

Rapport annuel

2025-2026



Groupe d'entraide et milieu de vie en
santé mentale

Depuis 1984

Nos principaux bailleurs de fonds

Programme de Soutien
aux Organismes
Communautaires

Québec 

Emploi
Québec 



Centraide
Sud-Ouest du Québec

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS 

**et tous nos
donnateurs privés!**

Psycohésion *en action!*

Bingo Levée de fonds au centre Civique de Salaberry-de-Valleyfield



Le 8 mai 2025, nous avons organisé un bingo levée de fonds au Centre Civique de Salaberry-de-Valleyfield. Ce bingo a permis d'amasser la somme totale de **2 217\$**. **127** personnes sont venues nous encourager.

5 à 7 portes ouvertes à Psycohésion



Le 15 mai 2025, nous avons organisé un 5 à 7 à Psycohésion en formule cocktail dinatoire pour clore l'année du 40e anniversaire de la ressource et aussi par le fait même pour lancer le nouveau site web qui a été créé en partenariat avec Sud-Ouest design. L'événement a réuni plus de **50 convives**, donc **20 différents partenaires** communautaire, institutionnel ainsi que des membres de la communauté du territoire.

Merci à tous pour la réussite de cette fête!

Stationnement Levée de fonds Régates de Valleyfield



La 13 et 14 juillet 2025, nous avons organisé un stationnement incitatif durant les courses des régates. Cela nous a permis d'amasser la somme de **390 \$** et de faire la promotion de la ressource auprès d'une centaine de personnes.

Lac-à-L'épaule des employés



Du 17 au 19 octobre 2025, les employés de Psycohésion ont fait un lac-à-l'épaule dans un chalet à St-Anicet. Le but de cette fin de semaine étaient de consolider l'équipe dans un contexte autre que le travail et faire la planification annuelle de 2025-2026. Un beau week-end de ressourcement, de plaisirs et de formation.

Nouveau matériel promotionnel et slogan



Notre nouveau slogan: « La santé mentale, on vire pas fou avec ça! » et notre nouveau matériel promotionnel. En vente sur place ou sur notre site web!



Psycohésion

Groupe d'entraide
et milieu de vie
en santé mentale

Nos fondateurs

Micheline Côté,
Lise Paiement,
Gilbert Quenneville,
Daniel Caza et
Marie-Josée Gauvin

Nos heures d'ouverture

Lundi: 9 h00 à 16h00
Mardi: midi à 16h00
Mercredi: 9h00 à 16h00
Jeudi: 9h00 à 21h00
Vendredi: 9h00 à 15h00

Direction: 450-377-9321 Fax : 450-377-0410
directrice@psycohesion.com

Intervenants/ animateurs: 450-377-2841

100 rue du Marché, Salaberry-de-Valleyfield, J6T 1P7

Site web:



: **Psycohésion** et **Psycohésion-volet 18-35 ans**

Les services de Psychohésion sont offerts sur le territoire de
Beauharnois-Salaberry.

***Dans le présent document, la forme masculine est utilisée
sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.**

Table des matières

Mot de la présidente, la coordonatrice clinique et la directrice générale	1	Marilyn Soullière	26
Psycohésion: c'est quoi?	4	Véronique Brunet	27
Les 7 valeurs de Psycohésion	6	Journée, sorties ou activités spéciales	28
Rôle de la direction, de l'intervenant et de l'animateur	7	Activités/ateliers produits par les stagiaires	31
Conseil d'administration et ressources humaines	9	Activités/ateliers produits par les membres	32
Réunions de PAAS action, réunions de groupes et travaux communautaires	10	Statistiques de fréquentations	34
Bénévolat	12	Formations, représentations, références et accompagnements	39
<u>Les volets de Psycohésion</u>		Nos partenaires	41
Milieu de vie	15	Nos regroupements	48
Entraide	16	Orientations et objectifs	49
Plateau de travail	21	Gratitude et appréciation des membres	50
Jeunes adultes 18-35 ans	22		
<u>Statistiques d'interventions</u>			
Christine Duchesne	23		
Vanessa Goyette	24		
Isabelle Vaillancourt	25		

Psychhésion est un organisme communautaire autonome qui met de l'avant que le fait que le contexte économique, politique, social et culturel dans lequel les gens vivent constitue un des déterminants majeurs de leur état de santé et de bien-être. Nous cherchons donc à intervenir directement sur ces aspects ainsi que sur les facteurs qui les déterminent afin de répondre globalement aux besoins des personnes.

Cette approche se traduit dans une multitude d'actions et de stratégies : le renforcement du potentiel, la participation sociale, la prise en charge individuelle et collective, la transformation sociale, etc. Les organismes communautaires autonomes agissent en prévention par ce qu'ils font (aide, soutien, activités, etc.), par comment ils le font (en impliquant les personnes, en renforçant leur potentiel, en leur redonnant une place, un pouvoir, etc.), et par ce qu'ils sont (collectif, démocratique).

1- Être un organisme à but non lucratif;

2- Être enraciné dans la communauté;

3- Entretenir une vie associative et démocratique;

4- Être libre de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et ses orientations.

5- Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté;

6- Poursuivre une mission sociale qui lui soit propre et qui favorise la transformation sociale;

7- Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges, axées sur la globalité de la problématique abordée;

8-Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.

Bonjour à tous,

D'une part, j'aimerais remercier les membres du conseil d'administration et ainsi que les membres de Psychohésion de me faire confiance encore cette année.

Une fois de plus, ce fut une belle année remplie de belles rencontres, de belles sorties et de beaux échanges, J'en profite pour féliciter le personnel pour leur travail exemplaire. J'aimerais aussi féliciter les PAAS action pour leur bon travail et leur implication.



Si cet organisme privilégie d'une très bonne réputation année après année, c'est grâce au travail acharné de la direction et des employés dévoués. Un énorme MERCI à vous de soutenir cette belle ressource à bout de bras malgré le faible financement.

MERCI de faire beaucoup avec peu, vous avez l'organisme à coeur et les membres en bénéficient grandement. Psychohésion est maintenant une ressource importante qui fait changer les tabous de la santé mentale. Elle est pionnière au Québec et plusieurs organismes en santé mentale s'inspirent du modèle de chez nous.

Merci à tous.

Amélie Beauchamps
Présidente du conseil d'administration

Chers membres, partenaires, collègues du conseil d'administration et bénévoles dévoués. Je suis ravie de vous accueillir aujourd'hui pour notre Assemblée Générale Anuelle. C'est un moment privilégié pour regarder le chemin parcouris ensemble.

Malgré les défis liés à la conjoncture économique, notre organisation a su faire preuve de résilience et de créativité. Grâce à votre engagement, nous avons atteint nos objectifs de donner des services incroyables, rigoureux et de qualités.



L'année qui vient de s'écouler a été marquée par des changements importants, dont le passage du poste de direction générale à Madame Vanessa Goyette en qui j'ai une confiance totale. Un virage numérique dont le site web qui est un apport important pour la ressource. Un levée de fonds « Lotto Psycho » qui a fait une heureuse gagnante.

Vous êtes une équipe avec des qualités humaines et professionnelles qui ont assuré une présence très significative autant auprès des membres de la ressource que dans notre belle communauté campivalencienne. Je vous remercie pour personnalités très allumées, assidues, accueillantes, réconfortante, et surtout très compétentes.

J'aimerais souligner le travail rigoureux du conseil d'administration qui ont su maîtriser les subtilités des finances. Sur le plan financier, je suis fière de vous annoncer que nous terminons l'exercice avec une base solide, nous permettant de poursuivre notre mission avec confiance.

J'aimerais féliciter le groupe de jeunes adultes pour leur cheminement remarquable. Félicitations à vous tous, vous êtes notre précieux futur.

Je suis touché de voir à quel point Psychohésion occupe une place d'importance dans vos vies. Plusieurs cette année, m'ont témoigné que Psychohésion leur a sauver la vie. Je suis très fière que vous ayez su vous prendre en main afin de continuer à vivre.

Que dire de mon équipe élargie, les programmes PAAS-action du centrelocal d'emploi. Je vous félicite pour votre super belle participation, vous avez de très grandes compétences soyez-en fiers.

Pour terminer, vous êtes tous des personnes avec des qualités exceptionnelles. Continuez votre beau cheminement vers un plus grand bonheur et de meilleurs moments présents.

Christine Duchesne
Coordonatrice clinique

Bonjour et bienvenue à notre assemblée générale annuelle.

Pour commencer, j'aimerais d'abord vous dire à quel point je me sens choyée d'avoir la chance d'être la nouvelle directrice générale de Psychohésion depuis le 18 novembre dernier.

Mon parcours à Psychohésion à commencer, il y a de cela déjà quelques années. J'ai eu la chance d'être administratrice au sein du conseil d'administration de 2019 à 2022. Pour ensuite être embauchée en 2022 par madame Duchesne, pour débuté le volet jeunes adultes 18-35 ans avec son aide. Par la suite devenir son adjointe à la direction en 2023. En novembre 2025, madame Duchesne m'a proposée de reprendre les rênes de la ressource à titre de directrice, en acceptant elle, un nouveau poste de coordination clinique, afin de me permettre d'apprendre mon nouveau rôle pour une passation douce et harmonieuse.



J'aimerais sincèrement remercier madame Christine Duchesne pour son dévouement envers la ressource de Psychohésion depuis les presque 25 dernières années (et pour les prochaines années à venir), mais surtout pour sa grandeur d'âme à vouloir former une relève pour assurer la pérennité de cette belle ressource. Christine, merci du fond du coeur. jamais je ne pourrai te remplacer, mais j'accepte avec honneur le défi de te succéder pour essayer de faire encore plus fleurir Psychohésion dans les prochaines années.

