

LA MAISON 100 LIMITES

RAPPORT D'ACTIVITÉS
2019 - 20



03

Mots de la direction

Historique **06**

11

Mission, vision
et valeurs

Services **12**

14

Statistiques

Portrait de la
clientèle **15**

16

Activités

Financement **20**

22

Comités de travail
Implication associative

Équipe **23**

24

Réalisations
Priorités 2020-21

Bénévoles **25**

26

Partenariat



MOT DE LA PRÉSIDENTE

La Maison 100 limites a eu **5 ans** cette année. **5 ans** qui lui ont permis de devenir un lieu d'apprentissage et d'appartenance pour des femmes vivant avec un trouble de personnalité limite comme le rêvait ses fondatrices. **5 ans** pour aider plus d'une centaine de femmes à travers une multitude d'ateliers, misant sur les forces et l'entraide de sa clientèle, valorisant autant celle qui donne que celle qui reçoit. **5 ans** pour consacrer la pertinence de son approche novatrice et son importance indéniable dans le continuum pour les soins aux personnes atteintes de troubles de personnalité limite de la région de Laval. **5 ans** pour obtenir le statut d'organisme à but non lucratif et pour consolider un poste de coordonnatrice. **5 ans** à avancer grâce aux efforts de dévoués bénévoles pour tenter d'obtenir pignon sur rue et sécuriser ses ressources humaines et financières. La M100L cherche à répondre aux besoins des femmes vivant avec un TPL, clientèle trop souvent surreprésentée dans les urgences et bureaux d'omnipraticiens. Dans un encadrement chaleureux et guidé par des intervenantes, les femmes y participent à des ateliers, y tissent des liens qui s'avèrent essentiels pour déjouer des moments de solitude ou de vide intense, pour y réapprendre à vivre.



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Depuis sa fondation, la M100L cherche à élargir et diversifier son offre de services et offrir aux femmes un lieu d'hébergement, deux objectifs qui militent en faveur d'avoir un lieu, une vraie M100L qui leur soit dédié.

Cette année hors du commun a sans équivoque consacré l'importance de la M100L pour la clientèle et la complémentarité de son approche face aux soins traditionnels. Au terme de celle-ci, les espoirs sont bien vivants de poursuivre la consolidation des acquis au profit de la clientèle. Avec l'obtention d'un local pour les activités administratives de la coordonnatrice, l'arrivée d'une nouvelle intervenante, de stagiaires, la M100L a plus que jamais la volonté de trouver un local adapté à ses besoins pour élargir son offre de service au profit des femmes et éventuellement pour une clientèle masculine.

On dit que ça prend un village pour élever un enfant. Pour voir s'enraciner la M100L au profit des personnes souffrant de troubles de personnalité limite, ça prend le soutien de nos dirigeants secondés par une communauté engagée.

MICHÈLE MOREL

Présidente du conseil d'administration



MOT DE LA COORDONNATRICE

Au moment de faire ce bilan, je me demande comment décrire cette magnifique année qui se termine dans un climat d'incertitude. Les mots me manquent, je dois réfléchir sérieusement pour me souvenir c'était comment avant la venue de la COVID-19. Après quelques efforts de mémoire; les sourires des participantes, leurs moments de dépassement personnel, les difficultés surmontées, les apprentissages et tous les fous rires me sont revenus avec force.

C'est un peu cela aussi la M100L: apprendre à mettre le positif de l'avant malgré les moments plus difficiles.

C'est ce que je nous souhaite à tous individuellement: la capacité de voir le beau et le bon dans le tumulte de la vie!

