



Rapport Annuel

2025

2026



L'Alternative
Centre de jour en santé mentale

Sommaire

- 4 Mots de bienvenue
- 5 Le conseil d'administration et l'équipe
- 6 Présentation de L'Alternative
- 8 Place aux membres !
- 9 statistiques 2025-2026
- 10 vie associative et implication
- 11 Réalisations 2025-2026
- 12 Bilan financier 2025-2026
- 13 Perspectives 2026-2027
- 14 Nos partenaires financiers



Mots de bienvenue

Josée Lafrenière, présidente du CA

Chers membres et partenaires,

S'engager sur un conseil d'administration, c'est adhérer à une mission. La mission de L'Alternative est de favoriser l'entraide et de soutenir le rétablissement des adultes vivant avec un défi de santé mentale, par le biais de diverses activités. Nous connaissons tous, de près ou de loin, des personnes qui vivent des enjeux de santé mentale, on ne peut donc pas y rester insensible. Un milieu de vie comme L'Alternative permet de briser l'isolement, de tisser des liens et de créer un sentiment d'appartenance. Siéger sur le conseil d'administration, c'est une belle façon de contribuer à cette cause.

Bien que certains défis organisationnels doivent être relevés, les membres du conseil d'administration ont été au rendez-vous et je les remercie tout un chacun pour leur disponibilité et leur précieuses contribution aux réflexions stratégiques. C'est avec cœur et engagement qu'ils se sont mobilisés tout au long de l'année, afin de travailler à pérenniser ce milieu de vie si cher aux membres.

Je tiens également à souligner l'excellent travail accompli par Céline, notre directrice arrivée depuis à peine un an, qui a su partager son expertise tant auprès des membres de l'équipe qu'auprès des administrateurs.

Il nous fait plaisir de vous rendre compte des activités qui ont été offertes aux membres cette année, grâce aux efforts fournis par l'équipe de travail.

Bonne lecture !

Céline Perraud, directrice générale

C'est avec grand plaisir que j'ai rejoins L'Alternative à titre de directrice générale en avril 2025. Je remercie les membres du conseil d'administration pour leur accueil et leur support. Et surtout, je remercie l'équipe pour leur confiance. Merci à tout.es de contribuer, au quotidien, à la belle mission de L'Alternative.

Durant l'année 25-26, plusieurs projets ont vu le jour, notamment le nouveau site web, lancé à l'automne 2025. De plus, notre présence sur les réseaux sociaux s'est accentuée : Facebook, LinkedIn et Instagram. Il est désormais de plus en plus facile de connaître l'organisme et son offre de service.

En parallèle, L'Alternative a fait face à quelques défis, notamment au niveau du bâtiment. De plus, la tendance des dernières années, quant à la baisse de fréquentation du centre, se concrétise. Et il est vrai que les travaux majeurs sur la rue Notre-Dame n'ont pas aidé. Cela représentera un défi de taille dans la prochaine année.

Et, bien-sûr, l'organisme ne serait pas ce qu'il est sans ses membres. Merci à vous de faire de L'Alternative un lieu participatif, vivant et coloré !



Le conseil d'administration



Josée Lafrenière Présidente

Nelson Veilleux Trésorier

Marie-Christine Dufour Secrétaire par intérim

Fabien Lemay Administrateur participant

Michel Pratte Administrateur participant

Merci à **Alex Chayer**, qui fut président du CA de L'Alternative de 2020 à 2025.
Constance Riopel a rejoint le CA de L'Alternative en janvier 2026.

Du 1er avril 2025 au 31 mars 2026, le conseil d'administration a tenu **7 rencontres**.
Les membres ont réalisé plus de **75 heures de bénévolat** durant cette période.

L'équipe



Céline Perraud Directrice générale

Catherine Signori Intervenante – Responsable de la coopérative des bénévoles

Marion Turcotte Intervenante animatrice – Sexologue

Jade Desjarlais Intervenante – Responsable du développement des activités

Durant l'année 2025–2026, **Olivier Hamelin-Gingras** et **Katherine McLean Lynch** ont occupé le poste d'intervenant – responsable des activités spéciales.

