

CENTRE D'APPRENTISSAGE PARALLÈLE DE MONTREAL

# RAPPORT D'ACTIVITÉ

## 2022/2023





# Rapport d'activité 2022/2023

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 2022 au 31 mars 2023.

# REMERCIEMENTS

## Nos partenaires institutionnels

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal

Québec

Services  
Québec

CREP  
CENTRE DE  
RESSOURCES  
ÉDUCATIVES ET  
PÉDAGOGIQUES

UQÀM

Mercier  
Hochelaga-Maisonneuve  
Montréal

CHUM

## Nos partenaires en 2022/2023

BANQUE  
NATIONALE

QUÉBECOR

Desjardins

IA  
Groupe financier

DeSerres

Bell

Fondation  
Carmand Normand

IXION  
communications

les éditions  
LA PRESSE

Le Plateau-Mont-Royal  
Montréal

POLYTECHNIQUE  
MONTREAL  
UNIVERSITÉ  
D'INGÉNIERIE

MUSÉE DES  
BEAUX-ARTS  
MONTREAL

Au bas de l'échelle  
À LA DÉFENSE DES PERSONNES NON SYNDIQUÉES

Les journées  
de la culture

MONTREAL  
DANS  
LE 35°

ENCADREX

MUSÉE D'ART  
CONTEMPORAIN  
DE MONTREAL

ASSOCIATION DES  
ART-THERAPEUTES  
DU QUEBEC

ACCÈS  
CIBLE SMT

Regroupement  
des ressources  
alternatives  
en santé mentale  
du Québec

Place  
des Arts

CJE  
CARRÉFOUR  
JEUNESSE EMPLOI  
HOSPIGÉNÉ PISTE PATRIE

L'Arrimage  
Service  
d'aide  
à l'emploi

CENTRE DE SOIR  
DENISE  
MASSÉ

RACOR  
en santé mentale

L'Association québécoise  
pour la réadaptation  
psychosociale

Provigo

lefil  
lefil.communauté

Centre  
d'action  
bénévole de  
Montréal  
Volunteer Bureau

SQS  
CENTRE DE RESSOURCES  
SCHIZOPHÉNIQUE

Groupe  
PART

Galerie  
ROCCIA

OPTION  
consommateurs 40 ANS

LE CHÂINON

CDC  
PLATEAU-  
MONT-ROYAL

PHÉ  
NOME  
NA

ARSENAL  
contemporary art | COMMUNICATIONS  
NEW YORK | TORONTO | MONTREAL

Eclipse

CARRÉFOUR  
DES MOYENS  
NOUVEAUX  
LE VIVIER

# SOMMAIRE

## *Général*

---

- 5 Message du président
- 6 Message d'un membre fondateur
- 7 Mot de la direction
- 8 Gestion financière

## *L'organisme*

---

- 9 Historique et mission
- 9 Conseil d'administration

## *Programme transition*

---

- 10 Présentation du programme

## *Programme atelier projet*

---

- 12 Projet art
- 17 Projet argile et céramique
- 20 Projet textile
- 22 Projet tissage

## *Programme expression*

---

- 24 Dramathérapie
  - 25 Dessin
  - 26 Mouvement
  - 27 Découvertes artistiques
  - 28 Sculpture
  - 29 Peinture 1 & 2
  - 30 Chant (nouveau)
  - 31 Art-thérapie
  - 33 Rythmes et sons
- 
- 34 Programme d'intégration sociale du CREP
  - 37 Rapport du commis, statistiques
  - 39 Communication
  - 46 Qualité des services, vie démocratique
  - 49 Activités complémentaires à l'insertion sociale
  - 55 Temps des fêtes
  - 57 Ambassadeurs de la santé mentale
  - 59 Événement bénéfice moi m'aime
  - 62 Événement nous m'aime
  - 63 Partenariats et participation à la communauté
  - 64 Témoignages

# MESSAGE DU PRESIDENT

C'est avec fierté et un grand pincement au cœur que je vous adresse ce mot aujourd'hui. C'est au mois de juin 2023 que je terminerai mon mandat comme membre du conseil d'administration du CAP. Je ne voulais pas quitter cette fonction importante au service de l'organisme, sans vous adresser ce petit laïus, qui se déclinera en deux parties : le bilan et les remerciements.

J'ai eu le privilège de me joindre et contribuer au CA depuis juillet 2014 et j'ai par la suite accepté dans un esprit de service à en être le président depuis juin 2016.

Avec l'aide des administrateurs engagés et passionnés pour la mission du CAP :

- Nous avons développé et déployé avec le support de la direction générale un plan stratégique ambitieux et nous l'avons, au fil des années, réalisé majoritairement avec succès
- Nous avons solidifié la gouvernance de l'organisme en l'orientant davantage sur ses objectifs précis tout en gérant de manière proactive les risques
- Nous avons nourri mais aussi créé des partenariats tout en solidité et en couleurs, dont deux avec des institutions financières de renommée
- Nous avons travaillé à renouveler l'expertise du CA, en privilégiant la diversité des compétences, pour le rendre plus audacieux et plus efficient

Grâce à ces efforts, le financement du CAP s'est amélioré, son impact s'est élargi au fil du temps, et encore cette année, par la création et le lancement du programme jeunesse "Cap sur la Relève" pour marquer le 40<sup>e</sup> anniversaire du CAP.

C'est avec humilité que je désire remercier chaleureusement chacun des membres du CA, présent et passé, ainsi que toute l'équipe du CAP pour votre soutien inconditionnel. Vous avez su me faire confiance et cette solidarité interne a amené l'organisme plus loin. Il est maintenant temps de faire place à la relève, à de nouveaux membres qui sauront, eux aussi, contribuer au succès du CAP. Je suis confiant, la direction générale peut continuer de s'appuyer sur le support indéniable du conseil et assurer, ensemble, la pérennité des services aux participantes et participants.

Longue vie au CAP. Merci beaucoup pour ce que tu m'as apporté !

**Bernard Truong,**

Président du Conseil d'administration

# MESSAGE D'UN FONDATEUR

Cette année 2023 me ramène à 1983 où je rencontrais mes collègues dans la fondation du Centre d'apprentissage parallèle qui venait d'être enregistrée. Ce projet d'organisme communautaire avait maintenant un nom, et son profil se précisait. J'y retrouvais sur le conseil d'administration Nancy Humber, fondatrice de l'Association des art-thérapeutes et Denise Tanguay ma collègue à Concordia qui avait travaillé sur le projet. Je la remplaçais sur le conseil et m'impliquait comme art-thérapeute. Après avoir été un projet de ressource communautaire pour l'accompagnement des immigrants et les personnes en difficultés financières, le projet dans le cadre de la désinstitutionnalisation devenait orienté vers les personnes psychiatisées. L'art était l'approche qui serait utilisée pour les services offerts.

En mai 1985, le CAP ouvrait ses portes et ses services étaient diffusés dans le réseau de la santé mentale avec un premier financement du ministère de la santé et des services sociaux.

Cette année nous célébrons 40 ans de services à la communauté accueillant les personnes psychiatisées ou ayant des fragilités émotionnelles qui ont des besoins d'accompagnement.

J'ai été art-thérapeute depuis 1984, cela a été ma mission de vie depuis toutes ces années. J'ai connu, grâce à ce projet, des centaines de personnes en besoin mais aussi des merveilleuses collaboratrices et collaborateurs dont le directeur actuel Xavier Bonpunt, qui ont poursuivi la mission. Je peux dire que je suis fier de ce développement au cours des années.

Je remercie toutes les personnes qui ont contribué à la mission par leurs dons ou leur implication pour la cause de la santé mentale.

Mon désir le plus grand est de voir le Cap continuer sa route pour le plus grand nombre de personnes en besoin. Cette année les services s'ouvrent à une clientèle de jeunes, ce qui est un pas en avant pour la communauté.

Bonne route pour le Cap !

**Yvon Lamy,**

Art thérapeute et co-fondateur du CAP

# MOT DE LA DIRECTION

Quarante ans après la fondation de l'organisme, sa mission demeure plus que jamais pertinente. Bon nombre de citoyens sont encore en grand besoin d'assistance et la douloureuse parenthèse pandémique a révélé et mis davantage sous les projecteurs un mal endémique de notre société contemporaine. La mauvaise santé mentale.

L'écart qui se creuse entre les plus riches et les plus pauvres, l'incertitude quant à l'avenir, la désorientation face aux fausses nouvelles circulant massivement sur les médias sociaux, la dramatisation souvent excessive de l'état du monde, l'éco-anxiété, les dysfonctionnements de notre système de santé, la pression de la performance et de la compétitivité à tout prix dans le milieu professionnel, conduisent de nombreuses personnes à déclencher des niveaux de mauvais stress jamais égalés, à vivre de l'épuisement mental et physique et à se trouver souvent isolés dans leurs détresse. Les jeunes ne sont pas épargnés dans ce constat préoccupant.

