



Projet P.A.L.

Rapport d'activité 2008-2009

" Le changement ne se produira pas si nous attendons quelqu'un d'autre ou quelque autre moment. Nous sommes ceux que nous attendons. Nous sommes le changement que nous espérons. "

Barack Obama

Projet P.A.L. est un organisme qui invite le changement et prend des risques. Nous croyons qu'aussi petit que soit le premier pas vers la prise de pouvoir personnelle, c'est ce premier pas qui pourra permettre à la personne ayant des problèmes de santé mentale d'apporter des changements positifs qui amélioreront tout autant sa qualité de vie que celle des autres. Notre engagement envers l'approche alternative en santé mentale témoigne du fait que lorsque toute personne reçoit le soutien nécessaire et les outils appropriés, elle peut et pourra apporter des changements dans sa vie. Lorsqu'une personne franchit le seuil de notre centre, elle est invitée à s'embarquer dans un voyage vers le changement. Le changement peut signifier ne plus avoir à manger seul mais plutôt dans une cuisine accueillante, avec des amis et des repas nutritifs. Le changement s'opère lorsqu'une personne s'implique dans un programme de travail, un comité ou un ensemble musical et qu'elle réalise à quel point il est essentiel de se sentir utile. Nous aspirons tous à un changement au niveau personnel et collectif. La solitude, l'isolement, le désespoir et la faim sont des réalités qui peuvent être changées; les outils pour y arriver sont la camaraderie, la dignité, le respect et les occasions à saisir.

Le changement s'opère davantage en groupe. Tout au long de l'année, les membres ont consacré des heures de travail bénévole aux réunions de différents comités, du conseil d'administration et de la Vie associative. Nos partenaires communautaires ont donné de leur temps et de leurs énergies pour les initiatives en hébergement et en défense des droits. Une fois de plus, le soutien financier indéfectible de Centraide nous a permis de réaliser la rénovation de la cuisine. L'équipe de Projet P.A.L. est une source d'énergie dynamique qu'il ne faut pas sous-estimer. C'est un privilège de faire partie d'un organisme qui, même après trente-quatre ans d'existence, conserve l'énergie de la jeunesse, est toujours aussi convaincu de sa mission et invite le changement qui permet aux gens d'améliorer leur vie.

*Angela Murphy,
Coordonatrice*



Cuisine de P.A.L. avant les rénovations

LA TRANSFORMATION DE LA CUISINE

Quel changement! Après des années de levée de fonds, de planification et de consultation, nous avons finalement été en mesure de transformer une installation résidentielle peu pratique en une cuisine commerciale pouvant accommoder les centaines de repas communautaires qui y sont préparés et servis par nos membres chaque année. Le concept ouvert permet aux membres de planifier et préparer les repas dans le confort et la sécurité. Fini les fours qui sautent et les réfrigérateurs qui plantent! Le fait de préparer et de partager ensemble un repas est le cœur de toute communauté et cette transformation a rendu la préparation des repas non seulement agréable mais aussi pratique. Inspirés par les rénovations et le besoin grandissant pour la sécurité alimentaire, nous avons cette année augmenté tant le budget alloué que le nombre de repas offerts chaque semaine. Nous avons aussi créé des postes de superviseurs de cuisine pour les membres qui sont intéressés à développer davantage leurs habiletés culinaires ainsi que leurs possibilités de réintégration au travail. Alors que les membres prennent la direction du programme des repas, c'est au niveau de l'estime de soi et de la prise de pouvoir individuel que l'on peut observer le changement qui s'opère.



Cuisine de P.A.L. après les rénovations!

PROGRAMME D'HÉBERGEMENT

Hébergement communautaire

Au cours de la dernière année, Projet PAL a participé activement à la *Table de logement social de Verdun* et au conseil d'administration d'*Entre Deux Âges*. La réalisation d'*Entre Deux Âges*, un projet d'habitations à loyer modique qui offrira vingt-cinq appartements à des personnes ayant des problèmes de santé mentale, est à notre portée. Après des années de recommandations, nous gardons espoir que cette année sera l'année où on verra la première pelletée de terre et la concrétisation de ce projet qui fut si difficile à défendre. D'autres projets sont aussi présentement en négociation alors que le besoin urgent d'hébergement abordable est devenu capital pour cette population vivant sous le seuil de la pauvreté.

L'équipe d'hébergement continue d'offrir du soutien et un suivi à ceux qui peuvent vivre de façon autonome dans la communauté. Le soutien peut prendre différents visages, qu'il s'agisse de visites à domicile, des rencontres de colocation ou d'accompagnements à la *Régie du logement*.

Carrefour Autonomie P.A.L.



