

40 ans à cheminer et accompagner autrement !



40  
prise II

ressource alternative  
en santé mentale

Les changements, une oeuvre de Carol-Marie Réhel

Rapport annuel  
2025 - 2026

## TABLE DES MATIÈRES

<b>1</b>	<b>MOT DE LA PRÉSIDENTE .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>RAPPORT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION .....</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>MISSION DE PRISE II .....</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>STATISTIQUES .....</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>SERVICES.....</b>	<b>11</b>
	Programme thérapeutique et approches privilégiées.....	11
	L'Espace PRO .....	17
	L'Espace jeunes.....	18
	Vie associative et communauté d'appartenance .....	26
	Services ouverts à la communauté .....	36
<b>6</b>	<b>PRATIQUES PHARES .....</b>	<b>38</b>
	Arts .....	38
	Soutien aux entendeurs de voix.....	42
	Gestion autonome de la médication (GAM) .....	45
	Entraide et Soutien intentionnel par les pairs .....	46
	Acupuncture sociale - protocole NADA .....	47
	Dialogue Ouvert .....	48
<b>7</b>	<b>RELATIONS AVEC LE MILIEU .....</b>	<b>50</b>
	Collaborations .....	50
	Participations aux Tables de concertation, regroupements et comités .....	51
	Prêt de locaux .....	54

<b>Formations dispensées.....</b>	<b>54</b>
<b>Implications avec le milieu de la recherche .....</b>	<b>57</b>
<b>Développement d'un Centre de formation alternatif.....</b>	<b>59</b>
<b>Contribution de la communauté aux activités du Centre.....</b>	<b>59</b>
<b>8 DES REMERCIEMENTS PARTICULIERS .....</b>	<b>62</b>
<b>9 RESSOURCES HUMAINES.....</b>	<b>63</b>
<b>Transition de la direction .....</b>	<b>63</b>
<b>Composition de l'équipe.....</b>	<b>63</b>
<b>Formation continue .....</b>	<b>65</b>
<b>10 ORIENTATIONS 2026 - 2027.....</b>	<b>68</b>
<b>Le service.....</b>	<b>68</b>
<b>Les pratiques- .....</b>	<b>68</b>
<b>La recherche.....</b>	<b>69</b>
<b>11 ANNEXES .....</b>	<b>70</b>

# 1 MOT DE LA PRÉSIDENTE

Montréal, 18 mai 2026

Bienvenue à toutes les personnes membres de la Corporation, aux participants et participantes de l'organisme, aux membres du personnel et du conseil d'administration, à tous les précieux collaborateurs, ainsi qu'aux codirectrices. Merci à tous les bénévoles, les partenaires, les donateurs et les donatrices pour leur générosité et leur implication. Finalement, je tiens à remercier chacun et chacune d'entre vous pour l'engagement que vous portez envers l'organisme.

C'est un privilège pour moi de vous accueillir à notre Assemblée générale annuelle, qui est un moment phare de la vie associative de l'organisme. Votre participation est essentielle afin que nous puissions poursuivre dans l'avenir, la mission qui nous réunit aujourd'hui. Nous pourrions constater au cours de cette assemblée la richesse et la diversité des activités offertes, l'innovation dans le développement des pratiques et l'implication dans la recherche qui font que Prise II offre, année après année, des occasions uniques pour soutenir le cheminement de ses membres.

L'année 2025-2026 a apporté son lot de défis pour le conseil d'administration qui a su rester soudé et maintenir le cap pour assurer les responsabilités qui nous incombent. Je tiens donc à remercier sincèrement les membres du conseil d'administration pour leur soutien à la mission de Prise II et leur engagement indéfectible.

Tout ce travail ne saurait être accompli sans la présence d'une équipe dédiée. Ainsi, j'offre mes profonds remerciements aux codirectrices, aux intervenant.e.s et au personnel administratif et de soutien. Votre engagement, votre professionnalisme et vos multiples talents sont garants du succès de la mission qui est la nôtre.

En vous présentant le bilan de l'année 2025-2026, ainsi que les prévisions et les orientations 2026-2027, vous serez à même de constater la richesse des initiatives de développement qui ont été portées par l'organisme. Que ce soit en termes de vie associative, de développement de projet ou de pratique ou encore via la programmation, Prise II s'assure d'offrir des services de grande qualité à la communauté.

Encore cette année, l'implication de Prise II dans la recherche participe à faire reconnaître les approches alternatives en santé mentale. Grâce à ces partenariats, nous sommes en mesure de fournir des services innovants aux membres ainsi que des opportunités de développements professionnels inédits aux employé.e.s. Toutes ces actions combinées font de Prise II un organisme incontournable.

Myriam Frégeau

Présidente du Conseil d'administration de Prise II

## 2 RAPPORT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Je vous présente les membres de votre conseil d'administration pour l'année 2025-2026 :

Myriam Frégeau	Administratrice représentante de la communauté Présidente et membre de l'exécutif
Joanie Lebrun	Administratrice représentante de la communauté Secrétaire
Diane Robert	Administratrice représentante de la communauté Vice-présidente et membre de l'exécutif
Luc Parent	Administrateur représentant des usagères et usagers
Francis Arseneault	Administrateur représentant des usagères et usagers
Elaine Blais	Administratrice représentante des usagères et usagers
Winter Lachapelle	Administratrice représentante du personnel
Pierrette Richard et Lisa Benisty	Co-directrices

Les membres du conseil d'administration se sont rencontrés à neuf reprises au cours de l'année 2025-2026. Ces rencontres ont permis de suivre le budget de la corporation ainsi que le déploiement des orientations retenues pour l'année, d'avoir des nouvelles des services offerts et de voter les résolutions permettant le bon fonctionnement administratif de la ressource. Le conseil exécutif a été appelé à se réunir 8 fois cette année afin de travailler sur certains dossiers spécifiques, notamment les conditions de travail des employé.e.s et la régie interne de l'organisme. Plusieurs initiatives, en lien entre autres, avec le financement de l'organisme, ont été poursuivies afin de pérenniser certaines pratiques ou d'en développer de nouvelles.

Malgré les embûches rencontrées cette année, je suis fière des réalisations et de l'engagement du conseil d'administration. Tous et toutes se sont mobilisé.e.s afin d'assurer la pérennité de l'organisme et de nous permettre de vous présenter le bilan annuel.

Je ne saurais terminer ce bilan sans souligner le soutien et l'ouverture des codirectrices envers le conseil d'administration tout au long de l'année. Leur engagement envers l'organisme, leur professionnalisme et leurs efforts continus pour offrir des services d'une grande qualité ne sont pas passés inaperçus. C'est avec confiance que, tous ensemble, aujourd'hui, nous regardons vers l'avenir.

Myriam Frégeau

Présidente du Conseil d'administration de Prise II



### 3 MISSION DE PRISE II

Prise II est une ressource communautaire et alternative en santé mentale qui soutient la personne dans sa recherche de mieux-être et dans l'exercice d'une pleine citoyenneté. Ancrée dans la communauté depuis près de 40 ans, Prise II offre une diversité de moyens et de pratiques qui se fondent sur une vision globale de la personne et de ses conditions de vie et qui a pour but d'accompagner les personnes dans leur cheminement personnel et professionnel. Sa mission spécifique :

- Favoriser l'autonomie et l'appropriation du pouvoir des personnes ayant des problèmes de santé mentale.
- Offrir des services éducatifs d'apprentissage permettant à la clientèle de développer, restaurer ou maintenir des habiletés physiques, émotionnelles, sociales et cognitives favorisant leur démarche vers un mieux-être.
- Soutenir et accompagner les personnes dans leur projet d'études et développer les habiletés de base nécessaires à l'intégration au marché du travail.
- Rendre accessibles des services de psychothérapie permettant un travail sur soi plus approfondi.
- Établir tout genre de services d'aide, de soutien, d'information, d'orientation et d'animation visant l'amélioration de la qualité de vie.

Pour accomplir sa mission, Prise II dispose de plusieurs services dispensés à l'intérieur et à l'extérieur du Centre et de deux moyens privilégiés : Le suivi individuel et les rencontres de groupe.

#### **Accessibilité et territoire couvert**

Prise II dessert essentiellement la population de la région de Montréal, en accordant une priorité au territoire du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal. Avec l'usage du numérique, nous rejoignons maintenant des personnes vivant à l'extérieur du Grand Montréal.

L'organisme est habituellement ouvert cinquante semaines par année, du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h 30, soit 32,5 heures/semaine. Selon les besoins, certains ateliers se prolongent désormais en fin de journée ou en soirée. Durant la période estivale, l'horaire peut être modifié et allégé.

*Prise II c'est un organisme où règne la bienveillance, la considération de la personne dans ses capacités et son pouvoir d'agir. Prise II représente organisme qui m'a permis et me permet encore de m'épanouir. Prise II représente pour moi un organisme qui est totalement en accord avec mes valeurs personnelles.*

*- Un étudiant de l'Espace jeune*

## 4 STATISTIQUES

### Les programmations

La planification des services est organisée pour rejoindre chacun de ces groupes selon une programmation particulière.

*Cette année, 11 programmations distinctes ont été offertes :*

- 4 spécifiquement pour les membres du programme thérapeutique et de l'Espace PRO de PRISE II, visant à les soutenir dans leur démarche vers un mieux-être, incluant la saison estivale.
- 3 à l'intention des jeunes et adaptées à leur réalité et leurs besoins.
- Ainsi que 4 programmations restreintes d'activités offertes à la communauté visant à leur rendre accessibles les pratiques alternatives.

### Les rencontres de groupe

Selon les besoins des différents groupes et participant.e.s, les rencontres ont eu lieu en présence, sur Zoom ou, à l'occasion, de façon hybride. Elles sont thérapeutiques, éducatives, informatives ou d'entraide.

Chaque activité de groupe comprend en moyenne 7 rencontres d'une durée approximative de deux heures chacune, échelonnées sur 10 semaines à l'intérieur d'une programmation spécifique. Voir la liste des activités offertes - annexe 7.3 pour plus de détails.

	2025-2026	2024-2025
Activités offertes	97	97
Heures dispensées	1495	1410
Nombre d'inscriptions	1280	1025

Une série de Grandes conférences ont été offertes cette année.

	Nombre de conférences	Nombre de participations
Les Grandes conférences de l'Alternative	5	300

### Les rencontres individuelles

Selon les besoins des participant.e.s, les rencontres individuelles ont été offertes en présence, sur Zoom ou au téléphone. Elles sont classifiées selon les objectifs poursuivis et sont approximativement d'une durée de 50 à 60 minutes chacune.

Les courriels et les contacts téléphoniques sont aussi des moyens d'échange et de communication de plus en plus utilisés. Ils permettent une intervention rapide et ciblée. Nous les avons ajoutés au tableau, séparément.

	2025-2026	2024-2025
Rencontres individuelles	5,142	5,390
Contact individualisés (voir annexe 7.1 pour plus de détails)	4,250	4,393

## Constats

- Le nombre d'heures d'activités de groupe a augmenté (+85 heures). Ceci grâce entre autres à une collaboration avec l'Alliance de recherche et d'action Pratiques inclusives en santé mentale avec qui nous avons offert un groupe ouvert à la communauté, à l'intention des jeunes, en soirée.
- Le nombre d'inscriptions a augmenté (+255 inscriptions), principalement à la clinique d'acupuncture sociale qui est aussi offerte à la communauté (+173 inscriptions).
- Le nombre de rencontres individuelles a légèrement diminué de 4% (-248 rencontres) comparativement à l'an dernier. Nous constatons une diminution du nombre d'interventions de soutien psychosocial, mais le nombre de rencontres de psychothérapie a doublé et nous observons que les rencontres de Dialogue ouvert ont augmenté de façon significative. Ces dernières durent de 1,5 à 2 heures, impliquent deux intervenant.e.s et rejoignent la personne et son réseau.

Classification des rencontres individuelles selon les objectifs poursuivis :

	2025-2026	2024-2025
Évaluations psychosociales	85	92
Interventions de soutien psychosocial	1,609	1,863
Rencontres de psychothérapie	543	271
Suivis pédagogiques	1,525	1,775
PAAS-Action	291	221
Entendeurs de voix	280	319
Gestion autonome de la médication	311	328
Rencontres de prévention et intervention dans des situations de crise	306	339
Gestion des différends	10	1
Rencontres Dialogue ouvert	33	13
Soutien aux proches	2	35
Accompagnement dans la communauté	8	17
Suivis avec les partenaires	53	83
Soutien à la vie associative	46	4
Soutien technique	40	29
<b>Rencontres individuelles</b>	<b>5,142</b>	<b>5,390</b>
	<b>Totalisant 5189 heures d'intervention</b>	

*Les rencontres m'ont apporté une vision nouvelle face à ma confiance en soi et aussi sur les perceptions que j'avais sur mes problématiques.*

*- Une étudiante de l'Espace jeunes*

## Description des types de rencontres

Les rencontres individuelles occupent une place importante où chacun.e précise davantage sa démarche et approfondit sa recherche personnelle. Elles sont offertes sous différentes formes :

**Les rencontres d'évaluation psychosociale (85)** : Après un premier entretien téléphonique, c'est la rencontre initiale avec un.e intervenant.e. Nous regardons la situation de la personne dans son ensemble, les difficultés rencontrées et les besoins auxquels nous pouvons répondre. Nous avons rencontré majoritairement des étudiants pour les évaluations psychosociales.

**Les interventions de soutien psychosocial (1,609)** permettent à la personne de s'exprimer sur ses difficultés et de recevoir le soutien dont il ou elle a besoin pour l'aider dans sa démarche de rétablissement. Ces rencontres visent également à dégager les forces et les ressources de la personne ainsi qu'à maintenir et à consolider ses acquis.

- 1,059 rencontres de soutien offertes dont 741 aux membres du programme thérapeutique incluant 88 aux jeunes adultes ; 308 aux participant.e.s de l'Espace PRO ainsi que 10 à la communauté.
- 524 rencontres de soutien offertes aux membres de l'Espace Jeunes dont :
- 285 rencontres de suivi psychosocial offertes aux étudiants du service soutien aux études
- 43 rencontres préparatoires offertes pour soutenir un retour aux études
- 26 séances d'hypnose thérapeutique ont été offertes principalement aux étudiant.e.s (19).

**Les rencontres de psychothérapie (543)** permettent aux personnes qui le souhaitent d'approfondir certaines dimensions de leur existence qui semblent freiner leur processus de rétablissement. Elles comprennent généralement une rencontre de thérapie individuelle par semaine.

- 207 rencontres de psychothérapie offertes aux membres du programme thérapeutique dont 41 à des jeunes adultes
- 19 rencontres de psychothérapie offertes aux membres de l'Espace PRO et 2 rencontres offertes à un membre de la communauté
- 189 rencontres de psychothérapie offertes aux participant.e.s de l'Espace Jeunes
- 126 rencontres de soutien en sexologie offertes à 9 personnes dont 5 jeunes.

Différents types de **suivi pédagogique (1,525)** sont offerts selon les projets personnels d'intégration sociale et/ou professionnelle :

- 228 rencontres de soutien pédagogique à la démarche artistique
- 97 rencontres de suivi socioprofessionnel pour les personnes en démarche vers l'emploi
- 1,200 rencontres de suivi spécialisé en orthopédagogie pour les étudiant.e.s fréquentant les cégeps et les universités et pour les personnes souhaitant effectuer un retour aux études.

Les **rencontres pour les participant.e.s du PAAS-Action (254)** visent à les soutenir dans une démarche de travail sur soi et de mise en action de leur projet. On y retrouve aussi 37 rencontres d'information et d'accueil.

Les rencontres pour les entendre.e.s de voix (280) :

- Les demandes d'informations (8) visent à renseigner les personnes entendant des voix, les proches ou encore les intervenant.e.s du Réseau de la Santé et Services Sociaux ou du communautaire, sur les objectifs et les valeurs du Mouvement des entendeurs de voix et le soutien offert aux entendeurs de voix à Prise II.
- Les rencontres d'accueil (12) permettent à la personne concernée de se familiariser davantage avec le déroulement des rencontres de groupe mais aussi d'aborder plus en détail ses voix ou d'autres phénomènes sensoriels avec l'intervenante-animatrice.

- Les rencontres d'entraide (260) visent à soutenir les entendeur.e.s de voix, lors des périodes plus difficiles en les encourageant à reprendre du pouvoir sur leurs voix ou pour celles et ceux qui souhaitent faire sens avec leurs phénomènes. Ces rencontres sont offertes tant aux membres de Prise II (87) et de l'Espace Jeunes (65) qu'à la communauté (108).

Les rencontres d'accompagnement à la Gestion autonome de la médication (311) dont 16 rencontres d'évaluation.

- Les rencontres d'accompagnement (295) visent à ouvrir un espace de parole pour aborder le traitement pharmacologique, son impact sur la qualité de vie de la personne et dans certains cas, préparer et accompagner la personne dans un processus de changement en lien avec la médication. Ces rencontres ont été offertes tant aux membres de Prise II (78), de l'Espace Jeunes (38) ainsi qu'à la communauté (179).

**Les rencontres de prévention et d'intervention dans des situations de crise** (306) visent d'une part à soutenir les personnes à passer à travers des moments plus difficiles qui pourraient mener à la crise et à une éventuelle hospitalisation ou, d'autre part, à intervenir directement pour désamorcer une situation de crise et stabiliser l'état de la personne et de son environnement. De fait, une large part de ces rencontres s'adressent à des personnes isolées de la communauté : L'ampleur de leur souffrance découle de situations complexes qui tendent à se manifester de façon répétitive. Ces rencontres ont été à la fois offertes aux membres de Prise II, de l'Espace Jeunes et de la communauté.

**Les rencontres de soutien à la gestion des différends** (10) visent à offrir un milieu empathique et sécuritaire à une ou des personnes éprouvant des différends, afin qu'elles puissent exprimer leurs ressentis et trouver les liens avec leurs besoins et leurs valeurs pour éventuellement les exprimer à la personne concernée, de façon à favoriser une ouverture et une connexion entre les parties.

**Les rencontres Dialogue ouvert** (33) offrent un espace sécuritaire afin de soutenir la personne et ses proches dans des moments plus difficiles par, entre autres, l'écoute des polyphonies de chacun. Ces 33 rencontres, auxquelles deux intervenant.e.s participent (de Prise II ou en collaboration avec nos partenaires), totalisent 80 heures d'intervention qui ont rejoint 28 personnes dont 10 personnes concernées. Ces rencontres sont offertes aux membres de Prise II et de l'Espace Jeunes qui en font la demande. Cette approche étant davantage mise de l'avant, les rencontres de suivi avec les proches continuent de diminuer chaque année.

**Les rencontres de suivi avec les proches** (2) visent à offrir un soutien ponctuel aux proches à la suite de la demande d'un.e membre de l'organisme.

**L'accompagnement dans la communauté** (8) vise à soutenir la personne dans certaines démarches ponctuelles qu'elle doit faire à l'extérieur du Centre, par exemple : Rencontre pour la sécurité du revenu, recherche de logement, etc.

**Les rencontres de suivi avec les partenaires** (53) ont lieu avec le consentement de la personne concernée, en sa présence ou non, selon ses besoins. Elles visent à établir des collaborations ou des concertations avec les intervenant.e.s du réseau de la personne dans le but d'améliorer sa qualité de vie dans la communauté.

**Les rencontres de soutien à la vie associative** (46) sont offertes aux délégué.e.s ou à des membres d'un comité pour les soutenir dans leurs mandats respectifs, ainsi qu'aux participant.e.s pour soutenir des initiatives personnelles ou des projets collectifs

**Les rencontres de soutien technique** (40) sont personnalisées et cherchent à répondre à des besoins d'information ou de formation en lien avec son téléphone portable, sa tablette, son ordinateur et les procédures à suivre pour l'utilisation du zoom.

**Les courriels, les contacts téléphoniques et les messages via les médias sociaux** (4,250) deviennent des moyens d'échanges et de communication de plus en plus utilisés. Par exemple, les horaires quelquefois atypiques des étudiants nous amènent parfois à intervenir différemment. À ce titre, les courriels permettent une intervention rapide et ciblée. Les rendez-vous téléphoniques ou par téléconférence peuvent suppléer à la rencontre individuelle en personne lorsque le contexte l'exige.

### Clientèle

Au total, 422 personnes ont bénéficié de nos services cette année comparativement à 400 personnes l'an dernier.

2025-2026		
	Nombre de personnes	Nouvelles personnes rejointes cette année
Programme thérapeutique	76	10
Espace PRO	36	-
Espace Jeunes	210 <i>dont 125 sont au Soutien aux études (SAE) et 8 sont aussi inscrit.e.s au Programme thérapeutique</i>	128 <i>dont 73 au SAE et 2 au Programme thérapeutique</i>
Communauté	108	74
<b>Total</b>	<b>422 personnes distinctes</b>	<b>210 personnes distinctes</b>

Une nouvelle cohorte totalisant 10 nouvelles personnes se sont jointes au programme thérapeutique qui demeure toujours contingenté.

Encore cette année, des efforts particuliers ont été faits pour rejoindre les jeunes, efforts qui ont porté fruit car nous avons accueilli 128 nouveaux jeunes.

74 nouvelles personnes de la communauté en attente de services chez nous ou ailleurs, ainsi que des proches et amis ont pu avoir encore cette année un accès rapide à certains services offerts à la communauté.

Encore cette année, la série de conférences nous ont permis de rejoindre un plus large auditoire et de promouvoir les services de Prise II et de l'alternative en santé mentale.