MARIE-HÉLÈNE D'ASTOUS

Coordonnatrice



HISTORIQUE

NAISSANCE D'UN RÊVE 2013

Vivre avec un trouble de personnalité limite (TPL) n'est pas facile. Souvent méconnue, cette clientèle qui peut être aux prises avec de l'instabilité émotionnelle, une rage intérieure ou peut présenter des idéations suicidaires, etc., se retrouve trop souvent surreprésentée dans les urgences et dans les bureaux d'omnipraticiens. Alors qu'un encadrement chaleureux les apaise, le retour à la normale suite à une hospitalisation est souvent vécu difficilement.

En 2013, plusieurs membres de la communauté lavalloise se regroupent pour trouver une façon de soutenir les femmes vivant avec un TPL, en marge du réseau institutionnel. Leur rêve : fonder une maison pour accueillir une communauté où ces femmes pourraient se retrouver, se reconnaître, se soutenir et s'entraider entre elles. Une approche novatrice basée sur la pair-aidance, afin de potentialiser les forces de ces femmes au profit de leurs fragilités.

Avec le soutien inestimable du Dr Claire Gamache, Natalie Ménard et Isabelle Tremblay, respectivement psychiatre, infirmière clinicienne en santé mentale et femme d'affaires de Laval, un premier comité prend forme et se consacre à la tâche de concrétiser ce rêve.

CRÉATION OFFICIELLE 2015

Dix-huit mois plus tard, grâce au travail de ce groupe de pionniers et pionnières dédiés, la Maison 100 Limites est née. Après en avoir formulé la mission, la vision et les valeurs, le groupe s'emploie activement à faire connaître la M100L et à trouver du financement. Le conseil d'administration qui l'opère s'assure d'être composé de personnes externes et de membres utilisatrices des services de la Maison.

À partir d'avril 2015, la M100L offre des activités aux femmes grâce à l'implication de Natalie Ménard, dégagée par le CISSS pour offrir des activités aux 2 semaines. Activités qui visent à soutenir ces femmes à mieux s'alimenter, bouger, s'amuser sainement et se détendre.

HISTORIQUE

PREMIERE ANNÉE D'EXISTANCE 2016

La M100L compose avec une augmentation importante du nombre de participantes et de demande d'activités. Les activités, d'abord réalisées dans un local à l'hôpital, sont tenues dans un local loué au CILL. Un projet de recherche est créé pour mesurer les impacts des activités organisées par La Maison 100 Limites.

La recherche de financement pour les activités se poursuit de même que les démarches pour entreprendre la construction de la maison. Option Habitation Québec devient le GRT qui soutient la Maison dans ses démarches du projet.

Ce qui fait dire au président du conseil d'administration Michel Lorange, « la Maison 100 Limites n'a peut-être pas encore d'adresse civique, mais elle est clairement géolocalisée dans le cœur de plusieurs femmes de Laval. »

EMBAUCHE D'UNE COORDONNATRICE 2017

Avoir une Maison pour tenir les activités et héberger des femmes ayant un TPL demeure le but visé, mais le financement pour obtenir pignon sur rue s'avère un défi.

2 nouvelles intervenantes spécialisées sont dégagées par le CISSSL pour l'organisation d'activités.

À partir de l'automne 2017, avec le soutien financier du CISSSL une première employée est embauchée, Marie-Hélène d'Astous. Grâce à son expérience du milieu communautaire lavallois, elle s'emploie à consolider les activités de l'organisme, accroître la recherche de financement et poursuivre les démarches pour l'obtention d'un lieu dédié aux activités de la Maison.

Un site web et une page Facebook sont créés pour communiquer entre les participantes et promouvoir la M100L.

HISTORIQUE

PARTICIPANTES QUI S'ORGANISENT

2018

La Maison 100 Limites obtient le statut d'organisme de bienfaisance et élargit ses demandes de dons et subventions.

Dès janvier, les ateliers se déroulent 2 soirs par semaine.

L'achalandage augmente et permet de rejoindre plus de femmes tout en conservant une taille permettant le contact interpersonnel.

L'organisation des ateliers se transforme. Si antérieurement, les activités ont été organisées par des intervenantes, les participantes elles-mêmes prennent en charge l'animation. Naturellement, la communauté de paires-aidantes prend forme.

