d'une nouvelle liberté se présente, avec sa part, elle aussi d'incertitudes, d'attentes et d'espoirs. Mais dans cette joie collective, n'oublions pas ce que nous avons vécu ensemble. N'oublions pas nos fragilités respectives. N'oublions pas nos frères et nos sœurs plus vulnérables. Le CAP existe pour vous le rappeler dans toutes les circonstances. Aujourd'hui encore, l'événement MOI M'AIME fait appel à vous, à votre sens de la collectivité, pour partager votre joie de manière tangible.

Nous sommes très fiers d'avoir traversé cette épreuve de 24 mois, en continuant à livrer un service de qualité et une écoute active pour celles et ceux qui avaient besoin de nous. Et nous avons pu le faire, grâce à tous ces contributeurs qui nous ont soutenu l'an dernier. Ces gestes, c'est vous qui, par votre générosité, les posez. C'est vous qui rendez tangible la main qui se tend pour soutenir, pour relever et pour accompagner. Encore, soyez empathiques, soyez courageux, soyez présents, pour elles, pour eux.

D'autres crises se pointent!

Le conflit Russie-Ukraine a retenu l'attention ces derniers mois. Ces effets ont décuplé une inflation déjà très présente, de sorte que notre budget, à chacune chacun, s'en est ressenti ! Si c'est le cas pour vous, imaginez pour ceux et celles qui n'ont pas encore la capacité mentale de travailler, parce qu'ils se relèvent de graves événements : un conjoint violent, une faillite, une perte d'emploi, une disparition d'un être cher, un désespoir omniprésent. Je vous invite cette année, à prendre une minute de silence, pour penser à ces personnes vulnérables que nous côtoyons, parfois sans même s'en rendre compte. Ils existent et méritent notre attention…1 minute.

Plus que jamais, la solidarité concrète est essentielle pour soutenir notre tissu social. C'est par son empathie qu'un peuple se définit. Dans la joie du printemps et de l'été qui sont à nos portes, gardons en pensée ces personnes qui ont besoin de nous. Au nom de tous ceux et celles que vous avez aidés ou que vous aiderez par votre don, je veux vous dire MERCI. Merci infiniment. On a eu besoin de vous et vous étiez là. On avait besoin d'une main et vous l'avez tendue. Vous la tendez encore. Mille fois MERCI !

Bernard Truong
Président du Conseil d'administration

MESSAGE DU CO-FONDATEUR

En 1983, l'équipe des fondateurs procédait à l'incorporation de l'organisme OBNL, assise de la ressource. L'inauguration avait lieu en mai 1985. C'est ainsi que le Cap s'approche de sa quarantième année de fondation. Chaque année, l'équipe de direction et de gestion accueille des participantes et participants nouvelles et nouveaux. J'ai ainsi l'occasion de constater la continuation de la mission. Même si la pandémie a créé une certaine inquiétude, le fonctionnement a été maintenu. Je n'avais jamais été témoin d'une telle situation et j'ai vu comment Xavier a maintenu les services. Ces derniers étaient d'autant plus importants que le confinement avait brisé le sentiment de sécurité et que les médias continuaient à envoyer des messages inquiétants.

À la fin de l'année 2021 et depuis le début de 2022, nous sommes davantage rassurés. Je joue un rôle plus à distance mais je me sens tout de même près des groupes que j'accueille en ligne pour l'art-thérapie et les quelques appels téléphoniques de soutien individuel. J'avance en âge et le Cap avance dans sa mission offrant une plus grande diversité de services dont je me réjouis, comme le chant, la danse. Le Cap est de plus en plus connu dans la communauté grâce aux initiatives comme le moi m'aime qui en est à sa neuvième année et dernièrement le nous m'aime qui a été présenté dans la maison de la Culture du Plateau Mont-Royal pour la première fois.

Comme fondateur, je ne peux que me réjouir de voir une telle diffusion et une équipe qui s'affaire à améliorer les moyens de communication et le recrutement de personnes en vue dans la communauté qui acceptent de participer à nos levées de fonds. Le Cap est en plein essor. J'ai beaucoup d'admiration pour Xavier Bonpunt et son équipe Virginie Dubois, Ghita El Khalifi qui sont tellement impliqués. Il ne faudrait pas oublier Marah Romanous comme adjointe à la direction et les cheffes d'atelier Carol Harvey, Ginette Porlier, Claudia Almansa et les nombreux professeurs d'art à temps partiel. Sans oublier le CREP qui contribue à notre volonté de soutenir les participantes et participants. Il est important que la communauté soit informée de la diversité du programme de services pour la santé mentale.

Vous avez toutes et tous mon admiration de faire du Cap une ressource qui continue de rayonner dans la communauté.

Yvon Lamy
Art-thérapeute et cofondateur

MOT DE LA DIRECTION

Pour tenir le monde à l'endroit, pour essayer de ne laisser personne s'éjecter de la centrifugeuse du monde contemporain, parfois si brutal et instable, pour accueillir avec bienveillance, patience et modestie les plus fragiles d'entre nous, il faut des lieux qui créent des liens, le CAP est un de ces lieux. Un lieu d'entraide mais aussi un lieu de soin, ou la possibilité du déséquilibre, des contradictions, de la marginalité, de la fragilité, trouve sa place.

Mais ne nous y trompons pas, au CAP, pas de baguette magique, pas de recette du bonheur, pas de promesse de guérison ou de rédemption. Accompagner n'est pas garantir, soigner n'est pas guérir, aider n'est pas porter. Nous parlons ici plutôt d'un lieu de pacte, où l'on construit des ententes mutuelles entre les aidants et les aidés qui se définissent souvent au fur et à mesure d'un cheminement.

La plus grande partie du chemin vers un mieux-être souhaité et planifié dans l'action, c'est vous qui la faites, vous les bénéficiaires de nos services, vous qui donnez du sens à notre quotidien et nous aidez à grandir.

Il y a bientôt quarante ans, des aventuriers visionnaires ont tenté la folle aventure de créer cet organisme. Depuis, année après année, nous nous efforçons de poursuivre cette formidable mission qui honore tous ceux qui y contribuent et qui agissent pour sa pérennité et son développement à leur façon ; équipe, bénévoles, partenaires et donateurs fidèles et participant.e.s.

Cette année, il y a eu des moments forts en émotions, des satisfactions, des découragements, des effondrements parfois, mais aussi des reconstructions du soin et de la résilience. Merci pour ça. Merci à ceux qui donnent et merci aussi à ceux qui reçoivent.

A l'heure ou l'éclipse pandémique est en train de se dissiper, nous sommes déjà tournés vers la prochaine saison qui sera riche en célébrations, en événements et en opportunités.

La jeune génération, que nous avons coutume d'appeler la relève, a parfois justement du mal à se relever des longs mois passés à tenter de se projeter positivement vers un avenir incertain porteur d'anxiétés en tous genres. C'est pourquoi, grâce à l'outil de l'art, qui est notre préféré, et que nous aimons perfectionner et adapter, nous avons commencé à offrir de nouveaux services qui seront destinés à cette tranche de la population qui souffre en silence.

Nous voulons être au rendez-vous.

Xavier Bonpunt
Directeur général et artistique

COORDINATION ET GESTION FINANCIÈRE

Une autre belle année vient de se terminer au CAP, pendant laquelle, plusieurs événements ont pu être réalisés, ainsi que des sorties, une fête de Noël, de belles expositions et plusieurs activités toujours dans le respect des mesures sanitaires et de notre capacité. Nous avons pu revenir à un horaire complet depuis la rentrée en septembre et les participantes et participants avaient accès à la salle à manger, on avait tous et toutes hâte de revivre ces petites joies du quotidien. Quelques places ont été offertes en programme expression au public, ce qui a fait le bonheur de tous et de toutes. Nos artistes ont pu continuer à réaliser avec passion leurs chefs-d'œuvre dans le cadre du programme des Ambassadeurs de la santé mentale.
Malgré toutes les difficultés pandémiques et post pandémiques, nous avons de plus en plus d'ateliers complets avec les participants motivés et assidus au sein du programme PAAS Action. La réalité du programme Transition a changé car la pandémie n'a pas seulement affecté le marché du travail, mais a également eu des conséquences sur la mobilisation des participants. Nous avons multiplié nos moyens dans les médias sociaux et sur le web, nous avons même réalisé une vidéo qui a été diffusée à la télévision grâce au soutien de Québecor.
Un gros merci à nos partenaires financiers.

