

# LA MAISON 100 LIMITES

La Maison  
**100**  
**LIMITES**

---

RAPPORT  
D'ACTIVITÉS  
2018-19



# TABLE DES MATIÈRES

<b>03</b>	Mots de la direction	
	Mission, vision et valeurs	<b>04</b>
<b>05</b>	Les services	
	Statistiques	<b>07</b>
<b>08</b>	Portrait de la clientèle	
	Activités thématiques	<b>09</b>
<b>10</b>	Cours	
	Activités spéciales	<b>11</b>
<b>12</b>	Financement	
	Réalisations Implication associative	<b>14</b>
<b>15</b>	Priorités 2019-20	
	Recherche	
	Conseil d'administration	
	Comités de travail	
<b>16</b>		
<b>17</b>	Bénévoles et partenaires	

# MOTS DE LA DIRECTION

Durant mes 20 premières années de pratique en santé mentale, j'ai eu à côtoyer des femmes blessées par une enfance souvent traumatisante. Des femmes qui devenaient fonctionnelles professionnellement mais malhabiles et souffrantes au niveau relationnel et affectif.

A chaque fois que ces femmes me racontaient leurs traumatismes infantiles, je réalisais aussi qu'elles avaient su malgré tout survivre. Non seulement elles savaient se relever continuellement mais en plus, elles avaient développé de grands mécanismes de défense qui aujourd'hui sont devenus leurs plus grandes qualités.

Les femmes TPL sont énergiques, créatives, empathiques, sensibles aux injustices et convaincantes. Des qualités, qui lorsque bien utilisées, peuvent devenir leurs meilleurs outils pour reconstruire leur vie.

A La Maison 100 Limites, c'est l'avenue choisie. Exploiter ses forces au profit de ses fragilités.

Apprendre la vie au travers ses qualités au lieu de ses difficultés.

Si la société pouvait voir ces femmes s'apprendre à vivre, à se faire confiance, à se respecter...Les tabous tomberaient devant ce difficile diagnostic !

C'était ma mission il y a 7 ans, c'est aujourd'hui la mission de plus de 100 femmes!

## NATALIE MÉNARD

Co-fondatrice

Quelle année productive! 2018-19 fut l'année de la confirmation de l'importance de La Maison 100 Limites. La production de l'étude de marché et de faisabilité, l'augmentation du nombre de participantes, les avancées du projet d'hébergement, le nombre grandissant de références ; tous ces éléments prouvent que La Maison 100 Limites à su se faire une place dans la communauté Lavalloise. Ensemble, nous faisons une différence remarquable dans la vie des très nombreuses personnes. C'est avec passion et humilité que nous nous engageons à toujours essayer de mieux répondre aux besoins et de continuer à faire grandir la belle famille de La Maison 100 Limites.

## MARIE-HÉLÈNE D'ASTOUS

Coordonnatrice

Le conseil d'administration est heureux, encore cette année, de présenter un rapport positif de ses activités. La Maison 100 Limites est un projet novateur qui a commencé à prendre forme en juin 2013, et qui n'a cessé de croître sainement depuis ce jour. L'organisme crée une communauté où les femmes se soutiennent et s'entraident. Il comporte deux grands volets : les ateliers et l'hébergement. La philosophie de la Maison 100 Limites s'appuie sur la notion de « par, pour et avec ». Globalement, ceci signifie que les femmes présentant un TPL sont considérées parties prenantes de l'organisme et de son évolution. Il s'agit ainsi d'un mode « co-construction » de l'organisation.