J'aimerais aussi remercier le conseil d'administration qui a accepté ma candidature à ce poste et j'aimerais aussi les remercier pour leur implication cette année.

MERCI à l'équipe de Psychohésion, vous faites des petits miracles au quotidien avec très peu de moyens, mais avec tout votre coeur.

MERCI à l'équipe des PAAS action qui travaille à garder notre belle ressource très accueillante.

Et un énorme MERCI à tous les membres qui fréquent la ressource et qui s'impliquent, c'est grâce à vous que cette ressource est vivante et animée. C'est aussi grâce à vous que j'adore ce métier et que je me sens sur mon « X ». Vous êtes la raison pour laquelle, j'ai choisi de travailler en santé mentale et que j'ai le feu sacré. Merci à tous pour la belle année encore et pour celle à venir.

Vanessa Goyette

Directrice générale

“

Psycohésion signifie cohérence et cohésion des idées et des actions par rapport à la psychiatrie.

”

Bref historique

Psycohésion est un organisme communautaire en santé mentale pour adultes. Il a été créé en 1984 par cinq usagers de la psychiatrie ainsi que par trois professionnels de la santé du Centre de Jour pour Adultes de Valleyfield. Le principal objectif de l'organisme est d'offrir un endroit privilégié où les personnes ayant un vécu psychiatrique peuvent se rencontrer pour échanger, briser leur isolement et surtout parler de leur vécu, sans crainte d'être jugées.

Notre Mission

Notre mission vise à promouvoir l'entraide auprès des personnes vivant, ou ayant vécu des problèmes de santé mentale et/ou de désorganisation émotionnelle. Nous favorisons la prise en charge individuelle et collective par une approche globale de la personne, par l'éducation, la prévention, les références, etc. Nous contribuons ainsi à l'amélioration de la qualité de vie de chacun.

Pour qui et pourquoi?

Psycohésion s'adresse à toutes les personnes âgées de 18 ans et plus vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale et/ou de problèmes émotifs. Notre vécu est semblable et on se soutient émotivement dans les moments difficiles. Il n'y a pas de place pour le jugement. Ensemble, on s'entraide, on brise l'isolement et on comble nos besoins. Nous avons le goût d'un mieux-être pour une meilleure qualité de vie. C'est par l'entraide, le respect et l'amitié qu'on y arrive, tout en privilégiant l'autonomie et l'épanouissement de chacun.

Nos objectifs

- * Promouvoir le mieux-être de la personne ;
- * Créer un lien d'entraide et d'appartenance dans le respect et la confidentialité ;
- * Offrir la disponibilité et l'écoute aux membres, sans préjugé et sans jugement face à leur vécu ;
- * Respecter les choix de la personne à travers l'apprentissage de son autonomie et de son indépendance au quotidien ;
- * Outiller les membres pour développer les qualités nécessaires, afin de créer des activités répondant à leurs besoins et à leurs aspirations respectives ;
- * Favoriser la prise en charge individuelle ;
- * Favoriser la prise en charge collective ;
- * Favoriser la globalité de la personne ;
- * Éduquer et alphabétiser les membres ;
- * Faire de la sensibilisation, de la prévention auprès des membres et de la population ;
- * Donner de l'information ;
- * Référer aux autres organismes selon les besoins personnels ;
- * Améliorer la qualité de vie de chacun ;
- * Instaurer un respect mutuel et durable.

L'acceptation

de la personne dans sa globalité,
sa réalité et sans discrimination.

La reconnaissance d'un principe fondamental

d'une personne vivant ou ayant vécu une difficulté particulière est mieux outillée
pour aider une autre personne vivant la même situation.
C'est donc dans le respect de la mutualité, le partage collectif et l'affinité
qui nous amènent tous et chacun à s'entraider.

La reconnaissance

des forces, des habiletés, des capacités et du potentiel
de l'individu à intervenir sur son propre développement.

La reconnaissance

des capacités de l'individu envers son propre
développement
et ayant le pouvoir de choisir les moyens pour se réaliser.

La reconnaissance

des capacités de l'individu de prendre en main le respect et la
défense de ses droits en lui fournissant, au besoin, le support
nécessaire.

La reconnaissance

du potentiel de la communauté à répondre aux besoins
de l'individu dans son milieu de vie.

La capacité

de s'entraider et de s'accepter tous également.

“—

Tu es la personne la plus importante pour toi-même
et tu dois, à tous les matins, te souhaiter une bonne journée
et te dire « je t'aime », car tu vivras avec toi toute ta vie.

—”

Le rôle du Directeur

Le poste de directeur est de définir les objectifs de l'établissement en collaboration avec le conseil d'administration. Recueille, vérifie et valide les comptes de dépenses. S'assure des approvisionnements nécessaires compte tenu du budget. S'assure de l'inventaire du matériel et de l'équipement. Participe à des tables de concertations des regroupements et des comités. Assiste aux réunions pertinentes concernant la ressource. Il est la personne ressource au conseil d'administration et s'assure de l'exécution des résolutions, procès verbaux et des contrats autorisés par le conseil d'administration. De plus, il rédige les demandes de subventions, recherche des ressources humaines et financières pour la réalisation des services. Assure un contrôle adéquat des engagements financiers, supervise les états financiers périodiques, collabore à la comptabilité hebdomadaire et avec le vérificateur comptable, à l'élaboration du rapport financier annuel.

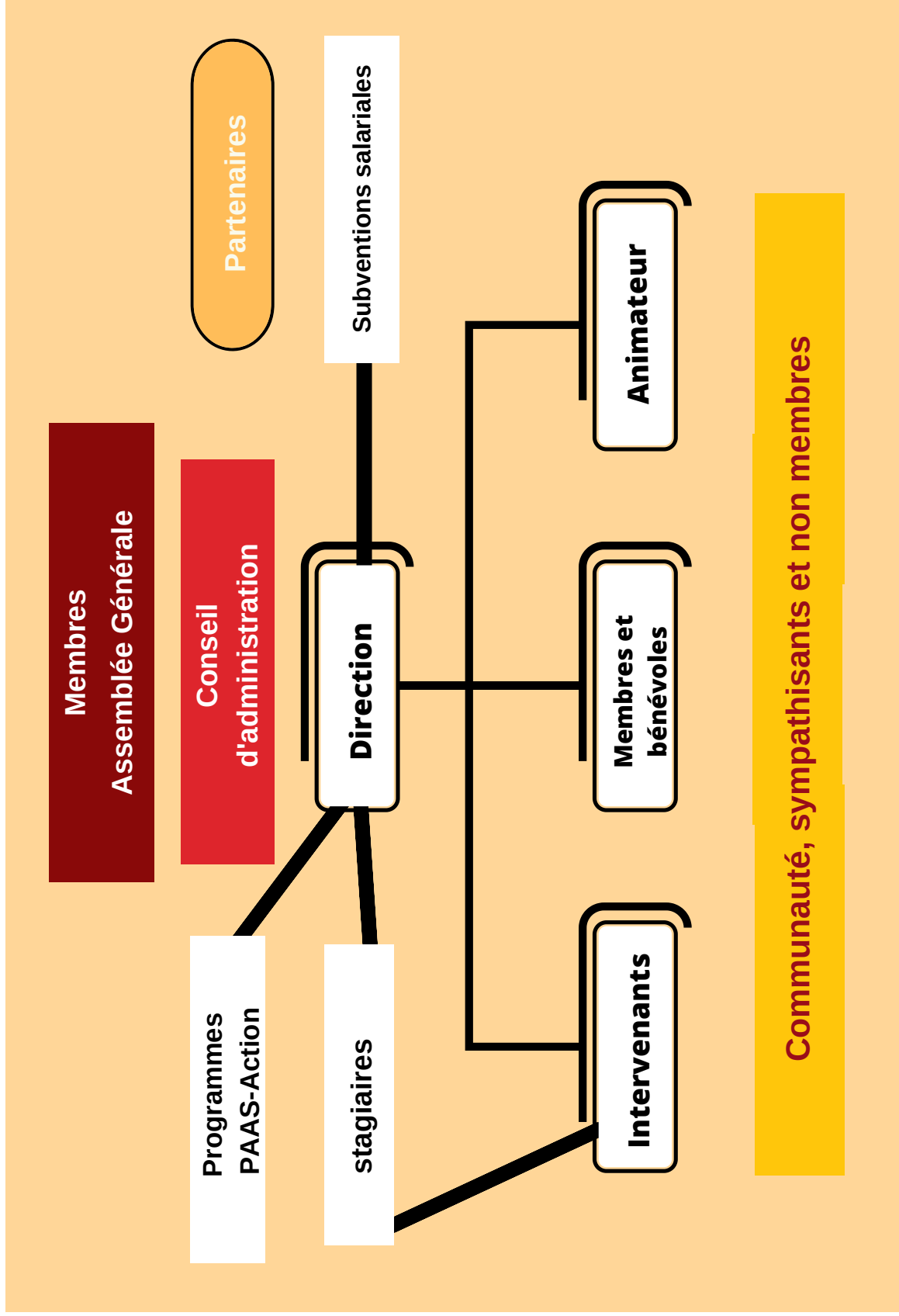
Le rôle de l'intervenant

L'intervenant offre du support, accueille et accompagne les membres intéressés à s'intégrer, s'adapter et éventuellement, s'impliquer dans la ressource. Il aide les membres ayant des difficultés d'adaptation et fait des rencontres individuelles et de groupes. Il met en place des activités de cheminement structuré hebdomadaire. Il organise des rencontres d'informations et des ateliers/activités/causeries. Il amène les membres à améliorer leur qualité de vie et d'hygiène. Il collabore à la production d'un calendrier d'activités à chaque début de mois. Il fait un travail d'éducation au sens large avec les membres soit: sensibilisation, éducation, comportement, respect, communication, etc. Il encourage et motive les membres à s'impliquer, à prendre une part active dans le fonctionnement de Psychésion, aux activités, au ménage et au bénévolat de la ressource. Il suit des formations pertinentes à ses tâches et participe aux supervisions avec le directeur.