L'espoir demeure car le milieu communautaire, fort de son expérience et de son envie de contribuer à transformer la société pour aller vers davantage d'équilibre et de justice sociale, demeure solide, solidaire, entreprenant et imaginatif malgré tout.

Au CAP, d'année en année, la créativité des équipes, la consolidation de nos acquis et la confiance renouvelée de nos partenaires institutionnels et privés, nous ont permis d'être au rendez-vous pour nous ajuster au mieux aux besoins d'une communauté en perpétuelle mutation.

Nous sommes fiers de pouvoir dire que notre écosystème se porte bien et continue à prendre soin, avec modestie mais détermination, à prendre soin des plus fragiles d'entre nous grâce au formidable outil de transformation individuelle et sociale qu'est l'art, sous toutes ses formes.

Je tiens à souligner l'implication exemplaire de Bernard Truong depuis bientôt 10 ans, dont le mandat à la présidence du CA prendra fin en juin. Au nom de tous les membres, je le remercie pour son expertise et son dévouement.

Enfin, je suis pour ma part très heureux de pouvoir dire que notre pérennité et notre développement, grâce à l'accompagnement d'un conseil d'administration bienveillant et l'implication active de chacun nos membres, participants, bénévoles et employés, ont de beaux jours devant eux.

L'art est bon pour la santé !

**Xavier Bonpunt,**  
Directeur général

# COORDINATION ET GESTION FINANCIÈRE

## Les sources de revenus du CAP pour 2022/2023

Une autre belle année vient de se terminer au le CAP, pendant laquelle, plusieurs événements ont pu être réalisés ainsi que des sorties, une fête de Noël, plusieurs expositions et activités en partenariat.

Quelques places ont été offertes en programme expression au public, qui a fait le bonheur de tous et de toutes. Nos artistes ont pu continuer à réaliser avec passion leurs œuvres et les exposer dans le cadre du programme des Ambassadeurs de la santé mentale.

Nous avons de plus en plus d'ateliers complets avec des participants motivés et assidus au sein du programme PAAS action. Au programme transition, les participants sont moins nombreux que les années précédentes, alors nous avons multiplié nos efforts et stratégies de recrutement..

Un gros merci à nos partenaires financiers.

### SUBVENTIONS :

- 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
- Commission Municipale du Québec, remboursement de taxes d'affaires
- Ville de Montréal, remboursement aide financière aux OBNL locataires

Merci à nos partenaires et aux donateurs de moi m'aime 2022-2023 : La Banque Nationale, Uniaction, Industrielle Alliance, Encadrex, Ixion communications.

### SOURCES D'AUTOFINANCEMENT :

Les inscriptions aux ateliers, les cartes de membre, marché de Noël, la vente en ligne (boutique en ligne) ou en galerie d'articles et des créations réalisées dans nos ateliers d'expression, projet tissage, textile et art.

La levée de fonds moi m'aime, 9e édition, 100 autoportraits.

Un gros merci à tous les donateurs.

### **Marah Romanous**

Adjointe de direction et coordinatrice



# PRESENTATION 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 (Services Québec). Depuis les années 2000, un partenariat solide est en œuvre avec les services du CREP, du Centre des services scolaires de Montréal.

## 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.

## ACCESSIBILITÉ

Le territoire desservi est le Grand Montréal. Le CAP est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022/2023

*(tous sont bénévoles et membres en règle de la communauté)*

- Président : Bernard Truong (Desjardins)
- Vice-présidente : Sylvie Lamarche (Desjardins)
- Secrétaire: Paola Sarti (Développement d'affaires)
- Trésorier : Oscar Retamal (Consultant financement)
- Yvon Lamy (Art Thérapeute employé et co-fondateur du CAP)
- Jean-Denis Proulx (artiste)
- Natacha Mercure (canaux numériques Radio-Canada)
- Elise Saint André (psychiatre)
- Constance Venne (avocate)
- Gabrielle Racine puis Beatrice Jeanovil (Représentantes des participants)

Le Conseil d'administration du Centre d'Apprentissage Parallèle de Montréal a tenu les réunions suivantes : 25 mai 2022; 15 juin 2022 ; 31 août 2022; 23 novembre 2022 ; 8 février 2023.

Viennent s'y ajouter, 6 réunions spéciales de différents comités (gouvernance, exécutif).

# PROGRAMME TRANSITION (PPE)

## Programme transition

(24 H/semaine)

**Agente en employabilité :** Yolanda Gallegos

**Enseignante ISP :** Sandra Chery (*partenaire du CREP*)

### OBJECTIFS :

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. Développer des compétences personnelles et professionnelles permettant de trouver puis de maintenir un emploi.

Il y a deux sessions, en mars et en septembre. Chaque groupe est composé possiblement 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 bons résultats compte tenu des fragilités et des contraintes de notre clientèle pour s'intégrer en emploi. Total de personnes recrutées en 2022/2023 : 18

Les résultats pour les personnes qui ont terminé leur formation en février 2023, sont pour le moment partiels et seront définitifs trois mois après la date de fin réelle, c'est-à-dire en juin 2023, dans le rapport de 2023-2024.

Soulignons cependant que le contexte socioprofessionnel est devenu plus compliqué. Le recrutement de candidats reste un gros enjeu.

# PROGRAMME TRANSITION (PPE)

**Mars à août  
2022**



En emploi



Retour aux études  
ou sur une autre  
mesure  
d'employabilité



Etat de santé ne  
permettant pas de  
travailler

**Septembre 2022 à  
février 2023**



En somme pour l'année 2022-2023 : le taux d'atteinte de résultat est de 110%

# PROGRAMME ATELIER PROJET

## ART

### Atelier projet art

(programme PAAS - Action 20h / semaine)

Cheffe d'atelier : Millie Caron

Projet "TRANSITION" autour de l'œuvre de Francis Bacon (Avril à juillet 2022)

Création d'une toile à l'acrylique s'inspirant du travail de Francis Bacon autour du thème "Transition". Exploration et recherches autour du portrait abstrait, de l'espace, du travail des couleurs et des textures au travers de la peinture acrylique ainsi que du dessin, de la photographie et de l'écriture.



# PROGRAMME ATELIER PROJET ART

## Atelier projet art

(programme PAAS - Action 20h / semaine)



**Cheffe d'atelier :** Millie Caron

### Projet Parade phénoménale (Août et septembre 2022)

En vue de la Parade Phénoménale du 2 octobre 2022 organisé par le Festival Phénoména, les participants ont pu se prêter au jeu de se costumer sous le thème Extravaganza. Ils étaient invités à créer une œuvre pouvant être portée durant la parade ; paillettes, plumes, velours et matériaux variés furent au rendez-vous !



# PROGRAMME ATELIER PROJET

## ART

### Atelier projet art

(programme PAAS - Action 20h / semaine)

**Cheffe d'atelier :** Millie Caron

#### Projet Dans la chambre de l'Esprit (Janvier à Mars 2023)

Projet de photographie documentaire autour la santé mentale initié par le photographe Julien Cadena et l'organisme RACOR. Au cours de 4 visites effectués au CAP, les participants ont pu se familiariser avec le travail et l'approche du photographe. Prise de portraits et rédaction d'un texte personnalisé autour du soi et du regard à soi.



#### Projet Entre l'ombre et la lumière (Octobre à décembre 2022)

Création de chandelles autour du thème "Entre l'ombre et la lumière", ainsi que d'une étiquette personnalisée avec haïku. Apprentissages liés autour du façonnage à la plasticine, encastrement, moulage en silicone et coulage à la cire.

# PROGRAMME ATELIER PROJET ART

## Atelier projet art

(programme PAAS - Action 20h / semaine)

**Cheffe d'atelier :** Millie Caron

### Projet moi m'aime (Techniques mixtes) de janvier à mars 2023

Création d'un autoportrait autour de la contrainte des techniques mixtes. Exploration des techniques de peinture, pastel, encre, collage et de bas-relief tel que fil de métal et plâtre ainsi que l'exploration des symboles du soi et de l'authenticité au travers des techniques mixtes.



# PROGRAMME ATELIER PROJET

## ART

### **Atelier projet art**

*(programme PAAS - Action 20h / semaine)*

**Cheffe d'atelier :** Millie Caron

#### **Événements et sorties culturelles**

Participation à quatre événements et expositions culturelles ;  
Parade Phénoménale par le Festival Phénoména (Octobre 2022)  
Le BAZART de Noël du CAP (Décembre 2022)  
Exposition Moi m'aimé du CAP (Avril 2023)  
Dans la Chambre de l'Esprit avec RACOR et Julien Cadena (à venir en  
automne 2023)

#### **Une dizaine de sorties culturelles**

Festival MURAL (Juin 2022)  
Musée des Beaux-Arts; Exposition Nicolas Party (Mai 2022)  
Visite guidée des collections permanentes (Octobre 2022)  
Galerie Noël Guyomarc'h bijoux et objets contemporains (Septembre 2022)  
Galerie Patrick Mikhail (Mai 2022)  
Maison de la Culture du Plateau (Février 2023)  
Galerie Oasis Immersion Distorsion (Mars 2023)



# PROGRAMME ATELIER PROJET ARGILE - CERAMIQUE

## Atelier argile et céramique

(programme PAAS - Action 20h / semaine)

### Animatrice : Emilie Coquil

L'atelier du jeudi initie les participants aux différentes méthodes et techniques de façonnage de l'argile : l'amincissement, le colombin, le galetage et le modelage, en lien avec des productions contemporaines en céramique. Chaque participant explore également les décors et les divers traitements de surface. Ces apprentissages techniques, sont approfondis par la réalisation de projets personnels.