## Mission

*La Maison 100 Limites vise la réadaptation affective et sociale des personnes (18 ans et +) présentant un trouble de la personnalité limite, par le développement d'une communauté thérapeutique basée sur la notion de « pairs aidants » et animée par des valeurs de bienveillance et de respect des frontières*

## Vision

*Offrir un milieu de vie et une opportunité de rétablissement aux personnes ayant des fragilités affectives et relationnelles. En conjuguant leurs forces au profit d'elles-mêmes et des autres, elles apaisent leur détresse et réduisent les épisodes toxiques de leur vie.*

## Valeurs

- *Bienveillance*
- *Courage*
- *Respect*
- *Intégrité*
- *Persévérence*
- *Entraide*

# LES SERVICES

## 1-Volet Externe

Les ateliers réalisés avec et par les participantes demeurent le principal moyen pour aider les femmes ayant un TPL. Les activités ont été majoritairement organisées et animées par les participantes en 2017-2018. Ainsi elles ont pu partager et être validées dans leurs savoir-faire et/ou leurs habiletés. Les différentes thématiques des ateliers (alimentation, activité physique, artistique et ludique) sont chacune soutenue par un comité de participantes qui doivent se concerter pour organiser et animer les soirées.

Les femmes retrouvent à La Maison 100 Limites un lieu d'appartenance qui leur ressemble. Elles se lient d'amitié et sont impliquées. Leur satisfaction est mesurée après chaque activité. Elle est toujours très positive et les femmes sont assidues, les anciennes reviennent. Toutes expriment combien il est facile de s'y intégrer.

## 2-Volet Cyber-interaction

Facebook:

Le groupe privé permet un espace de clavardage, d'encouragements, de pensées positives en plus de fournir toutes les informations relatives aux ateliers et cours offerts.

La page publique est le principal véhicule de communication pour sensibiliser les gens au trouble de la personnalité limite.

## 3- Volet Psychiatrie citoyenne

Nous encourageons et soutenons nos participantes en rétablissement à:

Avoir un droit de regard sur leurs traitements, être au centre de leur plan de traitement; S'impliquer dans les débats entourant l'organisation des services de santé mentale (pleine citoyenneté);

Assumer des rôles sociaux valorisants dans la communauté;

Développer un réseau d'entraide communautaire.

# LES SERVICES

## 4- Volet Hébergement

en développement

Ce sera une maison d'une dizaine places temporaires, pour certaines femmes qui nécessitent un tremplin sécuritaire et structuré pour plonger dans une vie responsable en soutenant leurs efforts de rétablissement et d'intégration;

Ce sera, également, un espace commun où d'autres femmes pourront y graviter en externe, en participant à des ateliers ou simplement rendre une petite visite pour briser un moment de solitude ou de vide plus intense, qui mène souvent celles-ci à l'autodestruction. Ce sera un peu comme revenir chez-soi afin d'y faire le plein affectif et retourner, apaisée, affronter sa vie.

Le projet d'offrir un volet hébergement demeure un objectif important. Nos partenaires d'Option Habitation Québec sont d'un grand soutien dans les dédales de définition des besoins et de recherche de financement.

La Maison 100 Limites est très vivante, même si elle n'a pas encore son adresse propre.

Au moment le plus sombre de ma vie, La Maison 100 Limites est entrée dans ma vie. J'y ai trouvé des filles accueillantes, souriantes, qui sont rapidement devenues des soeurs de coeur. La Maison 100 Limites est une communauté bienveillante où pendant quelques heures je peux sortir de ma tête, essayer de nouvelles choses et ainsi sortir de ma zone de confort. C'est aussi un groupe d'entraide où les compétences de l'une peuvent en aider une autre.

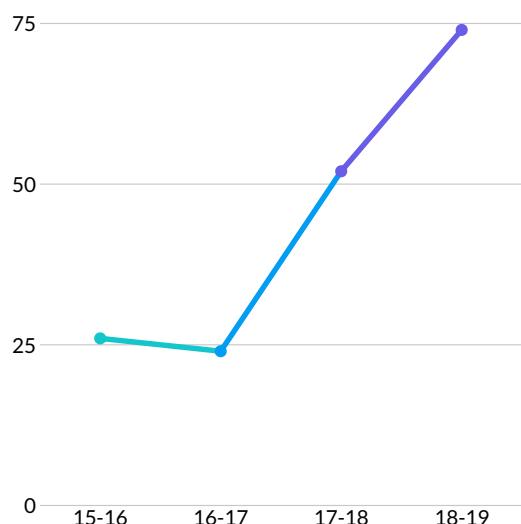
La Maison 100 Limites est pour moi un havre de paix, lieu de plaisir qui permet d'atténuer ma détresse intérieure. Et même l'effacer!