Formations suivies en 25–26 par l'équipe de travail :

- 22 avril 2025 : *"Midi causerie : Des nouvelles du PSOC à Montréal"*, offerte par le RIOCM.
- Début mai 2025 : *"Secourisme en milieu de travail"*, offerte par Formation Langevin.
- 23 mai 2025 : *"Guide d'intervention en contexte de crise pour les usagers présentant un trouble de la personnalité limite : présentation d'un outil clinique"*, offerte par la TCSM de l'Est.
- 5 juin 2025 : *"Prévenir le suicide chez les personnes de 14 ans et plus : susciter l'espoir et estimer le danger"*, offerte par le Centre de prévention du suicide de Montréal.

En 2025–2026, L'Alternative a accueilli plusieurs étudiant.es, issu.es de différents programmes, notamment en techniques policières et en éducation spécialisée.

Merci pour votre implication à L'Alternative !!



Présentation de L'Alternative

La mission de L'Alternative est de favoriser l'entraide et de soutenir le rétablissement des adultes vivant avec un défi de santé mentale, par le biais d'activités de groupe, de rencontres individuelles et de suivis.

Notre philosophie d'intervention est basée sur les principes de l'approche alternative en santé mentale : « Ailleurs, autrement ». En complément, nous adhérons fortement aux valeurs et à l'intervention favorisant l'*empowerment*. C'est pourquoi à L'Alternative, nous considérons les forces et les limites de tout individu, afin de fournir à nos membres les outils nécessaires pour leur permettre de développer : leur autonomie, l'expression de leurs besoins et intérêts, leur capacité à faire des choix libres et éclairés.

Activités régulières

Plusieurs activités, adaptées aux besoins de nos membres, sont offertes à L'Alternative. Elles sont toutes planifiées et animées par notre équipe. Elles sont regroupées sous quatre (4) volets : Éducation ; Créativité ; Loisir ; Entraide.

Activités spéciales

En plus de notre programmation régulière, L'Alternative propose des activités spéciales, selon la saison : cabane à sucre, fête de l'été, épluchette de blé d'Inde, etc.

Diners libres et diners policiers

Du lundi au jeudi, nos membres peuvent venir entre 12h et 13h pour prendre leur dîner dans notre salle orange. C'est l'occasion de jaser et de partager un bon moment ensemble.

Quatre fois par an, deux policiers communautaires viennent à la rencontre des membres de L'Alternative, sur l'heure du dîner.

Rencontres individuelles

À L'Alternative, les membres peuvent bénéficier d'un suivi individuel avec une personne de l'équipe d'intervention. Ces rencontres régulières se font sur une base volontaire et sont établies selon les besoins des membres et en accord avec la mission de l'organisme.

En 2025-2026 = 11 personnes - 149 rencontres - plus de 99 heures de suivi



Présentation de L'Alternative

Comité des membres

Les membres de L'Alternative contribuent, par le biais du comité des membres, à la pertinence et à la qualité des services offerts. Ainsi, à chaque session, les membres peuvent s'exprimer, poser des questions, suggérer des activités, etc. Ces moments de partage sont particulièrement importants pour notre organisation. Il s'agit de promouvoir une véritable participation citoyenne, ancrée dans nos pratiques quotidiennes.

Coopérative des bénévoles

La Coopérative des bénévoles a été créée afin d'offrir un espace accueillant aux personnes vivant avec des enjeux de santé mentale, leur permettant de s'impliquer bénévolement à leur rythme, peu importe leur réalité. Au fil des années, la Coopérative s'est développée et continue d'évoluer. Elle permet aujourd'hui à ses membres de découvrir et de développer de nouvelles compétences, tout en respectant leurs besoins et leurs limites.

En tant que responsable des bénévoles, mon rôle est de soutenir chaque personne dans son implication, en favorisant un climat de collaboration, d'entraide et de soutien mutuel. Cet esprit de coopération se manifeste notamment par des activités spéciales réservées aux « coopérant-es », dont la contribution régulière a un impact significatif, ainsi que par des formes de reconnaissance offertes trois fois par année.