Plusieurs thématiques ont été abordées au cours de l'année :

- La sculpture libre avec les techniques de modelage.
- La technique du Kurinuki (sculpture dans la masse) pour créer des pièces utilitaires à dimension artistique à la manière japonaise (le beau et l'utile sont indissociables).
- Le lieu de repos (la maison, le nid) avec le travail à la plaque dure ou au galetage.
- Les paysages graphiques et imaginaires en 2D et 3D avec le colombinage.
- Les oiseaux avec le pot pincé.

Pour les décors : la création de tampons en argile et l'utilisation de matériaux recyclés pour créer des matières uniques, la découverte des sous-glaçures, des glaçures transparentes et à effet.



# PROGRAMME ATELIER PROJET ARGILE - CERAMIQUE

## Atelier argile et céramique

(programme PAAS - Action 20h / semaine)

### Animatrice : Emilie Coquil

L'activité de moulage a permis d'initier spécifiquement l'élève aux caractéristiques du matériau utilisé en moulage : le plâtre. Il a appris à préparer un moule et à fabriquer un modèle simple, le moule "rond-de-bosse", ainsi qu'à draper des plaques d'argile sur les moules. Ces plaques drapées, une fois solidifiées au contact de l'air, ont été façonnées, découpées, décorées et émaillées.

Chacun a ainsi créé de 5 à 10 objets utilitaires avec les moules : des bols, des saladiers et d'autres contenants qui ont été personnalisés par la suite et vendus lors de la vente de Noël. Les moules sont régulièrement utilisés pour divers projets de façonnage, si la démarche créative du participant le requiert.

Après 3 à 6 mois, chaque participant a acquis les notions et les principes régissant la matière argileuse. Ils ont également compris comment faire fonctionner un lieu collectif "miroir d'un atelier de céramique", de façon sécuritaire pour soi et pour les autres.

Cela implique de collaborer, de planifier ses projets, de faire le suivi du séchage pour éviter des conséquences négatives sur ses pièces, telles que la condensation, la moisissure ou les fissures. Il faut également contrôler la propagation de poussière d'argile dans l'espace ou d'autres colorants. Cela amène un sentiment de maîtrise et de confiance en ses capacités personnelles que la matière argileuse peut réactiver spontanément

**Le travail de l'argile s'adapte au rythme et à la sensibilité de chacun, tout en requérant une attitude responsable, proactive, de la patience et de la tolérance envers soi-même et ses propres capacités.**

En plus d'évoluer dans toutes ces sphères, le groupe a régulièrement mentionné les bienfaits thérapeutiques de l'activité.

# PROGRAMME ATELIER PROJET ARGILE - CERAMIQUE

## Atelier argile et céramique

(programme PAAS - Action 20h / semaine)

Animatrice : Emilie Coquil



*"J' ai progressé : confiance, création, liberté. Avec beaucoup d' accueil...de compréhension dans l'accompagnement."*

*"J'ai constaté plus de résultats que j' en avais espéré, j' ai progressé au niveau des connaissances techniques et de la matière. Accompagnement absolument efficace à tous les niveaux."*



# PROGRAMME ATELIER PROJET TEXTILE

## Atelier projet textile

(programme PAAS - Action 20h / semaine)

Cheffe d'atelier : Ginette Porlier



Ce qui caractérise le cœur de l'atelier textile est d'accueillir, d'informer, de structurer, de stimuler, d'encourager et d'accompagner chaque personne avec le **RPH (rire, plaisir, humour)** favorisant ainsi un **climat ludique, harmonieux et de confiance** permettant de s'ouvrir aux différents apprentissages inhérents au textile (couture, broderie, tricot). Le tout en innovant dans la créativité avec les **3R (réduire, récupérer, recycler)** en projets 2 et 3D réalisés individuellement ou de manière consensuelle entre les participants fortifiant leur estime de soi et leur autonomie.



# PROGRAMME ATELIER PROJET TEXTILE



## Atelier projet textile

(programme PAAS - Action 20h / semaine)

### Cheffe d'atelier : Ginette Porlier

Diverses animations sont offertes dans le PAAS-action textile :

- atelier d'art thérapie avec Maude
- danse avec Catherine Pépin facilitatrice de la Biodanza
- traitements d'auriculothérapie avec Marie-Hélène

Nous avons participé avec grand enthousiasme aux différentes sorties organisées par le CAP ainsi qu'aux collaborations faites avec Patsy Van Roost et avec Josée Hamelin de l'organisme Au Fil D'Ariane.

Pour la levée de fond de décembre 2022, l'atelier textile a pratiquement écoulé toute sa production. Le groupe a brodé leur autoportrait pour l'événement bénéfique moi m'aime.

J'ai participé à un séminaire sur la broderie 3D au CTCM de manière à amener à un autre niveau les apprentissages de broderies au groupe textile.

Un **immense merci** à notre très chère bénévole de couture Francine Noël. Elle exerce un travail très professionnel rempli de minutie, de patience, de persévérance et d'amour ! Une personne exceptionnelle ! J'ai reçu des dons de tissus et de perles, un grand merci à ces deux dames.



# PROGRAMME ATELIER PROJET TISSAGE

## Atelier projet tissage

(programme PAAS - Action 20h / semaine)

**Cheffe d'atelier : Carol Harvey**

**Animatrice : Marielle Saucier**

Au cours de l'année, nous avons poursuivi le travail entrepris depuis l'année dernière, tout en revisitant quelques aspects théoriques et techniques. J'ai introduit quelques courtes capsules d'information sur les différentes fibres pour éveiller le sens du toucher, de l'observation. Nous avons fait un survol des fibres naturelles végétales, animales ou minérales, synthétiques artificielles ou chimiques, ainsi que comment déterminer de laquelle il s'agit.

Nous avons continué l'apprentissage de chaque étape de tissage, en commençant par l'ourdissage. J'ai favorisé une approche visuelle, puis peu à peu, en faisant pratiquer certaines étapes par les participants, pour qu'éventuellement ils puissent accomplir les étapes seuls, en m'adaptant à la vitesse d'apprentissage et la motivation de chacun.

***"J'ai favorisé l'entraide lorsque les projets le permettaient, tout en travaillant l'autonomie, bien que je fusse toujours disponible pour aider au besoin."***



Pour quelques participants, nous avons fait un travail dans le choix des couleurs, en intégrant certains moyens plus concrets pour voir comment se marient deux couleurs, dans le cadre d'un tissage (en torsadant deux fils ensemble par exemple).

Nous avons poursuivi les apprentissages de toile, de sergé, et intégré le travail avec plusieurs navettes, en combinant différentes armures de tissage. Cela demande un certain niveau de concentration supplémentaire, ce qui amène les participants à porter une grande attention à ce qu'ils font, à s'investir dans le moment présent et dans quelque chose de très concret.

# PROGRAMME ATELIER PROJET TISSAGE



## **Atelier projet tissage**

*(programme PAAS - Action 20h / semaine)*

**Cheffe d'atelier : Carol Harvey**

**Animatrice : Marielle Saucier**

J'ai inclus les participants dans les décisions concernant leurs projets, tout en les dirigeant pour qu'il y ait un certain défi, que je sentais qu'ils pouvaient accomplir, et être fiers d'eux. Selon les projets, nous avons varié le niveau de difficulté pour favoriser le sentiment de compétence. J'ai vu beaucoup de bienfaits en les incluant dans les décisions ; cela a contribué à leur motivation, et j'ai perçu qu'ils se sentaient plus en contrôle.



Nous avons également entamé, dans le cadre du projet moi-m'aime, une réflexion sur la conscience de soi. J'ai invité les participants à réfléchir sur ce qu'ils appréciaient chez eux, leurs caractéristiques, leurs valeurs, certaines activités qu'ils aimaient faire. Pour certains participants, nous avons pu aller plus en profondeur ; j'ai été à l'écoute de leur niveau de réponse à l'exercice proposé, et nous avons cheminé ensemble. J'ai remarqué un bel épanouissement des participants au travers de ce projet.

# PROGRAMME EXPRESSION DRAMATHERAPIE

## Dramathérapie

*(inclusion sociale - 20h / semaine)*

**Animatrice : Annabelle Segovia**

Accompagnés par Annabelle, les participants ont l'occasion chaque lundi d'explorer leur créativité à travers l'expression théâtrale, le jeu de rôle et l'improvisation. Grâce à des exercices ludiques, ils apprennent à gérer leurs émotions, tout en stimulant leur imaginaire.