Subventions :

- Agence de la Santé et des Services Sociaux de Montréal (PSOC) et subvention non récurrente pour les services en santé mentale pendant la pandémie.
- 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
- Commission Municipale du Québec, remboursement de taxes d'affaires.
- Ville de Montréal, remboursement aide financière aux OBNL locataires

Bienfaiteurs : Fondation Carmand Normand, Fondation Jacques Francoeur, dons de Simons, don testamentaire Jules Arbec.
Merci à nos partenaires et commanditaires pour moi m'aime 2021 : Banque Nationale, UniAction, Industrielle Alliance, Ixion communications.
Et à nos commanditaires pour la fête de Noël ou les ateliers : Pâtisserie du Rosaire, marché P.A, Arhoma, Provigo, les Chocolats de Chloé, DeSerres, Encadrex.
Sources d'autofinancement :

- Les inscriptions de carte de membre, la vente en ligne/galerie d'articles et des créations réalisées dans nos ateliers d'Expression, Projet Tissage, Textile et Art (boutique en ligne).
- Levée de fonds moi m'aime, 8e édition, cent autoportraits.

Marah Romanous,
Coordinatrice, comptable et adjointe de direction

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 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)

- **Bernard Truong** (Desjardins), *Président*
- **Sylvie Lamarche** (Desjardins), *Vice-présidente*
- **Paola Sarti** (Développement d'affaires), *Secrétaire*
- **Pablo Maneyrol** (la Tohu) puis **Oscar Retamal** (consultant financement depuis le 30 mars 2022, nommé et non encore élu), Trésoriers
- **Yvon Lamy** (Art-thérapeute employé et cofondateur du CAP)
- **Jean-Denis Proulx** (Artiste)
- **Natacha Mercure** (Canaux numériques Radio-Canada)
- **Élise Saint André** (Psychiatre)
- **Constance Venne** (Avocate)
- **Rosalie Landry** puis **Gabrielle Racine** (Représentantes des participants)

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

21 avril 2021 ; 28 avril 2021 ; 16 juin 202 ; 25 août 2020 ; 20 octobre 2021 ; 27 octobre 2021 ; 12 janvier 2022 ; 26 janvier 2022 ; 9 mars 2022 ; 30 mars 2022.

PROGRAMME TRANSITION
(PROGRAMME PPE 24H/SEMAINE)

Conseillère en emploi : **Arlette Tchabi**
Enseignante ISP : **Sandra Chery** (partenaire 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, en développant 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.

Total de personnes recrutées: 13

Les résultats pour les personnes qui ont terminé leur formation en février 2022, sont pour le moment partiels et seront définitifs trois mois après la date de fin réelle, c'est-à-dire en juin 2022, dans le rapport de 2022-2023.

Soulignons cependant que le contexte social lié à la pandémie n'est pas sans conséquence. Les multiples périodes de quarantaine et les mesures gouvernementales ont freiné la motivation des demandeurs de services qui pensent que ce sera toujours pareil. La pandémie a aussi créé des deuils, qui en plus du confinement, ont fragilisé certains participants, voire les ont poussés à l'abandon.

<u>De Mars 2021 à août 2021</u>

- 3 en emploi
- 1 retour aux études
- 1 sur une autre mesure d'employabilité
- 3 dont l'état de santé ne permet pas de travailler

<u>De septembre 2021 à février 2022</u>

- 3 en emploi
- 1 aux études
- 2 sur une autre mesure d'employabilité
- 3 abandons/dont la santé s'est fragilisée pour raison de santé/pandémie

En somme pour l'Année 2021-2022 : le taux d'atteinte de résultat est de 79%

ATELIERS PROJET ART
(PROGRAMME PAAS- ACTION 20H/SEMAINE)

De mars à juillet, les participantes et participants de l'atelier Projet ART ont réalisé le projet ***Bouleversement, résilience et beauté.*** Ce projet, exécuté par tampon encreur, était composé de deux têtes. La première montrait les émotions provoquées par certains troubles mentaux, pour ainsi les rendre compréhensibles et permettre de réduire la stigmatisation face à la maladie. La deuxième montrait les actions qui pouvaient être envisagées pour soigner les émotions les plus douloureuses.

Bouleversement, résilience et beauté incluait également : ***S'en sortir de la cage***, un projet connexe de 11 sculptures.

En avril, l'atelier Projet ART a collaboré avec la compagnie de création Les Filles électriques à la réalisation du projet photographique de tableaux vivants.

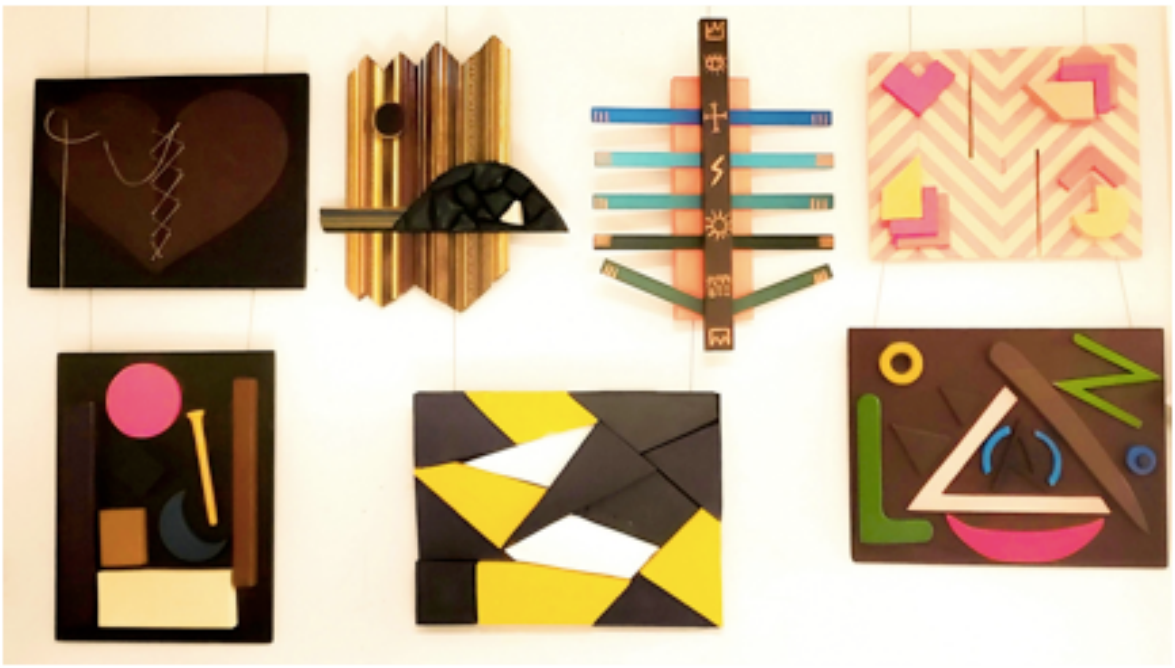
C'est grâce à cette collaboration que, pendant le mois d'octobre, l'exposition ***Portraits de femmes sur paysages imaginés*** s'est déroulée au CAP. Émotions et émerveillement étaient au rendez-vous pour les participantes et participants.

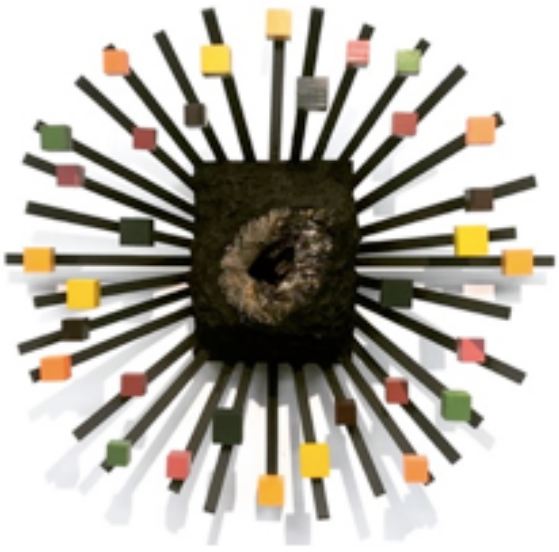
Lors du même mois, nous avons visité l'exposition *« Riopelle : à la rencontre des territoires nordiques et des cultures autochtones »* au Musée des beaux-arts de Montréal. Chaque participante et participant a été invité.e à échanger ses points de vue sur la découverte de ce grand artiste québécois et sur la fête de couleurs que sont ses œuvres.