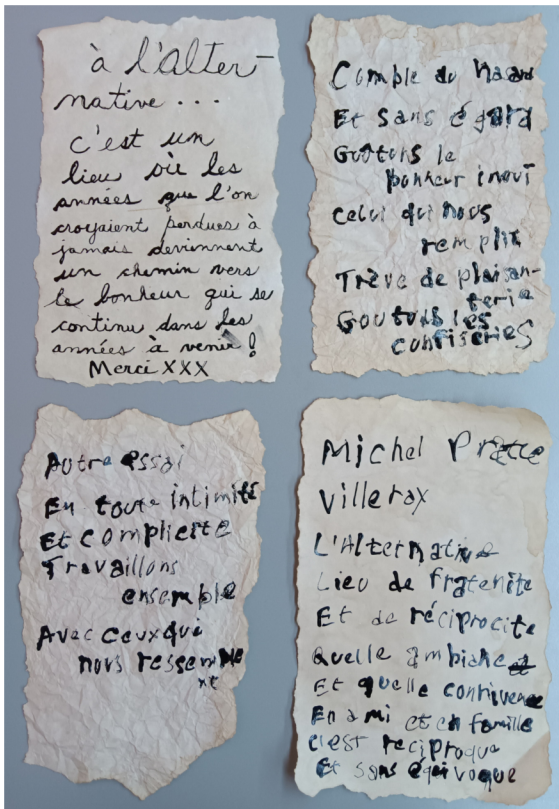
La Coopérative des bénévoles, c'est donc un service de bénévolat inclusif et humain. C'est aussi un milieu où les personnes peuvent tisser des liens, s'impliquer à leur façon et, pour celles qui le souhaitent, briser l'isolement dans un environnement respectueux et bienveillant.

Bénévolat activités spéciales

Tout au long de l'année, des membres donnent de leur temps et de leur énergie pour aider l'équipe à l'organisation de diverses activités spéciales. **Le Gala des bénévoles a eu lieu le 17 avril 2025.**



Place aux membres !



Le bonheur à nos portes comme le coeur et ses larmes qui n'attend que toi ici dans notre belle grande maison rempli d'Amour et d'amis.
(Stéphane)

Je fais du bénévolat parce que surtout ça me donne une raison de vivre. Lorsque je fais du bénévolat ça me montre comme je suis important [...] Ça me montre aussi comme je suis utile. (Étienne)

Le communautaire, ça nous rend heureux, ça nous aide à aller mieux.
(Anonyme)

In memoriam

Il y a quelque chose de plus fort que la mort : c'est la présence des absents dans la mémoire des vivants.

Renée B.

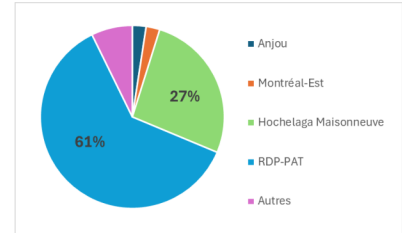
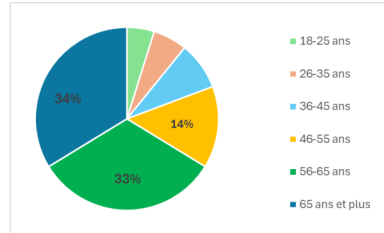
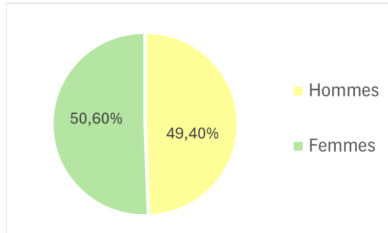


Gilles T.