Tout cela est bon pour la confiance en soi, l'expression orale, et la communication en général.



Le dernier trimestre a été consacré à un projet autour des animaux imaginaires. Les participants ont du inventer un animal qui n'existe que dans l'univers des possibles et qui a reçu des raisons pour exister





# PROGRAMME EXPRESSION

## DESSIN

### Dessin

*(inclusion sociale - 20h / semaine)*

**Animateur : Xavier Bonpunt**

**Suppléante : Patricia Renault**

L'atelier de dessin propose, cette 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 été 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 d'aborder les notions de partage de l'espace, d'exercer et de 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.

# PROGRAMME EXPRESSION MOUVEMENT

## Mouvement

*(inclusion sociale - 20h / semaine)*

**Animatrices : Maryse Carrier, Rachel Harris et Élinor Fueter**

C'est avec plaisir et centrés sur le besoin de bouger, que nous poursuivons notre partenariat avec Montréal Danse pour les ateliers hebdomadaires du programme Expression.

Plusieurs intervenantes : Maryse Carrier, Rachel Harris et Elinor Fueter sont venues partager leur créativité et accompagner la mise en mouvement des 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. L'atelier a été un peu moins fréquenté à l'hiver 2022.



# PROGRAMME EXPRESSION

## DECOUVERTES ARTISTIQUES

### Découvertes artistiques

*(inclusion sociale - 20h / semaine)*

**Animatrices : Amaïa-Jeanne Pelletier et Millie Caron**



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

Amaïa-Jeanne Pelletier a animé l'atelier cette année avec imagination, grâce à un **programme stimulant**.



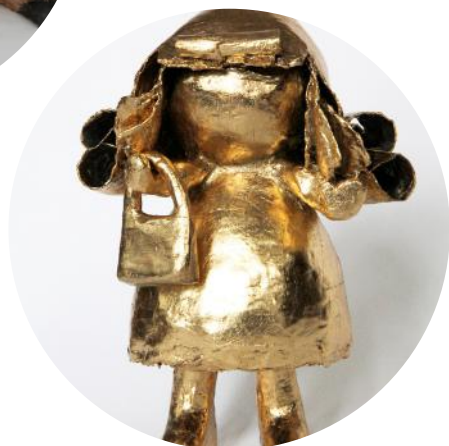
# PROGRAMME EXPRESSION

## SCULPTURE

### Sculpture

(inclusion sociale - 20h / semaine)

**Animatrices : Annick Fleury et Emilie Coquil**



L'inspiration le guide dans l'atelier exploratoire. Stimulé par le **désir de la rencontre et du partage**, chaque motif offre la précieuse occasion de découvrir ses ressources créatives.



L'atelier de sculpture est un atelier libre axé sur la **créativité** et est dédié principalement 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** (argile, aluminium, bois, plâtre...). 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**.



# PROGRAMME EXPRESSION

## PEINTURE 1 & 2

### Peinture 1 & 2

*(inclusion sociale - 20h / semaine)*

**Animatrices : Patricia Renault, Joanie Douville, Kassandra Quinteros**

Cette activité propose aux participants un **champs d'expression picturale libre**. Ainsi ils peuvent explorer de façon semi-guidée la peinture et ses bienfaits. Il n'y a pas de thème particulier. Les participants ont pu explorer chaque semaine, à leur rythme dans un rituel qui leur appartient, leurs techniques de façon libre, accompagnés 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.



# PROGRAMME EXPRESSION

## CHANT

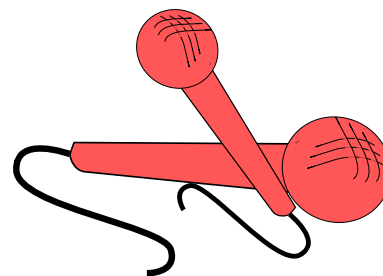
### Chant

*(inclusion sociale - 20h / semaine)*

**Animatrice : Komty Ondoua Pauline**

Cet atelier pilote au printemps dernier s'est poursuivi durant l'année chaque mercredi en fin d'après-midi avec des exercices respiratoires, de la diction de l'écoute musicale, du chant chorale grâce à l'animation tonique et bienveillante de l'artiste animatrice.

Nous allons poursuivre !



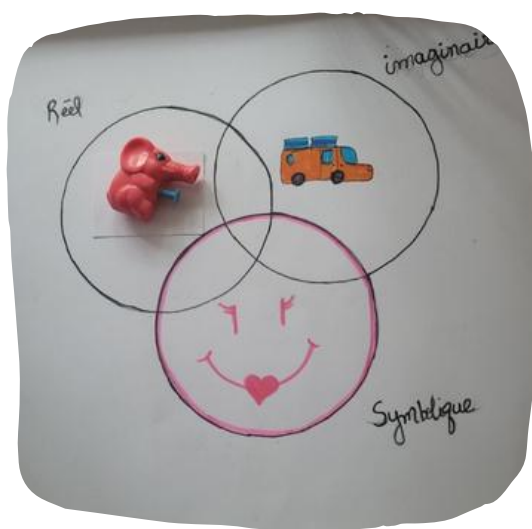
## Art-thérapie

(inclusion sociale - 20h / semaine)

Art-thérapeute : Yvon Lamy

### Art Séquentiel inspiré de Lacan (printemps 2022)- Imaginaire- Symbolique- Réel

Trois symboles qui représentent des étapes dans le parcours de vie, identifiés par des symboles. L'art séquentiel est une façon de créer des repaires symboliques de notre parcours.



### Été 2022- Identification et Restructuration (Automne 2022)

La carte du stress. Faire une carte des lieux où je me sens bien, identifier et restructurer les pensées qui minent l'estime de soi et la confiance en soi.

# PROGRAMME EXPRESSION

## ART-THERAPIE

### Art-thérapie

(inclusion sociale - 20h / semaine)

Art-thérapeute : Yvon Lamy



### Janvier (Hiver 2023)

#### Fenêtre de Johari

Le thème de la fenêtre de Johari permet la création d'images autour du développement de l'identité. L'identité par le Moi ouvert traite de la connaissance que nous avons de soi et que les personnes autour de nous connaissent aussi. L'identité du Moi caché traite de l'aspect de soi que nous arrivons à révéler. Le Moi aveugle traite de ce que les autres nous permettent de voir de nous-même que nous ne voyons pas. Cet exercice appliqué à l'art-thérapie permet de nous exprimer différemment. Les membres du groupe ont manifesté à la fois leur créativité et leur sens identitaire



# PROGRAMME EXPRESSION

## RYTHMES & SONS

### Rythmes & sons

(inclusion sociale - 20h / semaine)

**Animateur : Daniel Bellegarde**

**Remplacants : Gotha Lago et Yves Cypihot**



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 musicale a **rassemblé tout le monde en une équipe**. Cet ensemble de constat, nous semble positif pour le développement personnel des participants et leurs possibilités d'un retour à une vie plus constructive.



# PROGRAMME D'INTEGRATION SOCIALE DU CREP

## Programme d'intégration sociale du CREP

### Partenaire CREP : Catherine Hélène Pepin

Le programme d'intégration sociale au CAP travaille les champs d'habiletés de la communication, les habiletés personnelles et sociales et la gestion du quotidien. L'enseignante organise des **rencontres individuelles** et élabore un plan d'action avec chaque 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 stimulant, chaleureux, sécuritaire et propice à l'échange authentique où les participants peuvent s'exprimer et vivre des **expériences de groupe positives et enrichissantes**. Les thèmes de l'estime de soi, de la gestion émotionnelle, de la connaissance de soi et de la communication sont abordés dans des ateliers et discussions. L'art est également utilisé comme **outil d'intégration sociale**, d'épanouissement et de connaissance de soi.



Visite de l'organisme  
le Fil d'Ariane

# PROGRAMME D'INTEGRATION SOCIALE DU CREP

## Programme d'intégration sociale du CREP

Partenaire CREP : Catherine Hélène Pepin



Visite du  
Jardin Botanique



### PRINTEMPS 2022

Proposition du **journal créatif** comme médium afin d'explorer différents modes d'expression (écriture créative, collage, dessin), afin d'aborder les thèmes de **l'estime de soi, les valeurs personnelles et la gestion émotive**. Les ateliers autour du journal créatif permettent également de faire des retours sur les sorties et les ateliers thématiques offerts dans le cadre du programme IS.

Les participants ont notamment pu visiter **l'exposition de Nicolas Party au Musée des Beaux-Arts**.

L'organisme la Clé des champs a offert un atelier sur la **gestion de l'anxiété** et l'organisme l'Anonyme a offert un atelier sur les **relations saines et égalitaires**. L'enseignante a présenté des cours et ateliers sur la **communication non-violente, les perceptions et les limites**. En mai et juin, des rendez-vous individuels ont eu lieu afin de faire un bilan de fin d'année.