ISABELLE

# LES STATISTIQUES

Le nombre de femmes ayant participé aux ateliers cette année est passé de 67 à 118. Cette explosion de la demande nous a permis d'augmenter le nombre d'activités offertes.

**118**  
FEMMES PARTICIPANTES  
AU COURANT DE L'ANNÉE

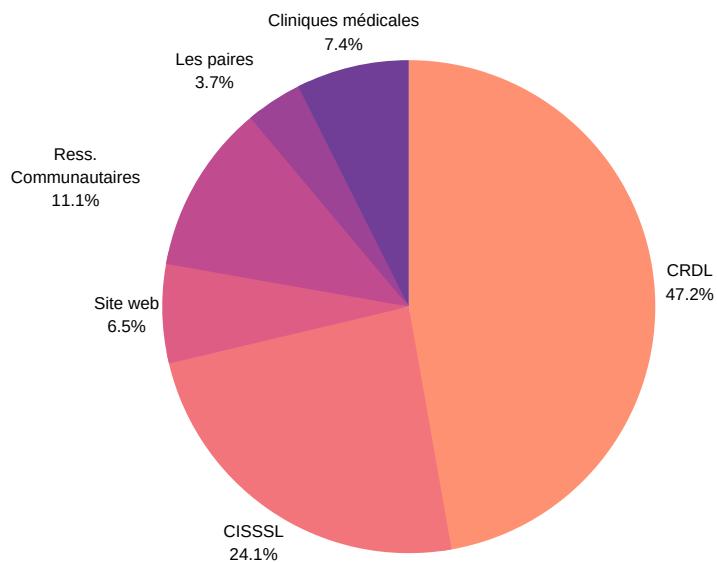


74 activités ont été organisées avec une participation moyenne de plus de 15 femmes, allant jusqu'à 25 participantes.

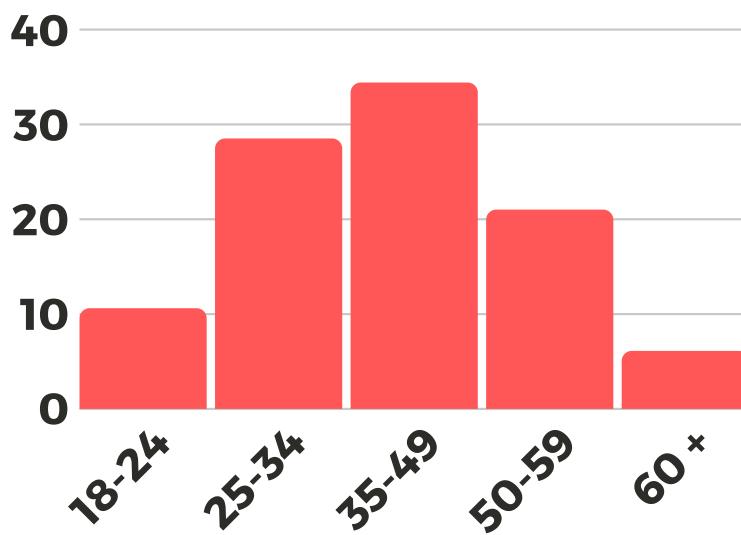
85 femmes sont venues en apprendre plus sur le TPL et sur l'organisme lors de l'une de nos 11 soirées d'information. Elles sont reparties avec une meilleure compréhension de leur condition et ont pu expérimenter l'effet du groupe de soutien.