PERTINENCE QUI S'AFFIRME

2019

Les activités qui se déroulent à raison de 3 soirs semaine se diversifient, touchant de nombreux aspects du bien-être des participantes.

Le développement d'un volet d'activités dédié aux hommes vivant avec le TPL est mis de l'avant et un focus groupe en confirme le besoin.

La Maison 100 Limites reçoit un financement récurrent en soutien à la mission dans le cadre du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). Des liens et collaborations sont tissés avec d'autres organismes et associations du milieu afin de faire connaître la M100L et sa spécificité.

Un projet de démystification de la réalité des TPL est mis de l'avant par une membre du CA.

HISTORIQUE

ANNÉE POUR SE RÉINVENTER **2020**

La M100L installe le bureau de la coordonnatrice dans un local administratif prêté par la ville de Laval.

La pandémie force l'interruption des activités au CILL et la réaffectation des intervenantes du CISSSL aux efforts reliés à la COVID. La M100L développe un volet d'activités virtuelles pour maintenir vivante la communauté et embauche une intervenante temporaire avec les sommes reçues dans le cadre de la pandémie. Elle apprend à surfer sur la vague des activités hybrides tout en tentant de maintenir un lien vivant avec sa clientèle.

7 ANNÉES D'IMPLICATION BÉNÉVOLE **2013-2020**

Au fil de toutes ces années, en plus du soutien du CISSS de Laval, de généreux bénévoles se sont impliqués pour permettre la création et l'évolution de ce rêve. La M100L tient notamment à exprimer sa reconnaissance aux membres des conseils d'administration qui se sont succédés :

Ceux de l'équipe de création:

- Michel Lorange, président,
- Dre Claire Gamache, vice-présidente,
- Raymond Carrier, trésorier,
- Lise Bouchard, secrétaire,
- Carole Lafleur, administratrice,
- Marie-Claude Lebeuf, administratrice,
- Stephany Tremblay, administratrice,
- Dre Marie-Carmen Plante, administratrice et toujours membre du CA à ce jour

HISTORIQUE

7 ANNÉES D'IMPLICATION BÉNÉVOLE- SUITE **2013-2020**

Et à tous ceux et celles qui se joint dans les années ultérieures pour un ou plusieurs mandats successifs soit : Line Cotton, Véronique Gilbert, Gina Bergeron, Eve Dalphond, Vanessa Berardini, Maude Lafrenière, Louise Charest, Josée Dufour, Isabelle Gauthier,

Pendant toutes ces années, ces conseils d'administration ont été accompagnés par des personnes qui ont joué un rôle très significatif, Nicole Séguin, organisatrice communautaire au CISSS de Laval, qui a accompagné avec assiduité les délibérations du conseil d'administration depuis les premiers jours, Robert Chagnon et Louis Beaudry, d'Option Habitation Québec, le GRT qui nous furent d'un grand soutien avec notre projet d'hébergement, Marie-Hélène D'Astous, coordonnatrice de la Maison, qui a permis de soutenir et consolider l'avancement des différents volets, Dre Claire Gamache, co-fondatrice, qui a toujours soutenu La Maison 100 Limites en visant son intégration au programme de santé mentale et au continuum de services pour les femmes ayant un TPL et finalement, et non la moindre, Natalie Ménard, co-fondatrice du centre qui, tout en assumant seule le poids des activités offertes par La Maison 100 Limites pendant les premières années, a su inspirer les conseils d'administration au fil des années et créer un véritable sens de communauté avec les participantes.

En sus de ces administrateurs, plusieurs professionnels sont venus animer des ateliers, partager leur expertise, faire un stage, transmettre leur savoir et bon nombre de participantes, anciennes et nouvelles, se sont impliquées au fil des ans dans les divers comités de travail, ainsi que dans l'organisation et l'animation des ateliers.