Le rôle de l'animateur

L'animateur offre du support, accueille et accompagne les membres intéressés à s'intégrer, s'adapter et éventuellement à s'impliquer dans la ressource. Il offre un support auprès des bénévoles et usagers en charge des activités de la ressource. Il aide les membres à suivre le code de vie de la ressource et prendre en charge l'entretien en supervisant les membres. Il encourage et motive les membres à s'impliquer, à prendre une part active dans le fonctionnement de Psychésion.

Il produit également un calendrier d'activités à chaque mois et en fait la distribution aux membres ainsi qu'aux différents organismes communautaires de la région. Il produit des activités saisonnières, des sorties estivales ainsi que des sorties hivernales en respectant les goûts des membres. Il travaille en collaboration et directement avec le directeur. Il suit des formations pertinentes à ses tâches et participe aux supervisions avec le directeur.



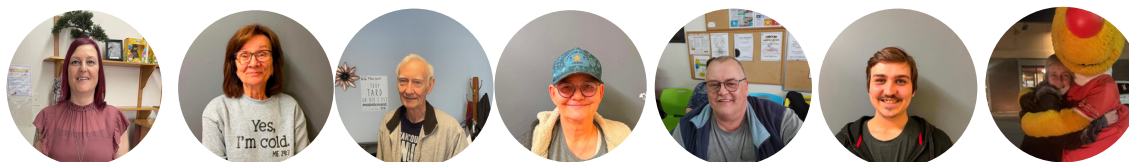
Conseil d'administration 2025-2026

Président: **Amélie Beauchamp**
Membre de la communauté secteur privé
Vice-président: **Denise Deschambault**
(remplacement d'Esther Gélinau)
Membre de la communauté secteur public
Secrétaire: **Vincent Lavigneur**
Membre de la communauté secteur public
Trésorier: **Paulette Lacoste**
Membre de Psychosésion
Administrateur: **Craig Smith**
Membre de Psychosésion
Administrateur: **Yoan Lavoie**
Membre de Psychosésion
Administrateur: **Patricia Hamel** (remplacement
de Linda Boisvert)
Membre de la communauté secteur public

**Le conseil d'administration a tenu
au cours de l'année:**

**7 réunions régulières,
et 1 assemblée générale annuelle.
9 membres au conseil
d'administration ont donné
de leur temps
afin de voir à la bonne
administration
de la ressource.**

**TOTAL:
243 HEURES**



Ressources humaines

Directrice générale: **Vanessa Goyette** (novembre 2025)
Coordonatrice clinique: **Christine Duchesne** (novembre 2025)
Interventante: **Isabelle Vaillancourt**
Intervenante 18-35 ans: **Marilyn Soullière** (jusqu'à février 2026)
Intervenant 18-35 ans : **Véronique Brunet** (depuis février 2026)
Cuisinier/Animateur: **Paul Lavoie** (Subvention salariale octobre 2026)

**TOTAL:
8 829 HEURES**

**TOTAL:
525 HEURES**

Stagiaires

**1 stagiaire Belge de la Haute École Robert Schuman en
Éducation spécialisée: Manâl Dahnoun**



Programme du Centre Local d'Emploi pour l'intégration à l'emploi et la réinsertion sociale (PAAS-ACTION)



**Sylvain
Richer**



**Annick
Ranger**



**Nathalie
Paquin**



**Jessica
Breton**



**Vincent
Pichet**



**Sébastien
Taillon**



**Marie-Claude
Duguay**



**Julie
St-Jacques- S.**



**Cara Juanita
Wilson**

**TOTAL:
9 360 HEURES**



Cette année encore plusieurs membres de la ressource ont poursuivi ou ont intégré le programme PAAS-ACTION. Grâce à ces derniers à concurrence de 20h par semaine, la ressource est toujours propre et l'accueil est toujours impeccable!

Ce programme de réinsertion sociale permet à ces membres de développer leur potentiel, leur autonomie, leurs capacités et surtout de développer leur estime personnel. Prendre part à ce programme permet aux participants de retrouver un équilibre et une discipline de vie. Il font partie intégrante de l'équipe de travail élargie de la ressource. Sans eux, Psychohésion ne serait pas pareil!

Ce programme leur accorde aussi la possibilité de participer aux activités ou ateliers de Psychohésion.

Réunions d'équipe du Programme PAAS action mardi matin

Les réunions d'équipe regroupent le directeur, l'intervenant, l'animateur ainsi que tous les membres qui sont sur un programme PAAS-Action ou qui s'impliquent à différents niveaux dans la ressource. Les membres réguliers sont invités à faire une demande pour assister à ces réunions à la direction, s'ils ont besoin de parler d'un quelconque sujet qui concerne l'équipe ou la ressource. Elles ont lieu une fois par semaine, à tous les mardis matins, de 9h00 à 12h00. C'est pourquoi la ressource est fermée aux membres. S'il y a urgence, vous pouvez nous rejoindre par téléphone (450)377-2841.

42 réunions pour un total de:

TOTAL:
126 HEURES

Réunions de groupe

Le mercredi ou le jeudi sont des moments propices pour la direction et les employés pour véhiculer les différents messages entre le personnel et les membres. La direction profite de cet instant et de la grande présence des membres pour voir au bon déroulement dans la ressource. Ces rencontres ont pour but aussi de donner la parole aux membres qui veulent s'exprimer sur les bons et les moins bons côtés de leur vécu dans la ressource.

43 réunions pour un total de :

TOTAL:
129 HEURES

Travaux communautaires

Depuis plusieurs années, Psychhésion permet à des gens qui ont une problématique en santé mentale aux prises avec des problèmes judiciaires de faire leur travaux communautaires à la ressource. Le climat rassurant leur permet de remettre les heures de ces travaux dans la communauté. Psychhésion est une ressource où le jugement n'a pas sa place et c'est une des façon de démontrer, à certains membres, qu'ils peuvent se reprendre en main rapidement.

1 personne pour un total de :

TOTAL:
32 HEURES

Le bénévolat est une activité non rétribuée et librement choisie qui s'exerce, en général, au sein d'une institution sans but lucratif.

À Psychohésion, faire du bénévolat signifie travailler sans attente de recevoir quelque chose en retour. C'est faire des heures pour faire en sorte de «gagner» d'une certaine façon, ses prestations d'aide à la solidarité sociale. C'est de mettre à l'œuvre ses talents souvent cachés ou voire même d'en découvrir de nouveaux totalement ignorés jusqu'à maintenant, tout en augmentant son estime et sa confiance en soi.

C'est reprendre du pouvoir sur sa propre vie en installant une discipline dans sa vie quotidienne. C'est se sentir à nouveau important dans le travail accompli, d'être reconnu pour ce que l'on fait, se sentir vivant à nouveau, nous qui sommes trop souvent les oubliés de la société.

Fort heureusement, il y a des organismes communautaires qui croient et continueront toujours de croire aux gens différents et qu'ils peuvent contribuer à la vie de tous et chacun, au quotidien, avec leurs grandes aptitudes, capacités et compétences, à l'intérieur de leurs limites. Le plus important, les bienfaits du bénévolat nous aide à garder une bonne santé mentale, physique et spirituelle.

Les bénévoles occupent une grande place dans Psychosésion. Ils sont les travailleurs du cœur. Ils aident de différentes façons soit: au ménage, à la cuisine, aux activités, à Moisson Sud-Ouest, à faire les commissions et le plus important, à l'entraide des autres. Cette année nous avons eu la chance d'avoir **39 bénévoles** dont **9 au sein du conseil d'administration** et **7 au plateau de travail « La collation»**.

Des cadeaux-récompenses furent remis lors de la semaine des bénévoles afin de souligner et remercier chaque bénévole pour leur apport si important dans la ressource. Bravo à vous tous pour votre grande implication et continuez de « bénévoler » lors de la prochaine année!

Marie-Claude Duguay
Arthur Lapierre
Klaudyne Brabant
Manon Campeau
Louis-David Piché
Paulette Lacoste
Vincent Lavigueur
André Leduc
Sylvain Desbiens
Linda Poulin
Line Mack
Nathalie Paquin
Sébastien Taillon
Pierrette Gauthier
Johanne Paiement
Yoan Lavoie
Linda Boisvert
Rachel Sauvé
Léo Varin
Annick Ranger
Stéphanie Marcoux
Jessica Breton
Sylvain Richer
Chantal Claude
Marco Picard
Vincent Pichet

Andréanne Daoust
Yan Méthivier
Nicole Thauvette
Dominic Lavoie
Ronald Benoit
Sylvie Hébert
Maude Génier-Leblanc
Marco Picard
Paul Lavoie
Julie Mathieu
Amélie Beauchamp
Craig Smith
Esther Gélinau
Nicole Thauvette

Merci * Thank you *** Gracias**

Un très grand MERCI à nos membres bénévoles pour leurs implications. Sans vous, nous n'y serions jamais arrivés!