**11**  
SOIRÉES D'INFORMATION

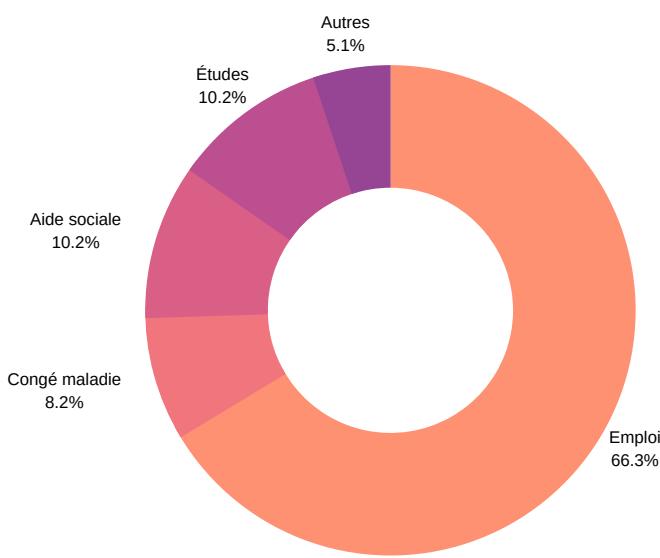
# PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE



AGE



OCCUPATION



# ACTIVITÉS THÉMATIQUES

## ALIMENTATION

- Soupers congelés,
- Conférence sur l'alimentation consciente,
- Préparation de crudités,
- Drink sans alcool,
- Recettes de party,
- Sushi,
- Bouffe réconfortante,
- Pots mason
- St-Valentin

## SPORT / DÉTENTE

### CLUB DE MARCHE

- Yoga,
- Marche au parc,
- Tae kwon do,
- Jeux au parc(2),
- Cardio plein air,
- Volley Ball,
- Entrainement,
- Défi Pierre Lavoie,
- Qi gong,
- Relaxation,
- boxe
- Salsa.

## ART

- Peinture sur porcelaine,
- outils anti-stress,
- bracelets shamballa,
- marque page,
- peinture sur bois flotté,
- Chorale
- Plastique fou,
- Décoration de sacs,
- Scrapbook,
- Peinture sur toile,
- Cartes de noel,
- Origami.

## LUDIQUE

- Jeux (3),
- Cinéma maison (2),
- Germinations,
- Semis fines herbes,
- Cinéma,
- Party karaoke,
- Conférence de l'éduchateur
- Ticot,
- Shower de bébé,
- Jeu d'évasion

# COURS

Depuis l'automne 2018 nous offrons des cours variés touchant différents aspects du bien-être personnel. Les sessions se déroulent sur une période variant de 5 à 8 semaines

## Initiation au Yoga

**5 SEMAINES**

Professeur externe engagée

Nombre de participantes: 10

Apprentissage des techniques de base du yoga et de la relaxation.



## Zumba

**5 SEMAINES**

Professeur externe engagée

Nombre de participantes: 10

Pratique d'une activité physique dansante, sur des rythmes latinos.



## Psychoéducation

**5 SEMAINES**

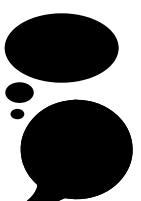
**7 SEMAINES**

Animatrice interne

Nombre de participantes: 14

Nombre de participantes: 10

Apprentissage sur la construction de la personnalité et exploration de techniques d'autorégulation.



## Santé vous bien

**6 SEMAINES**

Animatrices: membres participantes

Nombre de participantes: 11

Apprentissage des bases d'une alimentation saine et de bonnes habitudes vies.

## Bijoux

**5 SEMAINES**

Animatrice: membre participante

Nombre de participantes: 5

Apprentissage de différentes techniques de création de bijoux.

## Pleine conscience

**5 SEMAINES**

Professeur externe engagée

Nombre de participantes: 11

Apprentissage et pratique de la méditation pleine conscience

# ACTIVITÉS SPÉCIALES

## CAMP D'ÉTÉ

Les 8 et 9 septembre, une visite avec nuitée au Camp de l'avenir (Ste-Anne-des-Lacs) a permis aux participantes d'accéder à un coin de nature, de se détendre et d'apprécier les derniers beaux jours de l'été.