Les différents outils pour faire connaître nos services et rester en lien avec la communauté :

2025-2026	
Site web de Prise II	988 visites
Vimeo (plateforme vidéo)	278 heures de visionnement
Facebook de Prise II	1,863 abonné.e.s; 211 publications
Facebook d'Espace jeunes	870 abonné.e.s
Instagram d'Espace jeunes	821 abonné.e.s
Infolettres et promotions d'événements ou d'activités	60 distribuées par courriel
2 nouveaux dépliants utilisés notamment dans les kiosques:	
- Services offerts à Prise II	100 copies
- Programme PAAS-Action à Prise II	

## 5 SERVICES

### Programme thérapeutique et approches privilégiées

Le programme thérapeutique est central dans l'offre de Prise II. Il met à la disposition des membres un ensemble d'activités jumelées à un suivi psycho-social ou psychothérapeutique individuel. On y trouve des groupes thérapeutiques, des pratiques alternatives, des outils considérés comme essentiels ainsi que des ateliers privilégiés en fonction des besoins des membres. Ces activités viennent soutenir l'appropriation du pouvoir, la participation citoyenne et l'accès à des voies de guérison. Après plusieurs années de réflexion et de développement, nous avons réussi à mettre en place un programme thérapeutique solide, cohérent et capable de répondre à une grande diversité d'intérêts et de besoins chez nos membres.



#### *Parcours personnalisé*

Le programme thérapeutique propose une démarche individualisée où chacun.e précise ses propres objectifs et ses projets personnels tout en choisissant le type d'activités qui lui convient. Des rencontres d'inscription au début de chaque session, permettent aux membres de faire le bilan du chemin parcouru, de bien identifier leurs intentions et les moyens qu'ils privilégieront.

Certains ateliers viennent marquer les contours de cette démarche et la mise en action vers un mieux-être ; d'autres viennent la mettre en lumière et en soutenir son appropriation et sa mise en pratique. L'atelier **J'Arrive** est donné pour accueillir les nouveaux membres, leur permettre de se familiariser avec l'approche alternative en santé mentale et les approches privilégiées au sein de l'organisme, d'établir des liens avec d'autres participant.e.s qui arrivent aussi et de rencontrer tour à tour les membres de l'équipe de travail. Les rencontres **Mon journal à moi** permettent un moment collectif pour prendre le temps de laisser des traces de son parcours, ses inspirations et ses réalisations. L'atelier **WRAP** invite à établir son plan d'action vers un mieux-être et voir à son actualisation dans un esprit d'entraide. Cet atelier permet de prendre conscience et de se rappeler de ses moyens pour prendre soin de soi, ce qu'on sait de notre fonctionnement, de notre rapport à la souffrance et comment on navigue à travers ses différents états.

*Ma démarche à Prise II me donne la possibilité d'améliorer ma qualité de vie au niveau de ma santé mentale, ainsi que de développer des relations interpersonnelles plus harmonieuses.*

- Membre du programme thérapeutique

## **Approche sensible aux traumatismes**

Les valeurs de l'alternative en santé mentale mises de l'avant depuis près de 40 ans à Prise II trouvent écho dans les concepts de base d'une approche sensible aux traumatismes, intégrés à nos pratiques et à l'ensemble de l'organisation depuis plusieurs années. Dans la compréhension des enjeux de santé mentale, les symptômes sont compris comme des tentatives de régulation face à l'envahissement émotionnel plutôt que des critères diagnostics du modèle biomédical.

L'approche sert aussi de cadre de référence pour l'ensemble des services offerts. Le respect du rythme de la personne, la reconnaissance de l'unicité de l'histoire de chacun, chacune, l'importance de permettre des choix à toutes les étapes de la démarche personnelle, la diversité des outils et/ou des ateliers proposés ainsi que la mise en place d'un espace sécuritaire y sont privilégiés. Les consultations faites auprès des membres en cours d'année nous confirment leur pertinence dans le cheminement des personnes vers l'autonomie et l'appropriation de leur pouvoir.

Cette année, nous avons offert des journées de ressourcement destinées aux usager.e.s ancien.ne.s et nouvelles/nouveaux de Prise II afin de leur permettre de mieux saisir et intégrer la vision ainsi que les valeurs du programme thérapeutique. Ces rencontres visent également à favoriser une meilleure compréhension de ce que signifie le travail sur soi, l'introspection, l'autosoin et l'autorégulation à travers les différents outils proposés, dans une communauté d'appartenance offrant un espace sécuritaire pour chacun.e. Dans cette même perspective, de nouveaux ateliers portant sur la théorie polyvagale, les approches sensibles aux traumatismes et les outils de régulation psychophysiologique ont été intégrés à notre offre de services afin de soutenir les personnes dans le développement de leurs capacités d'apaisement, de connaissance de soi et de stabilité émotionnelle.

*Sans l'aide de mon orthopédagogue et mon intervenante psychosociale, ce projet d'étudier, en vue d'aller chercher un baccalauréat par cumul, ne serait qu'une utopie. La première a su capter mes forces, cerner mes difficultés et m'aider à améliorer mon organisation. Tant qu'à mon intervenante...disons que... je suis ému lorsque je pense à tout le travail fait ensemble. Lorsque j'ai fait mes premiers pas à Prise II, j'étais encore brisé. Plusieurs choses n'avaient pas été adressées. Elle m'a fait prendre conscience que les traumatismes que j'avais vécu prenaient beaucoup d'espace dans ma vie, dans mes réactions, mes réflexions, dans ma façon d'aborder, de ressentir, les événements de la vie. J'ai enfin pu dévoiler le vrai moi car ce que je disais était pris en considération. Je n'avais jamais senti cette profondeur de compréhension, d'empathie, de bienveillance de la part d'un/une professionnelle.*

*J'ai participé, cette année qui se termine, aux ateliers Retrouver l'équilibre émotionnel par des outils de régulation et À la rencontre de nos parties intérieures. Un must. Ma vie a beaucoup changé depuis. Je ne laisse plus mes anciens traumatismes prendre toute la place. Je comprends mes réactions. Juste le fait de me comprendre a apaisé les sautes d'humeurs, le sentiment d'être agressé, que j'avais souvent par le passé.*

*Prise II représente pour moi la réappropriation de ma vie, la réappropriation de mon pouvoir d'agir, de réfléchir, d'accueillir ma différence comme un atout et non comme un fardeau.*

- Un étudiant

## **Internal Family System (IFS)**

L'IFS demeure un modèle thérapeutique central à Prise II. Cette approche non pathologisante propose des outils à la fois simples, accessibles et profondément transformateurs, permettant aux participant.e.s de jouer un rôle actif dans leur propre démarche thérapeutique. En favorisant le développement des qualités du Soi — telles que la présence, la compassion, le calme, la curiosité ou encore la confiance — l'IFS soutient l'émergence d'une relation plus sécuritaire et bienveillante envers soi-même ainsi qu'envers les différentes parties intérieures qui composent l'expérience de chacun.e. Ce modèle permet ainsi d'offrir un accompagnement respectueux du rythme de la personne, particulièrement lorsqu'un travail plus approfondi en lien avec les traumatismes vécus est entrepris.

Au cours de la dernière année, plusieurs ateliers ont été proposés afin de permettre aux membres de découvrir et d'intégrer progressivement les concepts de cette approche. Un atelier portant sur Les qualités du Soi a notamment été offert afin de soutenir le développement des capacités d'autorégulation, de présence à soi et d'apaisement émotionnel. Un cycle complet de trois ateliers visant à aller à la rencontre de nos parties intérieures a également été mis en place, à travers des niveaux d'introduction, intermédiaire et avancé, permettant aux participant.e.s d'approfondir graduellement leur compréhension d'eux-mêmes et d'elles-mêmes, et de consolider leur capacité à entrer en relation avec leur monde intérieur dans un cadre sécuritaire et soutenant.

Cette année, un intervenant a également complété la formation de niveau 1 offerte par Internal Family System Institute. Cette formation en ligne de 90 heures privilégiait les résidents du Canada possédant des connaissances avancées du modèle IFS. L'enseignante principale de cette formation était madame Kay Gardner, LCPC psychothérapeute à Chicago, enseignante sénior à l'institut IFS, collaboratrice de Richard Schwartz depuis plusieurs décennies. Cette formation IFS Level 1 représente une étape cruciale vers une certification officielle de l'IFS Institute.

*L'IFS est une des plus puissantes et des plus belles approches qu'il m'ait été donné de connaître depuis 50 ans (j'en ai 71!). Il y a des choses, des états, des blessures, pour lesquelles j'ai attendu des décennies et des décennies, en vain, dans l'espoir de me sentir un jour vraiment validée, accueillie et comprise par d'autres : toujours en vain ou de manière pas tout à fait satisfaisante ou incomplète, etc. Avec l'IFS, je goûte à l'accueil, à la compréhension et à l'autovalidation ... avec moi. Et je découvre des façons inédites, créatives, ouvertes et curieuses d'entrer cordialement en amitié et sans jugement, en dialogue avec des parties de moi.*

- Membre du programme thérapeutique

## **Psychothérapie**

L'accès à la psychothérapie et son offre dans le milieu communautaire sont toujours une préoccupation importante à Prise II. Nous savons à quel point ce travail psychothérapeutique peut à la fois être précieux dans une démarche vers un mieux-être et difficile d'accès si on n'a pas les moyens d'en défrayer les coûts. Nous croyons en la richesse d'un travail psychothérapeutique individuel dans le cadre d'un organisme communautaire alternatif et souhaitons le rendre accessible au plus grand nombre de personnes.

**543** rencontres de psychothérapie  
**40** personnes dont 23 jeunes

La nouvelle psychothérapeute que nous avons embauchée en janvier 2025 a complété une année avec nous. Sa présence a permis d'accroître significativement le nombre de rencontres de psychothérapie offertes. Elle n'a cependant pas poursuivi son travail avec nous et a quitté à la fin de décembre 2025.

Des pratiques plus spécifiques qui avaient été retenues pour leur cohérence avec l'approche sensible aux traumatismes ont aussi été proposées. Des séances d'hypnose thérapeutique ont été offertes, principalement à des étudiant.e.s et les membres qui avaient des questionnements par rapport à l'approche EMDR ont rencontré la psychothérapeute afin d'explorer si cette approche pourrait leur convenir. Quelques sessions EMDR ont été données.

L'offre de psychothérapie a de plus été bonifiée par la présence, au sein de l'équipe, d'un étudiant à la maîtrise en sexologie pour un stage en psychothérapie. Les deux psychothérapeutes et le stagiaire en psychothérapie ont tous les trois suivi des participant.e.s de l'Espace jeunes, du programme de soutien aux études et du programme thérapeutique.

Par ailleurs, des rencontres ont eu lieu avec le Centre de psychologie Gouin (CPG) afin de permettre à Prise II d'accueillir des étudiant.e.s en psychologie dans le cadre de leur internat pour un stage combiné Prise II – CPG. Notre offre de stage a pu être reconnue par certaines universités et nous en sommes très contents. Nous avons reçu des candidatures d'étudiantes intéressées par cette proposition qui combinait l'expérience de deux milieux: Une clinique de psychologie et le programme thérapeutique ancré au sein d'un organisme communautaire en santé mentale. N'ayant cependant pas rencontré d'interne qui répondait à l'ensemble des exigences et pour qui nous répondions aussi aux prérequis de l'offre de stage, le poste n'a pas été comblé mais nous poursuivrons notre travail pour formaliser notre offre d'interna en psychologie dans le milieu communautaire.

## **Sexologie**

Cette année, Prise II a offert à ses membres une opportunité encore inédite : Des consultations avec un stagiaire de la maîtrise en sexologie clinique de l'Université du Québec à Montréal. Ce service a permis d'ouvrir un espace de parole bienveillant, professionnel et confidentiel autour de la sexualité et de l'intimité.

Souvent oubliée dans les parcours de soins en santé mentale, la sexualité occupe pourtant une place importante dans l'équilibre psychologique et la qualité de vie globale des personnes. Les consultations offertes cette année ont permis à plusieurs participant.e.s, provenant des différents programmes et de tous les groupes d'âge, d'aborder des thèmes variés tels que les relations intimes, l'identité de genre, l'image corporelle, les changements du corps liés à l'âge ou aux épreuves de la vie ainsi que les tabous et les normes sociales entourant la sexualité.

La présence d'un sexologue-psychothérapeute stagiaire au sein de l'équipe a également contribué à démystifier la sexologie, une discipline encore peu répandue dans le réseau de la santé et dans le milieu communautaire. Cette première occurrence d'un stage en sexologie à Prise II a confirmé que les enjeux liés à la sexualité et à l'intimité sont bien présents dans le parcours de plusieurs participant.e.s et qu'il est pertinent de pouvoir répondre à ces besoins au sein de l'organisme.

*J'ai vraiment apprécié mon cheminement en sexologie. Nous avons beaucoup exploré la relation à l'autre, ce qui m'a permis d'en arriver à la relation à moi-même.*

*L'accompagnement reçu a été d'une grande qualité professionnelle.*

*- Membre du programme thérapeutique*

## **Approche relationnelle**

Il est de sens commun que l'être humain est fondamentalement un être de relation. Les liens interpersonnels jouent un rôle central dans notre santé mentale à plusieurs égards, notamment en ce qui concerne le sentiment d'appartenance, l'estime de soi et la capacité à faire face aux défis de la vie. Dans cette perspective, le travail psychosocial et thérapeutique portant sur les relations interpersonnelles occupe une place essentielle dans la promotion de la santé mentale.

Développer une meilleure compréhension de ses propres réactions, reconnaître ses besoins, améliorer ses habiletés de communication et apprendre à établir des limites saines permettent non seulement d'enrichir la qualité des relations mais également de favoriser un plus grand sentiment de compétence et de bien-être. Au cours de la dernière année, plusieurs initiatives ont permis d'accompagner les membres dans leurs dynamiques relationnelles. Que ce soit à travers des démarches individuelles, de l'accompagnement avec les proches ou des interventions impliquant d'autres membres, un accent particulier a été mis sur la facilitation des échanges et le développement de compétences relationnelles favorisant des interactions plus satisfaisantes et soutenantes.

À Prise II, investir dans la qualité des relations interpersonnelles ne représente pas seulement un objectif clinique ou d'éducation populaire ; il s'agit d'un enjeu fondamental pour la santé de tous. En favorisant des liens humains plus sécurisants, empathiques et authentiques, nous contribuons à créer les conditions nécessaires au bien-être individuel et collectif.

## **Communication Consciente**

La communication consciente s'inscrit comme une pratique essentielle pour apprendre à être à l'écoute de soi et à communiquer avec l'autre. L'atelier **Communication : d'abord je m'écoute**, offert cette année, a porté une attention particulière à l'écoute de soi, à la compréhension de notre monde intérieur ainsi qu'à la reconnaissance de nos besoins fondamentaux. L'apprentissage de cet outil a ensuite servi de base pour permettre de traverser, avec authenticité, le pont entre le monde intérieur et le monde extérieur.

*J'apprécie Prise II parce que j'y trouve du soutien, de l'écoute et des activités qui m'aident à aller mieux. Les ateliers de communication, d'art et l'acupuncture me permettent d'apprendre de nouvelles stratégies pour mieux gérer les difficultés de la vie et améliorer ma santé mentale.*

- Membre du programme thérapeutique

## **Gestion de différends**

Les rencontres de soutien à la gestion des différends visent à offrir un espace empathique et sécuritaire aux personnes qui le souhaitent, afin qu'elles puissent exprimer leurs ressentis, faire des liens avec leurs besoins et leurs valeurs pour éventuellement les communiquer à la personne concernée. L'objectif est de favoriser l'ouverture, la compréhension mutuelle et la connexion entre les personnes.

Cette année, ce type de rencontre a offert aux membres un contexte propice à l'expérimentation et à l'intégration concrète des apprentissages réalisés en communication consciente. Les échanges ont permis de poursuivre cette intégration, de consolider les habiletés développées et d'en observer l'application dans les relations interpersonnelles. Au cours de l'année, 10 rencontres ont été réalisées.

## Approches somatiques

Les approches dites somatiques, viennent s'ajouter aux outils d'auto-régulation proposés tout en augmentant la conscience corporelle en lien avec le mieux-être. Le **yoga matinal** a été offert une partie de l'année et en arrêtant cet atelier pour des raisons d'organisation, les membres nous ont signifié l'importance de cette pratique dans leur quotidien. Au courant de la saison estivale, le **pickleball** a été découvert et joué par des membres, en réponse à l'invitation lancée par un stagiaire venu d'Espagne découvrir le milieu communautaire québécois et réaliser un terrain de recherche sur les bienfaits de l'activité physique. Avec pour objectif d'explorer des techniques pour se connecter à son ressenti et se ramener à son expérience corporelle, l'atelier **S'ac.corps.der à soi** a été offert pendant une session et a été très apprécié par les membres. Finalement, le **protocole d'acupuncture social NADA** a été offert de façon bi-hebdomadaire et ce, presque sans relâche, aux membres de la communauté, en plus des membres de Prise II.

## Arts

Les arts occupent une place importante à Prise II en permettant aux participant.e.s de s'exprimer et de s'expérimenter par différents moyens artistiques qui offrent un espace de création où l'attention est ramenée à l'instant présent.

L'atelier **Déc'Art** est offert afin de permettre aux membres d'explorer les arts plastiques de façon individuelle et/ou collective. **Démarche artistique** permet aux artistes d'être accompagné.e.s dans les différentes étapes de leur projet artistique personnel et de pouvoir échanger et réfléchir avec d'autres sur ce processus créatif. Cette année, le RACOR a invité les membres de Prise II à participer tout au long de la session d'hiver à un projet de **Création collective** présenté lors de la Semaine de la santé mentale. Et, à différents moments dans la semaine, l'atelier d'art était ouvert pour de l'**art-libre**.

La continuation de l'**Atelier d'écriture créative** ainsi que de la **chorale** ont permis aux membres de maintenir leurs rendez-vous créatifs dans leur quotidien et à de nouveaux membres d'en faire l'expérience.

## Entraide

Certains ateliers offerts à la programmation ont été rassemblés autour de la notion d'entraide puisque la relation d'entraide est un moyen privilégié pour favoriser la connexion et aborder certaines réalités vécues. On retrouve ici les rencontres de groupe **Par mille et une voix**, à l'attention des personnes vivant avec des voix ou d'autres expériences sensorielles inhabituelles; le **Soutien intentionnel par les pairs**: Cette pratique d'entraide qui a pris plusieurs formes cette année, dont un groupe bien établi, un groupe en apprentissage et un en émergence; l'atelier **Dialogue sur la spiritualité** qui offre un espace d'échanges ouvert et respectueux, laissant place à des partages, des réflexions spirituelles, philosophiques et de quête de sens.

## L'Espace PRO

Les personnes qui se retrouvent à l'Espace PRO ont complété leur programme régulier dont certains depuis plusieurs années. Ce volet a été mis sur pied dans le but de soutenir les membres dans le maintien de leurs acquis et de reconnaître l'importance des liens qu'ils et elles ont créés au sein de la communauté de Prise II. Avec les années, nous constatons que pour bon nombre de ses membres c'est aussi l'occasion de poursuivre son cheminement personnel vers plus de bien-être.

Les membres de l'Espace PRO ont accès à l'intégralité des activités du programme thérapeutique de groupe et à la vie associative. De plus, au besoin, ils peuvent avoir accès à un suivi individuel limité dans le temps pour passer à travers une période difficile. Les démarches visant à trouver des nouvelles sources de financement pour développer les activités de l'Espace PRO ont porté fruit. Ainsi, en cohérence avec la nature de l'Espace PRO, pensé comme un lieu d'entraide, de participation active des membres et où on mise sur la contribution des habiletés de chacun, nous avons obtenu un financement Nouveaux horizons qui vise la pleine participation des 55 ans et plus. Une programmation d'activités spécifiques sera mise sur pied avec ses membres. Notre projet prévoit trois volets : Se réaliser à travers l'art, s'outiller face à l'informatique et s'outiller, se sensibiliser et partager face aux risques d'abus liés à la technologie.

**36** membres de l'Espace PRO  
**702** rencontres individuelles  
**1307** participations à la programmation

*L'art m'habite, l'art m'apaise  
Parfois aussi l'art me pèse  
Alors sur la page je dépose mes mots  
Sur la toile je jette les pinceaux  
La peinture dégouline  
Mes angoisses se dissipent  
Je respire enfin*

- *Caroline, membre de l'Espace Pro*

## L'Espace jeunes

À l'intention des 16-35 ans, l'Espace jeunes de Prise II s'adresse aux jeunes adultes qui vivent des difficultés en lien avec leur santé mentale ou qui affectent leur santé mentale. Ces jeunes sont à la recherche de soutien, d'espaces pour aborder et partager leur vécu dans un climat sécuritaire et bienveillant et de trouver des moyens pour aller mieux.



### Suivi individuel, psychothérapie et activités de groupe

Les demandes de suivis individuels faites à l'Espace jeunes sont nombreuses et diversifiées. Le suivi psychosocial offert dans ce cadre est souple et malléable en fonction des réalités et des besoins des jeunes qui y ont recours et pour qui certains accompagnements demandent d'être particulièrement ajustés. Nous avons ainsi suivi le rythme des jeunes, tout en abordant les enjeux de santé mentale alors que pour certain.e.s les notions étaient encore abstraites ou méconnues.

Pour d'autres jeunes, le besoin d'effectuer un travail psychothérapeutique s'est présenté comme étant incontournable dans leur parcours, à la fois pour leur équilibre et le maintien de leur projet de vie. Cette année, les financements obtenus nous ont permis de doubler l'ensemble des rencontres de psychothérapie offertes à Prise II dont la majeure partie dédiée aux moins de 35 ans.