**Un grand total de
1 796 heures
comptabilisées.**



Monsieur Léo Varin est un homme très impliqué au sein de Psychohésion. Il est toujours disponible pour s'impliquer et il n'hésite pas une minute lorsque vient le temps de faire des tâches d'entretien dans la ressource que ce soit de la peinture, des réparations mineurs ou encore pour l'installation de quoi que ce soit. Lorsque nous avons besoin de bras, Léo est l'homme de la situation! Il est très disponible pour les autres membres et n'hésite pas à leur offrir du transport pour leur rendez-vous médicaux ou autres ou encore leurs commissions personnelles.

Homme impliqué et dévoué, il a Psychohésion très à cœur.

C'est un bénévole extraordinaire qui ajoute son sourire à la belle équipe de Psychohésion.

Le volet milieu de vie

Le milieu de vie se définit comme un lieu d'ancrage, d'appartenance et de transition, un réseau d'entraide et d'action. Ces caractéristiques trouvent leur prolongement dans des activités qui, bien que très diversifiées peuvent être regroupées ainsi : services de soutien individuel, de groupe et collectif, des activités promotionnelles et préventives.

Psychohésion est un organisme au service d'une communauté ciblée qui ne rejoint pas uniquement des personnes en difficulté, mais des groupes de personnes ayant des caractéristiques communes. Par ailleurs, nous nous devons d'intervenir de plus en plus souvent dans le milieu naturel de la personne.

Le milieu de vie cible les personnes qui ont un grand besoin d'aide et d'encadrement. Souvent ces personnes sont incapables de combler leurs besoins primaires, car la souffrance est trop grande. Ce sont des personnes qui vivent des problèmes de santé mentale sévères et persistants. Ces personnes passent dans ce milieu de vie avant de passer par l'entraide.

Les objectifs visés dans ce volet sont les suivants: que la personne puisse reprendre l'autonomie, la confiance en soi et le pouvoir sur sa propre vie. Les moyens utilisés sont: l'aide ponctuelle, les ateliers thématiques et thérapeutiques, les rencontres individuelles, l'écoute téléphonique, l'accompagnement dans son cheminement, l'encadrement, les références, la formation, la prévention, la promotion, etc. La philosophie de Psychohésion consiste en une approche souple, fondée sur les forces et les qualités de la personne et non sur un diagnostic donné, tout en respectant le vécu, le rythme et la globalité de la personne.

Dans le milieu de vie, il y a des activités d'expression, de connaissance de soi, de relaxation, qui ont pour objectif de retrouver la confiance dans leurs capacités et le pouvoir qu'ils ont sur leur vie, accroître leurs habilités personnelles et sociales. Ces activités sont souvent accompagnées de suivis individuels pour les participants.

Le volet entraide

La notion d'entraide (réinsertion sociale) se définit comme toute activité et tout service qui se développe par, pour et avec les membres fréquentant le groupe.

Nous ciblons des individus capables d'identifier des moyens et des solutions dans la perspective d'améliorer leur qualité de vie et de mettre en commun leurs capacités et leurs ressources, de s'apporter un support mutuel afin de briser l'isolement, développer leur pouvoir de se définir eux-mêmes, d'agir socialement dans un rapport égalitaire et ce, tout en respectant leur cheminement personnel.

Les activités privilégiées sont: le café répit et le dîner communautaire à toutes les semaines. Ces activités sont prisées et prises en charge par les membres ou les bénévoles, pour développer leur sens de l'engagement, la planification et la réalisation d'un repas pour plusieurs personnes. Les activités spéciales de créativité, d'entraînement, de divertissement ainsi que les cartes, le bingo, les jeux de société, etc. ont pour objectifs la détente et la socialisation, le tout supervisé par l'intervenant et/ou l'animateur.

L'encadrement des bénévoles et des programmes PAAS-Action est continu et d'une manière plus pointue par des réunions en groupe à toutes les semaines avec l'intervenant, l'animateur et le directeur. Les membres rendus à cette étape pourront, s'ils le désirent et qu'ils en ont la capacité, avoir accès aux programmes d'emplois disponibles.



Le volet entraide

13 491
PRÉSENCES

Le Café « Le Répit »

Le café " LE RÉPIT " restera toujours la porte d'entrée de la ressource. C'est par cette activité que les premiers contacts se font. C'est pour cette raison que l'accueil est très important et sera toujours la priorité à l'intérieur des locaux de Psychohésion. Notre équipe est très consciente de cet aspect primordial et nous axons nos efforts sur un accueil chaleureux et sans préjugé.

Le café " LE RÉPIT " est un endroit où la personne est considérée comme un être humain dans sa globalité et non comme un numéro de dossier. C'est un endroit pour combler la solitude et dont les membres peuvent s'exprimer librement.

Le café " LE RÉPIT " est un besoin essentiel pour nos membres.

1048 sacs
140 876,71 \$
15 207,1 kg

Les denrées du mercredi

À tous les mercredis, Moisson Sud-Ouest nous apporte des denrées afin d'aider les membres en difficulté financière. Chacun a la chance de se faire une petite épicerie sans être jugé. Cela nous a permis de donner environ **1048 sacs sur 46 semaines pour un grand total de 15 207,1 kg** de nourriture pour un **total de 140 876,71 \$**.

12
heures

Luminothérapie

Nous offrons un service de luminothérapie. Cette merveilleuse lampe aide à atténuer les dépressions saisonnières. **12 heures** ont été utilisées par cette thérapie qui fonctionne pour les troubles de l'humeur chez certaines personnes.

Ordinateurs et télévisions

5 250
heures

2 ordinateurs sont à la disposition des membres pour les aider avec leur recherches d'emploi ou de logement et pour la prise de leur rendez-vous.

4 télévisions sont aussi disponibles dans la ressource à des fins ludiques (jouer à la switch, écouter des films, Youtube,etc).

Paul Lavoie, Animateur/cuisinier (subvention salariale):

Ateliers	Nb fois	Nb participants
Musique du monde	2	17
Bowling sur la Switch	6	47
Cuisines collectives	21	294
Musicothérapie	17	852
P'tites folies du jeudi soir	21	2 987
TOTAL	5 ateliers différents	4 197



Paul est un homme polyvalent qui a repris le rênes de la cuisine collective, du repas communautaire du jeudi et de la musicothérapie depuis Octobre 2026.

Il anime la cuisine et les ateliers de musique comme un chef, que ce soit chef cuisinier ou chef d'orchestre.

Il est aussi très manuel et donne un bon coup de main à l'entretien de la ressource.

Merci Paul pour ton implication au sein de la grande famille de Psychohésion!

**TOTAL:
201 HEURES
d'animation**

Le volet entraide

Les cuisines collectives du mardi

452
PARTICIPANTS

Les cuisines collectives ont lieu tous les mardis après-midi. Les membres apprennent à cuisiner de façon sécuritaire et à respecter des mesures sanitaires en cuisine. Ces bons repas cuisinés aident les membres à s'entraider, à mieux s'alimenter, s'instruire sur les valeurs nutritives des aliments dans la joie, la bonne humeur et le partage, le tout avec la collaboration et la supervision d'un intervenant, animateur ou stagiaire. Elles permettent aux membres de repartir avec **2 repas complets à la maison**.

Un grand merci à tous les participants.

Les repas communautaires du Jeudi

1 578
PARTICIPANTS

Comme à chaque année, la nourriture a tenu une grande place dans les activités de Psychohésion. Grâce à la nourriture donnée par Moisson Sud-Ouest, cela nous a permis de faire **40 bons repas** et il y a eu **1 256 présences** et **34 recettes différentes**. Quelques membres ont travaillé à la préparation des dîners et buffets de Psychohésion.



MOISSON SUD-OUEST

Cuisinier en chef : **Paul Lavoie**

Les aides à la cuisine: **Nathalie Paquin, Marie-Claude-Duguay, Chantal Claude, Annick Ranger, Sylvie Whitter** et à l'occasion, la directrice, les intervenants, les stagiaires, en plus de nos anges bénévoles qui ont apportés de l'aide occasionnelle.

Les restes du dîner sont servi pour souper le jeudi soir afin d'éviter le gaspillage alimentaire. **322 Soupers** ont été servis cette année.

Les déjeuners-causerie du vendredi

424
PARTICIPANTS

Le vendredi matin est un espace pour se réunir, discuter, échanger et déjeuner ensemble. Il y a eu cette année **19 fois un déjeuner crêpes et pains dorés** pour un total de **222 participants**. La formule a été remplacée par un café, actualité et gourmandises pour permettre aux membres d'échanger sur l'actualité ensemble et de se renseigner sur ce qui se passe autour en grignotant. Cette activité a eu lieu **18 fois** et a réuni **202 personnes**.

Les déjeuners du matin

1 134
PARTICIPANTS

À tous les jours de la semaine, du pain et des tartinades (beurre d'arachides, confiture et autres), des céréales, du gruau sont à la disposition des gens qui fréquentent la ressource pour qu'ils puissent déjeuner.

Chaque semaine environ **27 personnes** déjeunent dans nos locaux.

Le volet entraide

Musicothérapie

La musicothérapie du jeudi est une des activités préférées de toute la ressource. Elle a pris plusieurs formes et s'est peaufinée tout au long de l'année, grâce aux demandes des membres, entre autre. Elle a su rejoindre tous les membres de la ressource et ainsi leur faire profiter des ses nombreux bienfaits.

Son effet de rassemblement (même ceux qui ne participaient pas auparavant furent conquis) et tous ont profité des effets de plaisir, de joie, de bien-être, d'euphorie par moment et ainsi oublier leurs soucis quotidiens. Cet effet d'entraînement, tous le ressentent et les membres ne veulent pas que cet atelier se termine à la fin.