# PROGRAMME D'INTEGRATION SOCIALE DU CREP

## Programme d'intégration sociale du CREP

Partenaire CREP : Catherine Hélène Pepin

### ÉTÉ 2022

L'enseignante poursuit le programme IS en proposant des sorties à la Maison de la culture Rosemont, exposition « La famille Plouffe - Atelier Le fil d'Ariane » et des sorties dans divers parcs du quartier afin de réaliser des ateliers de **dessin d'observation, d'écriture créative et discussions**.



Sortie à la piscine en juillet

### AUTOMNE - HIVER 2022

Des rencontres individuelles sont organisées avec chaque participant du programme IS afin de réaliser un plan d'action pour l'année. Le journal créatif est de nouveau proposé avec divers thèmes abordés en lien avec les habiletés travaillées dans le programme IS. L'enseignante présente divers ateliers sur les sphères de vie, l'équilibre et l'estime de soi. Des conférenciers sont invités afin de répondre à des besoins spécifiques au sein de la clientèle :

- Atelier saines habitudes de vie et santé mentale - Toxicomanie par Yann Mailhot Héroux
- Finances personnelles en santé : Option consommateur (ACEF).

Plusieurs sorties sont proposées :

- Jardin botanique
- Galeries d'art sur le boulevard Saint-Laurent
- Musée des Beaux-Arts (Exposition Basquiat)
- Musée d'art contemporain
- Grande bibliothèque

Organisation d'un comité afin de préparer la semaine d'activités de Noël. Atelier « Mots pour le temps des fêtes », lors duquel les participants ont échangé des lettres à lire lors du congé, afin de garder un lien au CAP et éviter l'isolement. Rencontres de suivi de mi-année au retour des fêtes. Projet photo avec Julien Cadena, en partenariat avec le RACOR, portraits des participants autour du thème de la santé mentale.

# RAPPORT DE STATISTIQUES DES PROGRAMMES

## Rapport de statistiques des programmes

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

### Programme expression

Printemps 2022	Été 2022	Automne 2022	Hiver 2023
12 hommes 22 femmes	12 hommes 17 femmes	16 hommes 27 femmes	15 hommes 32 femmes

### Programme transition

Printemps 2022	Été 2022	Automne 2022	Hiver 2023
2 hommes 4 femmes	1 homme 1 femme	5 hommes 7 femmes	2 hommes 5 femmes

### Programme ateliers projet

Printemps 2022	Été 2022	Automne 2022	Hiver 2023
12 hommes 23 femmes 3 non-binaires	10 hommes 23 femmes 3 non-binaires	11 hommes 18 femmes 3 non-binaires	12 hommes 23 femmes 3 non-binaires

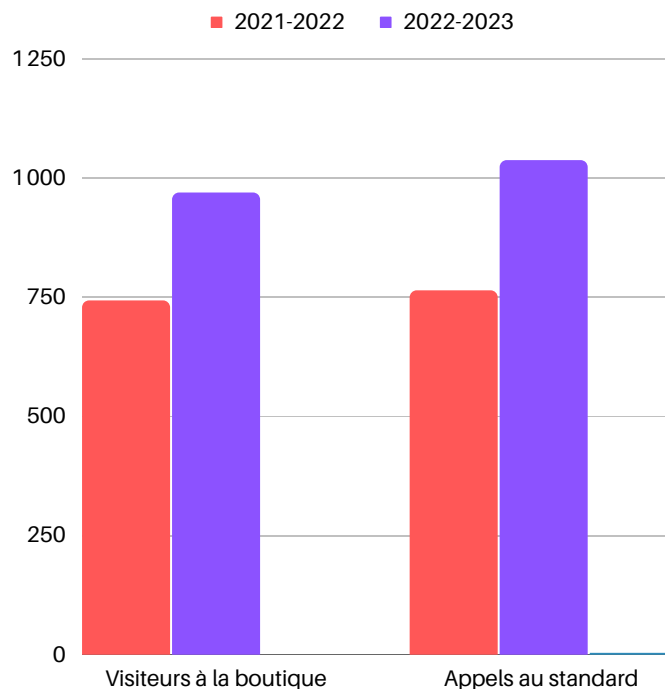
### Programme jeunes et jeunes adultes (Cap sur la Relève)

Printemps 2022	Été 2022	Automne 2022	Hiver 2023
20	10	41	158

# RAPPORT DE STATISTIQUES DES PROGRAMMES

## Rapport de statistiques des programmes

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



### 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 Emard, Lachine, Longueuil.

### RÉFÉRENCES ET CONTRIBUTION DES ORGANISMES DE LA COMMUNAUTÉ :

Hôpitaux, Agent(e)s Services-Québec, Ressources communautaires, Travailleurs sociaux, CLSC, Art-Thérapeutes, Amis, Parents, Cliniques, Départements de psychiatrie ou Psychosocial. Publicité dans les journaux, Page Web du CAP, Dépliants envoyés aux autres ressources, publipostage, encarts envoyés par les C.L.E. aux bénéficiaires. Événements annuels, entre autres. Spot TV sur TVA

# COMMUNICATION

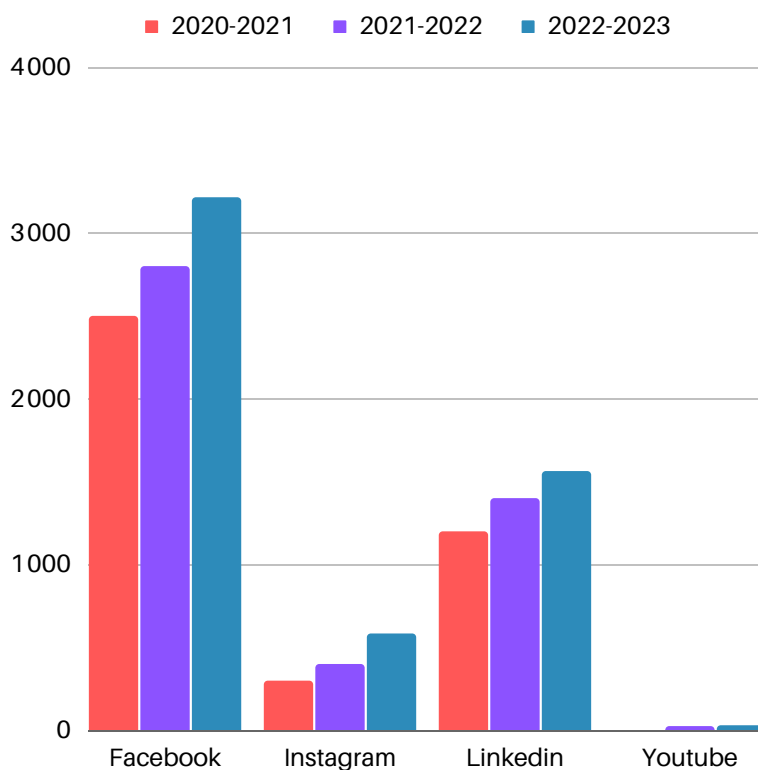
## Communication

Responsable communication et développement : Valentine RICHY

### MÉDIAS SOCIAUX

Légère croissance de nos abonnés sur l'ensemble de nos réseaux sociaux. Faible présence hors de la période de moi m'aime, qui impacte nos résultats sur l'année.

- Augmentation de 110% de notre couverture sur Facebook (compte qui ont vu au moins l'un des contenus de notre page), soit environ 140 K compte touchés - Facebook est le médial social le plus efficace à ce jour pour atteindre notre communauté
- Instagram n'a pas été utilisé pendant une longue période entre les deux dernières éditions de moi m'aime, on a donc plafonné en nombre d'abonnés et de comptes touchés, environ 500 comptes touchés sur la période
- LinkedIn nous sert de réseau de gens d'affaires et potentiels donateurs et partenaires. Environ 200 impressions par post, cela varie quand le contenu touche plus particulièrement nos abonnés
- Notre chaîne Youtube nous sert essentiellement comme plateforme de transition pour mettre en ligne des vidéos que l'on publie ensuite sur nos réseaux. Très peu d'abonnés.



# COMMUNICATION

## Communication

Responsable communication et développement : Valentine RICHY

### INFOLETTRE - CAMPAGNE COURRIEL

Le département communication du CAP procède à des envois réguliers de campagnes d'e-mails groupés lors d'évènement, ou à des moments opportuns de l'année, via l'application Brevo. A ce jour, nous disposons d'un bassin de contact de 2 500 personnes.

- 17 envois
- 27 833 destinataires
- 2 infolettres envoyées (autonome et février)
- 31,28% de taux d'ouverture moyen
- 2.27 % de clics moyen
- 0.53 % de désinscription



L'objectif de l'année prochaine sera de régulariser l'envoi d'infolettre sur un rythme trimestriel afin d'apporter de l'information régulière et d'actualité, à nos contacts.