Bref, un héritage d'engagement et de générosité sur lequel s'est bâtie la M100L et qui appuie la poursuite de son évolution.

LES BASES

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
- Persévérance
- Entraide



SERVICES

ATELIERS

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. 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 soutenues 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.

VIRTUEL

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.



SERVICES

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.

HÉBERGEMENT

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 recherches de financement.

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



STATISTIQUES

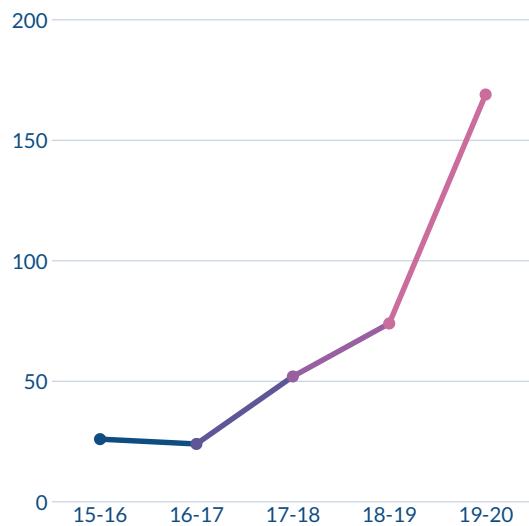
122

femmes participantes
au courant de l'année

moyenne de
participation/jour
dans le groupe
facebook

59

Plus de 150 activités
ont été organisées
avec une participation
moyenne de plus de 12
femmes, allant
jusqu'à 25
participants.