Un nouveau système de son et de lumières a été mis en place afin de favoriser la mise en oeuvre de l'activité et de développer des techniques de chant et une confiance en soi chez les membres participants.

L'ambiance de jovialité qui règne dans la ressource lors du déroulement de l'activité permet à tous de se changer les idées et retrouver son coeur d'enfant.

Merci à **Long and McQuade** pour l'équipement de qualité vendu et les bons conseils.

Merci à **Paul Lavoie** notre animateur pour l'installation du système, mais aussi pour ta façon de rendre cette musicothérapie si attrayante!



Le volet entraide

Guitare

4 guitares sont mises à la disposition des membre en tout temps. Elles sont aussi disponibles pour les membres participants aux cours de guitare et qui n'ont pas les moyens financiers d'en avoir une.



Mention spéciale à monsieur Vincent Lavigueur qui est membre du conseil d'administration et qui chaque lundi vient donner bénévolement un cours de guitare gratuitement aux membres de Psychohésion qui désirent apprendre les rudiments de la guitare.

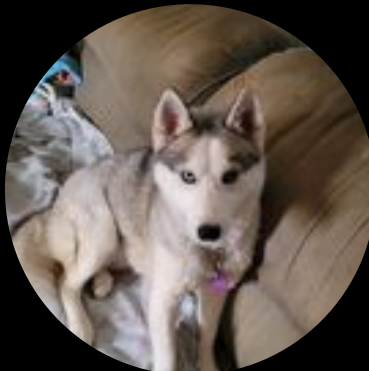
Merci de ton partage et de ta patience d'ange!

**129
HEURES**

Zoothérapie

À l'occasion, Laurie vient rendre visite à la ressource. Les membres ressentent un grand réconfort, une diminution de leur anxiété et surtout une grande amélioration de leur bien-être en général. Laurie a sû, pour bien des membres, leur redonner l'envie de vivre, de sourire et de revenir dans la grande famille de Psychohésion.

Un immense MERCI à Craig, Yoan et Laurie!



Le volet plateau de travail

Créé en 2017 par 6 membres et 1 stagiaire, le plateau de travail « La Collation » se définit comme étant un club social destiné, administré et géré par les membres de Psychohésion. Il leur permet de s'épanouir, de développer leur côté cognitif et social pour mieux se réaliser et acquérir des compétences au travail.

Le club social « La Collation » encourage les membres à surpasser leur peur de l'échec, à sortir de l'isolement, à prendre des responsabilités, à reprendre du pouvoir sur leur vie et ainsi avoir une meilleure gestion de leur anxiété.

Que ce soit pour parfaire le calcul des chiffres, la tenue de l'inventaire, la comptabilité quotidienne, l'augmentation et/ou l'amélioration de leur socialisation, ce plateau de travail contribue avec les surplus générés, à être réinvestis dans des activités destinées aux membres de «La Collation ». Ce grand besoin de se sentir utile est donc comblé, ici-même, dans la ressource.

LE CLUB SOCIAL 2024 :

Nathalie Paquin, Vincent Pichet, Sylvain Richer, Manon Campeau, Jessica Breton, Isabelle Vaillancourt (trésorière) et tous ceux et celles qui ont remplacé à l'occasion.



1 127
HEURES
D'OUVERTURE

Le volet Jeunes adulte 18-35 ans

En Avril 2022, un local dédié aux jeunes adultes de 18-35 ans vivant avec un trouble de santé mentale et/ou d'ordre émotionnel a été ouvert. Le but est de leur permettre de venir se déposer, socialiser, mais surtout de briser leur isolement.

Une programmation d'ateliers de cheminement personnel, de connaissance de soi et sur l'hygiène et la discipline de vie, ainsi que des activités ludiques et sportives leur est proposée chaque mois. Sur place, en tout temps du matériel d'art, des instruments de musique, des jeux de société, une télévision, une console Nintendo Switch avec des jeux de sports et un ordinateur sont à la disposition de ces jeunes adultes.

Le volet jeunes adultes est mis en place afin de permettre à ces jeunes de venir se découvrir, se responsabiliser, développer leur estime de soi, refaire leur réseau social et pour retrouver une stabilité de vie.

Le but ultime est de leur offrir un soutien en groupe et en individuel pour leur donner la motivation de vouloir poursuivre leurs études et ou de retourner sur le marché du travail malgré leurs difficultés, et ce avec l'aide de nos partenaires du milieu.





Christine Duchesne, Coordonnatrice clinique (Novembre 2025):

“*Bon moment présent!*”



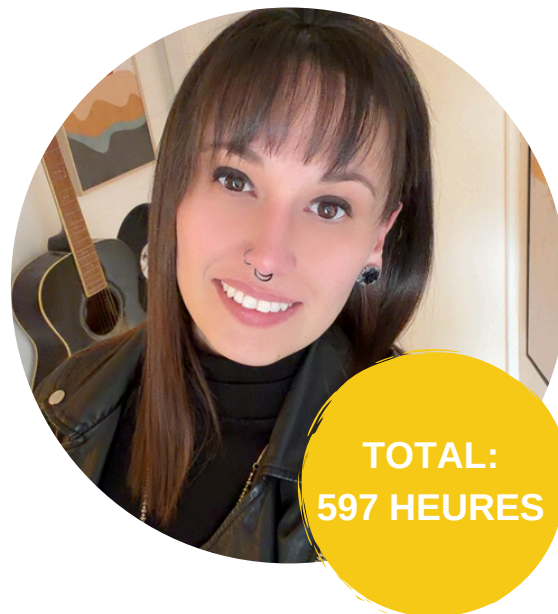
**TOTAL:
617 HEURES**

Réunions de groupe	43 fois	1 677 présences
Réunions du C.A	7 fois	63 présences
A.G.A	1 fois	50 présences
Réunions des PAAS- action	43 fois	344 présences

La directrice a fait 282 heures d'intervention dans son bureau, résolu 7 crises suicidaires et fait 46 heures d'intervention téléphonique .

Vanessa Goyette, Directrice Générale (Novembre 2025)

Ateliers	Nb fois	Nb participants
Soirée du rire (jeudis soirs)	15	364
Bingo	5	128
Levée de fonds (stationnement régates)	1	9
Bingo levée de fonds centre civique	1	127
5 à 7 Portes ouvertes Psychohésion	1	50
Présentation jeune participante d'Aire ouverte	1	25
Présentation étudiants soins infirmiers Collège de Valleyfield	1	25
Balle-molle avec Ancre et Ailes	2	21
TOTAL	8 Ateliers Différents	742



Vanessa a fait 215 heures d'intervention dans son bureau, résolu 2 crises suicidaires et fait 47 heure d'interventions téléphoniques et 37 heures d'intervention par les réseaux sociaux.

Isabelle Vaillancourt, intervenante:

Ateliers	Nb fois	Nb participants
Qu'est-ce que le bonheur?	1	16
Vivre et laisser vivre	1	8
S'aimer soi-même	1	15
Comment partir une bonne journée	1	9
Une situation qui crée un malaise	1	10
Nommez-moi vos puissantes forces	1	11
Ce qui nous rends le plus anxieux	1	11
Les 3 passeoirs	1	10
Avec quelles personnalités vous sentez-vous bien?	1	10
3 plus belles choses de ma vie	1	19
Les douceurs des évènements	1	12
Qu'est-ce que tu dirais à ton moi plus jeune?	1	12
Quelle est la chose la plus courageuse que tu as fais ?	1	16
Quelle est la chose la plus importante dans ta vie?	1	10
Quelle est la plus grande leçon que tu es apprise dans la vie?	1	10
Qu'est-ce qui te fais rire?	1	7
Quelle est la chose que tu ferais enfant que tu aimerais encore faire aujourd'hui?	1	8
Le plus beau cadeau que tu as reçu?	1	9



**TOTAL:
724 HEURES**

Isabelle a fait **637 heures d'interventions** dans son bureau, résolu **3 crises suicidaires** et fait **12 heures d'intervention téléphonique**.

Ateliers	Nb fois	Nb participants
Qu'est-ce qui vous motive à vous levez le matin?	1	12
Quelle est la chose que tu as le plus appréciée cette année?	1	10
Qu'est-ce qui te rends fière de toi?	1	9
Quelle est la chose la plus folle que tu aies faite pour une personne que tu aimes ?	1	10
Quelle est ta plus grande source de stress?	1	12
Ton plus grand bonheur	1	13
TOTAL	24 ateliers différents	269

Marylin Soullière, intervenante: jeunes adultes 18- 35 ans

Ateliers	Nb fois	Nb participants
P'tites folies du jeudi soir	14	272
Bowling sur la switch	6	46
Art thérapie	14	59
Bingo	3	46
Guignolée des médias	1	6
ateliers Cuisine	11	60
Dîner Pizza	3	29
Atelier de développement personnel	2	6
Atelier gratitude	2	15
Développement personnel	2	6
Manifestation pauvreté	1	15
Piscine Parc Sauvé	8	33
Activité au Parc	14	43
Mini Putt	1	12
Place St-Cécile	1	9
Balle-Molle	2	9
Café Félin Gourmet	1	21
Café causerie	3	21
Comité conseil	2	8
atelier diversité corporelle	1	6
atelier lâcher prise	1	4
club de lecture	2	5



Marylin a fait 354 heures d'interventions dans son bureau, résolu 4 crises suicidaires et fait 21 heures d'intervention téléphonique et 23h d'intervention sur les réseaux sociaux.