Statistiques 2025-2026

83 membres – dont 23 nouveaux/nouvelles



Égalité hommes/femmes – 67 % des membres ont plus de 65 ans – 61 % vivent à RDP-RDP

Activités régulières	Nombre d'ateliers	Moyenne inscrits
Café-libre / Période libre	45	14
Café-musical	39	18
Entendeur de voix	37	9
Bingo	36	24
Relaxation / Détente en groupe	36	12
Café-discussion	35	11
Cinéma	33	12
Projet d'art / Créativité artistique	19	7
Projet collectif	18	3
Moment d'écriture	11	6
Sexo sans tabou	11	6
Calm'Arts	11	6
Salle Ouverte (Été 2025)	6	15
Cuisine (Hiver 2025)	2	3
Entre-nous	2	10

Autres activités	Total	Moyenne présences
Diner libre	122	7 personnes
Diner policier	4	5 personnes
Diner AGA		9 personnes

Activités spéciales	Présences
Fête de Noël	26
Fête de l'été	23
Fête d'Halloween	23
Épluchette	18
Fête de l'amitié	17
Diner Benny à L'Alternative	16
Diner Hot-Dog	15
Brunch de Noël	15
Déjeuner Retrouvailles	15
Cabane à sucre 2025	14
Bingo spécial	12
Cinéma de Noël	12
Brunch d'été	11
Resto chez Diane	10
Sortie à la crèmerie	10
Cinéma popcorn	8
Sortie au Jardin Botanique	6
Sortie aux quilles	5

18 activités spéciales cette année

Activités extra-spéciales

- **17 avril** : Gala des bénévoles.
- **6 mai** : Conférences à L'Alternative pour la semaine de la santé mentale, suivies d'un diner hot dog.
- **8 mai** : Journée spéciale pour la semaine de la santé mentale.
- **18 juin et 7 juillet** : Ateliers « Poème » pour le 40^e du RACOR (événement du 27 novembre 2025).
- **25 février** : Conférence « Éco-anxiété », en partenariat avec Prévention Pointe de l'Île.
- **Mars 26** : série d'atelier sur le thème de la Résilience, en partenariat avec la CDC.
- **25 mars** : pancartes avec les membres pour le mouvement de revendications nationales
- **Du 16 au 26 mars** : témoignages des membres (volontaires) remis à l'équipe en soutien au mouvement de grève national du communautaire. Messages remis à Mme Rouleau le 27 mars.

Coopérative des bénévoles



La coop, ça m'a aidé à être plus patiente. Et être plus sérieuse au bénévolat. Et être plus souriante.
(Nancy)

8 coopérant.es

452 heures de bénévolat



vie associative et implication

Regroupements et tables de concertation

- Regroupement Alternatif et Communautaire des Organismes (RACOR) en santé mentale
- Regroupement Intersectoriel des Organismes Communautaires de Montréal (RIOCM)
- Corporation de Développement Communautaire (CDC) de la Pointe
- Table de concertation en santé mentale de l'Est (TCSM de l'Est), du CIUSSS de l'Est
- Association Canadienne pour la Santé Mentale (ACSM) - Filiale Montréal
- Mobilisation des Acteurs Communautaires Autonomes en Santé Mentale de l'Est (MACASME)
- Regroupement des Organismes Communautaires en Santé Mentale de l'Est de l'Île de Montréal (ROCSME)
- Regroupement Loisir et Sport du Québec (RLSQ)
- Table des Regroupements Provinciaux d'Organismes Communautaires et Bénévoles (TRPOCB)