En profitant de la tiédeur du mois de mai, nous sommes allé.e.s visiter la Plage urbaine de Verdun. L'objectif : se libérer des émotions de la routine en temps de pandémie par la contemplation du fleuve et de ses berges. Le groupe a été capable d'exprimer avec totale liberté ses observations, en plus de passer un bel avant-midi ensoleillé plein de quiétude.

En s'inspirant de l'Arte Povera -la richesse de l'art pauvre- le groupe a assailli l'atelier de notre menuisier en or, Jean-Pierre.

C'est en cherchant de l'inspiration dans la multitude de morceaux en bois de son atelier que le projet ***Sortis du bois*** est né. L'idée : honorer l'esprit de l'arbre vivant. Chaque participante et participant a suivi son propre plan de recherche qui comprenait des croquis, des gabarits et des maquettes en grandeur réelle.





Pour vivre de près la relation qui se génère entre le créateur et le public pendant une performance, nous sommes allé.e.s au Stade olympique pour voir Sisyphe-performance marathon de Victor Pilon. Plusieurs participantes et participants ont été interpellé.e.s par Victor Pilon pour y participer. Émouvant !

Finalement, avant Noël, pendant la semaine d'activités du CAP, Cynthia, Gaby et Lian se sont impliqués et nous ont amenés ailleurs dans leurs ateliers d'introspection, macramé et yoga. Une très belle expérience pour toutes et tous. Merci à Cynthia, Gaby et Lian.

Claudia Almansa
Animatrice de l'atelier projet art

Dès Janvier 2022, en remplacement de Claudia, **Emilie Coquil** et **Joanie Douville** ont accompagné le groupe, l'une dans une initiation à la céramique : ***Argiltés transitoires*** et l'autre dans le démarrage du projet peinture. En février et mars, ce sont Millie Caron et Lysanne Morissette qui ont accompagné les participant.e.s dans la poursuite du projet.

Claudia Almansa puis **Emilie Coquil**, **Joanie Douville, Millie Caron** et **Lysanne Morissette**

ATELIERS PROJET TEXTILE
(PROGRAMME PAAS- ACTION 20H/SEMAINE)

L'année 2021-22 fût remplie de créativité de toutes sortes; écriture, slam théâtralisé, quadricycle, biodanza, marche, plage, photographie, musée, broderie, couture, verger, restaurant, acupuncture auriculaire.

Ce qui caractérise l'atelier textile est sa griffe de patchwork maison ; nous confectionnons de grands métrages avec des languettes de tissus. Nous finissons des projets déjà amorcés ce qui implique une coréalisation.

Les apprentissages de broderie et de couture se poursuivent. Une grande bannière de plastique (15 pouces de largeur par 267 pouces de longueur) sert de canevas pour un travail de broderie qui s'effectue de manière consensuelle entre les participants.

Chaque participant.e.s est encouragé.e à avoir plus d'un plan d'action, fortifiant leur autonomie et validant lequel est le plus accessible lors de leur présence en atelier textile. De plus, nous participons à un projet pilote en collaboration avec Catherine Pépin, facilitatrice dans son accompagnement de la biodanza qui nous amène à vivre des moments de pleine conscience par le biais de sa grande qualité d'être.

Un immense merci à Catherine pour son implication si généreuse et professionnelle; VIVENCIA ! Aussi, une fois par semaine pendant un trimestre, une séance d'acupuncture auriculaire nous est offerte par le RRASMQ ; traitement qui nous fait bénéficier de grands bienfaits. Merci protocole NADA.

La collaboration avec Les Filles Électriques s'est réalisée…

Le projet datant de décembre 2019, voit le jour en octobre 2021. La directrice artistique D. Kimm avec sa collaboratrice Caroline Hayeur nous ont permis de rêver ; pousser l'estime de soi jusqu'à la magnificence… s'est enfin concrétisé !

Approche créative, éclectique, et ludique dans un décor professionnel de photographie incluant accessoiriste, coiffeuse, maquilleuse et graphiste.

Une exposition des 18 photos intitulée ***Portraits de femmes sur paysages imaginés*** a eu lieu à la galerie d'art du CAP. Nous accueillons avec enthousiasme toute collaboration avec D. Kimm et Caroline.

Un grand merci à vous deux ainsi qu'à toute votre équipe pour ces belles rencontres.

MOTEL
CAFE
MOTEL
CIRCUS

Les participant.e.s de l'atelier Textile ont été invités à créer une capsule théâtrale filmée de deux minutes maximum qui servira à ponctuer le déroulement de l'AGA fait en virtuel.

Un exercice d'écriture du groupe relatant la réalité pandémique vécue au CAP permit de créer deux textes : l'un expliquant ce que le CAP apporte à ses bénéficiaires et l'autre exprimant la réalité dans l'atelier Textile. Une mise en scène représentant un chef maestro qui dirige un chœur dénonciateur de labeurs pandémiques et d'une voix calme et forte offrant le descriptif bénéfique du CAP.

Sous ma supervision, une participante est à rédiger un plan d'action; préparer l'animation d'un atelier de broderie pour la prochaine semaine d'activités du CAP qui aura lieu en décembre prochain. Merci Carole pour ta bravoure, ton courage et ton implication.

Pour l'exposition de décembre 2021 l'atelier Textile a créé des pans décoratifs, des jetés réversibles, des napperons, des portes-ustensiles, un porte-objet mural, des broderies de différentes grandeurs encadrées sur des cerceaux de bois ou dans des cadres vitrés. Un immense merci à toutes les petites mains qui ont contribué à finaliser les endos de tous les cerceaux ; l'endos d'une broderie sur un cerceau est aussi important que son endroit.

Ginette Porlier
Animatrice de l'atelier Projet Textile

ATELIERS TISSAGE
(PROGRAMME PAAS- ACTION 20H/SEMAINE)

C’est la deuxième année de pandémie. Quelle joie de travailler en présentiel. L’assiduité est plutôt bonne malgré la période. Le maintien de cet atelier est très important pour la clientèle. C’est un espace structuré, une activité ordonnée et méditative.

On apprend à réaliser toutes les étapes d’une œuvre de tissage, la planification, la préparation des fils, le montage du métier jusqu'à l'apprentissage des techniques pour la création des différentes textures en tissage. A travers ces étapes, le participant et la participante sont confronté.e.s aux différentes exigences qu’il et elle doivent surmonter pour réaliser leur projet. La concentration, la précision, la patience, la dextérité, sont quelques éléments qui sont nécessaires et pourront être améliorés à travers un apprentissage en tissage.

Nos belles couleurs et bobines sur les étagères nous donnent envie de créer. Nos foulards, jetés et linges à vaisselles se vendent comme des petits pains chauds. Bonne réussite, ça va bien aller…

Carol Harvey
Animatrice de l’atelier Tissage

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 participantes et 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 participantes et participants jouent une scène qu'ils et elles 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 participante et 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 communication interpersonnelle.

Maude C Robinson
Art thérapeute, MA

La dramathérapie est un moyen individuel et collectif de transformation et d'épanouissement. À travers des techniques théâtrales les participantes et participants explorent leur corporalité, leurs émotions et leurs pensées. Les sens sont invités au jeu afin d'être ouverts au moment présent. Des explorations ludiques sont faites de façon individuelle, avec un partenaire et une équipe. Ainsi l'exercice théâtral aide à mieux se connaître grâce à de nouvelles expériences fictives mais aussi à se redécouvrir grâce à la rencontre avec une autre personne et le groupe même.

En dramathérapie les interactions deviennent essentielles. Elles soulignent la sensation de différence et similitude simultanément. L'écoute de soi-même et de l'autre sont la principale proposition du jeu. L'expression et la communication dans ce processus sont un voyage créatif ; verbal, silencieux, en mouvement, dans le monde réel ou imaginaire.

C’est par des expériences axées sur la spontanéité et la confiance que les participantes et participants se préparent pour choisir des thématiques afin de les explorer avec des situations inventées par eux-mêmes. Les séances sont une invitation au passage à l’action dans un espace sécurisé.

Chaque participante et participant est unique et chaque groupe aussi. Tous les exercices sont des propositions et le respect du rythme de chaque individu est essentiel. Dans les premières séances, il y a une exploration des inquiétudes et intérêts des personnes afin de choisir les possibles techniques à utiliser pendant le processus.

Par exemple, le théâtre forum est une méthode de théâtre interactif. Des comédiens présentent une situation de conflit. Les autres participants vont remplacer un(e) acteur(trice) afin de représenter une possible solution. L’important n’est pas de trouver une solution, l'important est de découvrir des possibles façons de réagir.