Ateliers	Nb fois	Nb participants
atelier distortions cognitives	1	9
atelier 4 accords toltèques	1	12
Sortie île St-Bernard	1	4
atelier les valeurs	1	2
Sortie le Roi des cartes	1	3
atelier autocompassion	1	15
Atelier communication	1	5
TOTAL	29 ateliers différents	760

Véronique Brunet, intervenante: jeunes adultes 18- 35 ans

Ateliers	Nb fois	Nb participants
Nacho Brise-glace	1	7
Invente une histoire	1	6
Washer	1	10
Visite au centre du Partage	1	12
P'tites folie du jeudi soir	6	123
TOTAL	5 ateliers différents	158

*En poste depuis le 2 février 2026



Véronique a fait 186 heures d'interventions dans son bureau, résolu 6 crises suicidaires et fait 14 heures d'intervention téléphonique et 8h d'intervention réseaux sociaux.

Journées, Sorties ou activités spéciales

Activité	Nb de fois	Nb participants	Activité	Nb de fois	Nb participants
AGA 2024	1	50	Cabane à Sucre	1	45
St-Jean-Baptiste	1	51	La grande Guignolée des Médias	1	12
Bingo Santé mentale au Centre Civique	1	127	Journée d'évaluation de la ressource	1	21
Dîner Journée Cowboy	1	49	Mini Putt	1	21
Souper au Kam Hong	1	30	Atelier CDDM	3	42
5 à 7 Psychohésion Portes ouvertes	1	50	Party St-Valentin	1	52
Journée de la femme	1	35	Baseball avec Ancre et ailes	2	27
Déjeuner de groupe Eggstasse	1	25	TOTAL		927
Halloween	1	36			
Journée de l'homme	1	38			
Sortie estivale au casino+ Souper au Robbie's	1	39			
Spectacle de Mario Jean	1	14			
Party Pyjama	1	50			
Souper de Noël À la Baraque	1	67			
Sortie Hivernale à Rivière-Beaudette	1	46			

TOTAL:
927
participants

Semaine de prévention du suicide (semaine de joie de vivre)

Depuis plusieurs années déjà, la semaine de prévention du suicide fut baptisée « semaine de la joie de vivre » à la demande des membres, avec le soutien de la direction et de l'équipe. Les membres nous ont exprimé qu'ils vivent cette réalité de façon quotidienne, soit personnellement ou dans leur entourage immédiat, durant toute l'année. Donc, dans la foulée d'une continuité de la philosophie positive de Psychohésion, cette semaine fut renommée ainsi. En aucun temps, nous ne voulons minimiser l'impact du suicide dans la ressource ou à l'extérieur, mais nous préférons en parler d'une façon plus positive pour créer une ouverture d'esprit afin de favoriser et engendrer un climat de confiance entre les membres et l'équipe. Cette formule donne d'excellents résultats puisqu'elle se veut dans le «donnant-donnant» pour le bien de tous et chacun.

En février 2026, nous avons souligné la semaine de la prévention du suicide avec plusieurs activités et ateliers offerts aux membres. Cette année le thème du soutien et de la bienveillance furent à l'honneur.



Semaine nationale de la santé mentale

Pendant la semaine nationale de la santé mentale, plusieurs ateliers et activités, dont un furent offerts à nos membres par les intervenants. Les membres y ont participé et assisté selon leurs intérêts. De plus, un bingo levée de fonds au centre civique de Salaberry-de-Valleyfield à été organisé pour soutenir la cause de la santé mentale.



Journée d'évaluation de la ressource par les membres

À chaque début d'année, un questionnaire d'auto-évaluation des services de Psychohésion est distribué aux membres: **26 personnes** ont participé à cette journée-bilan. Le constat fut positif autant pour les membres que pour le personnel.



Journée de la femme

En cette journée particulière, l'équipe et les femmes de Psychohésion ont voulu rendre un hommage particulier aux femmes. Un espace de discussions et de solidarité féminine a été créé. L'enjeu de la place de la femme dans la société a été mis de l'avant.



Journée de l'homme

Cette année encore, l'équipe et les hommes de la ressources ont souligné la journée de l'homme. Une occasion de discussions, d'ouverture et de partages sans jugement pour nos hommes autour d'un repas partagé. Les vulnérabilités des hommes ont été mises de l'avant.





**Manâh
Dahnoun**
Stagiaire belge

Ateliers	Nb fois	Nb participants
Danse en ligne	4	17
Atelier d'art	1	8
Questionnaire pour les femmes (journée de la femme)	1	35
Vide ton sac	1	19
Regarde-toi autrement	1	27
On se réveille en tabarouette	1	23
Le cercle social	1	26
Koh Lanta	1	15
TOTAL	8 ateliers différents	170



**TOTAL:
170
participants**



Activités et ateliers produits par les membres:

ATELIERS Dominic	Nb de fois	Nb de participants
Partage sur l'anxiété	1	4



ATELIERS Francis Dubé	Nb de fois	Nb de participants
Partage sur la Schizophrénie	1	8



ATELIERS Manon Campeau	Nb de fois	Nb de participants
De quoi j'ai envie de parler aujourd'hui?	1	10
Qu'est-ce qui te fait sentir vivant?	1	10



Activités et ateliers produits par les membres:

ATELIERS Sylvie Whitter	Nb de fois	Nb de participants
Bowling sur la Switch	8	52
Yoga sur chaise	2	6
Cuisine collective	12	115
Musicothérapie	1	9
Image du bonheur	1	6



**Plus on partage, plus on possède.
Voilà le miracle.**

Statistiques de fréquentation

1 avril 2025 au 31 mars 2026 :

	Hommes	Femmes	Visiteurs	Jeudis soirs	Nb jours d'ouverture	TOTAL
Avril	242	325	11	122	24	700
Mai	316	256	12	106	24	690
Juin	401	346	12	122	21	881
Juillet	390	360	9	123	24	890
Août	230	242	2	102	12	576
Septembre	418	356	8	165	22	947
Octobre	382	386	9	181	21	958
Novembre	386	428	5	124	20	943
Décembre	412	308	3	144	22	867
Janvier	408	402	2	89	20	901
Février	401	406	6	136	21	949
Mars	341	401	4	123	20	869
TOTAL	4335	4216	83	1537	251	10 171

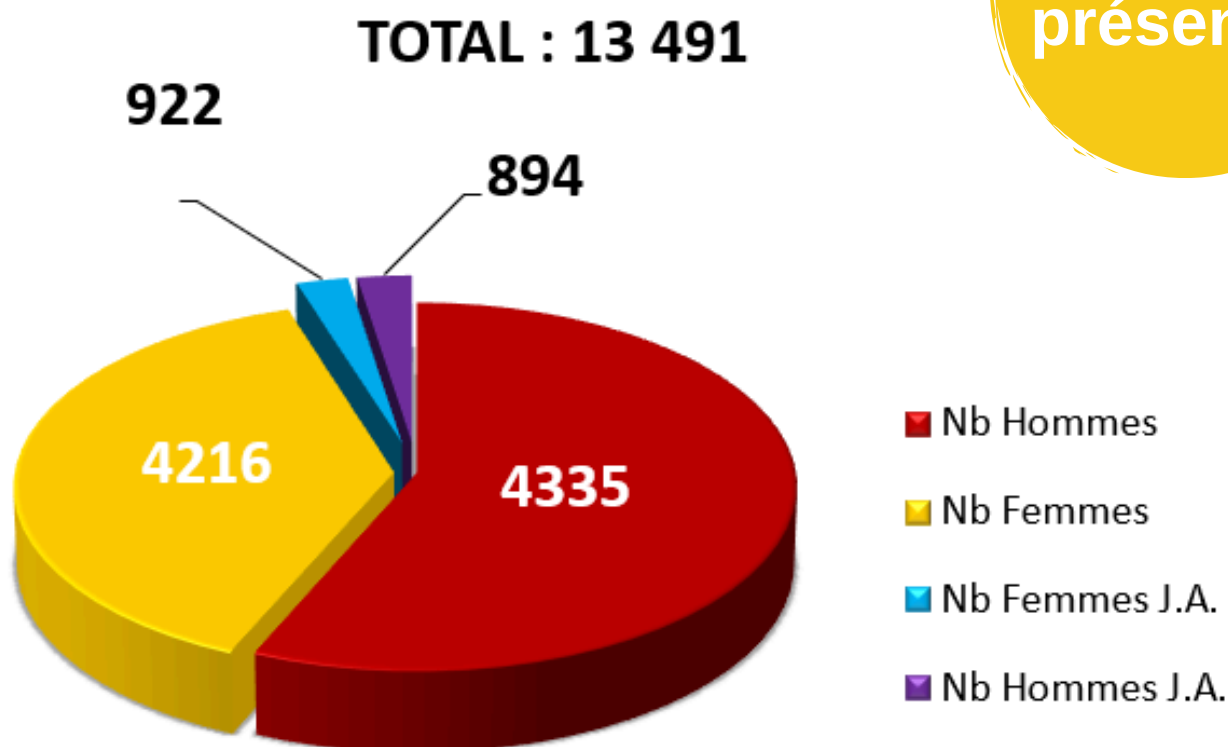
Statistiques de fréquentation des jeunes adultes 18-35 ans

1 avril 2025 au 31 mars 2026 :