Le soutien proposé à Prise II combine à la fois le suivi individuel et le cheminement de groupe qu'il soit à travers un atelier structuré ou un projet collectif à développer. Ainsi, trois programmations d'activités ont été proposées à l'Espace jeunes cette année, toujours dans le but d'outiller les participant.e.s, leur permettre de mettre en lien leur vécu et briser l'isolement. Voici les activités qui ont composé ces programmations : atelier « **mieux-vivre avec l'anxiété** », **pratiques d'auto-compassion**, **groupe pour entendeur.e.s de voix**, **écriture créative**, **oeuvre collective**, atelier « **art-thématique** », art libre, **acupuncture sociale** (protocole NADA), projet « **Mon histoire, mon film** » et **des séances d'étude**.

*Développer sa créativité, rire en groupe, être témoin de la beauté des différences de chacun, pouvoir être dans le plaisir comme dans la profondeur, être accompagnée par des intervenantes dynamiques et empathiques : je retiens une expérience humaine amusante et apaisante chez Prise II.*

- Fanny, une participante de l'Espace jeunes

### Offrir du soutien à l'extérieur de Prise II

Depuis quelques années, l'Espace jeunes de Prise II a mis sur pied un atelier dont le thème est « **mieux-vivre avec l'anxiété** ». À l'intention des jeunes adultes, cet atelier se veut un espace pour démystifier l'anxiété, mieux la comprendre ainsi que ses manifestations et finalement, pour créer un espace de partage entre les participant.e.s. Au courant de la dernière année, nous avons été sollicités par différents milieux pour offrir l'atelier dans les organismes même où se trouvent déjà les jeunes.

Nous avons offert cet atelier à trois reprises à des jeunes adultes du CJE St-Laurent, rejoignant ainsi plus d'une vingtaine de participant.e.s. Ensuite, sollicités par les coordonnateurs d'un nouveau programme proposé par la

Table de concertation jeunesse Bordeaux-Cartierville (TCJBC), « Tremplin jeunesse », à l'intention de jeunes adultes ni en emploi ni aux études, vivant des enjeux importants liés à l'anxiété, quatre rencontres ont été organisées dans les locaux de Prise II. Une rencontre similaire a également été organisée avec le Comité de jeunes d'Aire Ouverte où des jeunes de divers parcours et horizons étaient présent.e.s. Ce fut l'occasion de leur faire connaître Prise II et les approches alternatives en santé mentale. Finalement, trois rencontres « **Mieux-vivre avec l'anxiété** » ont été offertes au Centre de céramique Bonsecours, à la demande de la direction. Dans ce contexte de centre de formation, l'anxiété vécue chez un grand nombre d'étudiants.e.s était marquée par un parcours de reconversion professionnelle et d'importants changements de vie.

En plus de donner des ateliers, à la demande de certains organismes constatant des besoins chez leurs participant.e.s, nous avons reçu des jeunes à Prise II afin d'aborder avec eux et elles, les enjeux de santé mentale et leur présenter nos services. Par exemple, trois rencontres avec le CJE ont été l'occasion d'échanger autour des difficultés vécues et de créer un lien entre ces jeunes et Prise II. Il leur a été clairement communiqué que nos services sont et seront disponibles au moment où ils le souhaiteront.

### **Espaces jeunes et diversité**

À Prise II, se maintient et s'approfondit la sensibilité au vécu de jeunes issu.e.s de la communauté LGBTQIA+. Une intervenante familière avec les réalités de la diversité sexuelle et de genre, a offert plusieurs rencontres individuelles à des jeunes qui avaient des questionnements à ce sujet. Le fait de pouvoir échanger avec une intervenante étant elle-même personne première concernée par ce vécu, facilitait la relation de confiance et de sécurité. De plus, la présence d'un stagiaire en sexologie au sein de l'équipe nous a aussi permis d'offrir ce type de suivi de psychothérapie à des participant.e.s de l'Espace jeunes.

Une attention est aussi portée aux réalités liées aux parcours migratoires et à la diversité culturelle. Parmi les jeunes qui viennent à Prise II et ceux et celles que nous allons rencontrer dans des organismes de la communauté, un grand nombre sont de nouveaux arrivants ou sont issu.e.s de cultures où la santé mentale n'est pas abordée ou est abordée différemment. Ainsi, les ateliers offerts tentent de démystifier et de normaliser l'anxiété et autres manifestations, notamment en contexte d'immigration.

### **Projets artistiques et perspectives de jeunes**

Cette année encore, l'Espace jeunes de Prise II a continué de s'allier à différents projets de recherche. Parmi ceux-ci, on compte les projets : « Photo-voix » avec Emmanuelle Khoury de l'Université de Montréal ; « Mon histoire, mon film » avec Ian Gold de l'Université McGill et « L'expression de soi par l'œuvre collective » avec Lourdes Rodriguez de l'Alliance de recherche et d'action Alternatives inclusives. Plusieurs jeunes ont participé à ces projets de recherche où différents parcours et vécus en santé mentale étaient exprimés par des procédés artistiques : La photo, le court-métrage autobiographique et la création d'une œuvre collective incorporant différents médiums (vidéo, écriture, fresque...).



Ces espaces ont permis à des jeunes d'exprimer autrement leurs parcours en santé mentale, tout en mettant en lumière ce qui leur semblait important de nommer de leurs histoires respectives. Lors des événements de présentation dans nos locaux et à l'extérieur, avec les membres de Prise II mais aussi les proches et les gens de la communauté, nous avons été témoins de sentiments de fierté et d'authenticité de la part des participant.e.s. Ces moments ont représenté des occasions riches en échanges et valorisantes pour les personnes qui ont pris part aux projets. Une fois de plus, ces projets nous confirment toute la pertinence et l'importance de créer des espaces où des jeunes peuvent aborder la santé mentale comme ils et elles le souhaitent.

### ***Liens avec les partenaires jeunesse (MJSM, RIJ)***

Par grand intérêt pour le point de vue des jeunes, nous suivons de près les activités du Mouvement jeunes et santé mentale (MJSM) qui (rap)porte leur parole, nous renseigne sur leurs besoins, leurs revendications, leurs sensibilités... Ils adressent des enjeux importants au sein du milieu alternatif tels que la place la médication, l'accès à des alternatives, les questions de droits et de prise en compte du point de vue des personnes premières concernées. Ce printemps, avec des participant.e.s de l'Espace jeunes, nous avons assisté à BANQ, la présentation des résultats de l'enquête qu'ils ont menée auprès des jeunes et au printemps, au lancement de leur campagne. Prise II a même organisé une conférence virtuelle en collaboration avec l'Équipe de recherche ERASME et le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) afin de faire davantage connaître les résultats de cette enquête. À l'automne, deux intervenantes accompagnées de deux jeunes, sont allées aux journées de consultation organisées par le MJSM à Québec.

Toujours au niveau provincial, nous suivons et continuerons de le faire avec intérêt le projet PANG! Projet pour accueillir la nouvelle génération au sein du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec.

Sur le territoire, nous répondons présents aux rencontres du Réseau intégré jeunesse du CIUSS-NIM ainsi qu'à la Table de concertation jeunesse d'Ahuntsic qui nous permet d'être en lien et de suivre les activités des partenaires du secteur.

### ***Pratique alternative en santé mentale qui inclus les familles et l'entourage***

Au courant de la dernière année, l'approche Open Dialogue s'est instaurée formellement dans l'offre de services de Prise II. Quatre membres de l'équipe étant formé.e.s et continuant leur processus de supervision, ont offert des rencontres Open Dialogue à 6 jeunes et 11 de leurs proches. Nous comptons seulement ici les rencontres qui ont été organisées à la demande de jeunes. Des moins de 35 ans ont aussi pris part à d'autres rencontres à titre de proches ou de personnes faisant partie du réseau. Au total, ce sont 23 rencontres Open Dialogue qui ont eu lieu.

### **Travailler autrement avec l'Open Dialogue**

Cette approche permet de rejoindre des jeunes qui traversent des moments difficiles et qui autrement n'auraient peut-être pas fait une demande d'aide étant donné qu'une rencontre peut être organisée à la demande d'un proche. Ainsi, une ou des personnes préoccupées par un jeune de leur entourage, peuvent faire une demande de rencontre. Le ou la jeune est alors informé.e de cette proposition de rencontre et du fonctionnement de celle-ci ; il lui revient ensuite d'accepter ou pas. Ainsi, avec la volonté de chacun qui choisit d'y participer, une rencontre de Dialogue ouvert est organisée avec un réseau de personnes (proches, professionnels, membres de la famille, etc.). Cette approche cherche à mettre en lumière les points de vue de tous et de toutes et de ne pas de se concentrer exclusivement sur ladite problématique de santé mentale. On cherche d'abord et avant tout à créer le dialogue entre les personnes présentes, afin qu'émergent d'elles-mêmes des pistes de réflexion pour la suite.

### **Faire connaître cette nouvelle approche**

Cette approche qui propose d'ouvrir le dialogue avec le réseau de la personne, suscite beaucoup d'intérêt. L'équipe de Prise II a offert deux séances d'information sur l'approche auprès de ses membres. Depuis, nous avons vu une augmentation du nombre de demandes et, dans le cadre de l'Espace jeunes et du Soutien aux études, des rencontres de Dialogue ouvert sont régulièrement proposées aux participant.e.s.

Dans toutes les présentations que nous faisons maintenant, nous travaillons à briser les silos de l'aide offerte en santé mentale avec d'un côté les proches et de l'autre les personnes premières concernées. Ces silos, on les renforce aussi sans le vouloir en rencontrant uniquement la personne qui demande de l'aide, jamais en élargissant l'espace de rencontre à son réseau. Nous partageons aussi le fait que l'approche permet de travailler en prévention de situations de crise et que les organismes qui implantent l'approche constatent beaucoup moins de recours à des mesures d'exception, comme les hospitalisations forcées. Toujours avec cette intention de travailler différemment, nous avons établi le contact avec les organismes pour les proches Arborescence et la Parentrie qui manifestent de l'intérêt pour Open Dialogue. Nous poursuivons nos échanges avec eux afin de voir comment nous pourrions collaborer en cohérence avec une ouverture du dialogue.

Nous avons informé nos partenaires du milieu communautaire et du réseau public travaillant auprès de jeunes de cette offre de service ouverte aux membres de la communauté. Deux jeunes ayant pris part à des rencontres de Dialogue ouvert pendant plus d'un an, ont témoigné de leur expérience en participant à une conférence donnée en ligne à une centaine de professionnels et de personnes concernées intéressées par l'approche.

## Soutien aux études

### Différents types de suivis et nouvelles propositions

Le Service de soutien aux études a retrouvé cette année son équipe de soutien pédagogique soit les trois mêmes enseignantes du Centre de ressources éducatives et pédagogiques (CREP). Les suivis en adaptation scolaire entamés ont donc pu se poursuivre et de nouveaux ont débuté. En fonction des besoins, pour une partie de ces étudiant.e.s, d'autres types d'accompagnement ont été offerts comme dans les dernières années: suivi psycho-social, psychothérapie et une programmation d'activités de groupe. De plus cette année se sont ajoutées de nouvelles propositions aussi à l'intention de ceux et celles inscrit.e.s au Service de soutien aux études: des rencontres de psychothérapie avec un stagiaire en sexologie et des rencontres Open Dialogue, cette approche nouvellement implantée à Prise II qui propose un changement de paradigme en rencontrant, à leur demande, des étudiant.e.s et leurs proches.

Par ailleurs, à son initiative, une orthopédagogue de l'équipe s'est associée au psychothérapeute afin de concevoir un atelier pour accompagner les étudiant.e.s à reprendre le pouvoir en contexte d'anxiété de performance. Cette proposition est issue d'un constat que la communauté étudiante est particulièrement impactée par l'anxiété et elle propose une approche innovante ayant pour but de les aider à reprendre confiance en eux et en elles et en leurs capacités. Cet atelier sera offert printemps 2026 et nous espérons le voir offert à nouveau à l'automne.



*J'ai appris à me faire confiance et que j'avais déjà des outils à portée de main, plus que je le croyais.*

- un étudiant

### Les liens avec les établissements scolaires

En ce qui concerne les partenariats, nous avons mis un point d'honneur à soutenir et développer les partenariats locaux afin de rejoindre davantage d'étudiant.e.s des établissements situés sur le territoire du Nord-de-l'île-de-Montréal.

Ainsi, nous nous sommes faits davantage connaître auprès du cégep Ahuntsic par le biais de présentations de services aux équipes en place et de notre participation à des kiosques à l'intention des étudiant.e.s. Pareillement avec les cégeps: Bois-de-Boulogne, André-Grasset et Marie-Victorin auprès desquels nous avons saisi et créé des occasions de rencontres avec les étudiant.e.s et le personnel. Par exemple, deux séances d'acupuncture NADA ont également été proposées au cégep Bois-de-Boulogne, ce qui a permis de faire rayonner les pratiques alternatives en dehors des locaux de Prise II. Cette initiative a rencontré un franc succès auprès de la communauté étudiante et notre équipe a été sollicitée pour élargir cette proposition à d'autres cégeps.



*Consultation auprès de notre communauté étudiante*

### **Les objectifs de l'année prochaine**

Une consultation a été réalisée à l'automne auprès de notre communauté étudiante afin d'entendre leurs expériences et leurs retours sur leur démarche à Prise II. Le discours des étudiant.e.s était beaucoup marqué par la gratitude. Ils ont pu dégager des caractéristiques du service qui ont été particulièrement aidantes dans leur parcours. Cette rencontre a permis d'aiguiser la vision du service et de constater la diversité des profils d'étudiant.e.s que le service rejoint.

L'équipe du soutien aux études travaillera en 2026-2027 à l'harmonisation des pratiques au sein du service, en cohérence avec les approches développées à Prise II et les valeurs de l'alternative en santé mentale. De plus, nous souhaitons voir la proposition entourant la question de l'anxiété de performance continuer d'être développée car nous constatons à quel point cela est pertinent au vu de ce que vit la communauté étudiante. Parallèlement, nous voulons offrir l'approche Open Dialogue à un plus grand nombre d'étudiants.

Enfin, nous poursuivrons l'objectif de développer des outils de présentation des services qui nous permettront d'en faire la promotion de façon plus efficace et standardisée.

*Les enseignements que je fais m'aident à développer mon autonomie, me ramènent à ce qui compte le plus pour moi, et aussi à prendre un pas de recul pour évaluer, de la façon la plus objective possible, mes forces ainsi que les aspects à améliorer dans mon fonctionnement individuel.*

*Plus largement, les apprentissages que je fais m'aideront toute ma vie, autant sur le plan professionnel que personnel. C'est un service qui profiterait à un très grand nombre de personnes qui abandonnent leur projet d'études parce qu'elles ont des problèmes de santé mentale et croient que leur condition les empêchera de réaliser leurs rêves, ainsi que d'exploiter leur plein potentiel.*

*En ce qui concerne l'accompagnement thérapeutique, je trouve qu'il apporte un bon éclairage sur les raisons intérieures et inconscientes qui amènent, justement, des blocages au niveau des études et de l'épanouissement personnel. ... Mon intervenante réussit à voir des choses dont je n'ai pas forcément conscience et qui influencent pourtant mon rapport à mes études et à mes autres responsabilités d'ordre familial, conjugal et social.*

*Selon moi, votre partenariat permet une gestion beaucoup plus complète, parce qu'il est pensé dans une perspective holistique. Vous êtes conscientes et très sensibles au fait que certains facteurs peuvent influencer la manière de travailler d'une personne et entraîner des conséquences notables sur son efficacité, et donc sur sa satisfaction personnelle.*

*- Une étudiante du soutien aux études*

### **1.1.1 Démarche vers l'emploi et PAAS-Action**

#### ***Le Programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS-Action)***

Le programme PAAS-Action permet aux participant.e.s d'être soutenu.e.s dans une démarche de travail sur soi et de mise en action de leurs projets dont un éventuel retour sur le marché du travail ou aux études.

Cette année, 14 personnes, dont 6 nouvelles, ont participé au programme.

Aussi, 6 personnes ont quitté le programme : 3 personnes ont terminé leur démarche et, pour 3 autres, il ne correspondait plus à leurs besoins.

Les admissions pour le PAAS-Action se font en continu et, cette année, nous avons reçu 21 demandes. L'offre de services de Prise II est très spécifique : Elle s'intègre dans une démarche thérapeutique avec des heures de participation dans des lieux d'expérimentation, tels que : la réception, les arts, le soutien au bon fonctionnement du Centre, la préparation de cafés-collation.

Cette année, le groupe PAAS-Action s'est rencontré régulièrement à raison de deux heures par semaine pour cheminer tant au plan de la connaissance de soi qu'au niveau socio-professionnel. Des activités ont été proposées telles que : la réalisation d'une murale sur les compétences, suivie d'un atelier de partage avec les membres de Prise II. Cet atelier que nous avons appelé : « le boost d'énergie du printemps » nous a permis de

nous présenter aux autres membres et de les connaître. Nous avons eu de beaux échanges et avons affiché fièrement notre murale dans la cafétéria. De plus, un tableau bilan de nos réussites personnelles et professionnelles avec un volet des qualités requises et développées nous a permis de constater que toutes les situations nous permettent d'acquérir des aptitudes intéressantes et pertinentes. Nous avons également travaillé avec des questionnaires qui ont alimenté nos échanges de groupe et les suivis individuels.

À la fin de chaque activité de groupe, des actions ont été proposées pour consolider les apprentissages et faire avancer le projet de chacun.e, soit : s'impliquer bénévolement dans l'organisme ou à l'extérieur, faire un projet de retour aux études, trouver un emploi à temps partiel ou à temps plein ou réaliser un projet personnel selon ses intérêts et aptitudes. Afin d'en assurer le suivi, des rencontres individuelles de 45 minutes à 1heure ont été réalisées en moyenne 1 fois par semaine ou 2 fois par mois avec l'enseignante pour aider la personne à franchir les différentes étapes dans la réalisation de son projet et ce, dans le respect du rythme de chacun et en tenant compte de ses facteurs de réalité.



## **La réception**

*Être réceptionniste m'apporte beaucoup de fierté, d'assurance, de confiance en moi.  
Et ça m'aide à éviter l'isolement. J'adore accueillir les gens!  
Prise II, Bonjour!*

La réception est toujours un lieu d'expérimentation dans le cadre du PAAS-Action et d'implication bénévole pour les membres de Prise II. Au fil du temps s'est formée une équipe de réceptionnistes expérimentées et professionnelles sur laquelle les membres et l'équipe de travail de Prise II peuvent se fier.

Nous souhaitons conserver cette précieuse cohésion et cette grande expertise dans l'accueil. En effet, les réceptionnistes ont développé des compétences qui nous les rendent essentielles à un service de qualité au sein de l'organisme. Pour leur part, cette implication vient aussi combler des besoins importants : contribuer à quelque chose, donner un sens à leur quotidien, avoir la satisfaction du travail accompli, gagner de la confiance en soi et être en relation.

Au cours de l'année, nous avons accueilli 2 nouvelles réceptionnistes qui font aussi partie du programme PAAS-Action. Elles ont reçu une formation et ont aussi été très bien soutenues par l'équipe de réceptionnistes en place qui ont partagé avec elles leur expertise.

Cette année encore, nous avons offert des rencontres individuelles de soutien et d'encadrement personnalisées. Il y a aussi eu des rencontres de groupe pour permettre le partage de leurs expériences, valider des informations et offrir du soutien : 3 rencontres ont eu lieu.

8 personnes, dont 2 participantes PAAS-Action, ont fait un stage comme réceptionniste.

### ***L'accompagnement individuel en insertion-socio-professionnelle***

Au courant de l'année, 38 personnes ont été rencontrées individuellement afin d'être soutenues dans leur démarche d'insertion-socio-professionnelle (ISP), dont certaines sur une base hebdomadaire, en fonction de leurs besoins.

Elles se sont retrouvées en démarche individuelle pour différentes raisons :

- Soutien à la réalisation d'un projet personnel
- Démarche réflexive en lien avec sa situation professionnelle
- Connaissance de soi et bilan de compétences pour se trouver un nouveau travail par la mise à jour d'outils de recherche d'emploi et préparation à l'entrevue.

L'approche SMART qui vise à soutenir la personne dans l'atteinte de son objectif a été utilisée avec le groupe de PASS-Action et avec ceux et celles qui ont fait la démarche ISP. L'apport visuel sous forme de pictogrammes a servi de point de référence au cours des derniers mois et a permis de faire des liens avec toutes les composantes du programme.

L'année se terminera avec la réalisation d'un plan d'action format papier qui nous servira de modèle et qui nous permettra de voir les actions réalisées et celles à venir pour la prochaine année.

## Vie associative et communauté d'appartenance

### Vie démocratique

La vie démocratique de Prise II comporte les aspects plus formels de sa vie associative : assemblée générale annuelle, conseil d'administration, assemblées des membres et les consultations.

### Assemblée générale annuelle (AGA)

L'Assemblée générale annuelle marque un moment important de l'année et sa tenue relève de nos obligations. C'est un moment privilégié où nous nous adressons aux membres de la Corporation, principalement des usagers et usagers de la ressource mais aussi des partenaires, afin de leur présenter le bilan des activités que nous avons réalisées ensemble. Le 3 juin dernier, 46 membres de la Corporation de Prise II ont participé à son Assemblée générale annuelle.



*Le Conseil d'Administration et toute l'équipe lors de l'AGA tenue en juin 2025*

### Assemblées des membres et consultations

Cette année, trois assemblées des membres ont eu lieu, rassemblant en même temps les membres du programme thérapeutique et ceux et celles de l'Espace PRO. Les membres étaient nombreux à y participer et afin de permettre aussi à ceux et celles qui ne pouvaient pas se déplacer d'y être, il y avait la possibilité d'y prendre part en ligne. Animées par les délégués des membres, ces trois rencontres sur l'heure du dîner ont été des moments importants pour faire circuler de l'information, aborder des sujets d'intérêt pour les membres et prendre des décisions.