### SITE INTERNET

- 6 568 utilisateurs en tout (82 % de nouveaux utilisateurs, 17% utilisateurs fréquents)
- 9372 sessions, avec en moyenne, 1.43 pages vues par session
- Durée moyenne de la session : 1 minute 48
- Taux de rebond : 45.75 %
- 69.45% des utilisateurs viennent du Canada et 10.59% des Etats-Unis (ensuite France, Chine, Inde, Japon, Brésil...)
- 65% sont des femmes et 35% des hommes
- 24.15 % des visiteurs ont entre 35 et 44 ans et 22.36 % entre 25 et 34 ans



# COMMUNICATION

## Communication

Responsable communication et développement : Valentine RICHY

Comparatif global des données, du site internet, par rapport à la même période en 2021/2022



Hormis le pic de visite dans la période du moi m'aime, le site a globalement été moins visité cette année. Entre 300 et 650 visiteurs par mois, en moyenne.

Pour palier à cela, et générer plus de visites :

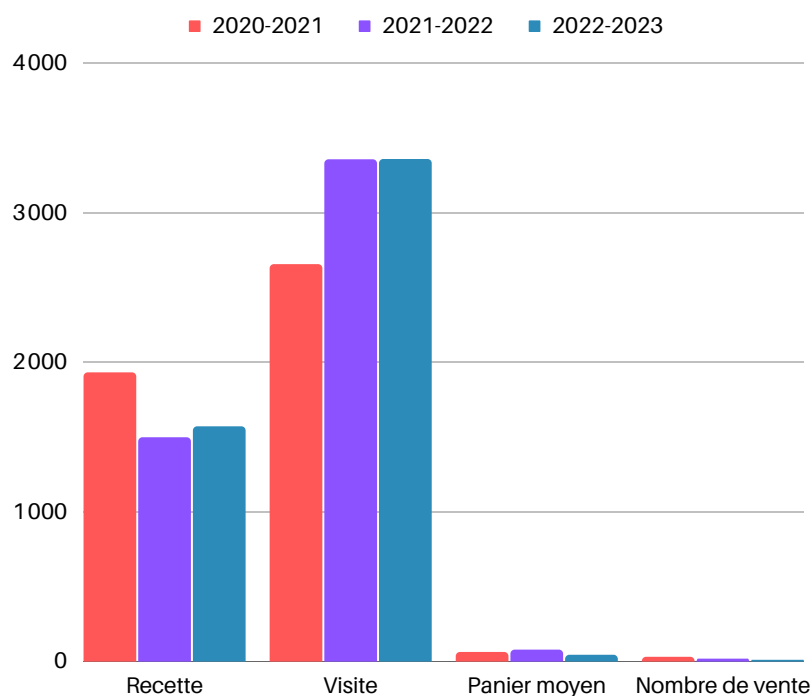
- Intégrer systématiquement des liens vers notre site dans nos publications sur les réseaux sociaux
- Essayer de travailler au mieux le référencement du site et son optimisation
- Créer des actualités, tenir le site à jour, et l'optimiser au maximum afin que ce soit un site « vivant »
- Renouveler régulièrement les visuels afin de les remplacer par des plus récents

# COMMUNICATION

## Communication

Responsable communication et développement : Valentine RICHY

### BOUTIQUE EN LIGNE



Nous avons un **trafic plutôt satisfaisant sur la boutique en ligne**, bien que plafonnant depuis 2 ans.

- Nécessaire d'améliorer le taux de conversion qui est aujourd'hui aux alentours de 1.16% (personne qui finisse par acheter ce qu'ils ont mis dans leur panier)
- Le nombre de vente diminue chaque année, seulement 11 ventes en 2022/2023
- Veiller à alimenter régulièrement la boutique et à en faire la promotion sur nos réseaux sociaux (promotion, code promo, vente flash...)

# COMMUNICATION

## Communication

Responsable communication et développement : Valentine RICHY

### Cap sur la relève : nouveau programme d'art thérapie pour les jeunes et les jeunes adultes

Le constat est clair : le contexte pandémique à fragilisé grandement la santé mentale de très nombreux jeunes aux études et leur santé mentale devient plus que jamais un enjeu de société majeur.

En partenariat avec la Caisse Desjardins, le CAP propose d'accompagner les jeunes dans cette période compliquée. Le programme consiste à offrir des ateliers d'art thérapie, adaptés aux réalités et aux besoins de chacun.

L'objectif principal de l'atelier d'art-thérapie est de faire vivre aux jeunes participants une expérience positive, ludique et enrichissante, en misant sur le plaisir de créer. Favoriser l'expression libre et spontanée, accompagner le jeune à travers son processus d'expression et de création dans un cadre sécuritaire, un espace d'accueil et d'écoute empathique. L'attention est mise sur le processus personnel de création et non sur le résultat, dans le respect du rythme et des limites de chacun, sans pression de performance.



Nos art-thérapeutes, formées et diplômées, assurent ces ateliers, au CAP ou hors-les-murs, en fonction des besoins et des souhaits des organismes. Bien que l'option hors-les-murs soit encore la plus plébiscitée, on observe de plus en plus une volonté de venir dans les locaux du CAP pour effectuer l'atelier, afin de faire sortir les jeunes de leur zone habituelle, et ainsi de stimuler leur créativité et leur curiosité en se déplaçant dans un endroit propice à la création.

# COMMUNICATION

## Communication

Responsable communication et développement : Valentine RICHY

### Cap sur la relève : nouveau programme d'art thérapie pour les jeunes et les jeunes adultes

A date, plusieurs partenariats ont déjà vu le jour, pour au moins une séance d'introduction :

- Groupe Part
- Bibliothèque Mordecai
- Perspectives Jeunesse
- Université de Polytechnique de Montréal
- CJE Rosemont
- Collège Grasset
- CJE Sud-Ouest
- CJE Centre-Sud

Avril - Décembre 2022

**71 participants**

Janvier - Mars 2023

**158 participants**

**17 ateliers**

Le **bilan est très positif** et les participants sont le plus souvent ravis de l'expérience et souhaitent la réitérer. Certains partenariats n'ont pas encore abouti, parfois repoussés pour cause de calendrier notamment. Ils seront à relancer l'année prochaine pour concrétisation.



# COMMUNICATION

## Communication

Responsable communication et développement : Valentine RICHY

### PERSPECTIVES POUR L'ANNÉE 2023-2024 :

- Tenir le site internet à jour, l'optimiser au mieux et intégrer des liens sur nos réseaux sociaux afin de générer du trafic
- Veiller à alimenter régulièrement la boutique en ligne, avec de nouveaux produits et à en faire la promotion sur nos réseaux sociaux (promotion, code promo, vente flash...)
- Alimenter fréquemment nos réseaux sociaux avec du contenu adapté (photo, courte vidéo...) afin d'augmenter notre impact et nos bassins d'abonnés
- Trimestrialiser notre infolettre afin de tenir nos contacts informés des actualités du CAP

### OBJECTIFS DU PROGRAMME CAP SUR LA RELÈVE POUR 2023/2024 :

- Faire connaître le nouveau programme
- Consolider les partenariats par de nouvelles séries d'ateliers
- Prospecter de nouveaux partenariats (objectif 5 nouveaux)
- Agrandir notre banque de ressources d'art-thérapeute
- Organiser le lancement officiel du programme (Complexe Desjardins) en octobre 2023

# QUALITE DES SERVICES, VIE DEMOCRATIQUE, GOUVERNANCE

## INDICATEUR D'IMPACT DES SERVICES

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
- 25% déclarent avoir diminué leur médication
- 50% ont diminué leurs hospitalisations
- 80% ont vu leur anxiété diminuer

## AMÉLIORATIONS DES ACTIVITÉS ET ADAPTATION

Nos actions et nos programmes étant centrés sur les besoins des participants, nous avons continué de nous adapter à la situation post-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 le grand isolement que vivaient certaines personnes très envahies par l'anxiété.

### Nouveautés :

Atelier hebdomadaire de Biodanza  
Séance hebdomadaire d'acupuncture  
auriculaire offerte pour les  
participants et l'équipe  
Atelier hebdomadaire de Chant

### POLITIQUES ET PROCÉDURES ADOPTÉES

Des politiques et procédures (milieu de travail sain, confidentialité des données, déclaration de conflits d'intérêt) ont été approuvées par les administrateurs du CA afin de nous assurer de se doter de meilleures pratiques en matière de gouvernance.

# QUALITE DES SERVICES, VIE DEMOCRATIQUE, GOUVERNANCE

## VIE DÉMOCRATIQUE

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 réunissent à plusieurs reprises avec l'accompagnement de la ressource du CREP afin de préparer les activités festives et sociales. Gabrielle Racine puis Beatrice Jeanovil (représentantes des participants au CA), ont échangé avec le comité des participants composé d'un.e représentant.e pour chaque atelier, apportant des idées et des réflexions au comité du CA, n'ayant de cesse de vouloir s'ajuster aux besoins des usagers.