	Hommes	Femmes	Visiteurs	Jeudis soirs	Nb jours d'ouverture	TOTAL
Avril	86	71	10	102	24	269
Mai	71	52	6	111	21	240
Juin	70	72	7	96	21	245
Juillet	72	96	3	123	24	294
Août	46	72	6	68	12	192
Septembre	66	82	1	156	22	305
Octobre	89	76	2	176	21	343
Novembre	81	88	6	182	20	357
Décembre	52	57	6	121	22	236
Janvier	83	92	5	71	20	251
Février	87	76	1	136	21	300
Mars	91	88	1	108	20	288
TOTAL	894	922	54	1450	248	3320

1 avril 2024 au 31 mars 2025 :

13 491
présences

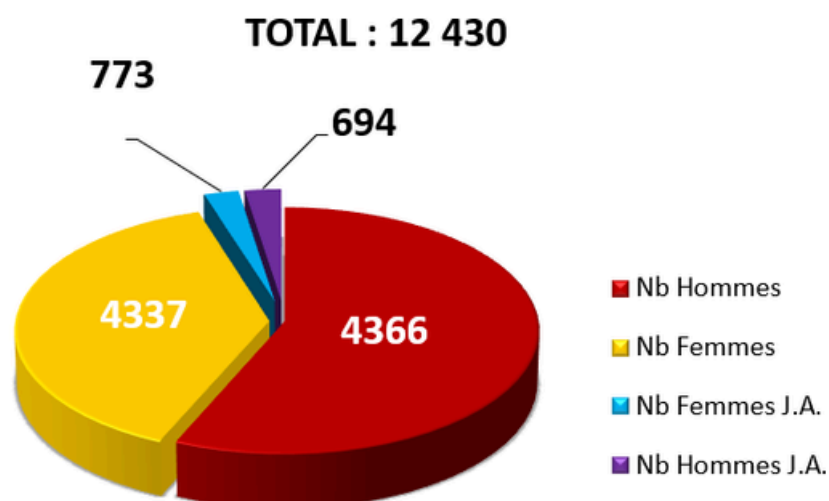


*J.A. : Jeune adulte entre 18-35 ans

Visiteurs : 137
Jeudis soirs: 2 987

Psycohésion a compté
138 membres
inscrits en règle, environ
137 non-membres
visiteurs
et environ
32 en itinérance
en 2025-2026.

1 avril 2023 au 31 mars 2024:



Visiteurs : 63
Jeudis soirs: 1067

*J.A. : Jeune adulte entre 18-35 ans

Formation Représentation Accompagnement	Christine	Vanessa	Isabelle	Marylyn	Véronique
FORMATIONS					
Formation secouriste					
Formation TPL					
Formation numérisation BAQ		4			
Formation loi 42					
Formation Assurances collectives					
Rencontre partenaires					
Rencontre stagiaire en technique Policière					
Présentation centre jeunesse					
ROCSMM rencontre pour direction		3			
Comité Santé mentale		4			
C.A STSV		4			
RRASMQ Communauté d'échange		2			
CIBSS	4		4		
Présentation au 4e		4			
Table jeunesse en santé mentale		2			
C.A CDC		2			
AGA CDC					
AGA Moisson					
Pique-Nique CDC					
Comité local Aire ouverte	1	4			
Rencontre RSIJ		2			
AGA Pacte de rue					
AGA Dahlia					
Présentation cohorte infirmières Collège de Valleyfield					
Rencontre nouvelle direction Ancre et ailes					
Rencontre direction Le Pivot (Montréal)					
Rencontre Claude Reid					
Rencontre Luc Morin (Émulsion)					



Formation Représentation Accompagnement	Christine	Vanessa	Isabelle	Marylyn	Véronique
Rencontre partenaires (suite)					
Rencontre Communautaire à Boutte		2			
40e CDC Beauharnois-Salaberry					
Rencontre Claude DeBellefeuille		2			
Rencontre avec Sylvain Leblanc (attaché de presse Claude Reid)					
Gala de reconnaissance des bénévoles de Claude Reid					
Rencontre Moisson Sud-Ouest					
Autres					
Déjeuner équipe PAAS action Mike's					
Déjeuner équipe du plateau de travail «La collation»					
Rencontre avec la présidente du C.A.	2				
Rencontre avec Charles Hunneault					
AGA Psychohésion					
Rencontre Team P-Soc					



Nos partenaires

Psycohésion a consulté et/ou travaillé en collaboration avec les partenaires suivants:



Maire de Salaberry-de-Valleyfield
Miguel Lemieux



Nos partenaires

Psycohésion a consulté et/ou travaillé en collaboration avec les partenaires suivants:



- - La clinique externe en Psychiatrie
- -Le centre Hospitalier Régional du Suroît
- -Le centre de jour en Psychiatrie
- -Suivi adapté
- Le S.I.V. et le S.I.M.
- O.P.D.S
- et beaucoup plus encore...

Référence, évaluations et supervisions:

Psycohésion est un groupe d'entraide et milieu de vie très achalandée et un acteur important dans la communauté. En effet, l'organisme collabore beaucoup avec le Centre Hospitalier Régional du Suroît de Salaberry-de-Valleyfield ainsi que tous les autres services institutionnels de la région dans le but de les désengorger.

Psycohésion a consulté, travaillé et reçu des nouveaux membres référés par les organismes suivants ainsi que par différents médias;

Merci à nos partenaires si précieux!

Centre Local d'Emploi (C.L.E.) : 13
Centre l'Autre Rive : 1
Ancre & Ailes : 2
Ressource de Transition le Tournant : 14
CLSC (Louis-Philippe Boucher, organisateur communautaire) : 0
Centre Hospitalier Régional du Suroît (CHRS) : 21
Clinique Externe en Psychiatrie : 13
Maison d'Hébergement Dépannage de Valleyfield (MHDV) : 15
Le Café des 2 Pains : 12
Le Pont du Suroît : 3
Le Virage : 1
Pacte de Rue : 14
Moisson Sud-Ouest : 5
Centre de Thérapie et de Réinsertion Psychiatrique (Centre de jour de Valleyfield) : 3
Équipe Santé Mentale du Centre de Santé et des Services Sociaux (C.I.S.S.S.M.O.) : 8
P.S. Jeunesse-Emploi : 6
Via l'Anse : 3
L'accueil pour Elle : 4
Centre du Partage : 7
Centre main d'femme: 4
Par dépliants: 6
Média; journal local : 3
Page web; Facebook : 11
Affiches de la Ressource dans la ville :3
Carrefour Jeunesse Emploi :
Par les membres : 9
Suivi intensif dans le milieu (SIM) ou
suivi intensité variable (SIV): 9
Psychologue: 2
Organisation populaire des droits sociaux (O.P.D.S.) : 0
Refuge : 10
Médecin de famille: 6
CLSC Vaudreuil: 1
Tel-Aide: 0
L'aiguillage: 1
811: 4
Autres: 13

**Plusieurs de ces organismes ont
été consultés pour différentes
problématiques pour des fins de
références et/ou
d'accompagnements,
d'évaluations, de supervision ou
de formations.**

Gratitude à nos partenaires:

Le conseil d'administration, l'équipe et les membres de Psychohésion s'unissent pour dire un immense

MERCI

à toutes les personnes et organismes qui ont contribués de près ou de loin à faire une différence pour tous les gens qui ont fréquenté la belle ressource de Psychohésion.

Plusieurs commandites provenant des commerces de la ville de Valleyfield nous ont été données afin d'aider les membres qui ont des difficultés financières. Merci!

Dons du Centre du Partage: Le centre du Partage a donné des vêtements ainsi que des meubles gratuitement à plus de **37 membres** pendant la dernière année et **25 paniers de Noël** pour une valeur de **3 750\$** durant la période des fêtes pour aider nos membres les plus démunis financièrement.



Dons anonymes: Quelques personnes et entreprises ont donné des dons en argent, vêtements et articles de toutes sortes.

Dons des partenaires et commerces: Notre visibilité passe souvent par la distribution de dépliants et d'affiches de Psychohésion dans différents commerces et partenaires de la MRC qui acceptent de diffuser nos services, afin de déstigmatiser la santé mentale dans la population en général.

Merci à la ville de Salaberry-de-Valleyfield d'avoir permis à 12 membres et bénévoles de Psychohésion de participer au spectacle de Mario Jean à Valspec pour les remercier de leur bénévolat au sein de l'organisme dans le cadre de la reconnaissance des bénévoles 2025.



Nos partenaires

Gratitude à nos partenaires:



Merci à nos députés, **Madame Claude DeBellefeuille** et **Monsieur Claude Reid** qui nous soutiennent par le biais de financement discrétionnaire. Ces derniers ont à coeur notre mission et participent par leur engagement envers la santé mentale à certaines de nos activités.



Merci au **Centre du Peintre Alexandre Luminaire (Blanc de blanc)** pour la commandite sur la peinture et sur le matériel de peinture. Nous avons réussi à redonner un éclat de jeunesse à notre belle ressource. Et, un immense merci à tous nos bénévoles qui ont aidés.



Merci à **La Caisse Desjardins de Salaberry-de-Valleyfield** pour leur don de **2000\$** pour soutenir le développement de notre groupe jeunes adultes 18-35 ans en santé mentale.

Nos partenaires

Gratitude à nos partenaires:



Merci à **La Légion 62 (La Baraque)** de nous avoir si bien reçu pour notre souper de Noël.
Merci à tous nos commanditaires pour les cadeaux de Noël remis à nos membres.



Merci à **Émulsion Sérigraphie et broderie** pour leur généreux don de **3000\$** amassé lors de leur tournoi de golf 2025. Merci aux généreux donateurs qui ont participé!