## JOURNÉE PLEIN AIR

C'est grâce à Lundbeck Canada qu'une sortie au Parc Bois de belle rivière a été organisée. De la marche en forêt, du golf/frisbee et des jeux ont bien remplis cette journée..

## CUEILLETTE DE POMMES

La classique sortie automnale: Les pommes. Cette année c'est le verger Gibouleau de Laval qui a accueilli notre groupe qui se sont régalé! Une activité de confection de tartes a suivi cette belle récolte.

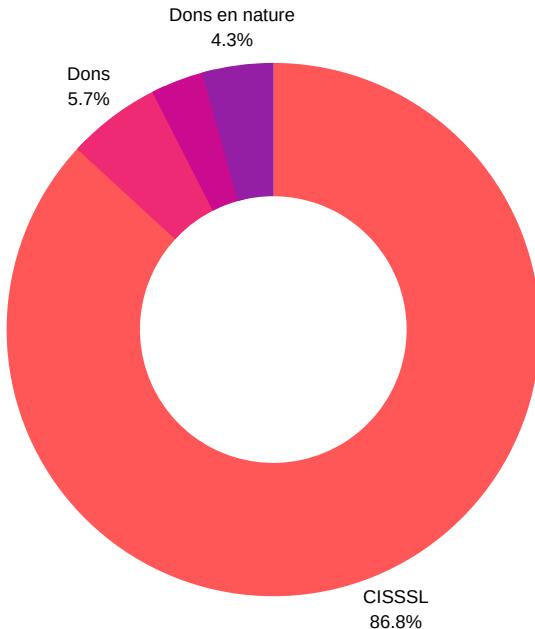
## PARTY DE NOËL

Quoi de mieux, pour célébrer la fin de l'année qu'une fête avec un band live pour mettre de l'ambiance!

## CABANE A SUCRE

Qui peut résister à l'appel de l'érythrine? C'est le ventre plein et le sourire au visage que cette soirée c'est terminée!

# FINANCEMENT



## Auto-financement (2%)

Des efforts d'autofinancement ont été fait tout en conservant un aspect ludique. 2 principaux événements ont eu lieu: soit un lave-auto et une vente d'artisanat.



## Dons en nature (4%)

De généreux donateurs nous ont offert du matériel pour la réalisation de nos ateliers et activités, dont du matériel pour la création de bijoux, de la nourriture ainsi que des cadeaux pour notre fête de Noël.



# FINANCEMENT

Subvention du CISSSL  
(88%)

En cours d'année, notre demande de reconnaissance dans le cadre du programme PSOC a été entendue et évaluée par le CISSSL. En attendant la réponse, nous avons eu le plaisir de recevoir une subvention de 105 000\$ non récurrente en soutien à notre mission.

Dons (6%)

Les dons qui nous sont faits nous font toujours plaisir car ils signifient que notre travail est important pour plusieurs personnes. Nous pouvons de plus en plus compter sur des gens de cœur qui donne et redonne d'année en année.

Les auteures de: Vivre avec la personnalité limite ont choisi de nous donner une partie des profits de la vente de leur livre lors du lancement de celui-ci.

The invitation card features a roller coaster track at the top, with the authors' names listed above the title. The title 'MIEUX VIVRE AVEC LA PERSONNALITÉ LIMITÉE' is prominently displayed in the center. Below the title, the authors' names are listed: Julie Desrosiers, Catherine Briand, Mélanie-Karine Dubé, Rhina Maltez, and Janie Groulx. The date '5 FÉV 2019' and location 'RESTAURANT ROBIN DES BOIS' are on the left, and the address '4653 BOUL. ST-LAURENT MONTREAL À 17h30' is on the right. A photo of the five authors is on the right side. The word 'INVITATION' is at the top, and 'LANCÉMENT' is at the bottom. A small note at the bottom states: 'Le livre sera disponible pour achat en primeur au coût de 20\$ : pour chaque livre vendu sur place, 5\$ seront versés à un organisme venant en aide aux personnes ayant un trouble de personnalité limite.'