Tout le monde n'est pas prêt à vivre de façon autonome. Quitter une famille d'accueil ou sortir de l'hôpital par exemple peuvent être de grands changements qui requièrent du soutien. La *Maison C.A.P.* peut faciliter cette transition grâce à son programme résidentiel de six mois qui offre aux résidents un suivi quotidien et un accompagnement. Conformément à notre approche alternative, ce sont les résidents qui déterminent leurs besoins, établissent leurs objectifs et les travailleurs sont là pour les aider à les atteindre. Au cours de la dernière année, *C.A.P.* a accueilli quelque vingt personnes qui ont quotidiennement été encouragées et conseillées dans la réalisation des changements qu'ils souhaitaient.



Welcome to Carrefour Autonomie P.A.L.

PROGRAMME DE DÉFENSE DES DROITS

Droits individuels

Lorsqu'un problème de santé mentale a comme conséquence une perte de confiance et d'estime de soi, la possibilité de changer les circonstances qui nous entourent peut sembler inatteignable. Le programme de défense des droits aide les gens à développer les habiletés nécessaires pour défendre leurs propres droits. Par le biais de références, d'accompagnements et de jeux de rôles, ils apprennent que c'est leur droit et leur responsabilité de prendre une part active au plan de traitement de leur santé mentale. Au cours de la dernière année, la majorité des demandes visaient des accompagnements touchant les soins de santé. Grâce à l'éducation et l'écoute, même les plus vulnérables pourront prendre la parole pour contester la discrimination et l'injustice auxquelles ils seront confrontés dans les différents aspects de leur vie.

Droits collectifs

Quand une seule voix n'est pas assez forte pour se faire entendre, une clameur collective ne peut être ignorée. Projet P.A.L. a toujours été à l'avant-garde de la défense des droits en santé mentale et cette année a été particulièrement active. En tant que co-requérant dans le dossier de la sectorisation, notre équipe de défense des droits, avec l'appui du *Comité contre la sectorisation*, est présentement en train de porter appel du jugement de la Cour Supérieure rejetant la demande pour un recours collectif qui vise à abolir cette pratique discriminatoire. À titre de coresponsable du *Comité de vigilance* relatif au tribunal de la santé mentale, nous contestons la nécessité de mettre sur pied un tribunal civil spécifique aux personnes ayant des problèmes de santé mentale, estimant qu'il s'agirait possiblement d'une autre pratique discriminatoire. En tant qu'un des membres fondateurs du *Comité CASC'*, nous avons rencontré le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale pour garantir que la réalité et les droits des personnes vivant des problèmes de santé mentale sont pris en considération dans les pratiques et réformes du ministère. Pour garantir l'accès aux services de santé mentale, l'équipe a travaillé activement avec l'hôpital Douglas afin de clarifier l'accessibilité aux services et autres questions s'y rapportant. Nous avons collaboré avec le *CSSS' du Sud-Ouest Verdun* et l'*Association des parents et amis pour le bien-être mental du Sud-Ouest* pour analyser les effets d'un projet clinique qui s'était penché sur les pratiques de référence et la question de la confidentialité dans le contexte de la réorganisation des services en santé mentale. Des sessions d'information sont données sur une base régulière pour informer et éduquer les gens sur leurs droits et sur les événements de l'actualité qui pourraient affecter leur vie. C'est tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de Projet P.A.L. que cette équipe joue un rôle crucial dans la promotion d'un changement positif et durable.

ACTIVISME COMMUNAUTAIRE - PROGRAMME DE L'AGENT DE LIAISON

Quand nous ne sommes pas en mesure de provoquer le changement requis tout en restant dans l'organisme, nous nous tournons vers l'extérieur. Une autre façon de s'assurer que les pratiques en santé mentale sont équitables et non discriminatoires est d'être présent là où les décisions sont prises et les politiques élaborées. Avec la réorganisation des services en santé mentale dans notre CSSS, plusieurs changements sont en vue. Ce seront dorénavant les médecins généralistes qui prendront en charge la santé mentale de la majorité des patients des cliniques et des hôpitaux. Les pratiques de référence sont en transition, les foyers d'accueil et les cliniques ferment. Projet P.A.L. a été à l'avant plan de cette réforme, questionnant, analysant et contestant les différents acteurs afin d'assurer à nos membres la qualité et la continuité de services. À cet effet, Projet P.A.L. a été très actif au sein de la *Table de concertation en santé mentale du CSSS² Dorval-LaSalle-Lachine* ainsi qu'au *Comité tactique du CSSS du Sud-Ouest Verdun*. En tant que membre de la *TOCSM³*, du *CVIIC⁴*, du *CDSV⁵* et des conseils d'administration du *RACOR⁶* et du *Projet suivi communautaire*, les réalités de la santé mentale et les droits respectifs sont toujours mis de l'avant.