Implications dans le milieu

- 20 mai : Participation à la « Consultation virtuelle des membres du RACOR » sur le thème du financement.
- 29 mai : Assemblée régulière de la TCSM de l'Est.
- 29 mai : Participation au 5@7 organisé par la CDC de la Pointe.
- 10 juin : Participation au « Déjeuner d'affaire », avec la mairesse de RDP-PAT Mme Caroline Bourgeois.
- 20 juin : Participation au projet « Des visages pour se RACONter », organisé par le RACOR.
- 2 septembre : Participation au magazine du RACOR pour l'évènement « Les grands rendez-vous en santé mentale ».
- 1^{er} octobre : Participation à l'AGA de la CDC de la Pointe.
- 1^{er} octobre : Participation au lancement du Festival du film Au Contraire, organisé par le RACOR.
- 5 novembre : Présentation d'un projet de L'Alternative dans le cadre de la « Mesure des éclaireurs 2026 », en partenariat avec la CDC de la Pointe.
- 27 novembre : Participation à l'évènement « Les grands rdv en santé mentale », organisée par le RACOR – Création d'un poème collectif avec 4 membres pour cet évènement.
- Depuis février 2026 : Participation au « Chantier logement et milieux de vie », en partenariat avec la CDC de la Pointe.
- Grève du communautaire : rassemblement le 27 mars + manifestation nationale à Québec le 2 avril



Réalisations 2025-2026

Site web

Durant l'été 2025, le site web de L'Alternative s'est refait une beauté. Nous sommes désormais accessible à l'adresse lalternative-cdj.org

Du nouveau contenu a été ajouté, notamment la programmation, en cours et à venir : accessible en ligne et téléchargeable au format pdf.

Ateliers sexo et capsules vidéo

La sexologie joue un rôle essentiel dans le milieu communautaire en santé mentale, puisqu'elle permet d'aborder de façon humaine, inclusive et bienveillante des enjeux souvent liés au bien-être psychologique, relationnel et affectif des individus. Chez les jeunes adultes de 18 à 35 ans, plusieurs réalités comme l'estime de soi, la culture du viol, les relations amoureuses, le consentement, la misogynie, la diversité sexuelle et de genre, la sexualité en contexte de santé mentale ou encore les impacts des réseaux sociaux peuvent avoir une influence importante sur leur équilibre personnel. Cette année, en collaboration avec l'organisme AnglePsy, nous avons développé des capsules vidéo portant sur ces différents enjeux sexologiques. Nous voulions mettre en évidence ces enjeux et publiciser notre activité de discussion nommé Sexo sans Tabou. Un atelier accessible et pertinent pour sensibiliser, informer et ouvrir le dialogue auprès des jeunes adultes. Cet atelier hebdomadaire a pour but de briser les tabous, de favoriser la prévention et de promouvoir une meilleure compréhension de la santé sexuelle et mentale. Nous souhaitons également remercier chaleureusement l'équipe de tournage d'Angle Psy, tous les acteurs, actrices, figurants et figurantes ayant participé à ce projet. Leur implication, leur authenticité et leur générosité ont grandement contribué à donner vie à ces messages et à rendre ce projet significatif, inspirant et amusant.