# RÉALISATIONS

- Réalisation d'une étude de marché et de faisabilité pour le volet hébergement
- Mise à jour du plan d'affaires
- Demande officielle de reconnaissance au PSOC
- Ajout de cours aux services déjà offerts

## IMPLICATION ASSOCIATIVE

La forces des liens et l'implication dans le milieu communautaire étant primordial pour assurer une bonne cohésion sociale, tant au niveau local que régional, nous avons décidé de nous joindre à différentes associations et tables :

- L'association québécoise pour la réadaptation psychosociale
- L'association canadienne en santé mentale
- La chambre de commerce et de l'industrie de Laval
- La table de concertation Lavalloise en condition féminine
- Le Raccor en santé mentale
- La corporation de développement communautaire de Laval

*AQRP  
ACSM  
CCIL  
TCLCF  
RACCOR  
CDC*

# PRIORITÉS

## 2019-20

- 1-Déstigmatiser le TPL, faire connaître et reconnaître la ressource pour la rendre indispensable.
- 2-Maintenir la recherche de fonds et consolider le financement
- 3-Accroître l'offre de services
- 4-Poursuivre le projet d'hébergement
- 5-Développer des mécanismes de suivi et réfléchir aux indicateurs
- 6-Développer des partenariats

## RECHERCHE

Nous accordons une grande importance à la recherche, dans l'optique d'aider à la compréhension du fonctionnement des personnes TPL. Nous travaillons, d'une part, dans un but académique pour fournir des éléments d'informations thérapeutique et de solutions innovatrices dans ce domaine, d'autre part, nous souhaitons démontrer comment ce projet vient en aide à notre clientèle et pourrait encore être amélioré.

# CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Eve Dalphond, Présidente
- Marie-Carmen Plante, V-Présidente
- Maude Lafrenière, Secrétaire
- Louise Charest, Trésorière
- Vanessa Berardini, Administratrice
- Josée Dufour, Administratrice
- Isabelle Gauthier, Administratrice
- Florence Mariage, Administratrice
- Audrey Morin, Administratrice

## COMITÉS DE TRAVAIL

- Comité hébergement (5 personnes): a comme objectif de définir les détails de la portion hébergement du projet;
- Comité de recherche (6 personnes): travaillent en collaboration avec Mme Larivière de l'Université de Sherbrooke, qui nous partage différents outils d'évaluation de résultats, sur lesquels ils ont travaillé.
- Comité clinique (2 personnes): travaillent à créer les outils clinique qui seront utilisés lors de l'ouverture du volet hébergement.

# BÉNÉVOLES ET PARTENAIRES

La M100L se compte chanceuse de pouvoir compter sur la participation ponctuelle ou récurrente de merveilleux bénévoles.

Nous tenons à souligner particulièrement notre reconnaissance à:

Toutes nos participantes, anciennes et nouvelles, qui s'impliquent dans les comités, ainsi que dans l'organisation et l'animation des ateliers. Sans elles rien ne serait possible!

Robert Chagnon et Louis Beaudry, d'Option Habitation Québec, le GRT qui nous sont d'un grand soutien avec notre projet d'hébergement;

Les professionnels qui sont venu animer un atelier, et partager leur expertise;

Cette année nous avons également eu le plaisir de recevoir la visite de Lundbeck Canada, qui, dans le cadre d'une journée de bénévolat, sont venus nous offrir une journée d'activité extérieures.

Finalement les membres du conseil d'administration qui à eux seuls ont fait plus de 436 heures de bénévolat.

436  
HEURES DE BÉNÉVOLAT

La M100L ne serait pas la même sans ses partenaires, qui nous sont d'un soutien inestimable:

CISSS Laval: Direction de santé publique -service d'organisation communautaire (385 heures);  
CISSS Laval: Direction santé mentale et dépendance-prêt de ressources humaines (672 heures);  
CISSS Laval- Bureau de la DGA- Programme de soutien aux organismes communautaires;  
Centre d'implication libre de Laval (CILL).