Des consultations auprès des membres ont eu lieu au courant de l'année sur différents sujets : Le programme de soutien aux études, les besoins des finissants du programme thérapeutique, le développement de la programmation d'été, l'expérience de l'escapade nature, la célébration du 40<sup>ième</sup> anniversaire de Prise II, etc.

Au cours de l'année :  
3 assemblées des membres du programme thérapeutique et de l'Espace PRO  
1 rencontres de consultation sur les programmations d'activités  
8 rencontres d'information et de consultation sur des thèmes spécifiques dont le séjour en plein air



*Assemblée des membres*

*Être délégué des membres m'a permis de prendre confiance en moi et d'affiner mes compétences!*

*- Luc, délégué des membres*

*Par moment, j'avais un peu de difficulté à rester concentré. Le CA est un endroit sérieux. Je me mettais beaucoup de pression pour comprendre le plus de chose possible. Mais je me savais bien épaulé. J'ai adoré la présentation des états financiers. Ayant déjà voulu faire des études en comptabilité, je me suis rendu compte que j'étais proche de mes aspirations. Le fait d'avoir été élu sur le CA m'a permis de voir que j'étais apprécié par mes pairs. Les participants m'ont fait confiance et cela avait son pesant d'or.*

*- Francis, délégué des membres*

## **Vie associative**

Au courant de l'année, la vie associative prend de nombreuses formes. Elle traduit une vision large de la santé mentale qui passe par une prise en compte des différentes facettes de la vie : De la citoyenneté au ressourcement, de la sensibilisation aux fêtes, en passant par les cérémonies qui marquent les passages. En voici quelques éléments.

### **Fêtes et sorties**

La vie associative a été particulièrement riche et animée cette année, portée par une participation enthousiaste aux nombreuses activités qui ont rythmé le calendrier collectif. Aux fêtes traditionnelles, de la Saint-Valentin, l'Halloween, Noël et la fête de fin d'année, se sont ajoutés deux moments attendus : Les sorties à la cueillette des pommes et à la cabane à sucre.

### **Initiatives des membres**

On observe aussi avec enthousiasme une tendance qui prend de l'ampleur au sein de la vie associative : Les membres partagent de plus en plus leurs savoirs et talents en proposant eux-mêmes des activités par et pour les membres. Ateliers de création de bijoux et de capteurs de rêve, randonnée sur le Mont-Royal, atelier de danse, tricot, périodes de jeux de société et de jeux de rôles ; autant d'initiatives qui témoignent d'une communauté vivante, créative et profondément solidaire.

*"Une maille à la fois" m'a donné confiance en moi.  
Une fois que certaines de mes limites, surtout au niveau de ma mémoire,  
ont été exprimées, ça m'a permis d'être moi-même. Ça m'a donné la chance d'apprendre à  
connaître plusieurs participantes, des intervenants et la direction.  
Merci à vous d'avoir eu confiance en moi.*

*Le tricot, crochet, tricotin ont fait leurs preuves au niveau de la détente, de l'anxiété,  
d'augmenter l'estime de soi, ... et le plaisir de créer. Ce qui me plaît aussi, c'est de voir que  
la majorité des participantes l'apporte à la maison. Alors, tous les bienfaits se déplacent  
chez elles!!!*

*J'ai accepté de ne pas connaître tout de ces disciplines, je peux partager ce que je sais, avec  
plaisir. Je reconnais que la bienveillance et l'ouverture aux autres ont été nécessaires. Créer  
une période amicale tous ensemble, c'est précieux pour moi! J'aime voir les participantes  
progresser, créer de belles réalisations et voir la fierté dans leurs yeux!*

*J'aime beaucoup faire la préparation de ces ateliers. Le choix des modèles à proposer selon  
les aptitudes, demandent de la recherche et de la créativité. Ils doivent aussi susciter  
l'intérêt. C'est agréable de voir des participantes vouloir apprendre les techniques et en  
retirer du plaisir à nos rencontres du lundi matin. Je vois beaucoup de nouvelles  
tricoteuses autour de moi. Je me surprends à attendre ces rencontres avec mes amies  
tricoteuses, à chaque semaine.*

- Membre du programme thérapeutique, initiatrice de l'espace "Une maille à la fois"



*À Prise II, nous avons le sens de la fête!*

## Conférences et journées de ressourcement

Trois journées entières de ressourcement ont été organisées avec tous les membres et l'équipe de travail dans le but d'aborder différents thèmes chers à la communauté de Prise II, de les intégrer davantage, d'enrichir notre compréhension et d'en assurer la cohérence. Les trois journées se sont déclinées telles des invitations à aller : Vers Soi, Vers sa démarche et Vers notre communauté.

Des rencontres ont eu lieu sur une diversité de thèmes afin de répondre à des besoins et intérêts nommés (ex. Recours collectif et mesures réparatrices, Comité logement Ahuntsic-Cartierville). Nous avons ainsi eu la chance d'accueillir l'autrice, photographe, militante, Julie Artacho pour parler de grossophobie dans le cadre d'une rencontre-discussion. Cette rencontre a eu lieu grâce à une membre qui nous rappelle régulièrement la nécessité de parler et de sensibiliser la population à cet enjeu de discrimination important qu'est la grossophobie.



*Un voyage en trois temps : vers soi, vers sa démarche, vers **notre communauté**.  
Merci à nos membres pour leurs témoignages si émouvants et inspirants*

## Préparation du 40<sup>ème</sup> anniversaire de Prise II

Nous avons l'habitude de nous rassembler pour faire la fête deux fois par année à Prise II, une fois pour célébrer la période des fêtes de Noël et le passage vers une nouvelle année qui débute et une autre fois pour célébrer tout le travail accompli depuis septembre et se souhaiter un bel été. Ainsi, nous n'avons pas pris l'habitude de souligner en plus les anniversaires de Prise II. Cependant, en 2026, Prise II fêtera ses 40 ans et nous souhaitons marquer l'occasion avec la grande famille de Prise II. C'est pourquoi, nous avons fait des rencontres de consultation avec les membres de l'organisme, l'équipe de travail, des collaborateurs et collaboratrices de longue date pour préciser les envies et les possibilités de contribution. Deux ateliers ont été proposés en préparation à ce moment de célébration : Un atelier de théâtre **Joue moi Prise II** et un atelier photo-voix **Montre-moi Prise II**.



*3 « photoquétaires »  
de l'atelier Montre-moi Prise II*

## Cérémonie

Sur une note beaucoup plus triste, nous avons organisé une cérémonie en l'honneur d'une membre de Prise II qui est décédée subitement. Ensemble, nous avons su créer une forme de rituel afin de souligner tout son apport à notre communauté et apporter aux uns et aux autres le soutien nécessaire. Puisque ses proches savaient à quel point le milieu communautaire était important pour elle, ils ont aussi demandé d'organiser leur propre cérémonie dans nos locaux.

## Période estivale et plein air

La session d'été a une fois de plus tenu sa promesse : Offrir une programmation légère, inventive et accessible, rythmée par des activités hebdomadaires — yoga, écriture créative, arts en plein air, randonnée pédestre —, des sorties dans la nature et la culture et des propositions ponctuelles portées autant par les intervenant.e.s que par les membres. Parcs-nature, musée des beaux-arts, champs de lavande au coucher du soleil, plage d'Oka, zoo-animation — Pour plusieurs personnes, ces expériences ont représenté une occasion rare de décrocher, d'explorer des lieux autrement inaccessibles et de vivre des moments de plaisir et de connexion en groupe.

Le Fonds Accès Plein Air, coordonné par le Murier et financé par la Fondation Mirella et Lino Saputo, a à nouveau mobilisé les membres de Prise II cette année. D'une part pour l'organisation des séjours dont le financement a été obtenu et d'autre part pour la nouvelle demande à soumettre dans l'espoir de répéter une fois de plus l'expérience. Ainsi, l'été a été marqué par une escapade-nature de quatre jours et trois nuits à Sainte-Anne-des-Lacs. Vingt-neuf membres ont pu profiter du grand air et d'un éventail d'activités estivales : Baignade, embarcations sur l'eau, méditation en nature, randonnée, pétanque, karaoké, cercle de partage et bien d'autres partagés au rythme de la nature. Le sondage rapportait que pour 100 % des participant.e.s l'expérience avait été bénéfique pour leur santé mentale. L'hiver a également été marqué par une escapade de trois jours et quatre nuits à Saint-Alphonse-de-Rodriguez. Dix-neuf personnes ont pu profiter du grand air, d'activités hivernales de plein air, de moments réconfortants entre elles et d'une véritable coupure avec le rythme de la ville.

## Soutien informatique

Au cours de la dernière année, Prise II a posé plusieurs actions concrètes pour renforcer la sécurité de ses infrastructures numériques dont l'installation de logiciels antivirus sur l'ensemble des postes informatiques du Centre et la création d'un réseau Wi-Fi réservé aux membres.

Du côté des membres, l'autonomie numérique a également été au cœur des préoccupations. L'atelier Ping! du Fablab, offert en 7 modules, a permis à plusieurs personnes de se familiariser avec les outils informatiques et de développer des compétences numériques à leur propre rythme. Des rencontres individualisées ont aussi été proposées pour accompagner certain.e.s membres dans l'utilisation des plateformes gouvernementales en ligne, telles que Clic Santé et Revenu Québec, favorisant ainsi un accès plus autonome aux services essentiels. Par ailleurs, quelques membres ont pu bénéficier du programme CLIC de l'OPEQ, leur permettant d'acquérir du matériel numérique à faible coût.

## Clinique d'impôt

Grâce à la collaboration de deux comptables bénévoles mis à disposition par Revenu Québec, Prise II a pu offrir encore cette année une clinique d'impôt à ses membres. Au total, vingt personnes ont bénéficié d'un accompagnement personnalisé dans la production de leur déclaration de revenus fédérale et provinciale — un service concret qui répond à un besoin réel et qui s'inscrit dans notre mission de soutien à l'autonomie et à l'inclusion sociale.



*Nos moments d'été, connectés en continu.*



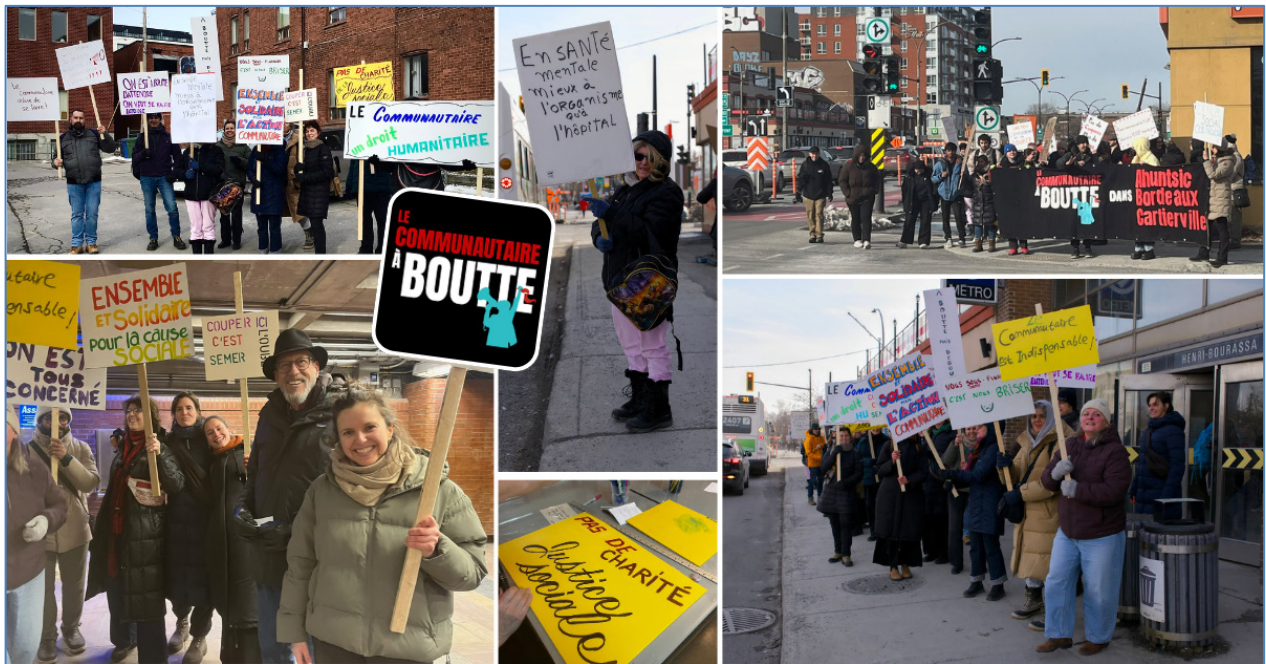
*Vert été, blanc hiver : souvenirs partagés !*

## Militantisme

### Communautaire à boutte

Une mobilisation importante a eu lieu cette année, celle du : Communautaire à boutte ! La campagne a permis de visibiliser le manque de financement et ses conséquences. Dans le cadre de l'appel à l'action pour la semaine du 23 mars au 2 avril, nous avons posé certains gestes en guise de solidarité avec le mouvement et tout particulièrement les personnes qui comptent sur le milieu communautaire. Ainsi, nous avons organisé un dîner-causerie pour partager de l'information et permettre à la communauté de Prise II de discuter des enjeux ; nous avons pris part à une manifestation au métro Henri-Bourassa avec d'autres organismes communautaires du secteur et nous avons symboliquement fermé le Centre une journée.

Nous poursuivrons nos mobilisations mais aussi la réflexion de comment s'articulent au discours les revendications pour une action communautaire autonome.



### Journée de l'Alternative en santé mentale

Le 6 octobre, dans le cadre de la Journée de l'Alternative en santé mentale, nous nous sommes joints à la fanfare au métro Frontenac.



## Collectif La Santé sans préjugés

Cette année encore et depuis ses débuts en 2017, Prise II à travers le Collectif La Santé sans préjugés, poursuivi ses activités contre le masquage diagnostique. Une militante, membre de Prise II et une travailleuse font partie du Comité de coordination. Le projet de recherche sous la direction de Marie-Claude Jacques étant prêt pour la présentation des résultats, nous avons organisé une rencontre des militant.e.s afin d'entendre et de réagir ensemble. Les résultats rapportent bien que les situations de masquages ne sont pas des situations isolées mais un réel enjeu qui se répète et dont les conséquences sont importantes et parfois graves dans la vie des personnes. La recherche identifiant des leviers d'actions, nous avons aussi pu voir tout le travail qu'il est possible de faire pour contrer le masquage. La création de matériel de sensibilisation faisant partie du financement obtenu, nous avons poursuivi notre travail dans ce sens avec un projet de vidéo. Des prises de parole du Collectif ont aussi eu lieu dans différents contextes (ex. sensibilisation de professionnels, colloque, étudiants, comités, etc.) dont les Grandes conférences de l'alternative en santé mentale. La mobilisation de certains partenaires au sein du Collectif s'essouffle mais avec le soutien d'autres alliés importants telle la recherche avec sa portée de diffusion, nous sommes confiants de voir le travail du Collectif se poursuivre ainsi que l'enjeu du masquage mieux connu et contré.



## Services ouverts à la communauté

Dans le but de rendre accessible une façon différente d'aborder les problèmes dits de santé mentale, des pratiques et le discours alternatif, nous avons établi des accès directs pour la communauté. Ainsi, si pour être membre de Prise II et avoir accès à l'ensemble de la programmation du programme thérapeutique, il est nécessaire de s'engager dans une démarche active qui se fait tant en individuel, qu'en groupe, ce n'est toutefois pas le cas pour les pratiques et activités accessibles à la communauté.

**108** membres de la communauté

**492** rencontres individuelles

**548** participations à la programmation

Plus spécifiquement, voici ce qui est ouvert à la communauté :

- L'**Espace jeunes** est ouvert aux 16-35 ans avec une participation et du soutien adaptés aux besoins (suivi psycho-social, psychothérapie, groupes, projets collectifs).
- Le **Soutien aux études** est accessible aux étudiant.e.s au cégep et à l'université et le soutien offert (suivi psycho-social, psychothérapie, orthopédagogie, groupes) est adapté aux besoins.
- Le **Programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS-Action)** permettant d'être soutenu.e.s dans une démarche de travail sur soi et de mise en action pour progresser sur le plan socioprofessionnel.
- Du soutien individuel ou en groupe, dans une démarche de réflexion et d'action entourant la médication : un accompagnement à la **Gestion autonome de la médication (GAM)**.
- Les **groupes d'entendeurs de voix** (en présence et en ligne) et au besoin, des rencontres en individuel avec l'intervenante responsable de cette pratique.
- Des rencontres de **Dialogue ouvert** qui permettent de créer un espace d'échanges entre une personne et les gens de son réseau avec qui elle souhaite dialoguer.
- Des séances d'**acupuncture sociale** proposant le protocole **NADA**, offertes gratuitement, deux fois par semaine dans les locaux de Prise II.
- **Pratique d'autocompassion** offerte en ligne, une fois par semaine.
- **Atelier d'écriture créative** offert en ligne, une fois par semaine.
- Un atelier d'expression créative proposé dans les locaux de Prise II en soirée, **Expression de soi par l'œuvre collective**, à l'intention des jeunes mais sans limite d'âge.
- **Grandes conférences de l'alternative en santé mentale**, offertes en ligne, sur différents sujets et pouvant être réécoutées.

Les accès peuvent prendre différentes formes : rencontres individuelles ou de groupe, atelier ponctuel ou activité régulière, en personne ou en ligne. Il est convenu que pour prendre part aux activités de Prise II, les participant.e.s doivent s'engager à respecter les valeurs et le fonctionnement de l'organisme afin de contribuer au bon déroulement de celui-ci.

Cette année, nous avons précisé l'offre d'activités à l'intention des membres de la communauté afin de rejoindre des publics spécifiques et de répondre à leurs besoins, ainsi que de leur faire une proposition ajustée et cohérente. Nous tenons beaucoup à ce volet ouvert à la communauté puisqu'il nous permet de rejoindre un plus grand nombre de personnes qui adhèrent à la philosophie alternative et à nos activités.

Les défis en termes d'espaces et de ressources humaines limitent cependant les possibilités et c'est pourquoi nous maintenons nos recherches de financements.

## ***Inclusion***

Nous portons la préoccupation des questions d'inclusion au sein de l'organisme et plus large de pleine participation de tous au sein des espaces publics. Ainsi, nous cherchons à rejoindre de façon adaptée les personnes issues de la diversité et/ou les groupes minoritaires et pour ce faire nous diversifions les approches.

Nous avons la chance de prendre part à l'Équipe de recherche ERASME et l'Alliance de recherche et d'action Pratiques inclusives en santé mentale qui nous donne accès à des espaces d'apprentissage, d'échanges et de développement de pratiques importants dans notre travail de réflexion et d'ajustement pour plus d'inclusion.

## ***Diversité culturelle***

Nous souhaitons voir à ce que les membres de Prise II représentent la diversité culturelle montréalaise et que tous y ressentent un accueil chaleureux et sensible à leur réalité spécifique. Nous constatons que certains de nos services sont fréquentés par des personnes appartenant à une diversité de groupes (ex. Espace jeunes, Soutien aux études) tandis que d'autres gagneraient à l'être davantage (ex. Programme thérapeutique). De plus, nous souhaitons aussi rejoindre les personnes qui vivent des enjeux de santé mentale là où elles sont, ce qui veut parfois dire travailler en collaboration avec les organismes qui les accompagnent et qui n'ont pas nécessairement d'expertise en santé mentale. Nous avons ainsi offert des activités conjointes avec des organismes dont deux CJE, le Carrefour d'aide aux nouveaux arrivants (CANA) et des groupes spécifiques afin de parler de santé mentale à des personnes qui ne viendraient pas nécessairement faire une démarche à Prise II ou qui ne nous connaissent pas encore mais qui vivent des difficultés liées à leur santé mentale. Finalement, nous offrons aussi du soutien directement aux intervenants qui travaillent dans des contextes multiculturels et qui ont besoin d'être soutenus et pistés dans leurs interventions lorsque les enjeux de santé mentale sont marqués.

## ***Neurodiversité***

À partir d'un intérêt commun provenant à la fois d'organismes communautaires en santé mentale et des organismes d'aide aux personnes autistes, d'échanger et de s'informer sur comment mieux répondre aux besoins des personnes autistes qui vivent des enjeux de santé mentale, nous avons mis sur pied un comité de travail. Nos premières rencontres nous ont permis de spécifier nos besoins spécifiques et d'identifier un organisme pouvant nous donner un langage commun, qui soit à la fois critique et alternatif et qui mette de l'avant le point de vue des personnes premières concernées. Nous poursuivrons notre travail de collaboration ainsi qu'avec l'Alliance de recherche qui accompagne la démarche.

## 6 PRATIQUES PHARES

### Arts

#### *Les arts sous différentes formes*

Les arts visuels, la musique, le chant et les arts de la scène, ont depuis longtemps occupé une place de choix à Prise II. L'art, en éveillant les sens, devient un langage universel par lequel s'expriment les émotions et les pensées. L'art est un moyen puissant pour s'exprimer, s'afficher et se dire. L'exploration artistique permet de développer sa créativité en plus d'encourager à aller à la rencontre de l'autre et de faciliter la participation sociale. L'exercice de la créativité auquel appelle l'art, permet de mettre en mouvement et en pratique une expression de soi et de son unicité qui rayonne ensuite sur d'autres sphères de la vie.