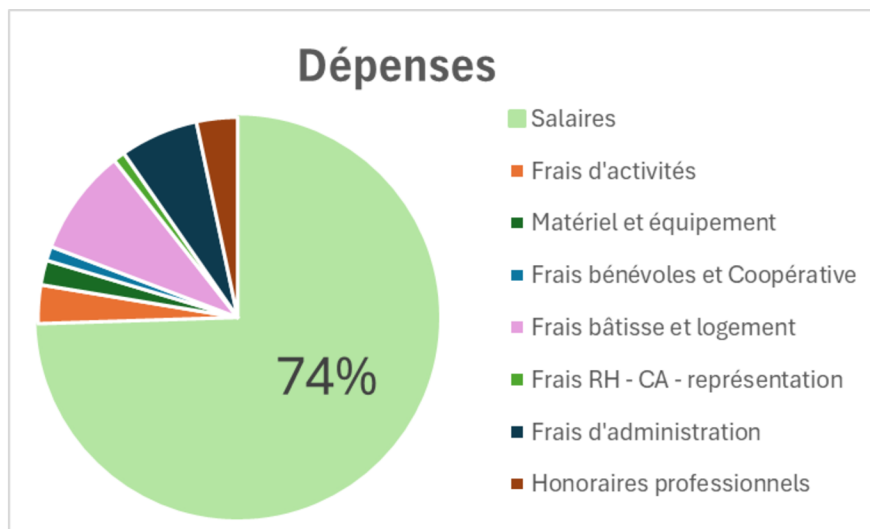
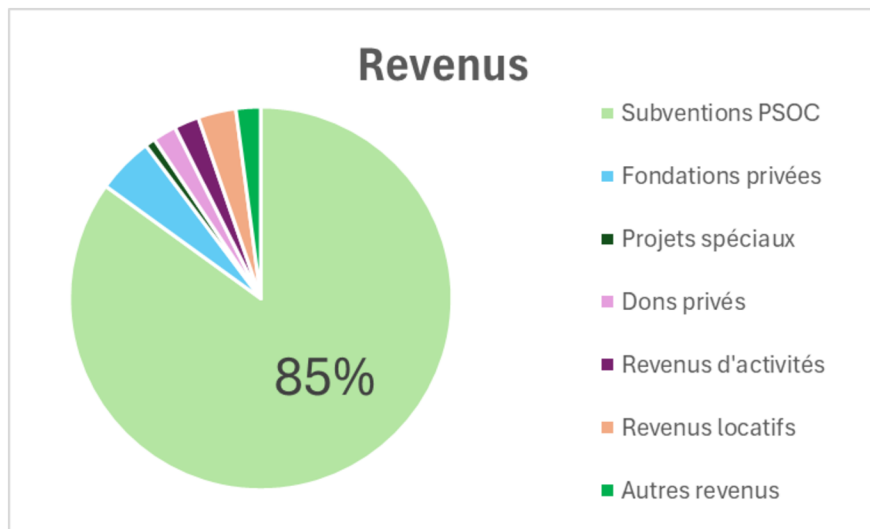
Bonification des conditions de travail

Au printemps 2025, le conseil d'administration, avec la direction générale, a mis à jour l'échelle salariale des employé.es de L'Alternative, ce qui n'avait pas été fait depuis quelques années. Ainsi, l'ancienneté des employé.es est mieux reconnu. De plus, une indexation de l'échelle a été ajoutée à l'automne 2025.

Toute au long de l'année 25-26, un travail de mise à jour des politiques internes a été entrepris. De nouvelles politiques ont aussi été adoptées, telles que le code d'éthique ou encore la politique de confidentialité pour le site web de l'organisme.



Bilan financier 2025-2026



Perspectives 2026-2027

Entretien de la bâtisse et du logement

Plusieurs travaux d'envergure vont avoir lieu en 2026-2027 :

- La toiture du logement doit être refaite au complet,
- Le plafond du sous-sol doit être refait,
- La facade, côté Est, s'effrite. Un travail de re-surfaçage doit être entrepris.

Tous ces travaux vont être réalisés durant le printemps 2026.

Membership, offre de service et visibilité

Nous constatons une diminution des inscriptions et des présences au centre, en partie liée aux travaux majeurs sur la rue Notre-Dame Est durant deux ans (2025 et 2026). Un gros travail de visibilité sera réalisé durant l'année 26-27 afin de promouvoir les services de L'Alternative et ainsi attirer de nouveaux/nouvelles membres.

À L'Alternative, nous avons constamment à cœur d'offrir des activités pertinentes pour nos membres, qui répondent aux besoins réels de notre clientèle. Un travail de réflexion conjoint (équipe, direction, CA) sera effectué pour voir à la bonification de l'offre de service de L'Alternative. En 26-27, L'Alternative va donc réaliser une planification stratégique pour adresser ces enjeux et réfléchir à de nouvelles avenues.



Nos partenaires financiers

Principaux partenaires



*Fondation
J.A. DeSève*



Donateurs et commanditaires

- Soutien à l'Action bénévole (SAB) – Député provincial
- Commandite du bureau de Mario Beaulieu – Député fédéral
- Fond d'accès plein air – Le Mûrier
- Pâtisserie Lafrenai
- Plusieurs donateurs privés – proches et membres de L'Alternative






Entraide, support & écoute



11 813 rue Notre-Dame Est (coin 6e avenue), Pointe-aux-Trembles, H1B 2Y1

 514-640-1200

 info@lalternative-cdj.org