D’un autre côté, il y a le théâtre playback développé par des improvisations où les comédiennes et comédiens vont jouer à travers diverses techniques, les histoires partagées par le public. De cette manière il pourrait y avoir des techniques de jeu de rôles, de masques, de marionnettes, du théâtre forum, du théâtre playback, du conte entre autres options.

Un processus basé sur les infinies possibilités de l’univers de *Si on était…*

Annabelle Segovia
Dramathérapeute, MA

Liliana Otero et **Romane Bonpunt** *(Remplaçantes occasionnelles)*

ATELIER DE DESSIN

L'atelier de dessin propose une année encore 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 étés proposés pour permettre de donner une tonalité 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 performer mais d'apprendre et de progresser dans une atmosphère calme, créative et détendue.

Avec Patricia, l'accent est mis sur l'observation de compositions poétiques et de natures pas si mortes que ça…

Xavier Bonpunt
Animateur de l'atelier de dessin

Patricia Renault *(remplaçante)*

ATELIER DE MOUVEMENT

C’est avec plaisir et centrés sur le besoin de bouger, surtout dans cette période pandémique, que nous poursuivons notre partenariat avec Montréal Danse pour les ateliers hebdomadaires du programme Expression.

Plusieurs intervenantes : **Maryse Carrier, Rachel Harris** et **Élinor Fueter** sont venues partager leur créativité et accompagner la mise en mouvement des participantes et participants.

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, un des nombreux effets de la pandémie sans doute.

DÉCOUVERTES ARTISTIQUES

L'atelier du mardi pm est consacré à l'apprentissage de différentes techniques d'arts-visuels. À travers les matériaux divers, la personne explore les possibilités de rendus plastiques et ouvre ainsi sa créativité. Ainsi, semaines après semaines, les participantes et participants se munissent de nouveaux outils d'expression artistique qui contribuent par des satisfactions esthétiques à consolider l'estime de soi.

Philomène Cloutier-Julien puis **Mélodie Jetté** ont animé successivement l'atelier cette année avec imagination, grâce à un programme stimulant.

ATELIER SCULPTURE

Réfléchir. Créer. Apprendre. Rencontrer. L'autre, soi. S'égarer. Chercher. Douter. Continuer.

À travers le papier, le fil de fer, l'argile, l'alu, voire même la colle chaude… chacun va là où l'inspiration le guide dans l'atelier exploratoire.

Stimulé soit par le désir de la rencontre et du partage, soit par celui de se lancer à la recherche de moyen d'éradiquer le virus, peu importe, chaque motif offre la précieuse occasion de découvrir ses ressources créatives.

2021 marqua aussi le départ prématuré de notre cher ami Jean-Patrice, ce grand créateur aussi obstiné que talentueux. JP, tu nous manques. ❤

Annick Fleury
Animatrice de l'atelier sculpture

ATELIERS PEINTURE 1 ET 2

Cette activité propose aux participantes et participants un champ d'expression picturale libre. Ainsi, ils et elles peuvent explorer de façon semi guidée la peinture et ses bienfaits. Il n'y a pas de thème particulier.

Anne Laurence Montgrain a animé l'atelier au printemps, à l'été ce fut **Philomène Julien** et son énergie contagieuse. À l'automne et à l'hiver 2022, **Patricia Renault** repris l'atelier avec des propositions de calendrier des saisons et d'autres projets bien stimulants et créatifs.

Les participantes et participants ont pu explorer chaque semaine, à leur rythme dans un rituel qui leur appartient, leurs techniques de façon libre, accompagné.e.s dans leurs projets, et le tout 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 les animatrices. Semaine après semaine un projet se construit, un univers singulier se met en place, une œuvre à la fois.

Au printemps, à l'été et à l'automne : **Philomène Cloutier- Julien**
A l'automne : **Joanie Douville**

ATELIER D'ART THÉRAPIE

Session du printemps 2021 : Les Cultures d'Enracinement

Culture auto-maternante. Se materner devient le retour vers un paysage qui donne un sentiment de sécurité de réconfort. Il diffère pour chaque personne.

Session d'Été 2021 : L'enfant intérieur

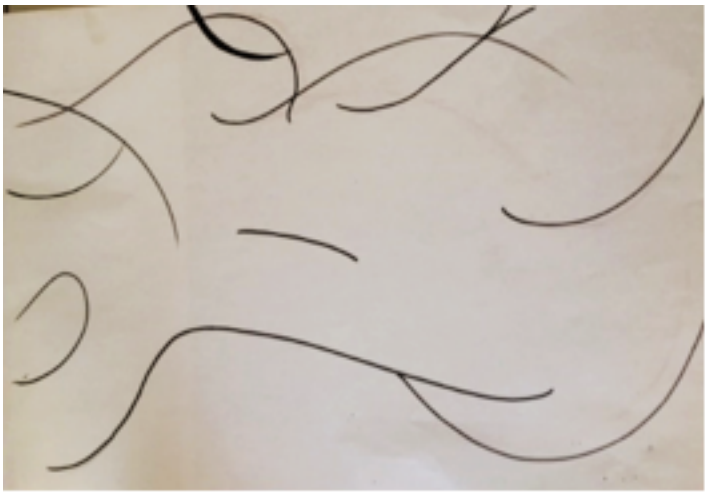
Le travail d'expansion de conscience nous permet de rencontrer notre enfant intérieur. Nous avons exprimé le travail d'intériorisation où nous rencontrons les couches de notre monde intérieur.

Session d'Automne 2021 en explorant la psycho-généalogie, l'héritage ancestral

L'héritage ancestral comporte des transmissions d'expériences. Le trauma est différent du traumatisme, l'un étant l'expérience vécue et l'autre étant le résultat de cette expérience vécu en soi comme un symptôme.

Nous avons exploré la détente pictographique d'Anne Denner comme un moyen graphique ou artistique de se détendre. En dessinant librement.

Il y a divers exercices pour se libérer de symptômes des traumas comme les arabesques ou formes libres.



Session d'hiver 2022- L'exploration du re-parentage

Durant cette session nous pratiquons l'utilisation de nos capacités de parentage de soi pour sortir du manque par la conscience de ce que nous avons reçu ou pas et ce que nous avons développé dans le parentage.

Nous développons un dialogue intérieur en contact avec le guide intérieur. Nous prenons des décisions en faisant confiance à notre for intérieur. Ici la personne dit avoir reçu la flamme et avoir développé le réseautage.

Yvon Lamy
Art-thérapeute MA

ATELIER RYTHMES ET SONS

L'activité musique avec les percussions interactives du volet Expression a permis aux participantes et participants de stimuler et développer de nouvelles habiletés au niveau de l'écoute, de la concentration et de 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.e, la participante et le participant démontrent 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 participantes et participants et leurs possibilités d'un retour à une vie constructive.

Daniel Bellegarde
Musicien, percussionniste

Gotha et **Ralami** *(remplaçants)*

PROGRAMME D'INSERTION SOCIALE DU PARTENAIRE CREP AU CAP

PRINTEMPS 2021

Danièle Pagé poursuit le travail élaboré dans l'année concernant les stratégies mises en places pour accompagner les participantes et participants vers l'augmentation de l'employabilité.

Le plan d'action : L'enseignante ou enseignant accompagne individuellement chaque participante et 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, la participante ou 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, la participante et le participant sont redirigé.e.s vers une conseillère en formation scolaire du CREP ou vers le programme PPE.

ÉTÉ 2021

Catherine Hélène Pepin poursuit le mandat d'enseignement en intégration sociale en proposant des ateliers de communication non-violente, discussions sur différents sujets, ateliers d'écriture créative et sorties de dessin d'observation (Mont-Royal, plage du quai de l'horloge).

AUTOMNE-HIVER 2021-22

Le programme d'intégration sociale travaille les champs d'habiletés de communication, habiletés personnelles et sociales, la gestion du quotidien, les soins personnels et alimentation.

L'enseignante organise des rencontres individuelles et élabore un plan d'action avec chaque participante et participant. Un suivi est fait afin de les accompagner dans leurs besoins et les soutenir dans leurs objectifs.