**96** personnes  
dont 25 jeunes

**228** rencontres  
individuelles

**243** rencontres  
de groupes

**9** sorties et  
expositions

*L'art me permet de m'extérioriser, me donne un sentiment de liberté,  
me ramène dans le moment présent et m'offre l'opportunité de profiter du temps!*  
- Membre du programme thérapeutique

#### *Les arts visuels dans une démarche de participation sociale*

Les ateliers d'arts visuels jouent un rôle essentiel dans l'arrivée et le cheminement de plusieurs membres à Prise II. Dans cet espace d'expression, les membres peuvent explorer leur créativité à travers des projets qui impliquent diverses techniques comme le dessin, la peinture et le collage. Ces moments favorisent la présence à soi, le mieux-être et une transformation personnelle, tout en renforçant la confiance et un regard bienveillant envers soi et les autres.

La communauté de Prise II a la chance de pouvoir compter sur la générosité des membres qui décoorent et égailent les lieux de leurs créations tout au long de l'année ainsi que sur les artistes qui acceptent d'exposer leurs œuvres et nous permettent ainsi de côtoyer de l'art au quotidien.

Dans le cadre du programme de participation sociale des ateliers de groupe sont donnés : **Déc'Art** (2 groupes) et **Démarche artistique** (3 groupes). Cette année, afin de tenir compte du nombre élevé de participant.e.s, un groupe de Démarche artistique s'est ajouté les lundis pm. Des ateliers ponctuels ont aussi été offerts entre les programmations : après-midi croquis, atelier de peinture, etc. Et, bien entendu, des suivis individuels ont lieu pour accompagner les participant.e.s dans leur cheminement.

Cette année, les ateliers ont poursuivi leurs projets de création et d'exposition et l'arrivée de nouveaux et nouvelles membres a contribué à une dynamique enrichissante. De plus, des membres de l'Espace PRO ont offert des ateliers thématiques : zentangle, aquarelle, tricots, broderie, etc. Elles partagent ainsi leur expertise et leur expérience avec les membres. Félicitations ! C'est inspirant de vous voir œuvrer !

L'atelier d'art demeure un lieu de découverte de soi, où l'art est un moyen et où le cheminement s'inscrit dans le cadre d'un programme de participation sociale avec le Centre de ressources éducatives et pédagogiques (CREP).



## Des activités et des sorties artistiques

Pour les participant.e.s qui le souhaitent, l'année est ponctuée de sorties culturelles, de visites, d'exposition dans les locaux de Prise II et d'ailleurs ainsi que dans des marchés publics. Ces activités sont de plus marquées par des moments de discussion et de retour en groupe pour revenir et échanger sur l'expérience vécue. Les rencontres Café-causerie et Café des arts : causeries autour des arts et développement, sont régulièrement à l'horaire.

### Les sorties culturelles

- Galerie Simon Blais – Julie Ouellet, Il pleut de l'encre (2 avril 2025)
- Galerie de l'UQAM : Agora de David Altmejd (14 janvier 2026)
- Maison des arts de Laval

### Expositions

- Exposition dans la grande salle de Prise II - Petits formats (décembre 2025)
- Exposition à l'Écomusée du fier monde (mars-avril 2026)
- Exposition FGArts (25 mars au 19 avril 2026) présentation d'une œuvre collective Ensemble et œuvres thématiques Les mains.
- Publication d'œuvres dans le journal Ailleurs et Autrement du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec.

### Marché

- Marché de Noël du CREP à la Casa d'Italia (4 décembre 2025) 8 artistes participants.e. Le mode de fonctionnement sous la forme d'un collectif a été mis à l'œuvre (caisse commune et inventaire, etc.)
- Marché de Noël à Prise II (10 décembre 2025) 12 artistes participant.e.s - Présentation et vente d'œuvres originales, cartes, broderies, tricots, feutrage et bijoux



*La magie de Noël signée Prise II. Coup d'œil sur l'immense créativité de nos artistes et artisans.*

## ***Mon journal à moi***

Les ateliers **Mon journal à moi** ont été offerts en réponse au besoin d'emprunter des modes d'expression complémentaires aux approches surtout centrées sur la parole. Pour plusieurs personnes, le processus créatif permet d'aborder des expériences, des émotions ou des réflexions qui demeurent parfois difficiles à nommer autrement. En favorisant l'accès à la réalité psychique et à son exploration, l'élaboration nécessaire pour faire sens du vécu ainsi que l'expression de soi dans un cadre bienveillant, ces activités ont contribué à une meilleure compréhension du monde intérieur, au développement du pouvoir d'agir, au renforcement de l'estime de soi et au mieux-être. Le recours à l'art pour aller à la rencontre de quelque chose d'innommable dans un espace autre que celui de l'atelier d'art traditionnel a constitué une façon d'investir davantage cette forme d'accès à la souffrance, mais également aux potentialités propres à chaque individu.

Ces espaces ont aussi permis de soutenir la création de liens entre les participant.e.s et d'offrir des occasions de partage autour de réalités parfois peu accessibles autrement. Offerts tout au long de l'année, les ateliers Mon journal à moi ont constitué des moments privilégiés pour faire place à l'art comme moyen d'accéder au monde intérieur et d'en construire le sens. Les activités proposées ont misé sur le processus créatif comme espace de médiation et de transformation, plutôt que sur la production d'une œuvre finale ou l'acquisition d'une technique artistique. L'art y a été utilisé comme un langage permettant la prise de recul, la symbolisation de l'expérience et sa mise en récit, dans un cadre soutenant et sans jugement. Plusieurs membres réguliers, de l'Espace PRO, de l'Espace Jeunes et du Soutien aux étudiants ont participé aux ateliers. Au-delà de la démarche créative elle-même, ces ateliers ont favorisé la reconnaissance mutuelle et le sentiment d'appartenance au groupe, tout en permettant aux participant.e.s de porter un regard nouveau sur leur vécu et leurs ressources personnelles.

## ***Hub art du RACOR***

Au printemps 2025 a été mis sur pied un Hub d'art par le Regroupement des organismes alternatifs et communautaires et santé mentale (RACOR) et un projet d'art collectif auquel Prise II a été invité à prendre part. Ce hub, c'est un lieu d'incubation d'idées et de projets artistiques, favorisant les échanges et les actions collectives. Nous nous sommes ainsi joints à d'autres organismes membres du RACOR ayant un volet art important. Avec comme point de mire un projet d'évènement/exposition en mai 2026, dans le cadre de la Semaine de la santé mentale nous avons travaillé sur la question : Que dirait l'art à la santé mentale ? Et à travers un projet de médiation culturelle, l'artiste invitée, Millie Caron a accompagné la démarche d'œuvre collective en rencontrant les membres de Prise II une fois par semaine durant une session complète et en établissant le lien entre les différents organismes prenant part au projet.

## ***Vision pour l'an prochain : développement, rayonnement***

Nous souhaitons soutenir et faire croître l'élan créatif du groupe, notamment en favorisant les occasions d'exposition et de diffusion à Prise II et à l'extérieur. Des participations à des expositions collectives ainsi que le développement de projets permettront de mettre en valeur les œuvres des membres.

Des cafés-causeries seront initiés une fois par session afin d'aborder un sujet en particulier ou une technique avec des artistes invités. Une place continuera aussi d'être offerte aux membres de l'Espace PRO dans la programmation et lors des Entre-deux afin d'offrir des ateliers ponctuels. Cela permet à ces membres de poursuivre leur cheminement, prendre de l'initiative, développer de nouvelles habiletés et se déployer davantage dans leur expression.

## **L'art pour l'Espace jeunes et les membres de la communauté**

L'art occupe aussi une place privilégiée au sein de l'Espace jeunes. D'une part, plusieurs activités de la programmation dédiées au 16-35 ans, invitent à découvrir ou explorer davantage l'expression artistique. D'autre part, des projets de recherche initiés en collaboration avec l'Espace jeunes ont eu recours à des méthodologies qui s'appuient sur l'art : photo-voix, création de courts-métrages autobiographiques et projet d'expression collective par l'art (voir section Espace jeunes).

Tout au long de l'année, nous avons continué d'offrir un atelier d'écriture créative ouvert à la communauté. Permettant ainsi à des personnes qui sont membres et non-membres de Prise II, de se retrouver en ligne dans cet espace d'expression et de créativité.

## **Soutien aux entendeurs de voix**

### **Entendre des voix : une expérience profondément humaine**

Entendre des voix est une expérience humaine. Les personnes qui traversent ce phénomène vivent des réalités variées, parfois difficiles, bouleversantes ou angoissantes. À l'inverse, d'autres parviennent à bien cohabiter avec leurs voix ou d'autres perceptions en leur donnant un sens constructif.

Le Mouvement des entendeurs de voix est né aux Pays-Bas en 1987, sous l'impulsion du psychiatre Marius Romme et de Patsy Hage, une de ses patientes. Ce mouvement vise à offrir un environnement et une approche alternatifs, non pathologisants, pour aider les personnes à comprendre leur vécu. Il se positionne ainsi en dehors des approches strictement biomédicales du système de santé public.

### **S'entraider et se soutenir**

Le partage d'expériences et l'entraide sont au cœur des groupes de soutien. Ces rencontres offrent un espace sécuritaire où les membres se sentent écoutés, entendus et crus. Ils et elles peuvent y échanger des stratégies d'adaptation pour se réapproprier du pouvoir sur leurs voix, tout en cultivant l'espoir au sein du groupe.

Deux groupes d'entendeur.e.s de voix ont été actifs tout au long de l'année :

- L'atelier *Apprivoisons nos voix* : Cet espace a permis de démystifier le phénomène des voix et autres perceptions. Les participants et participantes y ont exploré diverses stratégies pour reprendre le pouvoir sur leur vie, tout en douceur.
- Le groupe *Par mille et un sens* : Ce groupe a offert un milieu bienveillant axé sur le partage d'expériences et le soutien mutuel.

Le premier atelier s'est déroulé en présentiel, tandis que le second a été offert en mode virtuel. Ces deux espaces ont permis d'accueillir de nouveaux membres de la communauté provenant de partout au Québec et même au-delà de ses frontières.

En revanche, le groupe *The Voice*, dédié aux jeunes adultes et offert jusqu'à l'été, a dû être mis sur pause en raison d'une baisse de participation. Dès l'automne prochain, une campagne de promotion sera toutefois mise sur pied auprès des jeunes entendeur.es de voix afin de les rejoindre et de leur proposer, selon leurs besoins, un nouveau groupe d'entraide ou une activité alternative. Par ailleurs, bien que le phénomène des voix ne soit pas un critère



d'admission obligatoire, le projet « **L'expression de soi par l'œuvre collective** » a réuni et mobilisé plusieurs jeunes adultes entendant des voix cette année.

En complément, 280 rencontres individuelles d'entraide et de soutien ont été offertes. Cet accompagnement permet de soutenir les personnes dans les périodes plus difficiles, de prévenir les crises ou les hospitalisations ou d'accompagner ceux et celles qui souhaitent explorer le sens de leurs perceptions.

Inspiré par des approches comme le Système familial intérieur (Internal Family Systems) et le Dialogue ouvert, cet accompagnement individuel aide à explorer les relations entre les voix, l'histoire de vie et les blessures vécues. En laissant un espace aux voix pour s'exprimer librement et sans jugement, la perspective de la personne évolue. La posture et les croyances liées aux voix se transforment également. C'est finalement toute la relation entre la personne et ses voix qui s'en trouve métamorphosée.

*Ce n'est pas toujours évident, mais ma voix est là pour éviter que je fasse des conneries. Elle est là pour me protéger, même si parfois elle le fait d'une façon achalante et envahissante. Je commence à comprendre que si je gagne de la confiance en moi, elle n'aura pas à me protéger autant. Elle pourra prendre des vacances et moi aussi!*

- Entendeur de voix de la communauté

### **Sensibiliser**

Prise II a réaffirmé son rôle de leader au sein du regroupement régional des groupes d'entendeur.e.s de voix de Montréal et des environs, Les voix du monde. Ce leadership s'est notamment concrétisé par l'organisation d'une rencontre régionale majeure en mai 2025. Cet événement a rassemblé 24 personnes issues de 9 organismes partenaires. Les entendeur.e.s et leurs allié.e.s ont pu y mettre en commun leurs bons coups tout comme les défis rencontrés, favorisant un échange riche autour des stratégies de reprise de pouvoir sur les voix. La rencontre a également permis de faire émerger de nouvelles idées de projets afin de sensibiliser le grand public et de faire rayonner encore davantage le Mouvement des entendeurs de voix.



*Rencontre régionale des entendeurs de voix de Montréal et les environs le 27 mai 2025*

### **S'inspirer et promouvoir**

Prise II a également poursuivi son engagement soutenu au sein du Comité de soutien du Réseau des Entendeurs de Voix québécois (REV québécois). Cette instance a permis de propulser plusieurs initiatives visant à promouvoir le mouvement et à appuyer l'essor de nouveaux groupes. L'équipe a d'ailleurs pris une part active à l'organisation et à l'animation d'une communauté de pratique destinée aux groupes d'entendeur.e.s de voix. Déployée sur 6 rencontres tout au long de l'année, cette communauté a réuni une vingtaine d'animateurs et d'animatrices de partout au Québec. Ces espaces d'échange ont permis de mettre en commun leurs savoirs et leurs expériences afin de mener une réflexion collective sur des enjeux clés, tels que la réappropriation du pouvoir, la transformation de la relation aux voix, la diversité culturelle, l'impact des traumatismes et des histoires de vie ainsi que la gestion

des situations complexes en groupe. Profondément riches de sens pour les intervenants et intervenantes, ces rencontres renforcent un sentiment d'appartenance qui dépasse le cadre local pour s'ancrer pleinement dans le Mouvement global des entendeur.e.s de voix.

Grâce à son implication à titre de coresponsable à la direction et membre du comité citoyen de l'Alliance de recherche et d'action des pratiques alternatives et inclusives en santé mentale, un membre de notre équipe a eu le privilège de participer au *World Hearing Voices Congress* à Prague, en République tchèque. Portant sur le thème « **Do you hear me? From childhood to adulthood** », cet événement mondial a réuni environ 250 participants et participantes venu.e.s des quatre coins du globe autour d'une trentaine d'ateliers. Ce congrès a été une occasion unique d'explorer des approches alternatives novatrices, de se laisser toucher par les témoignages inspirants d'entendeur.e.s de voix, tout en resserrant les liens de solidarité internationale. Cette expérience marquante, pertinente et profondément porteuse d'espoir viendra enrichir et teinter le développement des pratiques ainsi que les futurs projets de Prise II.



*Congrès international des entendeurs de voix en octobre 2025*

*À travers mes rencontres, j'apprends à considérer et respecter "mes voix"... en fait, l'humain et ses besoins derrière la voix. Cela fait toute la différence du monde dans la relation et donc les conséquences qui peuvent être positives ou négatives selon que je m'affirme, me défend, négocie une entente ou un partenariat, à mettre mes limites, me faire respecter, faire comprendre à "l'autre [voix]" que d'avoir une bonne relation avec moi, c'est aussi plaisant et positif pour lui ou elle... Cela m'aide énormément!*

*Pleins d'amour! Merci!*

*- Entendeure de voix de la communauté*

## Gestion autonome de la médication (GAM)

### Quand la médication est au cœur de l'accompagnement

La GAM est un espace d'échanges et de dialogue où il est possible de prendre le temps afin de mieux saisir ce qui se passe, ce qui se vit et d'aborder la médication, tout ça en collaboration avec le prescripteur. La GAM est une approche globale qu'on élabore au gré de l'expérience des personnes.

**34** personnes  
dont 12 jeunes et  
8 de la communauté

**311** rencontres  
individuelles

**16** rencontres  
de groupe

### Suivis individuels GAM

La prise de médication s'insère dans un contexte particulier pour chaque personne. Si par exemple, une personne se sent accablée par l'anxiété, on tentera de comprendre ensemble la ou les causes avant d'explorer des solutions potentielles. Est-ce que la personne vit des stressseurs ou serait réactivée par une situation ? Est-ce que la personne consomme d'autres substances psychoactives comme l'alcool, le cannabis, le café ou autres ? Quels sont les effets possibles liés aux médicaments en santé mentale ou santé physique (effets indésirables, effets de sevrage, interactions ou autres) ?

Les demandes d'accompagnement social en lien avec la médication continuent d'affluer ; elles proviennent de gens qui sont en démarche à Prise II et de l'extérieur et les besoins et les demandes demeurent variés. Voici un échantillon des interrogations des personnes rencontrées. Tant les jeunes que les moins jeunes se questionnent, désirent en savoir plus sur les médicaments dont ceux qui leur sont prescrits. Chez les plus jeunes, des questionnements importants se posent tels que: devrais-je ou non débuter un traitement pharmacologique ? Tandis que les personnes plus âgées qui prennent de la médication depuis un certain temps, cherchent à mieux composer avec des effets indésirables (gain de poids, fatigue ou manque d'énergie), connaître les effets à long terme ou encore réfléchir à si les outils qu'ils ou elles ont mis en place dans leur vie pourraient permettre de revoir leur traitement avec leur médecin.

Certains suivis GAM portent sur un projet de réduction de la médication ou encore sur un processus de sevrage déjà entamé. L'accompagnement de personnes qui souhaitent arrêter une autorisation judiciaire de soins et qui sont donc contraintes à prendre une médication, se poursuit aussi. Ce travail se fait souvent conjointement avec le Collectif Action Autonomie en défense des droits.

*Quand personne n'écoutait, que le système médical était absent, la GAM était là !*

*- un membre de la communauté*

### Atelier GAM et développement de la pratique

L'atelier « La médication sans tabou » a été offert pendant deux sessions. Pour une première fois, des participant.e.s de l'Espace jeunes ont pris part aux ateliers. On s'interroge quant aux besoins des jeunes en lien avec la médication et si un atelier spécifique pourrait leur être adressé. Nous prévoyons sonder les besoins des jeunes en lien avec la médication.

La GAM se pratique maintenant aussi dans le cadre de rencontres Open dialogue lorsque l'enjeu de la médication prime. L'approche Open dialogue permet d'ouvrir un espace de dialogue dans la famille ou le réseau autour de la médication. Nous avons pu en faire l'expérience pour la première fois cette année et nous y avons vu toute la pertinence de pouvoir aborder ce sujet qui peut être source de beaucoup de tensions.

Nous poursuivons notre implication au sein de la Communauté de pratiques GAM du RRASMQ qui rassemblent différents organismes alternatifs ou autres du Québec qui développent des pratiques GAM. De plus, dans le cadre de nos collaborations avec l'équipe de recherche ERASME nous avons aussi eu la chance d'accueillir, Mercedes Serrano Miguel, professeure en travail social à l'Université de Barcelone qui est venue nous parler de l'implantation de la GAM en Espagne.



*L'appropriation du pouvoir n'a pas de frontières. Fier-es de partager notre expertise québécoise de la GAM avec nos partenaires en Espagne !*

## **Entraide et Soutien intentionnel par les pairs**

Convaincus de la richesse de l'entraide, cette façon d'être ensemble teinte les activités de Prise II et sa communauté d'appartenance. L'implantation et le développement de pratiques fondées sur l'entraide se poursuivent au sein de l'organisme dont le soutien intentionnel par les pairs et les groupes d'entendeur.e.s de voix.

### ***Le Soutien intentionnel par les pairs***

#### **Soutien intentionnel par les pairs (SIPP) – Pas à pas on avance !**

Cette année, les énergies ont principalement porté sur le développement de l'approche d'entraide SIPP à Prise II. Trois groupes ont été offerts. Le premier, celui des Sippiennes se poursuit depuis 8 ans. Quant au 2e groupe, les Fanfreluches, il a évolué et est maintenant à l'étape d'être un groupe d'entraide « par et pour ». Au préalable, les Fanfreluches avaient reçu un enseignement sur plus d'un an, leur ayant permis de découvrir et de partager du nouveau matériel SIPP. Un 3e groupe SIPP s'est rencontré durant une session pour se sensibiliser aux

fondements de l'approche. Le Sipp se voit enrichi par ces différentes expériences car les besoins varient d'un groupe à l'autre et par le fait même le matériel qu'on y aborde. L'espace SIPP crée un lieu où on se sent en sécurité, où on brise l'isolement et, avec le temps, cela rejaillit dans nos relations hors du SIPP.

Le comité de suivi et d'implantation du SIPP au Québec, composé de quatre personnes de Prise II, du RRASMQ et d'ERASME s'est réuni à trois reprises cette année. Les résultats de recherche concernant les conditions favorables à l'implantation de l'approche SIPP ont été présentés par la professeure et chercheuse Marie-Laurence Poirel de l'Université de Montréal. Un guide sera proposé à l'automne.

## Acupuncture sociale - protocole NADA

Le protocole d'acupuncture auriculaire NADA (National Acupuncture Detoxification Association) est un modèle clinique, une philosophie et une approche thérapeutique de groupe, utilisée depuis près de 50 ans. On reconnaît les bénéfices de ce protocole pour les enjeux de santé mentale, de consommation et de sevrage, du trouble du sommeil ainsi que pour les traumatismes. NADA est intégré dans de nombreux programmes et services aux États-Unis et ailleurs, incluant le Québec depuis 2021. Il existe à l'heure actuelle plus de 3,000 programmes NADA à travers le monde.



Ce traitement, donné par une acupunctrice agit sur cinq points d'acupuncture auriculaire et permet d'offrir un mode d'intervention non verbal pour compléter ou soutenir une démarche vers un mieux-être. Offert dans un contexte de groupe, cet outil est à la fois simple, efficace, sécuritaire, peu onéreux et répond à différents besoins.