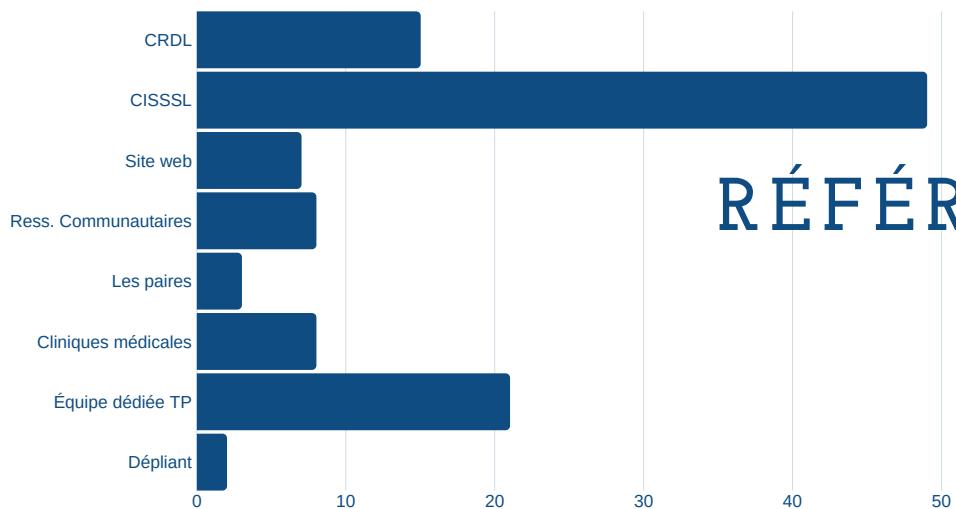


9

Soirées d'information

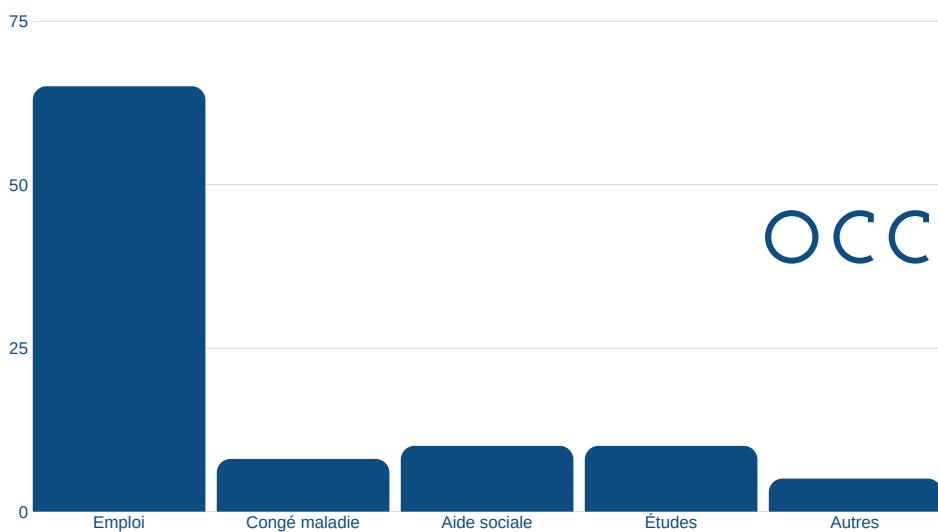
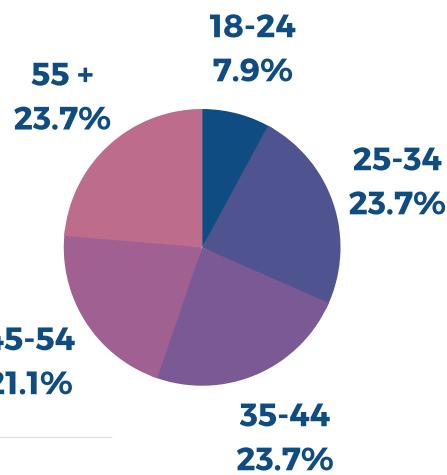
85 femmes sont venues en
apprendre plus sur le TPL et
sur l'organisme lors de l'une de
nos 9 soirées d'information.
Elles sont reparties avec une
meilleure compréhension de
leur condition et ont pu
expérimenter l'effet du groupe
de soutien.

PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE



RÉFÉRENCES

ÂGE



OCCUPATION

ACTIVITÉS THÉMATIQUES

ALIMENTATION

Des ateliers de cuisine divers ont été mis en place en complément de notre groupe de cuisine collective.

SPORT / DÉTENTE

Différentes pratiques sportives ont été explorées, afin de prendre soin de notre corps.

Des techniques de relaxation ont également été proposées, pour nous rappeler comment revenir au moment présent.

ART

Tout au long de l'année, plusieurs formes d'art sont explorées. L'expression des émotions et le divertissement passent par la peinture, l'écriture, le cinéma, l'improvisation, etc

LUDIQUE

Avoir du plaisir dans un cadre sain, c'est souvent un aspect que l'on néglige avec notre rythme de vie surchargé, mais pas à la M100L!



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.

Club de lecture

7 SEMAINES

Animatrice: intervenante

Nombre de participantes: 8

Le Why Café volume 1 et 2; lecture des livres et discussions hebdomadaires en lien avec les thèmes abordés.

Journal créatif

7 SEMAINES

Animatrices: membre participante

Nombre de participantes: 11

Journal créatif: à l'aide de trois langages – l'écriture, le dessin et le collage – elle nous amène à entrer en relation avec l'inconscient et à nous reconnecter à nous-mêmes et à notre créativité. Cet outil unique, accessible à tous indépendamment du «talent» artistique, facilite les prises de conscience et de décisions, enclenchant du même coup une reprise de pouvoir sur notre vie.

Essentrics et Bougez avec Laura

7 SEMAINES

Animatrice: membre participante

Nombre de participantes: 5

Exploration d'activités physiques diverses



COURS

Bijoux **5 ET 6 SEMAINES**

Animatrice: membre participante

Nombre de participantes: 5 et 4

Apprentissage de différentes techniques de création de bijoux.