Afin de stimuler les habiletés énumérées plus haut, les cours d'intégration sociale ont pour mission de créer un environnement chaleureux, sécuritaire et propice à l'échange authentique, où les participantes et participants peuvent s'exprimer, vivre des expériences nouvelles et stimulantes et une expérience de groupe positive. Les thèmes de l'estime de soi, de la gestion émotive, de la communication sont abordés dans des ateliers et des discussions. L'art est également utilisé comme outil d'épanouissement et de connaissance de soi. Des ateliers d'écriture créative, journal créatif, collage, dessin et mouvement, sont notamment proposés. Afin de travailler des habiletés de gestion du quotidien, tout en ayant la possibilité de vivre des expériences hors du commun, les participantes et participants ont pu faire la visite d'expositions (Gilles Mihalcean à la galerie 1700 La Poste, Jardin intérieur à L'Arsenal), participer à des ateliers de chorale offerts par le programme Art Adapté de la Place des arts.

Suite à l'observation de besoins spécifiques chez les participantes et participants. différents conférenciers, conférencières, animateurs et animatrices sont invité.e.s afin d'offrir leur expertise au sein de notre clientèle.

- « Atelier Saines habitudes de vie : Santé mentale et toxicomanie » par Yann Mailhot-Héroux, intervenant en toxicomanie.
- « Atelier MOUVE 1 et 2 » sur le thème de la santé sexuelle par l'organisme l'Anonyme.
- « Finances personnelles en santé » par l'organisme Option consommateur.
- A partir de janvier, Catherine Hélène a commencé à animer régulièrement le lundi matin un atelier de Biodanza. Très thérapeutique !

Danièle Pagé puis **Catherine Hélène Pépin**
Partenaires CREP en IS

RAPPORT DE STATISTIQUES DES PROGRAMMES

PROGRAMME EXPRESSION

	Printemps 21	Été 21	Automne 21	Hiver 22
Hommes	06	07	08	08
Femmes	11	14	22	18

PROGRAMME ATELIERS PAAS-PROJET (ART, TEXTILE ET TISSAGE)

	Printemps 21	Été 21	Automne 21	Hiver 22
Hommes	15	11	15	14
Femmes	18	13	31	23

PROGRAMME TRANSITION

	Printemps 21	Été 21	Automne 21	Hiver 22
Hommes	2	2	0	0
Femmes	7	7	8	8

EN DATE DU 31 MARS 2021

- Visiteurs à la boutique et l'accueil : **742**
- Appels pour rdv ou information : **764**

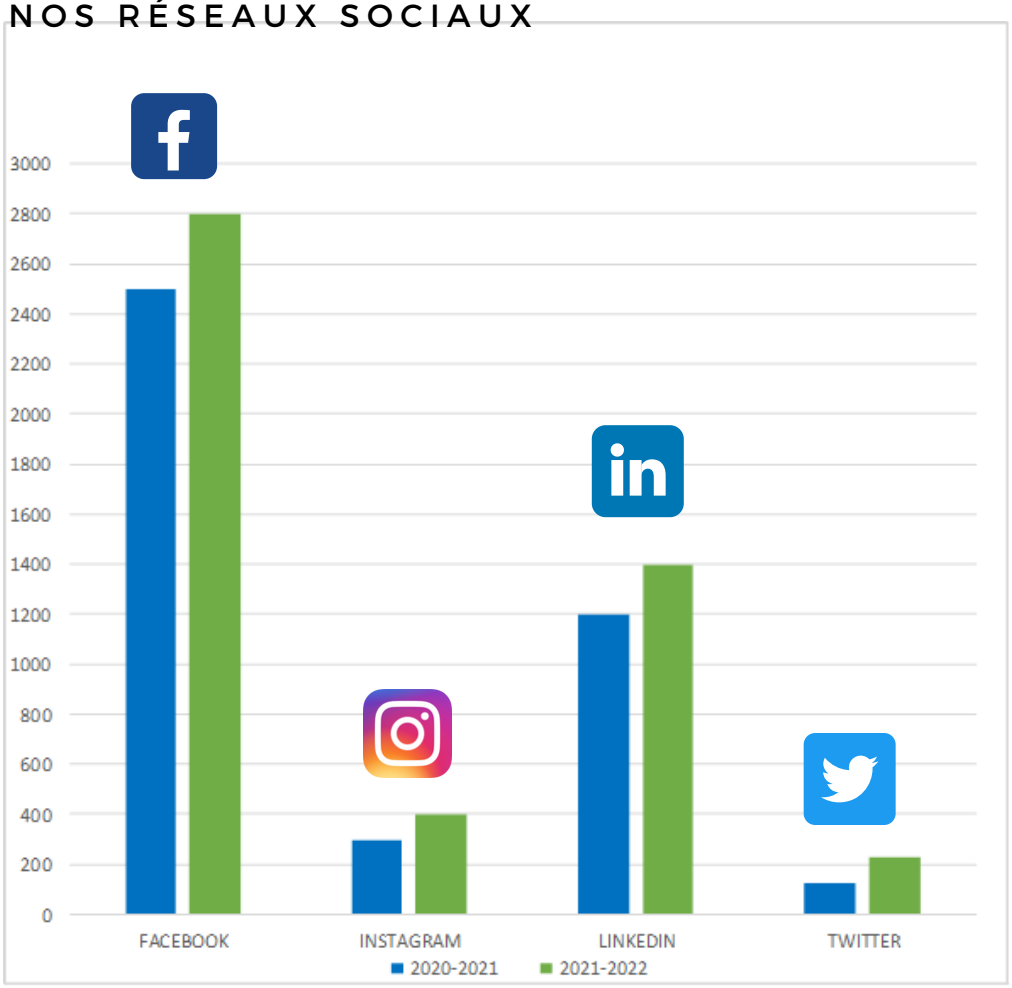
Provenance par quartier :
Mile End, Rosemont, Petite-Patrie Ahuntsic, Saint-Michel, Rivière des Prairies, Plateau Mont-Royal, St-Léonard, Centre-Sud, Notre-Dame de Grâce, Verdun, Ville Mont-Royal, La Salle, Côté des Neiges, St-Henri, Greenfield Park, Montréal Nord, Hochelaga Maisonneuve, Ville Émard,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

NOS RÉSEAUX SOCIAUX



De façon générale

Le bassin de nos communautés rejointes par nos réseaux semble plafonner. Les algorithmes aussi. Leur croissance et performance sont moins "spectaculaires" que ceux des 2 précédentes années. Difficile de comprendre à quoi c'est dû. Il serait peut-être intéressant de se pencher sur la question et d'envisager des séances de perfectionnement afin de mieux outiller le département des communications de manière à optimiser le rayonnement des publications.

Twitter n'a toujours pas la cote, je propose de laisser tomber ce réseau, sa pertinence restant questionnable vu sa fonction première v/s la mission et les besoins du CAP en terme de "reach" et clientèle visée.

Instagram mériterait qu'on s'y attarde puisque le CAP détient un corpus visuel assez fort qui répond très bien aux intérêts de la communauté rejointe par ce réseau.

Notre communauté sur **LinkedIn** croît sur une base régulière et reste pertinente pour rejoindre le réseau des gens d'affaires et donc des donateurs et partenaires potentiels. En revanche, les réactions générées par nos publications sont quasi nulles. Une attention particulière pourrait être portée quant à l'exploitation du bassin de contacts que cette communauté représente : profilage des contacts, triage, repérage, etc.

Finalement, pour **Facebook**, cela reste celui de nos réseaux qui obtient malgré tout le plus grand "reach", faudrait simplement voir à l'optimiser, mieux l'exploiter.

- 63 nouvelles vidéos en 2021
  v/s **17 nouvelles vidéos en 2022**

- 2 700 visionnements début avril 2020 @ fin mars 2021
  v/s **3 300 visionnements début avril 2021 à fin mars 2022**

- 22 abonnés à la chaîne

Nouveau Site internet du CAP **www.ateliersducap.org** depuis le 1er mars 2022

Relevé statistique couvrant la période du 1er avril 2021 au 28 février 2022

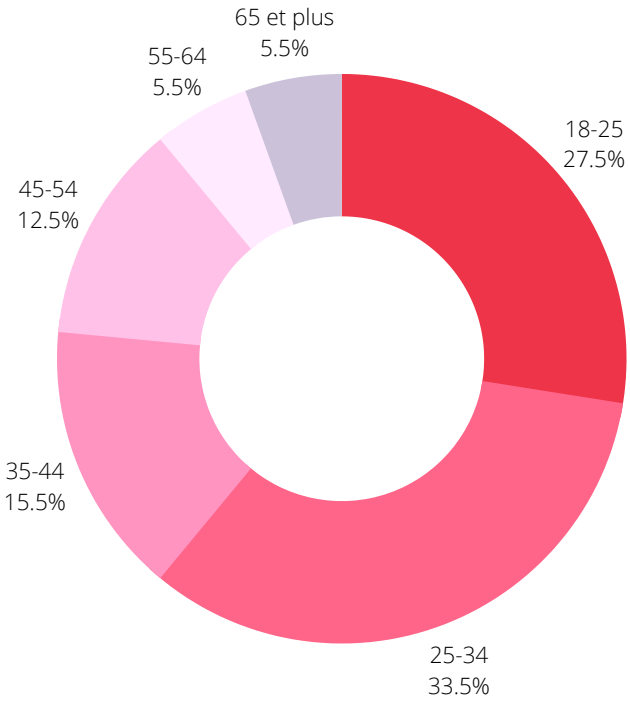
- 7266 utilisatrices et utilisateurs en tout, dont 7111 nouveaux (85.7%)
- 9863 sessions, avec en moyenne, 2.64 pages vues par session
- Durée moyenne de la session : 1 minute 57
- Taux de rebond : 50.13%