Nous sommes vraiment très heureux de constater les traitements d'acupuncture ont progressé de 10 % cette année, soit 94 séances supplémentaires dispensées. Nous saluons particulièrement la curiosité des jeunes, qui comptent 14 participants de plus que l'an dernier.

Tout au long de l'année, nous avons maintenu notre offre de deux cliniques d'acupuncture NADA par semaine, dont l'une finissant à 18h, afin de rejoindre des participant.e.s pour qui l'horaire de jour est plus difficile. Les cliniques étant ouvertes aux membres de la communauté, nous sommes heureux de voir des membres de Prise II venir accompagné.e.s de leurs proches, des personnes en attente de débiter le programme thérapeutique pouvant déjà prendre part à cette activité ou encore des individus pour qui NADA permet un contact avec un organisme communautaire du secteur.

*NADA m'a sauvé la vie! Depuis que c'est dans ma vie, je ne consomme plus.  
J'en ai plus envie... et j'arrive à mieux me gérer émotionnellement!*

*- Carol-Marie, membre du programme thérapeutique*

## Recherche

L'avancement du projet de recherche sur l'expérience de cette pratique à Prise II s'est poursuivi cette année. Rappelons que la chercheuse Emmanuelle Khoury en collaboration avec Rossio Motta Ochoa et Lourdes Rodriguez del Barrio ont obtenu un soutien financier de l'Équipe de recherche ÉRASME pour documenter *L'expérience du protocole NADA au sein d'une ressource alternative en santé mentale : perspectives des membres et des intervenant.e.s.* Ainsi, des heures d'observation-participante ont été réalisées lors des cliniques par les chercheuses et auxiliaires de recherche travaillant sur le projet. Des entrevues individuelles ont été menées avec des usagers et usagères des cliniques afin de documenter leur expérience, ainsi qu'une entrevue de groupe avec l'équipe d'intervenant.e.s de Prise II. L'année prochaine se complètera l'analyse des données et la diffusion des résultats ; un projet de publication d'article a déjà été accepté par une revue.

Pour Prise II, une compréhension plus approfondie des répercussions de cette pratique au sein de l'organisme est essentielle afin de réfléchir non seulement à l'impact de ce traitement complémentaire sur le bien-être des personnes concernées mais aussi à la démocratisation de la pratique et à son rôle dans le développement d'un sentiment d'appartenance à l'organisation.



Judith, notre acupunctrice et une membre de la communauté.

## Dialogue Ouvert

L'approche Dialogue ouvert est une pratique innovante en santé mentale qui s'implante au Québec grâce au soutien de l'Alliance de recherche et d'action Alternatives inclusives en santé mentale. Développée en Finlande dans les années 1980 et maintenant présente dans plusieurs pays à travers le monde, cette approche mise sur le dialogue comme vecteur de guérison, sur le lien comme soutien au soin et sur le pouvoir d'agir des personnes concernées. Elle valorise l'horizontalité, les savoirs expérientiels, les ressources personnelles et la co-construction de sens. Elle est profondément en accord avec les valeurs de l'alternative. En 2025-2026, l'équipe de Prise II a poursuivi sa formation à l'approche Dialogue ouvert à travers des rencontres de supervision, consolidant ainsi ses connaissances et sa pratique au sein de l'organisme. Au cours de l'année, 28 heures de supervision avec les formateurs Open dialogue ont été réalisées.

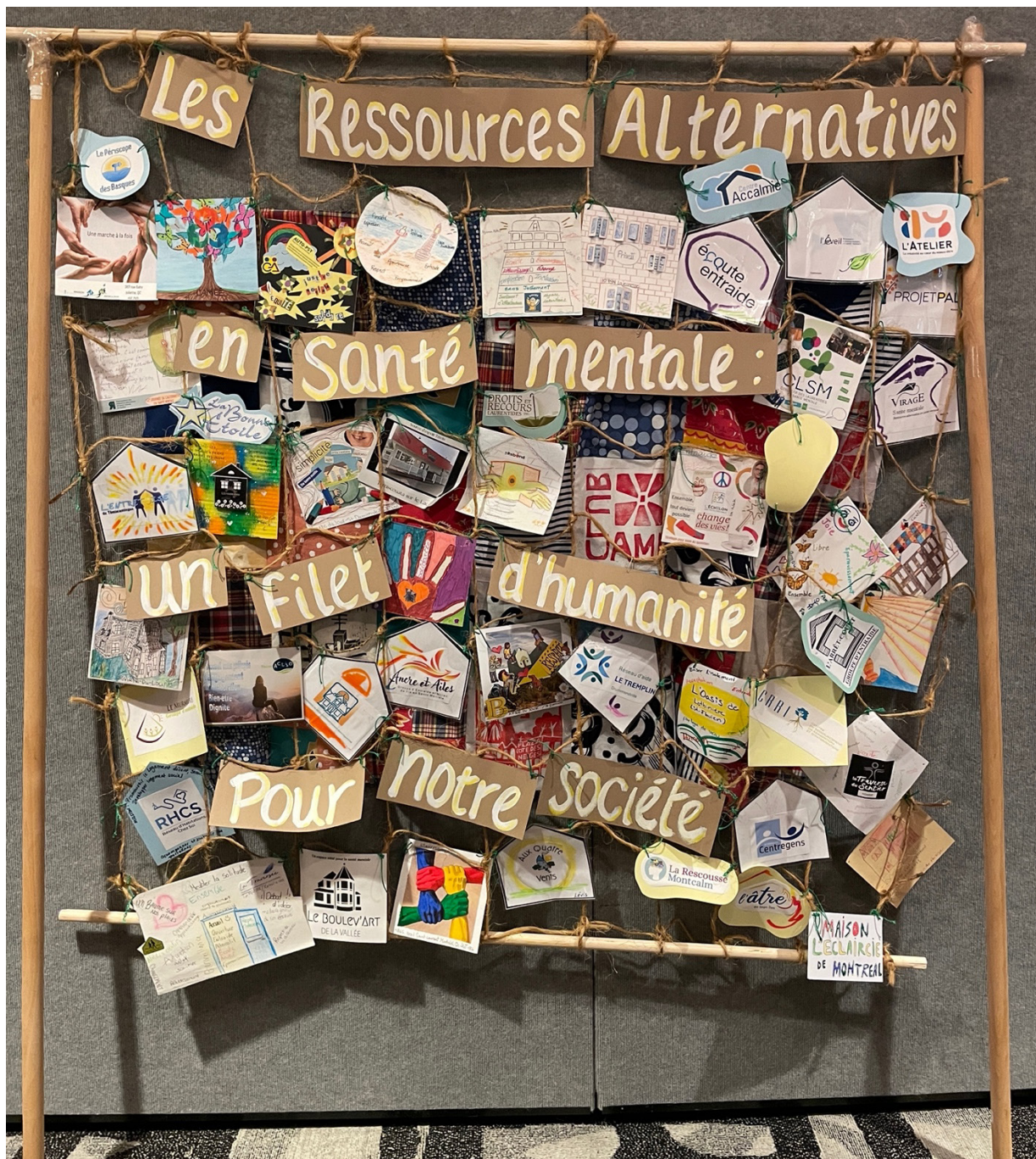
À travers ces accompagnements, nous avons observé que l'ouverture du dialogue entre les participant.e.s, l'écoute mutuelle et le temps pris ensemble favorisent souvent l'investissement dans des relations humaines et

**33** Rencontres de dialogue ouvert

**80** heures d'intervention

**28** personnes rencontrées  
dont 11 personnes premières concernées

authentiques ainsi que la mobilisation des ressources personnelles. Véritables leviers pour le mieux-être, les rencontres Dialogue ouvert sont devenues une possibilité d'aller plus loin dans le processus thérapeutique des membres, notamment en faisant place à la complexité des relations et des histoires partagées. Chez les jeunes qui vivent des enjeux relationnels et familiaux importants, cette approche devient extrêmement pertinente.



Saurez-vous trouver Prise II parmi toutes ces ressources alternatives ?

## 7 RELATIONS AVEC LE MILIEU

Dynamisme et engagement de l'organisme dans le milieu

### Collaborations

Prise II travaille en étroite collaboration avec plusieurs partenaires du communautaire, du réseau public, des établissements scolaires et de la recherche.

#### *Collaborations avec le milieu communautaire*

##### Rencontres de travail sur des collaboration entre organismes

- Alliance des Communautés Culturelles pour l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux (ACCESSS), 5 avril 2025, 2 personnes
- Arborescence, 11 avril 2025, 1 personne
- Centre de psychologie Gouin, 6 mai 2025, 28 janvier 2026, 1 personne
- La Parentrie, 27 juin 2025, 19 février et 24 mars 2026, 1 personne
- Café des voisins, quatre organismes communautaires sous le même toit, 25 septembre 2025, 15 personnes
- CANA, 30 septembre 2025, 1.5 heures, 4 personnes.

##### Participation aux activités des partenaires

- Assemblée générale annuelle du Murier, 11 juin 2025, 1 personne
- Assemblée générale annuelle du CJE-ABC, 18 juin 2025, 1 personne
- Participation au Festival Film au contraire, 1er octobre 2025, 2 personnes
- Portes ouvertes de la Clé des champs, 24 octobre 2025, 1 personne
- Le Rebond, S'inspirer du Soutien Intentionnel Par les Pair.e.s (SIPP) pour développer un programme de mentorat, 27 janvier 2026, 2.5 heures, 2 personnes
- 50e anniversaire de la Revue santé mentale au Québec, 7 heures, 26 mars 2026, 2 personnes.

#### *Collaborations avec les partenaires du réseau public et gouvernementaux*

- Participation au Salon des ressources en santé mentale de l'est, organisé par le CIUSS de l'Est de Montréal et présentation du PAAS-Action, 14 mai 2025, 1 journée, 2 personnes
- Présentation des services à l'équipe de soutien à domicile du CIUSSS-NIM, 4 juin 2025, 1 personne
- Présentation des services à une équipe de 11 personnes : résidents en psychiatrie et professionnel.l.e.s multidisciplinaires de l'hôpital d'Albert-Prévost, 22 octobre 2025, 3 heures, 5 personnes
- Présentation des services à une équipe de 5 résident.e.s en psychiatrie de l'hôpital d'Albert-Prévost, 12 mars 2026, 2 heures, 2 personnes
- Collaboration continue avec l'agente aux ententes PAAS à Services Québec Montréal
- Présentations ponctuelles des services de l'organisme auprès d'agent.e.s des bureaux de Services Québec
- Présentations individuelles du programme PAAS-Action à des intervenant.e.s du réseau communautaire et du réseau public, tout au long de l'année.



## **Collaborations avec les partenaires des établissements scolaires**

### **Présentations des services de Soutien aux études et de l'Espace jeunes**

- Université du Québec à Montréal (UQAM), 17 septembre 2025, 40 personnes
- Collège Marie-Victorin, 25 novembre 2025, 9 personnes
- Université de Montréal, 15 juin 2025, 2 personnes ; 8 décembre 2025, 12 personnes
- Cégep Ahuntsic, 4 septembre 2025, 10 personnes.

### **Rencontres de bilan sur les services de Soutien aux études**

- Collège Bois-de-Boulogne, 16 juin 2025, 1 heure, 3 personnes
- Collège André Grasset, 29 mai 2025, 1 heure, 2 personnes
- Cégep du Vieux-Montréal, 5 mai et 2 juin 2025, 1 heure, 5 personnes
- Université de Montréal, 3 juin 2025, 1 heure, 3 personnes
- Université du Québec à Montréal, 27 mai 2025, 1 heure, 2 personnes
- Collège Ahuntsic, 22 septembre 2025, 1 heure, 3 personnes.

### **Kiosques d'information et activités pour promouvoir les services de Soutien aux études et de l'Espace jeunes**

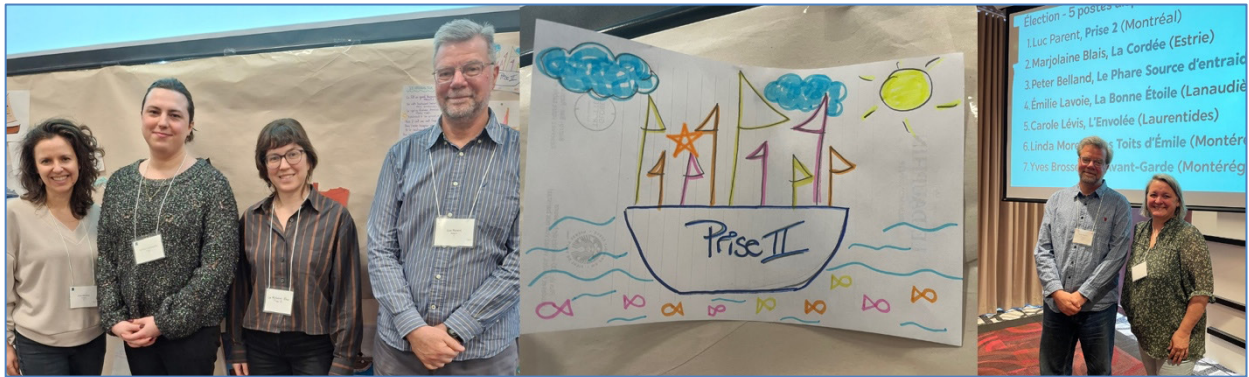
- Collège Bois-de-Boulogne, 7 octobre 2025, 45 étudiant.e.s rejoint.e.s, 2 personnes
- Collège Ahuntsic, 11 novembre 2025, 47 étudiant.e.s rejoint.e.s, 2 personnes
- Clinique d'acupuncture sociale au Collège Bois-de-Boulogne, 19 novembre, 25 étudiant.e.s rejoint.e.s, 2 personnes.

## **Participations aux Tables de concertation, regroupements et comités**

En plus de ses collaborations, Prise II a poursuivi ses implications.

### **Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)**

- Membre du RRASMQ
- Membre du conseil d'administration du RRASMQ
- Partenaire dans l'organisation de la série Grandes conférences de l'alternative en santé mentale avec le RRASMQ et ÉRASME
- Participation à l'AGA, 12 et 13 juin 2025, Rimouski, 1 représentant des membres et 1 représentante du personnel
- Participation à la communauté de pratiques sur la GAM, 26 septembre, 24 octobre, 28 novembre 2025, 23 janvier, 27 février et 27 mars 2026, 6 rencontres de 2.5 heures, 15 heures, 1 membre de Prise II et 1 membre de l'équipe
- Participation à une rencontre portant sur les ressources de sevrage, 26 novembre 2025, 2 heures, 1 personne
- Participation à la rencontre nationale du RRASMQ, Drummondville, 18 et 19 mars 2026, 4 personnes.



*Réseauter, s'inspirer, avancer ensemble. Merci au RRASMQ de rassembler nos voix d'un bout à l'autre du Québec.*

### Réseau alternatif et communautaire des organismes de la région de Montréal (RACOR)

- Membre du RACOR
- Rencontre avec la direction, 7 avril 2025, 2 personnes
- Participation à une consultation sur le financement, 20 mai 2025, 2 heures, 1 personne
- Participation à l'AGA, 10 juin 2025, 1 personne
- Suivi du projet de recherche Participation citoyenne dans le milieu communautaire en santé mentale à Montréal : état de situation, facteurs facilitants et obstacles, Katharine Larose-Hébert (TELUQ) et Audrey-Anne Michaud (Université Laval), 2 heures, 1 personne
- Membre du HUB art du RACOR: 21 mai, 30 mai et 14 novembre 2025, 16 janvier 2026
- Rencontre avec Millie Caron, artiste assignée au projet collectif Art + Santé mentale, 20 octobre 2025
- Participation aux déjeuners de la rentrée du RACOR, 23 septembre 2025
- Participation au déjeuner des directions et coordination du RACOR : 20 novembre 2025
- Participation et présentation aux Grands rendez-vous en santé mentale : échos et transmission, 27 novembre 2025.



### Association québécoise de réadaptation psychosociale (AQRP)

- Membre de l'AQRP
- Membre du comité de soutien de Réseau des entendeurs de voix du Québec (REV Québécois), 14 mai et 27 octobre 2025, 14 janvier, 20 février, 4 février 2025, 2 rencontres de 2 heures, 1 personne
- Participation et co-animation des rencontres de la communauté de pratiques pour groupes d'entendeurs de voix, 24 avril, 5 juin, 23 octobre, 27 novembre 2025, 15 janvier, 26 février 2026, 6 rencontres de 2.5 heures totalisant 15 heures plus 8 heures de préparation, entre 12 et 20 participant.e.s
- Participation à la préparation d'une entrevue de radio McGill pour sensibiliser au Mouvement des entendeurs de voix, 17 avril 2025, 2 heures, 1 personne
- Participation à la préparation de capsules vidéo visant à promouvoir le Mouvement des entendeurs de voix, 19 mars, 2 heures, 1 personne.

### **Mouvement jeunes et santé mentale (MJSM)**

- Participation au dévoilement du Portrait Jeunes et santé mentale : ensemble pensons le changement, BANQ, 24 avril 2025, 2 heures, 2 personnes
- Participation à la rencontre nationale “C’est fou la vie, faut pas en faire une maladie!”, Québec, 13 et 14 novembre, 2 jours, 2 membres de l’Espace jeunes et 2 membres de l’équipe de Prise II
- Organisation d’une conférence dans le cadre des Grandes conférences de l’alternative en santé mentale afin de diffuser résultats du portrait réalisé.

### **Secteur du CIUSSS- Nord-de-l’Île-de-Montréal**

- Participation au Chantier santé mentale (Table de concertation du secteur NIM), 10 avril, 18 septembre, 6 novembre 2025, 5 février 2026
- Participation aux rencontres d’Aire ouverte et du Réseau de services intégrés jeunesse, 8 septembre, 30 septembre 2025, 19 janvier 2026.

### **Table de concertation jeunesse d’Ahuntsic**

- Membre de la table et participation aux rencontres
- Participation à l’AGA

### **Regroupement des groupes d’entendeur.e.s de voix de Montréal et les environs (Voix du Monde)**

- Maintien des liens entre les groupes et organisation d’une rencontre régionale

### **Collectif La Santé sans préjugés**

- Participation aux rencontres du Comité de coordination, 8 mai, 27 juin, 5 septembre, 2 octobre, 16 octobre, 9 décembre, 3 février 2026
- Organisation et participation à la rencontre des militant.e.s, 4 avril 2025
- Journée de mobilisation des militant.e.s et des partenaires de recherche, 23 octobre 2025
- Participation à la Grande Conférence de l’Alternative : Le masquage diagnostique, par le Collectif La Santé sans préjugés et Marie-Claude Jacques, professeure à la Faculté de sciences infirmières à l’Université de Sherbrooke, 25 février 2026, 1.5 heures, 5 personnes.

### **Comité autisme et santé mentale**

- Rencontre de la Fédération Québécoise de l’autisme, rencontre exploratoire, 15 mai 2025, 1 personne.
- Rencontres du comité, 23 septembre 2025, 8 janvier et 22 janvier 2026, 2 heures / rencontres, 1 personne

## Prêt de locaux

- Rencontres de la Table de concertation jeunesse d'Ahuntsic, 9 avril 2025, 11 février 2026
- L'Assemblée générale annuelle de la Table de concertation jeunesse d'Ahuntsic, 18 juin 2025
- Activité cuisinez avec la mairesse, Comité Déploie tes ailes, 28 avril 2025
- Rencontres du groupe Départ à neuf du CJE-ABC
- Activités de cuisine collective du CJE-ABC
- Évènement Soulignons la persévérance du CJE-ABC, février 2026
- L'Assemblée générale annuelle du CJE-ABC, 18 juin 2025
- Salon de l'emploi du CJE-ABC, 18 mars 2026
- Rencontres de groupe de Soutien Ahuntsic
- Rencontres de l'équipe de recherche ÉRASME
- Rencontres du Centre InterActions
- Activité équipe SIM d'Albert-Prévost, 14 octobre 2025
- Fête de Noël du SIM du CIUSSS-NIM, 18 décembre 2025
- Semaine de formation Dialogue ouvert, Alliance et d'action alternatives inclusives en santé mentale, 8 au 12 décembre 2025
- Célébration de la vie d'une membre décédée, réunion avec la famille et les proches, 3 mai 2025.

## Formations dispensées

Milieu actif de formation, Prise II partage son expertise auprès de ses partenaires et de la communauté par différents moyens :

### Soutien clinique

- Soutien clinique offert aux intervenant.e.s du CJE-ABC, 7 rencontres de 2 heures, 15 avril, 27 mai, 21 octobre, 4 novembre 2025, 25 novembre, 2 février, 24 mars 2026, 14 heures, 5 personnes.

### Formations dispensées aux partenaires

#### Ateliers sur l'anxiété

- Atelier Mieux vivre avec l'anxiété, Comité jeunes, Aire ouverte, 15 octobre 2025, 2 heures, 12 personnes
- Atelier Mieux vivre avec l'anxiété, CJE St-Laurent, 10 février 2026, 2 heures, 6 personnes
- Atelier Mieux vivre avec l'anxiété, Centre céramique Bonsecours, 31 mars 2026, 2 heures, 6 personnes.