Sculpture alimentaire **8 SEMAINES**

Professeur externe engagée

Nombre de participantes: 7

Apprentissage et pratique de différentes techniques de coupe, sculpture et assemblage de fruits et légumes pour en faire des pièces montées attrayantes.

Compétences relationnelles **8 SEMAINES**

Animatrice interne

Nombre de participantes: 12

Nombre de participantes: 8

Nombre de participantes: 10

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

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Camp d'été

Les 14 et 15 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.



Café déco céramique

C'est grâce à Lundbeck Canada qu'une sortie au Café déco céramique a eu lieu. Des talents artistiques se sont découverts lors de cette journée fabuleuse.

Cueillette de pommes

La classique sortie automnale: Les pommes. Cette année, c'est le verger Gibouleau de Laval qui a accueilli notre groupe. Les participantes se sont régalées!

Party de noël

Cette soirée fut très agréable sous le thème du partage. Un souper "pot-luck" et des jeux ont agrémenté cette joyeuse soirée.

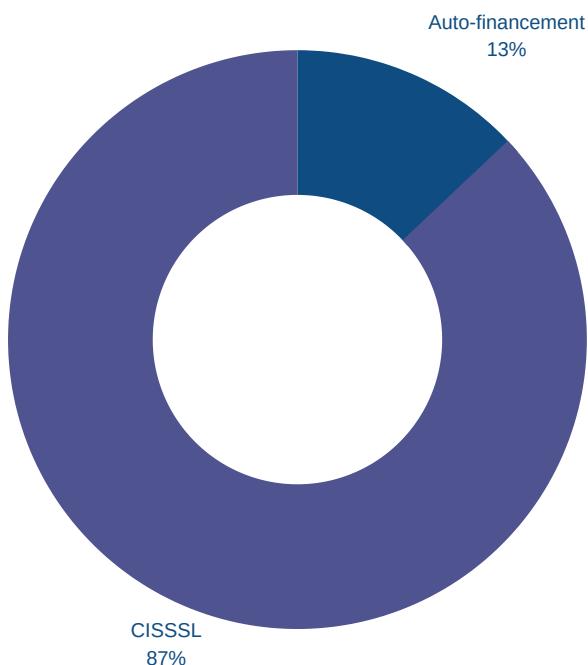
FINANCEMENT

Subvention du CISSSL (87%)

En début d'année, notre demande de reconnaissance dans le cadre du programme PSOC a été acceptée par le CISSSL. Nous avons donc eu le plaisir de recevoir une première subvention récurrente en soutien à notre mission.

Auto-Financement (13%)

