

MISSION DE LA RESSOURCE

Projet P.A.L. inc., une ressource alternative en santé mentale sans but lucratif, a été mis sur pied en 1975 par un groupe d'ex-patients psychiatriques et d'intervenants en santé mentale. Son mandat initial était d'aider à résoudre les problèmes d'hébergement auxquels étaient confrontés les ex-patients psychiatriques du sud-ouest de Montréal. Dans cette optique, **le Projet P.A.L.** a mis sur pied une ressource d'hébergement en 1981, soit la **Maison de Transition**, dont le nom a été changé en 2003 pour **Carrefour Autonomie P.A.L. (C.A.P.)**.

La maison **C.A.P.** offre une résidence temporaire à des personnes vivant des problèmes de santé mentale. Les candidats doivent souhaiter réorganiser et maximiser leurs compétences de vie afin de devenir plus autonomes.

Les intervenants sont disponibles seulement le jour, du lundi au vendredi, pour offrir aide et accompagnement aux résidents. En préparation de leur départ éventuel, ils les assisteront aussi dans leurs démarches visant à accéder à d'autres ressources.

...EST-CE QUE JE SERAIS UN BON CANDIDAT ?...

OUI, si j'accepte de...

- Suivre le processus de demande et d'entrevue avec les intervenants et les résidents;
- Me fixer des objectifs et prendre la responsabilité de faire des actions concrètes en vue de les atteindre durant mon séjour;
- Partager ma chambre;
- Assumer ma part des tâches quotidiennes et hebdomadaires;
- Respecter les règlements qui sont déterminés par le Conseil d'administration de P.A.L., en collaboration avec les résidents et les intervenants. Un de ces règlements stipule qu'il n'est pas permis de consommer de l'alcool ou des drogues sur les lieux;
- Assumer le coût mensuel de la chambre et pension.

OBJECTIF DE BASE du « Carrefour Autonomie P.A.L. »

Demeurer flexible en se rappelant que chaque personne est unique et qu'elle a des besoins qui lui sont propres. La personne doit elle-même déterminer les étapes à franchir pour sa réintégration dans la société.

Concrètement cela veut dire que seul ou avec l'aide et l'accompagnement des intervenants ou des résidents :

- ❑ Je planifierai mes objectifs personnels à court et à long terme et je chercherai des activités (comme la recherche d'emploi, le retour aux études, des activités sociales, du bénévolat, etc.) qui m'aideront à atteindre mes buts pendant mon séjour au **C.A.P.**;
- ❑ Dans une atmosphère d'entraide et de respect mutuel, je développerai les connaissances de base à la vie autonome (par exemple : l'entretien ménager, la planification et la préparation de repas, l'organisation de mon budget, etc.). Bref, j'aurai à assumer mes responsabilités en tant que personne autonome.

ET APRÈS...

Lorsque je quitterai la maison **C.A.P.**, un programme de suivi communautaire me permettra de poursuivre le processus de réinsertion sociale amorcé, si j'en fais la demande.

Tout comme durant mon séjour, les intervenants m'encourageront à participer aux activités du centre communautaire qu'est le **Projet P.A.L.**, tout en profitant des services qui y sont offerts.

En plus de m'offrir du soutien dans les moments difficiles, le service de référence et de suivi tend à maximiser l'utilisation des services sociaux existant.



HOUSING COMMUNITY GROUP

Affiliated with **Projet P.A.L. Inc.**,
an alternative resource
in mental health

Telephone : (514) 761-1351
Fax : (514) 766-9090
E-mail : heberg.cap@rocler.qc.ca

www.projetpal.com

MISSION OF THE HOUSING RESOURCE

Projet P.A.L. inc. a non-profit alternative resource in mental health was established in 1975 by a group of ex-psychiatric patients and mental health workers. Project P.A.L.'s original mandate was to help solve housing problems encountered by ex-psychiatric patients in the Southwest area of Montreal. With this goal in mind, **Projet P.A.L.** founded the **Transition House** in 1981; in 2003, the name was changed to **Carrefour Autonomie P.A.L. (C.A.P.)**.

C.A.P. offers a temporary residence to people who have mental health problems. Applicants must be willing to reorganize and maximize their life skills in order to become more autonomous.

The workers are only available during the day, Monday to Friday, to offer aid and accompaniment, and will assist residents in accessing other resources upon their departure from the house.

... WOULD I BE A GOOD CANDIDATE ?...

YES, if I accept to ...

- Follow the application and interview process with the workers and residents;
- Make specific goals and take responsibility to concretely attain these goals during my stay;
- Share a room with another person;
- Do my daily and weekly chores;
- Respect the rules established by Project P.A.L.'s Board of Directors, in collaboration with the residents and the workers. One of these rules stipulates that it is not permitted to consume alcohol or drugs in the resource;
- Pay the monthly cost for room and board.

THE MAIN OBJECTIVE OF "Carrefour Autonomie P.A.L. "

To remain flexible by keeping in mind that each person is unique with his/her own specific needs. The individual should decide on the necessary steps for his/her own reintegration into society.

Concretely, this means that either alone or with the help and accompaniment of workers or residents:

- ❑ I will set my personal short and long-term goals and I will look for activities (like job search, return to school, social activities, volunteer activities, etc. which will help me attain my goals during my stay at **C.A.P.**;
- ❑ In an atmosphere of mutual aid and respect, I will develop the basic skills needed to live autonomously (for example: housework, planning and preparing meals, organizing a budget, etc.). Briefly, I will assume my responsibilities as an autonomous person.

AND AFTERWARDS...

When I leave **C.A.P.**, if I make the request, a community follow-up program will allow me to continue the process of social integration.

As they did during my stay, the workers will encourage me to participate in activities at **Projet P.A.L.** community center, as well as to make use of the services that the center offers.

Furthermore, they will offer me support during difficult moments, reference services and follow-up, in order to maximize the use of existing services.



ORGANISME COMMUNAUTAIRE D'HÉBERGEMENT

Affilié à **Projet P.A.L. inc.**,
une ressource alternative
en santé mentale

Téléphone : (514) 761-1351
Télécopieur : (514) 766-9090
Courriel : heberg.cap@rocler.qc.ca

www.projetpal.com