### Membres de la communauté et Assemblée générale annuelle (en ligne)

- Membres en règle : 70 personnes
- Présents à l'AGA Hybride 2022 : 48 membres

## FORMATION

Le directeur participe activement aux rencontres entre gestionnaires d'organismes en santé mentale (club des dire) 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 rencontres organisées par la Fondation Philagora (Bombardier).

Cette année il a fait partie de la cohorte de dix DG (100h de formation sur la thématique de la transformation) afin de mieux outiller l'organisme dans une période de changements rapides et d'explorer des pistes de co-développement avec d'autres organismes.

Il participe également à des rencontres avec le RRASMQ, le RACOR en santé mentale, et la CDC du plateau. Les conférences et vidéos gratuites proposées par ESPACE OBNL sont une source d'information et de formation continue. Enfin, les animateurs des ateliers reçoivent une formation continue sur des thématiques liées à l'intervention de groupe en santé mentale. Certains reçoivent aussi des formations techniques en art et au besoin pour perfectionnement.

# QUALITE DES SERVICES, VIE DEMOCRATIQUE, GOUVERNANCE

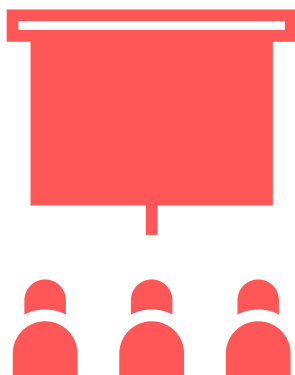
## SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Cette année l'accent a été mis sur la santé mentale de l'équipe et le plaisir à travailler ensemble. Plusieurs activités en équipe ont été proposées : acuponcture, danse, peinture, Biodanza, bain de gong ou encore repas, qui ont été appréciées par l'ensemble des employés.



## SOUTIEN AUX EMPLOYÉS

Le programme LEO de soutien psychologique est à la disposition des employés, au besoin.



## FORMATION DES ADMINISTRATEURS

L'ensemble du CA continue de recevoir une formation de base en gouvernance par Louise Champoux Paillé (membre du comité consultatif) pour les nouveaux administrateurs.



# ACTIVITES COMPLEMENTAIRES À L'INCLUSION SOCIALE

## FÊTE D'ÉTÉ (POT-LUCK ET KARAOKÉ) LE 30 JUIN 2022



# ACTIVITES COMPLEMENTAIRES À L'INCLUSION SOCIALE

## LES POMMES, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

À Oka à la pommeraie "Jude Pomme" en octobre 2022, nous étions nombreux cette année encore, à la sortie pour une dégustation, un tour de remorque et la récolte individuelle.



## LE TEMPS DES SUCRES

Le 23 mars 2023, la cabane à sucre "Au sentier de l'érable" à Ste Julienne nous a accueilli, ce qui fut l'occasion de socialiser dans une belle ambiance, de visiter la ferme aux animaux sous la pluie et de danser en ligne ou en farandole afin d'éliminer les calories d'un bon repas gras et très sucré...



# ACTIVITES COMPLEMENTAIRES À L'INCLUSION SOCIALE

## LE TEMPS DES SUCRES



# ACTIVITES COMPLEMENTAIRES À L'INCLUSION SOCIALE

## JOURNÉE DE LA CULTURE

Les 30 septembre et 1er octobre derniers, nos portes se sont ouvertes à l'occasion des journées de la culture. Nous avons proposé gratuitement au public des ateliers de tam-tam et d'art thérapie.



## ACUPONCTURE AURICULAIRE

Grâce au RRASMQ, nous avons pu bénéficier à trois reprises cette année de séances d'acuponcture auriculaire dont les bénéfices sur la gestion du stress, la digestion, le sommeil ont pu se faire ressentir nettement semaine après semaine. L'amélioration générale de la santé physique et mentale des participants à ce service (participants et équipe) est à souligner.

# ACTIVITES COMPLEMENTAIRES À L'INCLUSION SOCIALE

## SALON DES RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE



En octobre 2022, a eu lieu le Salon des ressources en santé mentale. L'occasion pour nos participantes, France et Béatrice de promouvoir les activités du CAP et de faire de belles rencontres.

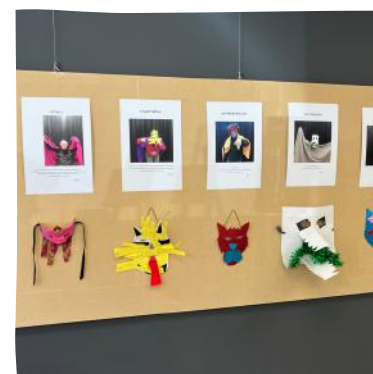
## CONCERTS ET THÉÂTRES

- 20 mars 2023, à la Salle Bourgie concert du Gentiane Trio
- 21 mars 2023, l'Espace Go pour la pièce d'Eveline de la Chenelière "Le Traitement de la nuit"
- Dimanche 26 Mars 2023, concert de Francois Bourassa La Messe Jazz au Gesù

## FÉVRIER 2023 : ART-THÉRAPIE À L'HONNEUR



Processus accompagné par Yvon Lamy



Drama-thérapie accompagnée par Annabelle

# ACTIVITES COMPLEMENTAIRES À L'INCLUSION SOCIALE

## EXPOSITION DU 7 DÉCEMBRE 2022

Comme chaque année, la vente de début décembre, intitulée cette année "LE GRAND BAZ'ART MAJUSCULE", a attiré bon nombre de curieux pour voir les réalisations des participants et s'offrir des cadeaux solidaires à prix raisonnables.

Résultat une centaine de visiteurs et de très belles ventes, qui se sont poursuivies jusqu'en janvier sur la boutique en ligne et en galerie !



# LE TEMPS DES FÊTES



## LE TEMPS DES FÊTES

La semaine d'activités spéciales de Noël a eu lieu du 12 au 15 décembre 2022. Orchestrée cette année par Marah et Catherine-Hélène, la semaine spéciale a vu bon nombre de participants s'impliquer à l'animation d'ateliers divers.



Atelier bâtons de paroles animé par Marianne, participante



Atelier bâtons de paroles animé par Marianne, participante



Atelier d'écriture animé par Normand Rivard (invité spécial)



Atelier de coiffure avec Ginette

# LE TEMPS DES FÊTES



## REPAS DE NOËL COMMUNAUTAIRE POT-LUCK AU CAP LE 22 DÉCEMBRE



Cette année nous avons eu la chance d'offrir à la communauté un spectacle surprise de notre clown préféré ; Lawrence Smithe, accompagné de son complice pianiste.





# AMBASSADEURS DE LA SANTE MENTALE

## 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 participants artistes par an, à la galerie du CAP.

**Cap sur l'Iran et la condition féminine avec l'exposition d'Azadée Azad**

**"Femmes Iraniennes : souffrance et liberté"  
juin 2022**



# AMBASSADEURS DE LA SANTE MENTALE

## Le fabuleux bestiaire d'Alana BARRELL - septembre 2022



## Yvon COLBERT peintures récentes - oct/nov 2022



## Réussites et impacts du projet

- Une participante poursuit sa formation universitaire en céramique à Concordia et monte un projet de galerie atelier dans le Mile End ;
- Une participante continue à être sélectionnée pour plusieurs expos à l'étranger (Paris, Tokyo, New York) et a reçu des prix encourageants

- 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 est soutenu par la Fondation Carmand Normand et Bell Cause. Nous espérons poursuivre dans les meilleures conditions possibles en 2023/24, avec de nouvelles expositions prévues en juin, en octobre 2023 et en mars 2024.

# EVENEMENT BENEFICE MOI M'AIME

**MOI M'AIME 2021 - 9E ÉDITION - DU 4 AU 18 MAI 2022 - FORMULE EN LIGNE**

**Coordonnateurs du projet : Xavier Bonpunt & Virginie Dubois**

- Montant recueilli → 85 000\$ (v/s 69 000\$ en 2021)
- Porte-parole de l'édition : Bruny Surin
- Coprésidents d'honneur : Lucie Houle et Benoît Chalifoux
- Personnalités participantes : 45 des milieux du cinéma, littérature, sport, journalisme, musique, théâtre, gastronomie, radio, télévision, architecture et politique
- Artistes : 52 du milieu des arts visuels
- Vernissage en présence des personnalités et artistes et médias au CAP, le 4 mai
- Encan en ligne sur la plateforme Eclipse
- Cette édition, tout comme celle de 2021, nous a permis de sortir du rayon de l'Île-de-Montréal et de rejoindre des gens de partout à travers le Québec.
- 4 962 visiteurs (v/s 5 770 en 2021)
- 640 inscriptions (v/s 596 en 2021)
- 94 œuvres vendues (v/s 112 en 2021) sur 101 nouvelles œuvres soumises
- 16 nouveaux parrains et nouvelles marraines des ateliers du CAP (v/s 15 en 2021)
- 101% = pourcentage de vente en lien avec la valeur marchande de l'encan (selon Eclipse une valeur supérieure à 80% est considérée comme un encan réussi)



# ÉVÉNEMENT BÉNÉFICÉ MOI M'AIME

**MOI M'AIME 2021 - 9<sup>E</sup> ÉDITION - DU 4 AU 18 MAI 2022 - FORMULE EN LIGNE**

**Coordonnateurs du projet : Xavier Bonpunt & Virginie Dubois**

## **REVUE DE PRESSE ET COUVERTURE MÉDIATIQUE :**

- Relations de presse assurées par Judith Dubeau et Amélie Labrecque-Girouard de Ixion communications
- 21 articles imprimés et web (dont La Presse + / Allô et Echo Vedettes et dont 7 en régions et banlieues)
- 11 entrevues radio, dont Radio-Canada Rimouski et Mauricie – RC – La soirée est encore jeune avec Wauthier
- 2 entrevues / tribunes télé, dont le Téléjournal à Radio-Canada-Québec



## **RÉSEAUX SOCIAUX**

- Grand achalandage / énormément de réactivité, de "like", de commentaires, d'intérêts
- Beaucoup de partages des publications
- Bonne appréciation des petites vidéos faites par les auto-portraitistes.