57.68% des utilisatrices et utilisateurs visitent le site sur desktop, contre 35.67% sur mobile et 6,65 sur tablette

Relevé statistique détaillé depuis le lancement de la refonte du site web début mars 2022

- Un total de 911 utilisatrices et utilisateurs dont 888 nouveaux (86.1%)
- 1063 sessions, avec une moyenne de 2.04 pages vues par session
- Durée moyenne des sessions : 58 secondes
- Taux de rebond : 35% (point d'amélioration ici depuis le lancement du nouveau site web)

GRAPHIQUE #1



48.85% des visiteurs sont sur desktop contre 46.54% sur mobile et 4,61% sur tablette.

Concernant les données socio-démographiques des visiteurs :

- 54.15% sont des hommes et 45.85% des femmes
- 33.5% des visiteurs ont entre 25 et 34 ans et 27.5% entre 18 et 24 ans (voir graphique #1).

82.54% des visiteurs du site web viennent du Canada, 7.79% des Etats-Unis, le reste est reparti sur plein d'autres pays (Japon, Brésil, Chine, Bangladesh, Inde, France, Russie…)

MOI M'AIME 2021 – 8e édition – du 5 au 19 mai 2021 - formule virtuelle – bilan

- **Encan en ligne sur la plateforme Eclipse**
  - Augmentation significative du rayonnement. Cette édition, tout comme celle de 2020, nous a permis de sortir du rayon de l'Ile de Montréal et de rejoindre des gens de partout à travers le Québec.
  - + de 5 770 visiteurs (v/s 3 000 en 2020)
  - 596 inscriptions (v/s 251 en 2020)
  - 112 œuvres vendues sur 117 nouvelles œuvres soumises pour cette 8e édition
  - 40 nouveaux parrains et nouvelles marraines des ateliers du CAP
  - 28 496 vues de la page (v/s 16 122 en 2020)

- **Revue de presse et couverture médiatique**
  - Relations de presse assurées par **Judith Dubeau** et **Amélie Labrecque-Girouard** de **Ixion communications**
  - 16 articles imprimés (dont JdM, 7 jours, Hollywood PQ et Allô vedettes) et numériques
  - 4 entrevues radio, dont une à Odhio sur les ondes de Radio-Canada
  - 3 entrevues / tribunes télé, dont Bonsoir Bonsoir à Radio-Canada et Québec Week-end à LCN

- **Réseaux sociaux**
  - Grand achalandage / énormément de réactivité, de ''like'', de commentaires, d'intérêts
  - Beaucoup de partages des publications
  - Grande appréciation des petites vidéos faites par les autoportraitistes.

Boutique en ligne du CAP - **https://ateliersducap-boutique.org/**

---

1 497$ de revenus de ventes au total pour 2021 / 2022 (v/s 1 930$ en 2020/2021)
3 354 visiteurs (v/s 2 654 en 2020/2021)

Objectifs du département des communications pour 2022-2023

- Augmenter le rayonnement du CAP sur les réseaux et les bassins d'abonnés liés à chacun.
- Mieux s'outiller pour affiner la stratégie globale de la gestion des communautés.
- Stimuler davantage l'interactivité avec les abonné.e.s et les internautes
- Poursuivre le démarchage sur LinkedIn et mieux cibler certains des contacts-clés.
- Développer davantage le réseau des collectionneurs.
- Développer davantage le réseau des philanthropes.
- Développer un plan de communications global sur mesure dans le cadre de la 10e édition de moi m'aime et du 40e anniversaire du CAP.

Virginie Dubois
Responsable des communications

QUALITÉ DES SERVICES, VIE DÉMOCRATIQUE, GOUVERNANCE

INDICATEUR D'IMPACT

Selon notre sondage semestriel réalisé auprès de 45 participants :

- **100%** des personnes interrogées ont admis avoir amélioré leur santé dont 50% ont vu une grande amélioration du fait de leur passage dans nos programmes.
- **27%** déclarent avoir diminué leur médication.
- **50%** ont diminué leurs hospitalisations.
- **85%** ont vu leur anxiété diminuer.

Améliorations des activités et adaptation

Nos actions et nos programmes étant centrés sur les besoins des participantes et participants nous avons continué de nous adapter à la situation pandémique en offrant certains ateliers à distance (art thérapie, soutien psychologique au téléphone) sur les plateformes web. Certains services à distance ont pu créer de nouvelles conditions de rapprochements et pallier au grand isolement que vivaient certaines personnes très envahies par l'anxiété.

Nouveautés :

- Atelier de Biodanza
- Séance hebdomadaires d'acupuncture auriculaire

VIE DEMOCRATIQUE

Le comité de la qualité des services travaille toujours avec le CA et la représentante des participantes et participants en vue de la bonification de notre offre à la communauté. Un comité social et un comité des fêtes se réunissent à plusieurs reprises avec l'accompagnement de la ressource du CREP afin de préparer les activités festives et sociales. **Rosalie Landry** puis **Gabrielle Racine** (représentantes des participantes et participants au CA) échangent avec l'ensemble des participantes et 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 ligne) en 2020/21

Membres en règle : 79 personnes
Présents à l'AGA (en ligne) 2021 : 38 membres

FORMATION

Notre directeur participe activement aux rencontres entre gestionnaires d'organismes en santé mentale (club des dires) afin d'échanger sur leurs enjeux de gouvernance et des réalités de leurs différentes missions. Il assiste régulièrement à des conférences ou webinaires dans l'année sur les enjeux de santé mentale et d'inclusion sociale.

Il participe également aux causeries organisées par la Fondation Philagora, certaines rencontres du RRASMQ et du RACOR en santé mentale, de la CDC du plateau. Les conférences et vidéos gratuites proposées par ESPACE OBNL sont une source d'information et de formation continue. En juin 2021, il a suivi le colloque sur le Trauma et la résilience.

Les animatrices et 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 et au besoin pour perfectionnement.

L'équipe a été invitée à suivre la conférence de **Benoit Chalifoux** sur le pouvoir des relations interpersonnelles en mai 2021 dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale...

Plus spécifiquement cette année :

- **Formation premiers soins en santé mentale** pour les nouveaux membres de l'équipe
- **Formation premiers soins** pour deux employés
- Webinaires du **sommet de l'art thérapie Francophone**
- Capsules de formation instructives de l'organisme **ALPHABEM** sur la santé mentale
- Formations ponctuelles sur l'employabilité pour la conseillère en emploi
- Perfectionnement en comptabilité et en communication pour l'adjointe de direction

Formation des administrateurs

La direction et les membres du comité exécutif du CAP ont reçu une formation en gouvernance OBNL offerte par le Collège des administrateurs de Québec en octobre 2021 et en mars 2022.

L'ensemble du CA a reçu une séance de formation de base en gouvernance par **Louise Champoux Paillé** le 24 novembre.

Des politiques et procédures (financières, milieu de travail sain, confidentialité des données) sont en cours d'élaboration et d'approbation par les administrateurs du CA afin de nous assurer de se doter de meilleures pratiques en matière de gouvernance.

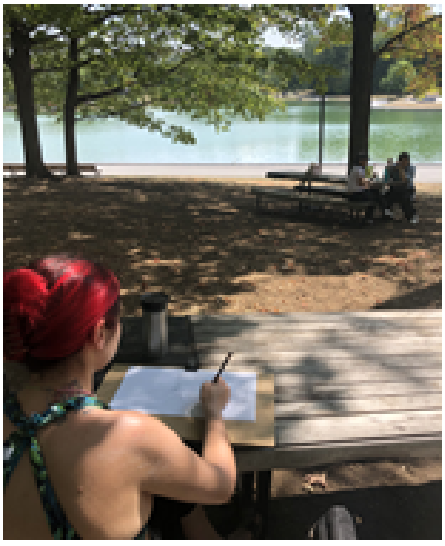
ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES À L'INCLUSION SOCIALE ET ÉVÉNEMENTS

SORTIES (PRINTEMPS, ÉTÉ, AUTOMNE)

Plusieurs sorties ont eu lieu (Galeries d'art du Blvd St Laurent, plages de Verdun et plage du quai de l'horloge, Vieux Montréal et quadricycle, Galerie du Viaduc, Musée des beaux-arts de Montréal, etc.)