Merci à tous les participants à notre tirage LOTTO PSYCO.
Ce tirage a permis d'amasser la somme de **3 120 \$**.
Félicitation à madame Louise Dejjardins la gagnante d'une sommes de **1 560\$**.

Participation citoyenne

Les membres et l'équipe de Psychohésion sont très impliqués dans la ville de Salaberry-de-Valleyfield. En effet, Psychohésion est une ressource bien ancrée dans la communauté campivallencienne.

À plusieurs reprises cette année, les membres de Psychohésion ont participé à des activités d'actions citoyennes organisées par nos partenaires, afin de se mobiliser sur des enjeux sociaux qui les concernent et sur lesquels ils ont été informés par l'éducation populaire.

Les enjeux ciblés sont entre autres la santé mentale, la sécurité alimentaire, la pauvreté, l'accès aux services de santé, etc.

Cette année a été spéciale, la ressource a été fermée complètement pour la grève du 23 mars au 2 avril 2026 « Le communautaire à Boutte ». Aucun service n'était offert durant cette période en guise de protestation pour des meilleures conditions.



- Organisation d'un 5 à 7 dans la ressource de Psychohésion pour sensibiliser à la santé mentale
- Participation à la nuit des sans-abris (Pacte de rue)
- Participation à la grande Guignolée des médias (Moisson Sud-Ouest).
- Participation à la marche pour Journée internationale contre la pauvreté (OPDS)
- Participation au mouvement de grève « Le communautaire à Boutte! »
- Activités citoyennes (PRAQ)
- Participation aux 5 à 7 communautaires
- Participation à la campagne « Ici nous prenons action contre les violences sexuelles » (CALACS La vigie)





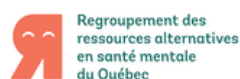
Le **Regroupement des organismes communautaires de la Montérégie en santé mentale** regroupe et favorise l'ensemble des actions communautaires autonomes au niveau politique et stratégique en Montérégie. Il influence l'organisation et offre des services en santé mentale, tout en favorisant l'acquisition pour soutenir la transmission, le partage et le maintien des compétences et des pratiques des membres.



La **Corporation de Développement Communautaire Beauharnois-Salaberry** regroupe les organismes communautaires et assure les représentations afin de stimuler la participation active du secteur communautaire au développement socio-économique de notre milieu. La CDC B-S favorise une meilleure connaissance du milieu communautaire par le biais de l'apport social et économique. La CDC Beauharnois-Salaberry consolide le secteur communautaire et soutien le milieu afin d'éviter la duplication des services sur le territoire.



La **table régionale des organismes communautaires de la Montérégie** compte environ 250 groupes de membres dont les missions prioritaires sont reconnues comme étant des milieux de vie et de soutien dans la communauté, comme des lieux d'aide et d'entraide, d'hébergement ou de sensibilisation, de promotion de la santé et de défense des droits individuels et collectifs. La TROC-M s'emploie à défendre les enveloppes financières (P-SOC) des organismes en interpellant les acteurs du gouvernement.



Le **regroupement régional des ressources alternatives en santé mentale du Québec** regroupe et représente des organismes communautaires qui adhèrent à une approche alternative en santé mentale. La mission est de regrouper les ressources alternatives en santé mentale et les soutenir dans leur mission d'organismes communautaires autonomes tout en faisant la promotion de la philosophie alternative en santé mentale et en valorisant des pratiques alternatives diversifiées.

L'une de nos membres, Paulette Lacoste a assisté à différents comités de travail et rendez-vous des alternatives en santé mentale en plus d'être sur le conseil d'administration provincial pour représenter la Montérégie. Merci Paulette de si bien nous représenter.

Axes directions et ressources humaines

- ➡ Poursuivre notre participation aux représentations priorisées et utiliser les moyens pour diffuser les informations concernant la ressource.
- ➡ Faire la présentation de la mission et des services de Psychosésion dans d'autres organismes et dans la communauté afin d'agrandir notre visibilité.
- ➡ Développer notre expertise par le biais de formations adaptées à notre mission.

Axes communications

- ➡ Poursuivre les actions entreprises pour mobiliser de nouveaux membres en priorisant en particulier les jeunes adultes 18-35 ans.
- ➡ Poursuivre les liens de réseautages avec les acteurs identifiés (CISSMO, hôpital, Centre de jour, clinique externe en psychiatrie, Centre jeunesse, organismes communautaires et les MRC)

Axes financiers

- ➡ Poursuivre l'élaboration et la réalisation de recherche de financement en collaboration avec nos instances régionales et gouvernementales.
- ➡ Développer une structure pour supporter les membres dans leur implication à Psychosésion par la co-animation.

Psycohésion m'a ouvert la porte de la liberté.

C'est un milieu de vie où je peux dépasser mes peurs, apprendre à m'affirmer, développer des talents artistiques, participer au bon fonctionnement de la ressource, partager avec des gens qui cherchent un mieux être tout comme moi.

Je vis mieux en société avec beaucoup moins d'anxiété.

Je me sens chez moi dans cet endroit accueillant et stimulant où je peux m'épanouir en sécurité.



Manon Campeau

J'aime la ressource, les activités, le sens de l'humour des intervenants.

Je suis devenue membre pour me faire sortir de l'isolement.



Christiane Roucave

Ce que j'aime lors que je côtoie la ressource de Psycohésion, c'est que je suis avec des gens comme moi et que ça brise ma solitude, même que ça me fait parler de moi et de mes expériences.



André Leduc

La ressource m'a beaucoup apporté la paix, l'amour de soi et m'aide à me changer les idées.



Mande Génier-Leblanc

Psycohésion m'apporte à sortir de chez moi quand je me sens seule. Ça m'adonne l'envie de connaître de nouvelles choses et de me faire de nouveaux amis. La première fois que je suis allé à Psycohésion, je me suis dit « Bon, je reste ici! »

Olivia Roy-Daoust



La ressource de Psycohésion me fait briser mon isolement. Je sors vraiment plus de chez moi. J'ai plus d'estime de moi, j'apprends à m'aimer. J'aime faire des activités à la ressource et j'ai toujours hâte. Je me sens écoutée et respectée. J'aime beaucoup les intervenantes, elles m'écoutent et me conseillent. J'apprécie vraiment l'aide reçue. Depuis que je viens à la ressource, j'ai pris une routine et ça me donne plus le goût de bouger. Je me sens renaître. J'aime bien parler de ma ressource à mes proches et mes amis de ce que cela m'apporte. Je recommande Psycohésion!

Andrienne Daoust



J'aime beaucoup le dynamisme de Psycohésion. Ma ressource me sauve de mes tracas. Je viens socialiser avec les autres et ça me fait beaucoup de bien. J'aime rencontrer les intervenants et les membres.

Marie-Josée Malo



depuis bientôt 9 ans, à la ressource de Psycohésion et je commence à voler un peu de mes propres ailes. Je suis encouragée. MERCI.

Pierrette Gauthier



Psycohésion est ma deuxième famille. Lorsque je me lève le matin, je suis fière de venir travailler à ma ressource. Cela m'apporte beaucoup de valorisation.

Nathalie Piquin



La ressource m'a donné le goût de revivre, je m'aperçois que j'ai besoin des autres. Maintenant, mes idées sont plus claires

Francine Laflèche



Psycohésion est le meilleur moyen que j'ai trouvé pour combattre la dépression. Sortir de ma solitude, socialiser avec les membres me fait extrêmement de bien. Je suis très fier de ma ressource, elle utile en toute chose.

Sébastien Taillon



Les activités de Psycohésion sont enrichissantes et nous permettent de développer notre personnalité. J'aime beaucoup Psycohésion et je participe à la majorité des activités. Sincèrement,

Cécile Mailloux



Psycohésion, m'apporte un cadre de vie, de la motivation et de la valorisation. Psycohésion me crée une sensation de bien-être et de réussite. J'adore ma ressource, c'est aussi ma deuxième famille.

Marie-Claude Duguay



Bonjour,

Mon nom est Danielle, je fréquente Psycohésion depuis fin Janvier 2026. Je m'y suis sentie accueillie sans jugement et dans une ambiance très chaleureuse. Les intervenantes sont des perles rares, toujours présentes et disponibles pour m'aider à gérer mes crises de panique, mon anxiété et mes traumatismes. J'adore prendre part aux ateliers qui sont à ma disposition: art, cuisine, échanges de groupe, café répit, etc. Ça me fait un bien fou et me sort de mon isolement.

Danielle Mainville



Comment vous dire merci pour la patience, l'amour et le support que vous m'avez donné. Depuis le mois d'août, je ne suis pas tout à fait moi-même. Je me sens comme une personne sans pied à terre. Plus d'adresse à moi, plus de sécurité autour de moi. Tout simplement plus aucun attache pour me sécuriser. Vous étiez là par chance, car je serais probablement à l'hôpital. Encore une fois, je ne compte plus toutes les fois que j'ai eu besoin de me sentir chez-moi, c'est la seule place que je pouvais m'accrocher pour ma santé mentale. J'ai besoin d'une ancre pour me stabiliser, j'ai besoin de me sentir encore utile, j'ai besoin de vous pour savoir que j'ai encore ma place dans cette société que je comprends de moins en moins. Je sais que je suis d'une autre génération et que j'ai besoin des jeunes pour que je puisse comprendre l'évolution de votre génération. Merci d'être là tout simplement.



D'une bénévole qui réalise qu'elle a plusieurs besoins, mais le principal c'est d'être moi parmi nous.

Encore une fois, mille merci pour mille et une raison.

Paulette Lacoste

La santé mentale

**On vire pas
FOU
avec ça!**

450-377-9321