# ÉVÉNEMENT BÉNÉFICIE MOI M'AIME

**MOI M'AIME 2021 - 9<sup>E</sup> ÉDITION - DU 4 AU 18 MAI 2022 - FORMULE EN LIGNE**

**Coordonnateurs du projet : Xavier Bonpunt & Virginie Dubois**

**L'objectif de la levée de fonds était de recueillir 60 000\$, et nous avons levé 85 000\$ !**

Une belle visibilité pour l'organisme et une sensibilisation croissante à la cause de la santé mentale, grâce au partenariat de la Banque Nationale et de nos donateurs : Québecor, Industrielle Alliance, De Serres, Encadrex, Ixion, La Presse Editions.

**POUR LEUR CONTRIBUTION ACTIVE À LA RÉUSSITE DE L'ÉVÉNEMENT, UN GRAND  
MERCÌ À :**

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

**MERCÌ AUX 130 PERSONNALITÉS PARTICIPANTES EN 2022 POUR LEUR  
ENGAGEMENT ET LEUR GÉNÉROSITÉ.**

Louise Forestier, Sophie Grégoire, Patrice Bernier, Bruny Surin, Michel Tremblay, Kim Thù, Pascale Bussièrès, Dinu Bumbaru, René Derouin, Marc Séguin, Marc Déry, Mathieu Laca, Louise Marleau, Louis Vachon, pour ne citer qu'eux.

**MERCÌ AUX DONATEURS EN 22/23**

Marc Drouin, Jean Champagne, Brigitte Hébert Danièle Côté, Denise Coulonval, Virginie Dubois Monique Durivage, Andrée Gaulin, Sylvie Lamarche, Jacinthe Laporte, Ginette Marcotte, Normand McKay, Marie Ménard, Jean Denis Proulx, Linda Provost, Elise St André, Kim Thù, Bernard Truong, Larry Lewis, Anne Massacré, Christiane Lacombe, Marcelle Raymond, Mélanie Bisson, Judith Dubeau, La Fondation Carmand Normand, Belle Cause.

Les sommes obtenues ont permis de bonifier notre offre de service à la communauté (nouveaux ateliers d'art-thérapie, acupuncture, chant) d'organiser des sorties aux pommes et aux sucres.

# EVENEMENT NOUS M'AIME

## NOUS M'AIME - 1001 AUTO PORTRAITS D'UN PAYS EN QUARANTAINE... PUIS, AU TEMPS DES MASQUES

Coordonnateurs du projet : Xavier Bonpunt & Virginie Dubois

**1 316 "like" / 1 353 abonnés**

- Près de 500 autoportraits recueillis
- Grande activité sur la page Facebook et le compte Instagram de NOUS M'AIME depuis les débuts du rallye en 2020
- Provenance des autoportraits : Québec, Ontario, Colombie-Britannique, Alberta, Maritimes, Europe, Antilles.
- 3 écoles du Plateau Mont-Royal ont participé de façon significative au rallye
- 1 école secondaire de Dorval, le Centre multi-service de Sainte-Thérèse, l'École La Myriade à Victoriaville, la Polyvalente Saint-Joseph de Mont-Laurier
- Une exposition physique rassemblant tous les autoportraits sous forme de fresques a eu lieu du 22 avril au 29 mai 2022 à la Maison de la Culture du Plateau-Mont-Royal. Le vernissage a eu lieu pour sa part le 21 avril, en présence de Ruba Ghazal.



De gauche à droite :  
Ruba Ghazal, Xavier Bonpunt, Virginie Dubois et Maïa Bonpunt

# PARTENARIATS ET PARTICIPATION ACTIVE À LA COMMUNAUTE

Le CAP est fier de renouveler son adhésion au RRASMQ, au RACOR, à L'ACSM, au Centre d'action bénévole de Montréal 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 : Suivi intensif du CHUM, le FIL, Cyprès, Accès-Cible, Dans la Rue, Vers l'équilibre, le Groupe Part, Prise II, L'Arrimage, L'Atelier, Maison le Parcours, Société Québécoise de la schizophrénie.

Nous développons ou consolidons aussi des partenariats à l'année longue avec : Desjardins, La Banque Nationale, Le Musée des beaux-arts de Montréal, La BANQ, Le Théâtre Espace GO, IUQAM, IUQAT et CONCORDIA, Travail sans frontières, La Place des Arts, La Fondation Jules-Armand Bombardier, Montréal Danse, La Place des arts, Les Filles électriques, Le Vivier...

## BÉNÉVOLAT

Merci au Conseil d'Administration pour sa bienveillance, le partage de son expertise et son implication bénévole (en moyenne entre 20 et 50h/an selon les administrateurs). Merci à Lucie Houle (+/-20h), Benoit Chalifoux (+/-20h), Virginie Dubois (+/-20h), Judith Dubeau (30 h), Carol Harvey (+/- 8h), Marah Romanous (+/- 25h), Gabrielle Racine (+/- 15h), Beatrice Jeanovil (+/- 15h), Christine Curnillon (5h), Michelle Provost (120h), Jean-Pierre Griczinski, (+/- 20h) Ginette Porlier (+/- 3h) et Geneviève Bois (+/-2h), pour leur temps et compétences offerts.

## ÉQUIPE

Merci à toute l'équipe du CAP (permanente et occasionnelle) en 2022/23 : Yvon Lamy, Marah Romanous, Mario Grenier, Ginette Porlier, Carol Harvey, Jean-Pierre Griczinski, Virginie Dubois, Maude Robinson, Annabelle Segovia, Annick Fleury, Daniel Bellegarde, Ghotta Lago, Yves Cypihot, Patricia Renault, Emilie Coquil, Lysanne Morissette, Joanie Douville, Kassandra Quinteros, Pascal Foisy, Amaïa Pelletier, Millie Caron, Maryse Carrier, Elinor Fueter, Rachel Harris, Komty Ondoua Pauline, Léa Lord, Gabrielle Denoncourt, Florine Rogé, Yolanda Gallegos, Ghita el Khalifi, Valentine Richy et Xavier Bonpunt.

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

# TEMOIGNAGES

*"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 me 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**

*"Mon passage au Cap à été pour moi une expérience magnifique ! Entouré d'une équipe fantastique, bienveillante, motivante et souriante ! Merci d'avoir respecté mon rythme, mes ti caprices ! J'ai appris de belles choses artistiques, j'ai pu réveiller ma créativité qui était un peu enfouie en moi ! Bien sûr que la pandémie m'a ajouter beaucoup de stress et de découragement ...*

*Malgré tout, je suis fière de moi et merci de m'avoir encouragé à continuer! Votre organisme est fantastique et j'en garderai un très bon souvenir !"*

**Renée**

## Porte parole

Depuis 8 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 !





## **MISSION**

Offrir des services d'inclusion socioprofessionnelle et d'éducation par l'art aux personnes fragilisées psychologiquement et socialement

## **VISION**

Contribuer activement à l'inclusion et au développement de l'autonomie de la personne ainsi qu'à la promotion de la santé mentale par l'art et l'art-thérapie

## **VALEURS**

Entraide - Solidarité sociale - Respect de l'environnement  
Saines habitudes de vie - Humanisme - Soutien aux artistes



# CENTRE APPRENTISSAGE PARALLÈLE

4865 BOULEVARD ST LAURENT  
H2T 1R6, MONTREAL

T. (514) 843 5658  
[ATELIERSDUCAP.ORG](http://ATELIERSDUCAP.ORG)



RAPPORT D'ACTIVITE 2022 - 2023  
REDACTION : XAVIER BONPUNT & L'EQUIPE DU CAP  
MISE EN PAGE : VALENTINE RICHY  
ILLUSTRATIONS : CAP