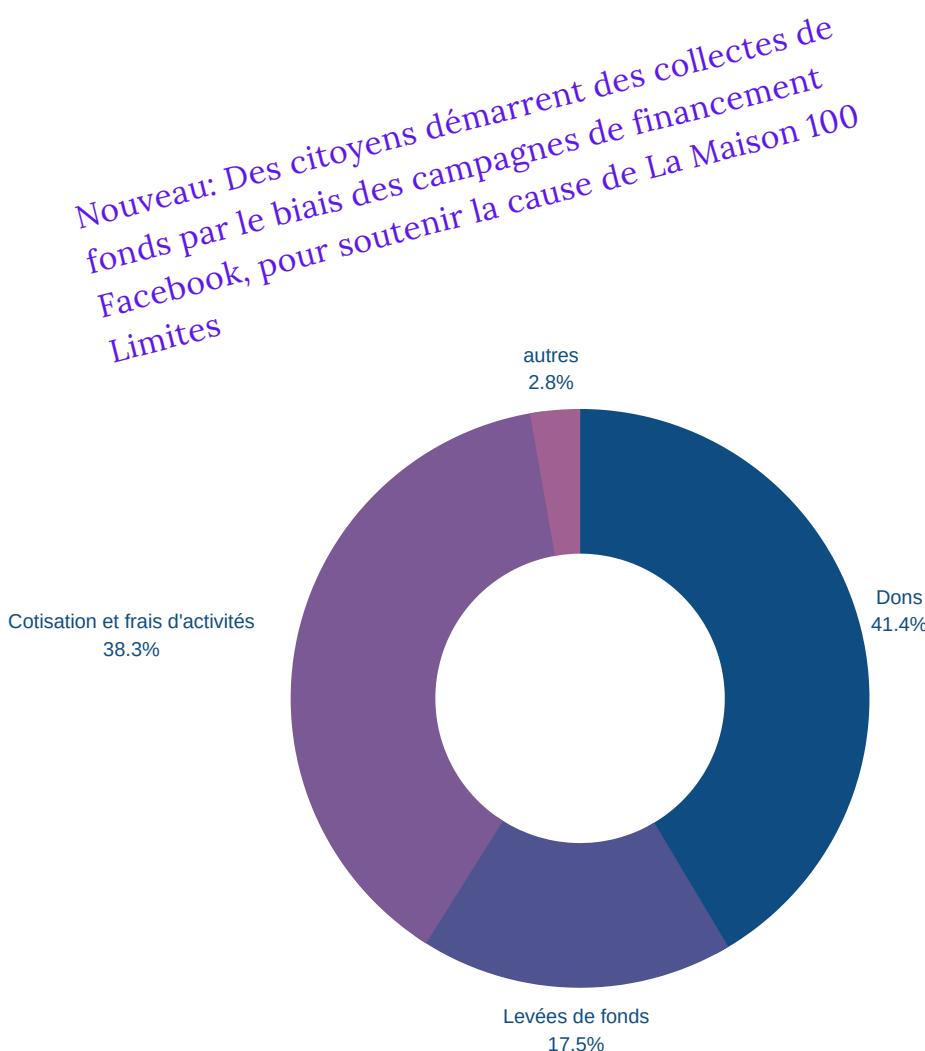
Des efforts d'autofinancement ont été faits tout en conservant un aspect ludique. 3 principaux événements ont eu lieu: soit une collecte d'argent, un lave-auto et une vente d'artisanat.



FINANCEMENT

Auto-financement: les dons

Les dons reçus nous font toujours plaisir, car ils signifient que notre travail est important pour plusieurs personnes. Mais ils sont également essentiels à la poursuite de notre mission. Nous pouvons de plus en plus compter sur des gens de cœur qui donne et redonne d'année en année.



COMITÉS DE TRAVAIL

- Comité hébergement (5 personnes): a comme objectif de définir les détails de la portion hébergement du projet;
- Comité clinique (2 personnes): travaillent à créer les outils cliniques qui seront utilisés lors de l'ouverture du volet hébergement.
- Comité À livres ouverts (1 personne): ce comité regroupe des délégués de plusieurs organismes communautaires pour la réalisation d'une journée de sensibilisation à la santé mentale sous la forme d'une bibliothèque vivante.

IMPLICATION ASSOCIATIVE

La force 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 canadienne en santé mentale
- La chambre de commerce et de l'industrie de Laval
- La table de concertation Lavalloise en condition féminine (TCLCF)
- Représentation au conseil d'administration de la TCLCF
- Le Raccor en santé mentale
- La corporation de développement communautaire de Laval
- L'instance de concertation en santé mentale et dépendances
- Le regroupement des organismes et intervenants en itinérance de Laval (ROIIL)



L'ÉQUIPE

- Michèle Morel, Présidente
- Josée Dufour, Vice-Présidente
- Maude Lafrenière, Secrétaire
- Louise Charest, Trésorière
- Simon Courtemanche, Administrateur
- Marie-Carmen Plante, Administratrice
- Isabelle Gauthier, Administratrice
- Caroline Plouffe, Administratrice