La plupart d'entre elles à l'initiative de Ginette Porlier accompagnée de Danielle Pagé puis de Catherine-Hélène Pepin ainsi que des autres animatrices d'atelier. Ce sont des occasions de décloisonner les ateliers et de stimuler le lien social en se cultivant.

MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONTRÉAL
THE MONTREAL MUSEUM OF FINE ARTS



SORTIE AUX POMMES POUR TOUT LE MONDE !

À Oka en octobre 2021, nous étions nombreux à la sortie aux pommes avec dégustation, tour de remorque et récolte individuelle.

EN ROUTE VERS LES SUCRES !

Le 31 mars 2022, nous avons enfin pu organiser une sortie tant attendue depuis deux ans. La cabane au toit rouge du Mont St-Grégoire nous a accueillis, ce qui fut l'occasion de socialiser dans une belle ambiance, de visiter la ferme aux animaux, une petite grimpette sur le mont pour les courageux et surtout de déguster un bon repas gras sucré, et ainsi faire des réserves de calories pour deux semaines !

JOURNÉES DE LA CULTURE

Les 24 et 25 Septembre 2021, nos portes se sont ouvertes à l'occasion et nous avons proposé gratuitement au public des ateliers de tam-tam, d'art thérapie et de danse.

CONCERT

Le 27 octobre, à la salle Bourgie, certaines et certains ont pu aller écouter un concert du génial pianiste Matz Hertskovitz qui interprétait les études de Chopin en jazz.

L'ART THÉRAPIE À L'HONNEUR

En novembre 2021 a eu lieu l'exposition sur le processus de l'art thérapie ainsi que le lancement du dernier livre d'**Yvon Lamy** : *"L'accompagnement par l'art ".*

En février 2022, nous avons organisé le mois de la sculpture pour mettre à l'honneur le travail en trois dimensions réalisé dans les ateliers par les participantes et participants.

FÊTE D'HALLOWEEN

La semaine d'activités spéciales de Noël

Orchestrée cette année par la pétillante **Catherine-Hélène Pepin**, la semaine spéciale a vu bon nombre de participantes et participants s'impliquer à l'animation d'ateliers divers. Ci-dessous atelier de confection de couronnes de Noël animé par Gabrielle.

Repas de Noël communautaire

Grâce aux commandites obtenues par **Michelle Provost**, nous avons pu offrir de bons desserts et des petits cadeaux à la communauté lors du repas au restaurant Gallego le décembre 2021.

LES AMBASSADEURS DE LA SANTÉ MENTALE

Le projet consiste, depuis 2016, à accompagner individuellement le processus de création puis d'exposition solo de trois ou quatre participantes et participants artistes par an, à la galerie du CAP.

Catherine Lemay a montré ses magnifiques linogravures du 1er juin au 15 juillet 2021 dans une fabuleuse exposition intitulée : ***"Naturelle"***. Un grand succès !

L'exposition d'**Althéa** a eu lieu à partir du 16 mars 2022 dans la galerie du CAP et nous avons pu organiser un vernissage en présentiel dans le respect des consignes sanitaires.

Réussites et impacts du projet

- Une participante a commencé sa formation universitaire en céramique à Concordia dès la rentrée de septembre 2021;
- Une participante a été sélectionnée pour plusieurs expositions à l'étranger et a reçu des prix encourageants ;
- Six participantes et 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 est soutenu par la **Fondation Carmand Normand** et **Bell Cause**. Nous espérons poursuivre dans les meilleures conditions possibles en 2022/23, avec de nouvelles expositions prévues en juin, en août, en octobre et en mars 2023.

ENCAN BÉNÉFICE **MOI M'AIME** 8ÈME ÉDITION (EN LIGNE)

L'objectif était de recueillir 50 000$, et nous avons levé 69 000$! 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.

Cet événement **en ligne** a été visité par près de 3000 personnes.

Grâce 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'Ile de Montréal et de rejoindre des gens de partout à travers le Québec, et la planète ! (France, Allemagne, Ukraine, Belgique, Australie, Thaïlande, Finlande, etc.)

Présidente d'Honneur : **Lucie Houle** (Vice-présidente, talent et culture à la BNC)
Porte-parole : **Benoit Chalifoux** (Conférencier international)

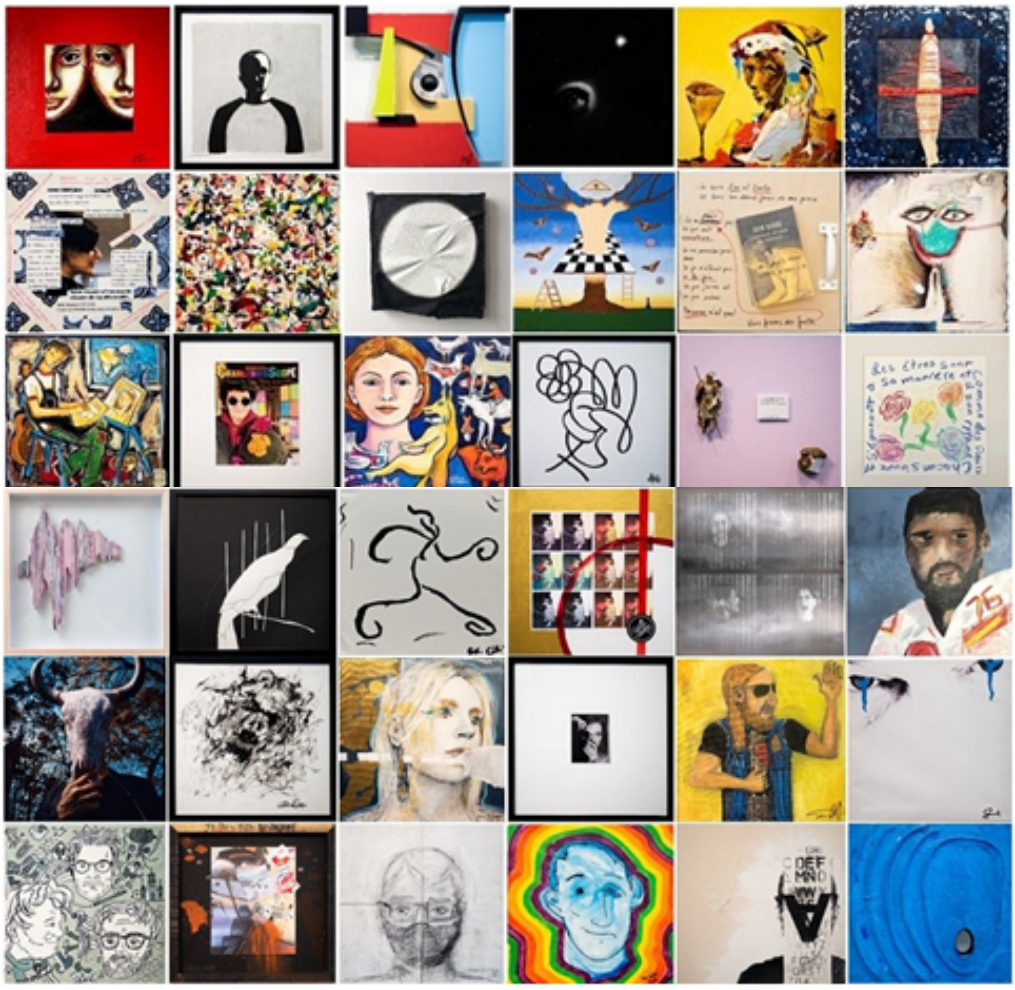
Pour leur contribution active à la réussite de l'événement, un grand merci à :

Virginie Dubois, Judith Dubeau, Kalina Bertin, Marah Romanous, Maïa Bonpunt, Malgosia Bajkowska.

Merci aux participant.e.s en 2021 pour leur engagement et leur générosité.