PROGRAMME DU DROP-IN

Le *drop-in* est un chez-soi. C'est au *drop-in* que le cumul des activités quotidiennes et de la routine transforme la solitude en sentiment d'appartenance, le sentiment d'impuissance en responsabilisation. De grands changements sont survenus dans le *drop-in* cette année. En plus de la rénovation de la cuisine, le groupe de la Vie associative a vivifié l'implication des membres et créé une structure où les membres se sentent à l'aise pour exprimer leur point de vue, se forger une opinion et déterminer les orientations qui mèneront vers les changements souhaités pour leur *drop-in*. La chorale de Projet P.A.L. offre une prestation du tonnerre lors des célébrations de Noël, visites de Centraide et événements dans la communauté. Les sorties abondent: Expo Brome, verger Daniel, musées, festivals culturels et musicaux. Toutes les fêtes sont célébrées par des repas et des activités festives. Pas un seul anniversaire de naissance ne passe inaperçu. Des repas communautaires, un accueil chaleureux et une oreille attentive peuvent et réussissent à changer des vies.

*“Peu importe qu'on appelle ça un clan, un réseau,
une tribu, une famille,
le fait est qu'on en a tous besoin.”*
Jane Howard



Des membres de P.A.L. préparent
l'un des nombreux repas communautaires
servis chaque semaine



Atelier de Tam Tam au drop-in

¹ Comité pour l'accès aux services de CLE - centres locaux d'emploi.

² Centre de santé et de services sociaux.

³ Table des organismes communautaires en santé mentale du sud-ouest de Montréal.

⁴ Conseil verdunois d'intervention et d'initiatives communautaires.

⁵ Concertation pour le développement social de Verdun.

⁶ Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de Montréal.

L'ANNÉE À VENIR

Nous avons vraiment hâte de relever les défis que nous réserve l'année qui commence. Beaucoup d'énergie sera consacrée au développement d'*Entre Deux Âges* et autres possibilités de loyers à prix modique. Des initiatives pour créer des liens plus étroits avec la communauté et développer la programmation du *drop-in* sont déjà en cours. Nous allons prioriser la collaboration avec le CSSS et l'implantation de la réforme en santé mentale ainsi que la participation au comité sur le tribunal en santé mentale. Nous avons la chance d'être propriétaire de notre maison de transition et de l'édifice qui abrite notre centre communautaire et les bureaux rattachés aux services. Comme toute autre maison, elles nécessitent soins et attention et les deux bâtisses ont besoin de réparations. Nous devons donc investir temps et efforts pour lever des fonds qui serviront à préserver le toit qui nous protège des intempéries et conserver la solidité de ce lieu qui invite et favorise les changements positifs.

***Nous souhaitons remercier les personnes /
organismes suivants
pour leur contribution financière***

Particuliers

Roland Asselin
Dikran Bedrosian
Martha Bishop
Café Bora Bora
Daniele Champagne
Shane Corrigan
Guni Derendsen
John F. Harvey

Angela Murphy
Patricia Murphy
Una Murphy
Julia Olivier
Mike Sayig
Michel Rossignol
Johanne Welch

Fondations et institutions

Fondation EJBL
Fondation FK Morrow
Fondation Lloyd Carr Harris
Fondation de la famille Moe
Levin
Les auxiliaires du Douglas

***Nous remercions aussi les personnes /
organismes suivants
pour avoir partagé leur temps,
leurs énergies et leur expertise :***

Louise Beauchesne
CACV
Pierre Forest
Gérer son Quartier
Daniel Harvey

Nicole Lahaie
David Ludmer
Me Jean-Pierre Ménard
Michael Murphy
Patricia Murphy

Conseil d'administration 2008-2009

Paul Cook, coprésident
Niels Foucault, coprésident
Louise Delorme, trésorière
Jim Welch, secrétaire

Julie Corbeil, représentante des employés
Marie-Claude Hébert
Jim Leonard



Notre chez-nous au 861 de l'Église

*Nous dédions ce rapport d'activité à la douce
mémoire de notre cher ami
Robert Lapointe, membre de Projet P.A.L.
depuis vingt-deux ans.
Robert s'est éteint le 6 juin 2009.
Chacun de nous regrettera sa gentillesse,
sa générosité et son sens de l'humour.*



*Projet P.A.L. inc (Ressource alternative en santé mentale / Alternative Resource in Mental Health)
861, de l'Église (Verdun, QC) H4G 2N3
Tél. : (514) 767-4701 • courriel : projet.pal@rocler.qc.ca • www.projetpal.com*