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

- Marie-Hélène D'Astous, Coordonnatrice
- Natalie Ménard, Responsable clinique
- Stéphanie Dagenais, Intervenante,
prêt de service du CISSS
- Caroline Morin, Intervenante,
prêt de service du CISSS
- Laurence St-Arnaud, Intervenante,
prêt de service du CISSS

RÉALISATIONS

- Obtention de la reconnaissance officielle au PSOC
- Rédaction d'une théorie de programme, définissant nos indicateurs de succès ainsi que l'impact de la M100L sur ses participantes.
- Création d'un poste de responsable clinique; ce poste a été créé pour assurer une stabilité du maintien de la philosophie et de l'aspect plus clinique de la ressource. Ce poste a été pourvu par la nomination de Mme Natalie Ménard.

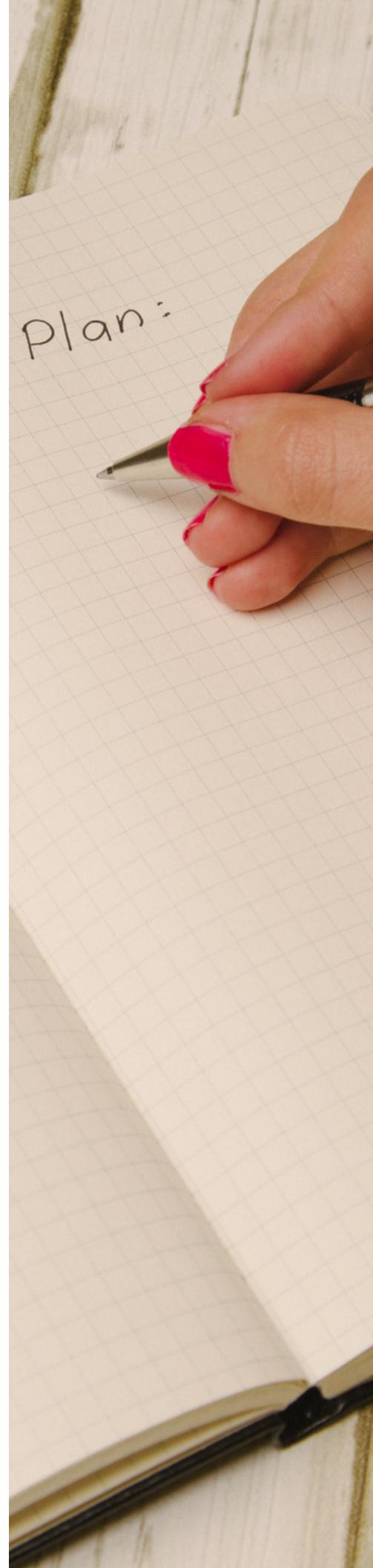
PRIORITÉS 20-21

1-Déstigmatiser le TPL, et faire connaître la ressource.

2-Consolider et assurer la pérennité des ressources

3-Bonifier l'offre de services

Dans un contexte de pandémie mondiale, comme celui que nous vivons en ce moment, il est réaliste de s'attendre à de plus importants délais dans l'atteinte de nos objectifs.



BÉNÉVOLES

La M100L s'estime heureuse 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!
- Les professionnels qui sont venus 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 au café déco céramique.
- Finalement les membres du conseil d'administration qui à eux seuls ont fait plus de 412 heures de bénévolat.



PARTENARIAT

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 (50 heures);
- CISSS Laval: Direction santé mentale et dépendance-prêt de ressources humaines (570 heures);
- CISSS Laval: Bureau de la DGA- Programme de soutien aux organismes communautaires;
- Centre d'implication libre de Laval (CILL).
- La ville de Laval, Service de la culture, des loisirs, du sport et du développement social

Finalement, nous tenons à remercier et à souligner les participantes qui, grâce à leur participation, en donnant des idées, en organisant et en animant les soirées font de la Maison 100 Limites ce qu'elle est.