# TÉMOIGNAGES

Il y a bientôt 6 ans, je me suis séparée et 1 an après, j'ai reçu mon diagnostic : tu es TPL. OUF! Qu'est-ce que je fais maintenant avec ça? Les gens près de moi ne me comprenaient pas, certains ne voulaient pas me comprendre et moi je n'arrivais pas à accepter le diagnostic (...) Ça été long avant que je fasse des démarches pour aller mieux. J'ai préféré me mettre la tête dans le sable un petit bout avant de faire des démarches... Ça fait maintenant presque 4 ans que je viens aux rencontres, j'ai vécu des départs, j'ai vécu des joies, j'ai vécu des peines mais le plus important, j'ai VU la Maison 100 Limites s'agrandir! (...) Depuis, je suis là presqu'à toutes les rencontres et ça me fait beaucoup de bien de passer du bon temps avec la belle grande famille 100 Limites! Même quand ça va moins bien, je finis toujours par quitter la soirée avec un grand sourire! Maintenant, je participe, j'anime des activités et j'accueille les nouvelles membres! C'est la mission que je me suis donnée!

Annie

La Maison 100 Limites est la plus belle chose qui pouvait arriver dans ma vie. Fréquenter la M100L , m'aide beaucoup dans ma vie avec des ateliers et des activités qui me permettent de mieux me connaître avec mes fragilités et à contrôler mon impulsivité. J'ai aussi fait de belles rencontres avec des filles qui me comprennent (...) je ne me sens pas seule, on est une grande famille qui est là quand on a besoin et pour moi c'est super important (...)

Valérie

# MA CHÈRE MAISON 100 LIMITES,

C'est une année de plus passée dans ton univers, qui l'aurait cru! C'est vrai cette année, je m'y suis moins réfugiée, je m'y suis moins impliquée. C'est parce que j'étais entrain de préparer un petit être humain. Je l'ai conçu dans l'amour. Il sait déjà que tu existes, parce que tu n'es pas seulement un univers.... Tu es une soixantaine de filles, de femmes qui m'ont accompagnée dans cette belle aventure! T'es tellement plus que juste une maison! Tu as abrité une belle fête pour sa venue. Tu as adouci les craintes de sa maman, par l'expérience d'autres femmes comme elle. Maison 100 limites, il y a 4 choses que tu cherches à réparer chez tes invitées; l'amour, la sécurité, le cadre et le respect.... Je ne sais pas si tu es la seule responsable, mais je suis en mesure de répondre à ces besoins fondamentaux de mon bébé. Merci d'avoir insidieusement réparé mes blessures. Le TPL en héritage, pas pour moi! Pour la prochaine année, j'espère pouvoir m'impliquer un peu plus.... Puis en même temps je souhaite que d'autres prennent la relève comme ces derniers temps. C'est beau à voir, c'est bon à vivre! T'es comme un héritage, tu passes de groupe en groupe et t'es de plus en plus belle et concrète. T'auras toujours une place spéciale dans ma vie, je suis quand même ta plus vieille !! Tu m'as donné cet endroit que j'ai longtemps cherché, qui n'était pas un endroit, finalement, mais plutôt ce sentiment de rentrer chez nous!

L'an prochain, j'espère que tu auras une clé..... une adresse. Que tu auras un beau jardin où nous pourrons planter des fleurs qui reviendront chaque année. J'espère que tu auras un grand salon où je pourrai tricoter des sapristi de carrés qui se transformeront en couverture pour la prochaine qui aura besoin de réconfort. J'espère que tu auras une grande table pour nous réunir, manger et partager des petits bouts de nos vies.... J'espère juste, au fond, que tu continueras d'exister. T'es comme le après de « il ne me reste plus rien ».... T'es comme le bout du rouleau, la croisée des chemins, le filet de sécurité sous le fil de fer.... Si tu m'avais dit que tu deviendrais tout ça, je ne t'aurais cru. C'est parce que quand je t'ai rencontré, j'étais blessée dans ma fondation.... Merci de m'avoir prêté tes outils, ma fondation est solide et je m'apprête à bâtir quelque chose de beau pour mon petit coco!

Vanessa