#### Conférences et formations sur le mouvement des entendeurs de voix

- Formation : *Et si on accompagnait autrement les entendeurs de voix*, PECH, 29 mai 2025, 2.5 heures, 40 personnes
- Conférence: *Introduction au Mouvement des entendeurs de voix*. Université du Québec à Montréal, étudiant.e.s au Diplôme d'études supérieures spécialisées dans le cadre du cours handicap et sourditude : stratégie de communication, de recherche et d'action, 15 novembre 2025, 2 heures, 11 personnes
- Conférence: *Introduction au Mouvement des entendeurs de voix et intervention au sein d'un groupe d'entendeurs de voix*. Université de Montréal, étudiant.e.s au Diplôme d'études supérieures spécialisées dans le cadre du cours Intervention de groupe en travail social, 26 novembre 2025, 2.5 heures, 20 personnes

- Formation : *Et si on accompagnait autrement les entendeurs de voix*, Table de concertation en santé mentale et dépendance du territoire du CIUSSS du Centre-Ouest, Jewish Hospital, 2 décembre 2025, 3 heures, 40 personnes
- Conférence: *Introduction au Mouvement des entendeurs de voix et comment intervenir autrement auprès des entendeurs de voix*, Université de Montréal, étudiant.e.s en travail social à la maîtrise, 17 février 2026, 3 heures, 9 personnes
- Conférence: *Introduction au Mouvement des entendeurs de voix*, Université de Montréal, campus de Montréal et de Laval, étudiant.e.s au baccalauréat dans le cadre du cours Travail social et santé mentale, 19 et 20 février 2026, 2.5 heures / rencontres, 60 personnes
- Paneliste : *Travail citoyen de proximité par et avec les personnes vivant avec des troubles de santé mentale*, Forum sur le travail citoyen de proximité : regards critiques sur les pratiques au Québec, 18 juin 2025, 1.3 heures, 31 personnes.

## Sensibilisation à l'Open Dialogue

- Formation sur *Dialogue ouvert*, Collectif en santé mentale des Laurentides, 20 février 2026, 80 personnes
- Présentation de l'approche *Dialogue ouvert* aux membres de *Prise II*, 6 et 9 octobre 2025
- Présentation de l'approche *Dialogue ouvert* à *Aire ouverte*, 7 avril 2025
- Discussion avec des organismes pour les proches : *Arborescence*, 11 avril 2025 et *La Parentrie*.

## Autres activités

- Atelier *Immigration et santé mentale*, CANA, 10 mars 2025, 2 heures, 7 personnes
- Conférence: Présentation des approches alternatives : *Gestion Autonome de la Médication (GAM)* et du *Soutien Intentionnel Par les Pair.es (SIPP)*, Université de Montréal, étudiants en travail social à la maîtrise, 31 mars 2026, 3 heures, 9 personnes.

## Évènements de sensibilisation réalisés en partenariat

### Les Grandes conférences de l'alternative en santé mentale

Pour la cinquième année consécutive, nous avons organisé avec le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) et l'Équipe de recherche et d'action Santé mentale et culture ÉRASME, une série de conférences à l'intention des membres des ressources, des intervenant.e.s qui y travaillent et du grand public curieux : les Grandes conférences de l'alternative. Ce rendez-vous se maintient comme un moment apprécié où on entend, on réfléchit, on se questionne et on s'inspire pour poursuivre notre travail ensemble à faire avancer le mouvement alternatif.



Cette année, c'est 300 personnes qui ont été rejointes lors de 5 conférences présentées. À noter que ces conférences sont aussi disponibles en rediffusion.

Description	Nombre de personnes rejointes
<i>Pratiques contemplatives - des activités pour renforcer le bien-être et la compassion, avec Emmanuelle Khoury, Université de Montréal, 21 mai 2025</i>	39
<i>Les approches sensibles aux traumatismes avec Normand Gravel, Prise II, 15 octobre 2025</i>	72
<i>Un petit tour du monde des alternatives en 90 minutes avec Nathalie Godfrind et Lisa Benisty, Prise II, 3 décembre 2025</i>	58
<i>Portrait Jeunes et santé mentale : ensemble pensons le changement, avec le Mouvement Jeunes et santé mentale, 21 janvier 2026</i>	76
<i>Le masquage diagnostic avec Le Collectif santé sans préjugés et Marie-Claude Jacques, Université de Sherbrooke, 25 février 2026</i>	55

## Milieu de stages

### Travail social

Cette année, nous avons accueilli deux stagiaires au BAC en travail social pour leur stage final. Elles étaient de l'Université du Québec à Montréal (UQAM) et de l'Université de Montréal. Entre septembre 2025 et avril 2026, elles ont réalisé des suivis individuels, co-animé et animé des activités de groupe, pris part à la vie associative et aux réunions d'équipe.

### Sexologie

Pour la première fois, nous avons accueilli un stagiaire à la maîtrise en sexologie de l'UQAM - concentration clinique de septembre 2025 à mai 2026. Il a effectué des suivis individuels, pris part aux réunions d'équipe et animé une rencontre avec les membres.

### Emploi été Canada

Deux postes d'intervenant.e.s d'été ont été subventionnés par Emploi été Canada. Les étudiant.e.s que nous avons engagé.e.s ont pu acquérir une expérience significative dans un cadre invitant à l'intervention informelle, la facilitation d'activités de groupe ainsi que des interventions individuelles. De la rétroaction et du soutien dans leur rôle d'intervenant.e et dans leur développement professionnel, leur ont été offerts dans le cadre de leur emploi.



*Inspirantes au quotidien. Merci à nos deux futures travailleuses sociales pour leur soif d'apprendre, leur curiosité et leur ouverture remarquable !*

## Implications avec le milieu de la recherche

Espace de réflexion critique, de co-construction et de recherche pour l'avancement et le développement de pratiques

### **Principales implications**

#### **Membre de l'Équipe de recherche et d'action santé mentale et culture ÉRASME**

Cette année, dans le cadre des réunions d'ÉRASME, nous avons suivi l'actualité politique et sociale (situation à Gaza, réforme de la P38, Communautaire à boutte, mobilisation du Mouvement jeunes et santé mentale...) et approfondi des thématiques grâce aux projets de recherche menés par les membres de l'équipe (accès aux services pour personnes à statuts précaires, portrait des jeunes au Québec, collaborations et recherches transnationales, etc.)

- Les rencontres ont eu lieu le : 26 septembre, 21 novembre 2025, 21 janvier, 6 février et 27 mars 2026, 2 personnes.

#### **Membre de l'Alliance de recherche et d'action Pratiques alternatives et inclusives en santé mentale**

L'Alliance de recherche et d'action Pratiques alternatives et inclusives en santé mentale est dirigée par Lourdes Rodriguez del Barrio et a été mise sur pied au printemps 2022 grâce à un financement du Conseil de recherche en sciences humaines. Cette Alliance qui prévoit la participation directe des premières personnes concernées, vise à mieux connaître et contrer les discriminations systémiques en santé mentale. Parmi ses objectifs, on retrouve celui de documenter les pratiques alternatives pour répondre aux situations de crise et de souffrance intense et leurs adaptations aux différentes réalités sociales.

Cette année, dans le cadre de notre contribution à l'Alliance, nous avons poursuivi notre participation à une communauté d'apprentissage et de pratiques avec des proches et des intervenant.e.s, autour de l'approche Open Dialogue. Cette Alliance de recherche vise à expérimenter, enrichir, adapter et accompagner son implantation au Québec.

- Membre co-responsable à la direction de l'Alliance de recherche et d'action Pratiques alternatives et inclusives en santé mentale
- Membre du Comité développement de l'Alliance, rencontres régulières, 3 personnes
- Membre du Comité citoyen, 19 décembre 2025, 2 heures, 2 personnes
- Participation à la Communauté des pratiques dialogiques, 7 juillet 2025, 19 janvier 2026, 2 heures / rencontre, 6 personnes
- Présentation de l'Alliance de recherche et d'action Pratiques alternatives et inclusives en santé mentale aux partenaires et aux chercheurs, 2 rencontres de 2 heures, les 17 juin et 24 juillet 2025, 3 personnes de Prise II.

Prise II a soutenu L'Alliance de recherche et d'action Pratiques alternatives et inclusives en santé mentale en organisant dans ses locaux une semaine de formation intensive sur l'Open Dialogue qui a eu lieu du 8 au 12 décembre 2025 réunissant une cohorte d'une trentaine de personnes en présence et une douzaine en téléconférence provenant du Québec, d'Haïti et d'Espagne, en plus d'offrir de la traduction en simultané.

#### **Fiduciaire et partenaire de l'initiative ESTAMIRA: Pratiques alternatives et inclusives.**

Cette initiative dont nous sommes fiduciaires participe à soutenir l'implication des milieux communautaires et des personnes concernées dans la recherche d'actions intersectorielles afin de contrer les dynamiques d'exclusion. La subvention ayant été renouvelée, nous poursuivrons notre implication au sein de cette initiative.

## Projets de recherche

### Les jeunes et la santé mentale

*Autobiographical Filmmaking for the Exploration of Psychological Distress in Young Adults* avec Ian Gold, professeur à McGill département philosophie et psychiatrie, et collègues

- Soutien à la coordination des activités de recherche à Prise II
- “Mon histoire, mon film” : Rencontre organisation avec Michaela Grill, 15 mai 2025, 1 heure, 1 personne
- “Mon histoire, mon film” : Rencontre avec assistant de recherche Johann Pacheco-Veissière, 20 mai 2025, 1 heure, 1 personne.

Projet de recherche *Rétablissement en santé mentale selon une perspective basée sur les droits des jeunes* avec Emmanuelle Khoury, professeure à l'École de travail social de l'Université de Montréal

- Soutien à la coordination des activités de recherche à Prise II
- Participation au vernissage, BANQ, 20 mai 2026, 7 personnes
- Participation au vernissage du projet à Prise II, 16 octobre 2026, 30 personnes.

### Protocole d'acupuncture sociale NADA

Projet de recherche *Expérience du protocole NADA au sein d'une ressource alternative en santé mentale : perspectives des membres et des intervenant.e.s* avec Emmanuelle Khoury, Rossio Motta Ochoa et Lourdes Rodriguez del Barrio, professeures à l'École de travail social de l'Université de Montréal.

- Soutien à la coordination des activités de recherche à Prise II
- Rencontre de suivi de la recherche, 20 janvier 2026, 1 personne.

### Gestion autonome de la médication

Participation à la recherche sur la GAM de Mercedes Serrano, professeure en travail social à l'université de Barcelone, 24 novembre, 2 décembre 2025, 2 heures, 2 personnes.

- Conférence : Les enjeux entourant l'implantation de la Gestion autonome de la médication, Mercedes Serrano Miguel, professeur en travail social à l'Université de Barcelone, 2 décembre 2025, 3 heures, 4 personnes.

### Soutien intentionnel par les pairs (SIPP)

- Poursuite du projet de recherche *Consolider les pratiques d'entraide et du SIPP dans les ressources alternatives en santé mentale : Apports et défis d'une démarche d'implantation/adaptation du SIPP*. Avec Marie-Laurence Poirel, chercheure Équipe de recherche ERASME.
- Participation au Comité provincial de suivi et d'implantation du SIPP, 3 rencontres, 19 septembre, 13 novembre 2025 et 3 février 2026, 4 personnes.

### Approche alternative en soutien aux personnes qui entendent des voix

- Accompagnement dans l'élaboration d'une pratique de soutien aux entendeurs de voix qui explore le sens de l'expérience vécue, avec Lourdes Rodriguez del Barrio, professeure à l'École de travail social de l'Université de Montréal.

## Masquage diagnostic

- *J'ai mal et on ne me croit pas* : co-production et mobilisation des connaissances sur le phénomène d'ombrage diagnostique en santé mentale - Projet de recherche dans le cadre des activités du Collectif la Santé sans préjugés, avec Marie-Claude Jacques et Pierre Pariseau-Legault, professeur.e.s en sciences infirmières à l'Université Sherbrooke et l'Université du Québec en Outaouais.
- 
- Participation à la Grande Conférence de l'Alternative : Le masquage diagnostic, par le Collectif La Santé sans préjugés et Marie-Claude Jacques, professeure à la Faculté de sciences infirmières à l'Université de Sherbrooke, 25 février 2026, 1.5 heures, 5 personnes.

## Développement d'un Centre de formation alternatif

La mise sur pied d'un Centre de formation alternatif en santé mentale en partenariat avec l'Équipe de recherche et d'action en Santé mentale et culture (ÉRASME) et le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) se poursuit. Le projet de faire connaître l'alternative à un plus grand nombre de personnes et de faire rayonner les pratiques inspirantes d'ici et d'ailleurs nous tient toujours autant à cœur.

Lors de l'AGA du RRASMQ au printemps 2024, la proposition des conseils d'administration du RRASMQ et de Prise II de créer un Centre de formation alternatif avec ERASME a été adoptée. Depuis, le comité de pilotage s'est rencontré à 8 reprises et a travaillé sur la vision, les valeurs du Centre, les publics visés, les contenus offerts et les formes des activités offertes.

Le travail se poursuit, nous verrons à mettre en commun nos ressources et identifier de nouvelles sources de financement possible. Ceci afin d'engager prochainement les personnes nécessaires (pour graphisme, site internet et communications) pour démarrer l'offre d'activités dans le cadre du Centre de formation.

## Contribution de la communauté aux activités du Centre

Prise II maintient un lien privilégié avec plusieurs partenaires de la communauté qui participent activement à enrichir l'offre de services en ressources humaines, matérielles et financières.

### Ressources humaines

#### La Commission scolaire de Montréal via le Centre des ressources éducatives et professionnelles (CREP)

- Apport de quatre enseignantes à temps plein et d'une enseignante à temps partiel, 10 mois par année pour les volets artistique, soutien aux études et employabilité.

#### Les universités

- Une stagiaire de l'Université du Québec à Montréal (UQAM) et une stagiaire de l'Université de Montréal (UdM), terminant leur baccalauréat en travail social, automne 2025 et hiver 2026 à raison de 3 jours/semaine pendant 30 semaines, 630 heures/stagiaire, total de 1260 heures.
- Un stagiaire à la maîtrise en sexologie de l'Université du Québec à Montréal.

## Milieu de la recherche

- 2 chercheuses accompagnant le développement de pratiques distinctes
- 3 chercheur.e.s accompagnant la réalisation de projets de recherche spécifiques.

### **Le RACOR**

- Une artiste et médiatrice culturelle venue animer à Prise II pendant 10 semaines, un projet d'œuvre collective : Dialogue entre l'art et la santé mentale, dans le cadre de la Semaine de sensibilisation à la santé mentale organisée par le Hub Art du RACOR.

### **Bénévolat et militantisme**

- 8 bénévoles se sont partagés le travail de réceptionniste à Prise II tout au cours de l'année (entre 9h et 16h30, 5 jours par semaine, pour un total de 1635 heures)
- 3 représentant.e.s des usager.e.s et 2 substituts ont accepté de siéger au C.A. de Prise II, d'animer diverses rencontres auprès de leurs membres et de participer à la tenue d'activités ponctuelles
- 5 bénévoles ont accepté d'être représentant.e.s de la communauté au C.A. de Prise II et 3 d'entre elles ont accepté de siéger au conseil exécutif
- 1 membre de Prise II a siégé au sein du CA du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec à titre de représentant de Prise II
- Plusieurs artistes de Prise II se sont impliqué.e.s bénévolement dans la réalisation d'activités spéciales au sein de l'organisme (exposition collective d'œuvres, décoration pour les fêtes, embellissement des locaux)
- Des militant.e.s membres de la ressource, se sont impliqué.e.s au sein de différents comités en lien avec nos partenaires (ex. projets de recherche, comité politique, comité implantation pratique, communauté de pratique, etc.)
- 1 bénévole s'est rendu disponible à maintes reprises en soutien à l'organisation
- Grâce au programme des bénévoles administré conjointement par l'Agence du Revenu du Canada et Revenu Québec, deux comptables bénévoles ont soutenu les membres de Prise II pour remplir leurs déclarations de revenus.

### **Ressources matérielles**

#### **L'Organisme ordinateurs pour les écoles du Québec (OPEQ)**

- Grâce au programme CLIC de l'OPEQ, 3 membres de Prise II ont bénéficié d'un total de 3 appareils informatiques (ordinateurs de bureau, portables, iPhones, tablettes) à prix très abordables.

### **Le CREP**

- Salles allouées pour l'exposition d'œuvres d'art
- Site web Respirer l'Art à la disposition des artistes de Prise II.

### **Le cégep du Vieux Montréal**

- Prêt d'un local pour les rencontres avec les étudiant.e.s.
- Musée des beaux-arts de Montréal

**Le programme d'accessibilité Le Musée en Partage a permis à nos membres de bénéficier d'activités gratuites.**

## Ressources financières

Aire ouverte	19,000 \$
Formations et conférences offertes	2,195 \$
ESTAMIRA (soutien à la participation citoyenne)	1,120 \$
Fiduciaire pour un projet de recherche avec la Fondation Chagnon	21,000 \$
Alliance de recherche et d'action Alternatives inclusives en santé mental	1,571 \$
ÉRASME (plateforme électronique)	1,078 \$
Location de locaux	350 \$
Université de Montréal et UQAM (supervision des stagiaires)	6,248 \$
Bourse FTQ	7,560 \$
Don : Fondation Racanelli	67,500 \$
Don : Desjardins : Caisse du Centre-Nord de Montréal	15,000 \$
Dons de particuliers	2,233 \$
Accès plein air	16,973 \$
CLIQ-OPEQ	185 \$
Ville de Montréal	5,727 \$
Mesure réparatrice (Action collective)	6,000 \$
<b>TOTAL</b>	<b>173,740 \$</b>

## 8 DES REMERCIEMENTS PARTICULIERS

Nous souhaitons remercier avec beaucoup de reconnaissance les donateurs qui nous ont appuyé cette année afin que nous puissions répondre aux besoins d'un maximum de personnes et poursuivre notre travail de développement.

Plus particulièrement, nous remercions...

La **fondation de la famille Racanelli** nous aillant permis d'offrir à un plus grand nombre de personnes un accès précieux à de la psychothérapie.

La **fondation Chagnon** qui soutient le partenariat ESTAMIRA dans la réalisation de nombreux projets de recherche dont certains avec Prise II.

La **Caisse Desjardins du Centre-nord de Montréal** pour sa collaboration et son appui au projet de l'Espace Jeunes et au développement du service de Soutien aux études.

La **Fondation Mirella & Lino Saputo** ainsi que le **Mûrier** qui ont permis à des membres d'avoir accès à la nature et ses bienfaits, grâce au **Fonds Accès Plein Air**.

Nous souhaitons aussi manifester toute notre gratitude à **nos partenaires de longue date, en recherche et en éducation**, qui contribuent au fil des ans à enrichir nos pratiques et notre service.

Plus spécifiquement,

**L'équipe de recherche et d'action en santé mentale et culture et sa directrice Lourdes Rodríguez Del Barrio**, pour le soutien indéfectible à l'implantation et au développement de nos pratiques alternatives et inclusives.

**Le centre de ressources éducatives et pédagogiques** du centre de services scolaire de Montréal, pour ses cinq enseignantes qui viennent bonifier nos services de façon exceptionnelle.

## 9 RESSOURCES HUMAINES

### Transition de la direction

Prise II n'a eu qu'une seule directrice générale depuis sa fondation il y a 40 ans: Pierrette Richard. Depuis les dernières années, elle voit progressivement à assurer la relève de la direction et aux conditions nécessaires à la transmission de ce qui caractérise de Prise II et sa gestion. En effet, Lisa Benisty, intervenante à Prise II depuis 2014, est devenue adjointe en 2018 et co-directrice depuis 2023. Ce partage de la direction dans les dernières années a permis de créer un réel espace de collaboration et d'apprentissages pour assurer la poursuite de la mission de Prise II sans perdre l'expertise acquise au sein de l'organisme grâce aux années d'expérience.