De **Robert Lepage** à **Eve Salvail**, en passant par **Kim Thuy**, **Laurent Duvernay-Tardif**, **Michel Tremblay**, **Simon Durivage**, **Marie Chouinard**, **Justine Laberge** du groupe Alfa Rococo, **Steve Hill**, **Daniel Bélanger**, **Robert Charlebois**, **Eve Landry**, **Marc Béland**, **Brigitte Poupart**, **Normand Daneau**, **Olivia Palacci**, **Pedro Pires**, **Sophie Deraspe**, **René Derouin**, **Eruoma Awashish**, **Jack Polson**, **Chantal Harvey**, **Claude Lépine**, ainsi que notre indéfectible porte-parole, **Louise Forestier** et beaucoup d'autres...

Ils ont été 120 personnalités à se prêter au jeu de l'autoportrait pour le plus grand bonheur de toutes et tous !



Les sommes obtenues ont permis de bonifier notre offre de service avec la création d'un nouvel atelier d'art-thérapie, l'achat des instruments de musique pour l'atelier de tam-tam, le changement du véhicule du CAP, et l'organisation de sorties aux pommes à l'automne, au restaurant pour les fêtes, et aux sucres au printemps .

DONATEURS

Un grand merci à nos donateurs en 2021/22 :

Serge Laforge - Marc Drouin - Claude Marchand - Robert Roy - Catherine Newman

Dany Lavoie - David Moscovitz - Marielle Venne - France Clément - Elaine Perron

Véronique Gauby - Claire Bélanger - Xavier Bonpunt - Isabelle Charron

Denise Coulonval - Sylvie Dagenais - Isabelle de Romrée - Carole Doucet

Monique Durivage - Carol-Ann Forrest - Marc-André Gagnon - Bernard Lajoie

Sylvie Lamarche - Yvon Lamy - Tanya Lapointe

Claudette Lavallée - Pablo Maneyrol - Normand McKay - Jean-Denis Proulx

Linda Provost - France Provost Clément - Francois Rainville - Claude Richard

Danièle Routaboule - Elise St-André - Marco Lannuzzi - David Hervieux - Louise Paillé

Beatriz Torres - Gilles Germain - Liesl Barrell - Judith Dubeau - Danièle Côté Germain

Lynda Gagnon - Joseph Niro - Bernard Truong

PARTENARIATS ET PARTICIPATION ACTIVE À LA COMMUNAUTÉ

Le CAP est fier de renouveler son adhésion au **RRASMQ** et au **RACOR** et à **L'ACSM** ainsi qu'à la **CDC du Plateau.**

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 à l'approche alternative, ainsi qu'à une formation de premiers soins en santé mentale pour l'équipe.

Nous poursuivons notre partenariat avec le **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 II, L'atelier 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, Articule, l'UQAM, l'UQAT et 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, le partage de son expertise et son implication bénévole (près de 100h au total).

Merci à **Lucie Houle, Benoit Chalifoux, Kalina Bertin, Pierrette Guiraute, Christine Curnillon, Stéphane Boucher, Michelle Provost,** (près de 200h au total)

ÉQUIPE

Merci à toute l'équipe du CAP en 2021/22 :
Yvon Lamy, Marah Romanous, Mario Grenier, Ginette Porlier, Claudia Almansa, Carol Harvey, Jean-Pierre Gryzcynski, Arlette Tchabi, Robert Laprade, Virginie Dubois, Maude Robinson, Annick Fleury, Daniel Bellegarde, Ghota, Patricia Renault, Mélodie Jetté, Philomène Julien, Émilie Coquil, Lysanne Morissette, Joanie Douville, Millie Caron, Maryse Carrier, Élinor Fueter, Rachel Harris, Ghita el Khalifi et Xavier Bonpunt.

Merci à Sandra Chéry et Catherine-Hélène Pépin, enseignantes du Crep.

Enfin, merci à notre stagiaire de l'UQAT, Sara Gagné-Charest, présente parmi nous entre septembre et décembre 2021.

TOUJOURS MOBILISÉS POUR LA COMMUNAUTÉ DURANT LA PANDÉMIE

Depuis la réouverture complète des ateliers, nous n'avons eu de cesse d'être en contact avec les regroupements d'organismes ainsi que les partenaires gouvernementaux, afin d'être attentifs à l'évolution de la situation sanitaire et de tout mettre en œuvre pour le confort et la sécurité de chacun.

Le CA a continué de se réunir régulièrement durant cette période afin de ne rien négliger et de s'assurer du maintien des services dans les meilleures conditions possibles.

DE NOUVEAUX BESOINS : PROGRAMME PILOTE POUR LE SOUTIEN DES JEUNES

Programme soutenu par Caisse Desjardins des versants du Mont Royal.

Cap sur la relève ! est un programme d'ateliers d'art thérapie pour les jeunes. Dans ce cadre, un atelier a été offert gratuitement aux élèves du Conservatoire d'art dramatique de Montréal. Un futur partenariat éventuel est à l'étude.

Une série d'ateliers a été offerte à la Bibliothèque Mordecai du Mile End et de nouveaux nouveau partenariats sont en cours de développement. Plusieurs ateliers pour les jeunes de 13 à 18 ans sont planifiés au printemps 2022.

Grâce à **Ghita El Khalifi,** qui a rejoint l'équipe au titre de chargée de projets et de développement, nous espérons pouvoir installer ces nouveaux services de façon pérenne.

SURPRISES

L'artiste multidisciplinaire **Marie-Claude Marquis** choisi le CAP comme cause à défendre dans le cadre du projet ***"Une œuvre pour l'œuvre"*** la vente des T-shirts au profit du CAP a généré 12000$. Merci Marie-Claude pour ce bel acte de solidarité et merci à la compagnie SIMONS pour cette initiative !

Jules Arbec, décédé en 2020 a fait un don testamentaire de 34000$ à l'organisme. Président du CA durant quinze années, il était très attaché à la cause de la santé mentale et aux artistes. Grâce lui soit rendue à titre posthume pour ce geste communautaire qui va nous aider à poursuivre le programme des Ambassadeurs de la santé mentale et aider plusieurs artistes à développer et à montrer leur travail.

PERSPECTIVES POUR 2022/2023

Le grand projet de l'année qui s'en vient sera la préparation des célébrations du 40ème anniversaire de la fondation de l'organisme pour 2023.
En lien avec la planification stratégique annuelle (1 an reconduite en contexte pandémique), nos axes prioritaires en 2022/23 seront les suivants :

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

Dans cette perspective, nous poursuivrons le développement de programmes d'art thérapie pour les jeunes, très impactés par la période pandémique. Nous sommes nombreuses et nombreux à constater une grande hausse du niveau d'anxiété due à la désocialisation et à l'isolement, puis à la resocialisation, l'éco-anxiété, l'anxiété face à la menace nucléaire, etc.).

Enfin, le souci de l'équité, de l'inclusion de la diversité ainsi que de l'amélioration constante de nos services envers les besoins de la communauté, demeurent au cœur de nos préoccupations présentes et futures.

TÉMOIGNAGE

Parmi les nombreux témoignages reconnaissants de la part d'anciennes et anciens participant.e.s, nous avons choisi celui-ci :

"Toute ma gratitude et ma satisfaction au CAP pour ma participation aux différents ateliers dont j'ai bénéficié, qui m'ont permis de me retrouver, ainsi que de prendre mon envol pour un nouveau départ dans la société.
Totalement libre et affranchie de toutes mes impasses et mes peurs, je suis prête à sourire à peine dents à la vie, ceci grâce aux ressources mises à ma disposition qui m'ont m'aidée et ont eu un effet positif dans ma vie. Pour cela, j'adresse mes profonds remerciements à toute la belle équipe du CAP, de la réception aux responsables des différents ateliers et à la Direction, pour votre accueil si chaleureux, si humain, votre professionnalisme dynamique, toujours à l'écoute des participants. Merci pour vos conseils qui ont pleinement contribué à cette belle fin là. Je suis ce que je suis aujourd'hui, grâce à vos apports."

Komti

PORTE-PAROLE

Depuis bientôt 7 ans, notre fidèle, bien aimée 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 dans les médias. Elle témoigne de l'importance de l'art pour favoriser le mieux être et le rétablissement, et elle n'hésite pas à évoquer ses propres fragilités. Un bel exemple stimulant et bienveillant. Merci Louise !

LOUISE FORESTIER,
COMPAGNE DE L'ORDRE DES ARTS ET DES LETTRES DU QUÉBEC

Nous nous souviendrons de

Régine Bélanger
Jean-Patrice Galette
Luda Krolik

Participants récents ou anciens partis cette année…