### Composition de l'équipe

Personnel régulier	
Pierrette Richard <i>Co-directrice</i>	Lisa Benisty <i>Co-directrice</i>
Diane Dauphinais <i>Intervenante</i>	Normand Gravel <i>B.Sc. Sociologie, Psychothérapeute</i>
Nathalie Godfrind <i>Intervenante</i>	Léa MacKechnie-Blais <i>Travailleuse sociale</i>
Céline Cyr <i>Intervenante</i>	Winter Lachapelle <i>Travailleur.se sociale</i>
Roberta Maforte <i>Intervenante psycho-sociale</i>	Julie Barbier <i>Intervenante psycho-sociale</i>
Mariane Labrecque <i>Travailleuse sociale, Psychothérapeute (jusqu'à la fin décembre 2025)</i>	Ginette Dufour <i>Organisation et administration</i>
Personnel contractuel	
Nacima Merad Boudia, <i>Responsable de la comptabilité</i>	Judith Dufour-Savard <i>Acupunctrice</i>
Catherine Lachance <i>Atelier Dialogue sur la spiritualité</i>	Julie Desroches <i>Atelier Écriture créative</i>
Coralie Lemieux Sabourin <i>Atelier Écriture créative</i>	Gabriel Lepage <i>Atelier Pleine conscience et autocompassion</i>

<b>Centre de ressources éducatives et pédagogiques (CREP)</b>	
Céline St-Amour Crochetière <i>Soutien aux études</i>	Marie-Andrée Rho <i>Les arts</i>
Carole Doré <i>Soutien aux études</i>	Line Lagacé <i>Intégration au travail (depuis septembre 2025)</i>
Nathalie Ouellet <i>Soutien aux études</i>	Nathalie Desjardins <i>Intégration au travail (jusqu'à juin 2025)</i>
<b>Étudiant.e.s stagiaires</b>	
Julie Reiffer <i>Baccalauréat en travail social à l'Université de Montréal, stage 3</i>	Romane Pagé-Dorlot <i>Baccalauréat en travail social à l'Université du Québec à Montréal, formation pratique 2 et 3</i>
Philippe Paquet <i>Maîtrise en sexologie clinique et en psychothérapie de l'Université du Québec à Montréal</i>	
<b>Programmes subventionnés</b>	
Zachary McLellan <i>Intervenant d'été - (Juillet et août 2025)</i> <i>Programme Emploi été Canada</i>	Jade Chenevert <i>Intervenante d'été - (Juillet et août 2025)</i> <i>Programme Emploi été Cana</i>



## Formation continue

### Formations suivies

- Formation sur le Dialogue ouvert - Rôle du psychiatre et de la médication, Alliance de recherche et d'action Pratiques alternatives et inclusives en santé mentale, Jaakko Seikkula, Dr. Jordi Marfa, 4 heures, 29 avril 2025, 6 personnes.
- Symposium sur la philosophie et la psychiatrie, Dr Ian Gold (PhD, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en Philosophie & Psychiatrie, Université McGill) et Dr Mona Gupta (MD, FRCPC, PhD, psychiatre au CHUM et professeure agrégée à l'Université de Montréal), organisé par le Laboratoire pour l'intégration de la Philosophie en Psychiatrie (LIPP), Université McGill, 2 mai 2025, 5 heures, 1 personne.
- Webinaire : Ordonnance d'autorisation de soins – Volet clinique, Forensia, les midis de la psychiatrie légale, 14 mai 2025, 1 heure, 1 personne.
- Webinaire : Du TAC au TAC : Témoigner, Agir, Comprendre, organisé par le CATAC dans le cadre de la 1ère semaine de sensibilisation pour le trouble d'accumulation compulsive, 22 mai 2025, 3 heures, 1 personne.
- Théorie polyvagale et somatic experiencing, Deb Dana, Peter Levine, Steven Porges, organisée par Quantum Way, 25 mai 2025, 4 heures, 1 personne.
- Colloque : L'envers de la P38 - nos droits fondamentaux en crise, AGIDD-SMQ, 6 heures, 28 mai 2025, 1 personne.
- Forum sur le travail citoyen de proximité : regards critiques sur les pratiques au Québec, organisé par Isabelle Ruelland (UQAM, CRISES), Jean-François Filion (Université de Montréal), Yannick Noiseux (Université de Montréal, CRISES), Jacques Rhéaume (UQAM), Nassera Touati (ENAP), Simon Viviers (Université Laval) et Vanessa Melanson (UQAM), 18 juin 2025, 1 journée, 1 personne
- Integrating powerful energetic practices into psychotherapy, Frank Anderson, Academy of therapy wisdom, juillet 2025, 20 heures, 1 personne.
- Secourisme général, Atout Plus, 4 et 5 juillet 2025, 18.5 heures, 1 personne.
- Webinaire : Comprendre les effets du contact avec la nature : une compétence stratégique pour les professionnel·les de la santé, de l'éducation, des RH et de la communication, organisé par UNature, 10 juillet 2025, 1 personne.
- Maastricht Interview for Hearing Voices: A Social and Biographical Approach to Hearing Voices, a Lived Experience Perspective, par National Paranoia Network, Peter Bullimore, organisé par ISPS-US, 22, 23, 29 et 30 juillet 2025, 16 heures, 1 personne.
- Webinaire : Talking with Voices: A Survivor-Informed Dialogical Approach to Working with Distressing Voices, Dirk Corstens, Alison Branitsky, organisé par ISPS-US, 13 août 2025, 1.5 heures, 1 personne.

- Internal Family System – level 1, Kay Gardner, IFS Institute, septembre à novembre 2025, 89.5 heures, 1 personne.
- Le Forum du Refus Global, Congrès de Psychiatrie Critique. 4 au 6 septembre 2025, 3 jours, 1 personne.
- Webinaire : From Lived experience to leadership by Angie Peacock and Dr. Mark Horowitz. 15 septembre 2025, 1 heure, 1 personne.
- Exprimer l’invisible : L’art de prendre la parole, organisé par l’Institut universitaire sur les dépendances, 25 septembre 2025, 4 heures, 1 personne.
- Webinaire: Liens et reliance en temps de crise avec l’équipe de formateurs francophones ODFormation, organisé par le Grepsy, 6 octobre 2025, 1.5 heures, 4 personnes.
- Intervoices day, Prague, divers ateliers, 9 octobre 2025, 1 jour, 1 personne.
- *International Hearing Voices Congress: From childhood to adulthood*, conférences et ateliers divers, Prague, 10 et 11 octobre 2025, 2 jours, 1 personne.
- Lancement du livre et discussion “La peur et la psychose” par Daniel Bordeleau. 28 octobre 2025, 2 heures, 3 personnes.
- Webinaire : Josef Witt-Doering – Tapering psychiatric medications – Lessons from 300 patients. 4 novembre 2025, 1 heure, 1 personne.
- Formation : Initiation à IFS, Corrine Arnould et Anne Auffret, IFS Association, 4 novembre 2025, 2.5 heures, 1 personne
- A Disorder For Everyone! The online festival 2025, 7 novembre 2025, 7 heures, 1 personne
- Formation : Programme PAAS-Action, Services Québec, 12 novembre 2025, 3 heures, 2 personnes.
- Gestion des conflits, Groupe Conscienca, 18 et 19 novembre 2025, 12 heures, 1 personne.
- Séance d’information : Programme Emplois d’été Canada, 18 novembre 2025, 1 heure, 1 personne.
- Les enjeux entourant l’implantation de la Gestion autonome de la médication, Mercedes Serrano Miguel, professeur en travail social à l’Université de Barcelone, 2 décembre 2025, 3 heures, 4 personnes.
- Série Substack d’Anders Sorensen : « The Crossing Zero Deep Dive Series “ Sur les médicaments psychiatriques et sevrage. 7 rencontres du 20 décembre 2025 au 21 février 2026, totalisant 24 heures, 1 personne.
- Séance d’information : Clinique d’impôts, Revenu Québec, 19 janvier 2026, 1 heure, 1 personne.
- Séance d’information : Fonds Collectif pour l’équité sociale de la Fondation du Grand Montréal, 21 janvier 2026, 1.5 heures, 1 personne.

- *Formation Dialogue ouvert – 2e cycle Séminaire sur l'enfance et l'adolescence*, Alliance de recherche et d'action Pratiques alternatives et inclusives en santé mentale, Jaakko Seikkula, Sofia Calcena, 2 rencontres de 4 heures, 16 et 17 février 2026, 1 personne.
- *Formation Dialogue ouvert – 2e cycle : Séminaires sur la Famille d'origine du thérapeute (FOT)*, Alliance de recherche et d'action Pratiques alternatives et inclusives en santé mentale, Jaakko Seikkula, Sofia Calcena, 4 rencontres de 4 heures, 5, 6, 16 et 17 mars 2026, 1 personne.
- Conférence : Vieillesse et santé mentale, Action Autonomie, 19 mars 2026, 3 heures, 1 personne.
- Rôles et responsabilités du Conseil d'Administration, Centre de Formation Populaire, 2.5 heures, 3 personnes.
- Co-développement : L'approche Internal Family System, Normand Gravel, 13 février 2026, 5 heures, 9 personnes.
- Co-développement : Intervenir autrement auprès des entendeurs de voix, Nathalie Godfrind, 20 mars 2026, 5 heures, 8 personnes.
- Co-développement : Implantation de l'approche Dialogue ouvert à Prise II, 29 septembre, 24 novembre 2025, 22 janvier et 11 février 2026, 2 heures / rencontre totalisant 8 heures, 6 personnes.

### **Supervision clinique**

- Supervision Dialogue ouvert en groupe avec Jaakko Seikkula et Sofia Cola, organisée par l'Alliance de recherche et d'action Pratiques alternatives et inclusives en santé mentale, 11 avril, 13 et 15 mai, 6 novembre, 27 novembre 2025, 19 février et 12 mars 2026, 4 heures / rencontre totalisant 28 heures, 4 personnes.
- Supervision Internal Family System en groupe avec Christiane Quoibion, 25 avril et 23 mai 2025, 2 heures / rencontre totalisant 4 heures, 8 personnes.
- Supervision clinique individuelle avec Christiane Quoibion, 3 rencontres, 1 heure, 2 personnes.

## 10 ORIENTATIONS 2026 - 2027

### Le service

- Voir à la réorganisation interne des ressources humaines dont la transition de la direction et de la gestion administrative.
- Revisiter les conditions de travail des employé.e.s dont l'échelle salariale.
- Mettre à jour les Règlements généraux de l'organisme et autres documents à prioriser.
- Poursuivre l'exploration de modes de financement en consolidant certains liens et en priorisant des collaborations qui pourraient s'échelonner sur plusieurs années.
- Organiser et réaliser la fête des 40 ans de Prise II.
- Concevoir de nouveaux outils de promotion pour l'ensemble du service et l'Espace jeunes.
- Poursuivre les travaux de mise sur pied d'un Centre alternatif de formation et de développement des pratiques en partenariat avec le RRASMQ et ÉRASME.
- Préciser la contribution spécifique de chaque partenaire.
- Formaliser une offre d'activités et de formations à dispenser et en faire la promotion.

### Les pratiques-

- Consolider les pratiques alternatives, inclusives et sensibles aux traumatismes.
- Soutenir l'expérimentation de l'approche Internal Family System (IFS) par des rencontres de co-développement et de la supervision individuelle.
- Poursuivre l'implantation d'Open Dialogue par la supervision offerte aux intervenant.e.s formé.e.s à l'approche, l'établissement des balises de cette pratique au sein de Prise II et en évaluer les impacts sur le service et dans la trajectoire de vie des personnes concernées.
- Faire le bilan de l'expérimentation de la pratique WRAP en vue de l'adapter et de la promouvoir dans différents contextes.
- Préciser et harmoniser la proposition du service de soutien aux études.
- Poursuivre la collaboration avec le Centre de psychologie Gouin pour augmenter notre offre de psychothérapie en travaillant avec leurs internes et en soumettant notre offre de stage auprès des universités.
- Poursuivre la réalisation de projets développés en partenariat.
- Avec le RRASMQ, préciser la formation à la relation d'entraide SIPP à offrir dans le cadre du Centre de formation alternatif.
- En lien avec la chercheuse Lourdes Rodriguez del Barrio de l'équipe ÉRASME, poursuivre le développement de la pratique Faire du sens avec les voix et proposer un atelier au Colloque international des entendeurs de voix.
- Poursuivre le travail avec des partenaires intersectoriels afin de mieux répondre ensemble aux personnes neurodivergentes vivant des enjeux de santé mentale.

## La recherche

- Contribuer à la réalisation de différents projets de recherche :
- Poursuivre notre implication au sein de l'Alliance de recherche et d'action Alternatives inclusives en santé mentale avec Lourdes Rodriguez del Barrio, professeure Université de Montréal et équipe.
- Être fiduciaire et participant à l'initiative ESTAMIRA – Alliance de recherche et d'action – pratiques inclusives.
- Participer à la finalisation du projet de recherche financé par ÉRASME et dont Prise II est collaborateur : Expérience du protocole NADA au sein d'une ressource alternative en santé mentale : perspectives des membres et des intervenant.e.s avec Emmanuelle Khoury, Rossio Motta Ochoa et Lourdes Rodriguez del Barrio, professeures à l'École de travail social de l'Université de Montréal.
- Soutenir la diffusion des résultats et des activités de rayonnement entourant le projet de recherche *J'ai mal et on ne me croit pas* : co-production et mobilisation des connaissances sur le phénomène d'ombrage diagnostique en santé mentale avec Marie-Claude Jacques et Pierre Pariseau-Legault, professeur-es à l'Université du Québec en Outaouais, dans le cadre des activités du Collectif la Santé sans préjugé.

## 11 ANNEXES

### Contacts individualisés

	Moyen utilisé	Nombre de contacts
Accueil, informations et références	téléphone	270
Inscriptions Programations d'activités	courriel et téléphone	148
Contact et informations : Espace Jeunes	courriel et téléphone	422
Communication, vie associative et informations aux membres	courriel	2712
Contact	courriel, téléphone et médias sociaux	673
Envois postaux aux membres	poste	25
<b>Total</b>		<b>4,250</b>

### Inscriptions 2025 - 2026

Les inscriptions sont celles reliées seulement aux activités de la programmation de Prise II et d'Espace jeunes. Elles n'incluent pas les inscriptions aux séries de conférences ni les activités de la vie associative.

	Nombre d'inscriptions					Nombre de personnes inscrites
	Programme thérapeutique	Espace PRO	Espace Jeunes	Communauté	Total	Total
Printemps	145	65	47	40	<b>297</b>	<b>139</b>
Été	122	73	26	9	<b>230</b>	<b>82</b>
Automne	187	83	68	54	<b>392</b>	<b>156</b>
Hiver	185	75	61	40	<b>361</b>	<b>149</b>
<b>Total</b>	<b>639</b>	<b>296</b>	<b>202</b>	<b>143</b>	<b>1280</b>	<b>247</b>

\* Ce total inclut 89 inscriptions aux activités par des membres du programme thérapeutique et fréquentant aussi l'Espace jeunes

## Liste des activités offertes en 2025-2026

	Nb de rencontres durant l'année	Nombre de personnes rejointes			
		Printemps	Été	Automne	Hiver
<b>Démarche de rétablissement</b>					
J'arrive	9			8	
Mon journal à moi	10	10		8	7
Le WRAP, un outil essentiel	2	3			
Communiquer : D'abord, je m'écoute !	6			11	
Dialogue sur la spiritualité	10	10		6	6
<b>Les Arts</b>					
Déc'Art	62	16		15	13
Démarche artistique	67	26		30	31
Dialogue Art + Santé mentale	8				8
Art en plein air	6		12		
Écriture créative	36	11	15	15	12
J'en appelle à la poésie	2		7		
Chorale	24	14		10	5
Improvisation théâtrale	1	6			
Coup de théâtre, coup de fraîcheur	1		14		
Joue-moi Prise II	4				8
Montre-moi Prise II	8				7
Danser en ligne ensemble	18				21
Atelier photo	6		20		
<b>Démarche vers l'emploi</b>					
Groupe PAAS-Action	37	5		7	7
Explorons les mille et une avenues du travail	13			5	
Rencontres des réceptionnistes	3	5		6	5

	Nb de rencontres durant l'année	Nombre de personnes rejointes			
		Printemps	Été	Automne	Hiver
<b>Traitement alternatif</b>					
Retrouver l'équilibre émotionnel par des outils de régulation	8			17	16
Pratiques d'autocompassion	29	24		26	18
Méditation collective	2			11	
La cohérence cardiaque : un outil efficace !	6	8			
Explorons les qualités du Soi	10			37	12
À la rencontre de nos parties intérieures	5				25
Approfondir nos relations avec nos parties intérieures	5	13			
Consolider nos relations avec nos parties intérieures	8	10		12	10
Médication sans tabou	16			10	6
Clinique d'acupuncture sociale *excluant les jeunes.	82	32	19	56	37
<b>Travail corporel</b>					
Yoga matinal	24	10	11	9	
S'aCORPSder à soi	7				18
Randonnées pédestres	5		12		
La marche, ça marche!	5			4	
1,2,3 Pickleball !	8		4	2	
<b>Volet entraide</b>					
Groupe d'entendeurs de voix: Par mille et une voix	26	9		7	7
Apprivoisons nos voix : atelier pour entendeurs de voix	26	5		6	4
SIPP : groupe les Sippiennes	36	7		5	4
SIPP : groupe les Franfreluches	5				6
Introduction au SIPP	5				9
SIPP, toujours plus loin	12	6		6	
Cercles thématiques	8	6			

	Nb de rencontres durant l'année	Nombre de personnes rejointes			
		Printemps	Été	Automne	Hiver
<b>Espace Jeunes</b>					
Art thématique	37	7	5	5	3
Projet L'expression de soi par l'œuvre collective	18			20	14
Mieux vivre avec l'anxiété	4				12
Session d'études	5	3			
Faire place aux changements	9	4			
Groupe d'entendeurs de voix: The Voice	11	3	2		
Acupuncture sociale * Atelier offert à la programmation de Prise II. Voir volet alternatif pour le nb de rencontres.	0	27	4	13	19
<b>Vie associative</b>					
<b>Vie démocratique</b>					
Assemblée générale annuelle	1	60			
Assemblée des membres	1	36	34		
Consultation auprès des membres et des étudiant.es	4	30		7	
Lancement de la programmation	4	38	35	45	30
Escapade nature : séance d'information et consultation, et cercle de partage	5	21		34	44
Clinique d'impôts	1	40			8
<b>Fêtes, repas et sorties</b>					
Sortie à la cabane à sucre	1	39			
Fête de fin d'année	1	65			
Escapade nature	2		29		19
Sorties d'été	9		53		
Célébration en l'honneur d'une membre décédée	1	19			
Thés et chocolats	3	12		23	
Café & jeux de société	1	4			
Cinéfête et Fête à la cafète	2	16			
Immersion en réalité virtuelle	1	13			

	Nb de rencontres durant l'année	Nombre de personnes rejointes			
		Printemps	Été	Automne	Hiver
Initiation à l'ASMR	1			7	
Marche du printemps sur le Mont-Royal	1	4			
Sortie aux pommes	1			30	
Collation retrouvailles	1			25	
Tombons ensemble dans les pommes	1			25	
Soupe réconfortante pour mieux résister à la grève des transports	5			40	
Dîner d'Halloween	1			33	
Brunch de Noël	1			31	
Souper de Noël	1			75	
Sortie Cinéma des Fêtes	1			13	
La brigade du biscuit festif	1			8	
La théière aux histoires d'hiver	1			12	
Causerie avec Biscuit (le chien)	1	10			
Café des arts	1				12
St-Valentin en fête !	1			30	
Pause CollACTION	1	30			
Coup de coeur en partage	1			2	
<b>Exposition, performance et exploration artistique</b>					
Sortie Exposition de Julie Ouellet	1	8			
Atelier de dessin à l'encre de chine	2	15			
Exposition : Entre ombre et lumière : les jeunes et l'art du rétablissement	1	10			
<i>Marchés de Noël</i> de Prise II (8 artistes)	1			36	
<i>Marché de Noël</i> du CREP (8 artistes)	1				
Atelier Aquarelle découverte	1				12
Expositions de <i>la FGArts</i> à l'Écomusée du fier monde	1	25			
Sortie : Concert Buzz Noël	1			11	
Sortie Exposition Agora de David Altmejd	1			10	

	Nb de rencontres durant l'année	Nombre de personnes rejointes			
		Printemps	Été	Automne	Hiver
Sortie Théâtre Tony vend des billets	1			12	
Sortie Théâtre Le meilleur des mondes	1			16	
Après-midi croquis	1			6	
Voyage entre danse interprétative et latine	1	10			
Petits points et bouts de laine	1	2			
Origami	1			10	
Aroche-toi un sourire	1			5	
<b>Activités par et pour les membres</b>					
Une maille à la fois	18		6	6	9
Café & pyjama du temps des Fêtes	1			13	
Capteurs de rêves	2			16	
Art libre en ligne	5				4
Aquarelle découverte	1				12
Zentagle ou l'art du dessin méditatif	1				8
Donjons et Dragons	1				3
Randonnée hivernale	1				5
Rocaille présente son numéro : le démarrage d'une micro entreprise et un lancement d'un livre!	1				22
<b>Activités de sensibilisation et de mobilisation</b>					
Rencontre régionale des entendeurs de voix de Montréal et les environs	1	24			
<i>Le communautaire à boutte</i> : Diner causerie: Le communautaire à boutte, on en jase ?	1				16
<i>Le communautaire à boutte</i> : Le communautaire s'affiche, sortons nos pinceaux.	2				12
<i>Le communautaire à boutte</i> : Manifestation au métro Henri-Bourassa	1				16
<b>Séance d'information &amp; discussion &amp; ressourcement</b>					
Journée de ressourcement : Se ressourcer en 3 temps en allant vers soi	1	31			
Journée de ressourcement : Se ressourcer en 3 temps en allant vers sa démarche	1	27			

	Nb de rencontres durant l'année	Nombre de personnes rejointes			
		Printemps	Été	Automne	Hiver
Journée de ressourcement : Se ressourcer en 3 temps en allant vers notre communauté	1			38	
Atelier réflexion: À propos d'amour	1			12	
Atelier réflexion: Ma boussole intérieure: Éclairer 2026 avec mes mots phare	1			19	
<i>Les enjeux entourant l'implantation de la GAM oar Mercedes Serrano Miguel</i>	1				10
<i>Mesures réparatrices</i> Par Action Autonomie	1	11			
Halte à la grossophobie, place à la fat joy! Par Julie Artacho	1	17			
Atelier discussion: Mais qu'en est-il de la sexualité ?	1			5	
Invitation à une rencontre d'échange entre pair.es	1			7	
L'approche Dialogue ouvert à Prise II	2			19	
<b>Les Grandes conférences de l'Alternative</b>					
<i>Pratiques contemplatives - des activités pour renforcer le bien-être et la compassion</i>	1	39			
<i>Les approches sensibles aux traumatismes</i>	1			72	
<i>Un petit tour du monde des alternatives en 90 minutes</i>	1			58	
<i>Portrait Jeunes et santé mentale : ensemble pensons le changement</i>	1				76
<i>Le masquage diagnostic</i>	1				55

# prise II

ressource alternative  
en santé mentale

10794 rue Lajeunesse, bureau 204, Montréal, (Québec), H3L 2E8

Téléphone: (514) 858-0111

Télécopieur: (514) 858-0321

Courriel: [info@prise2sm.ca](mailto:info@prise2sm.ca)

Site web: [www.prise2sm.org](http://www.prise2sm.org)

Site web: [www.espacejeunes.ca](http://www.espacejeunes.ca)

Facebook: Prise II, ressource alternative en santé mentale

Facebook: Espace Jeunes