



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal

RAPPORT ANNUEL

2023 - 2024

*Une année
de nouveautés !*

Table des *matières*

1. Mot d'introduction	3
2. Qui sommes-nous ?	4
3. Vie associative et fonctionnement démocratique	6
4. Notre offre de services	8
5. Des liens plus forts avec et pour nos communautés	15
6. Le web et les réseaux sociaux	18
7. La Semaine de la santé mentale	19
8. Nos orientations stratégiques 2023-2026	20
9. Nos coordonnées et heures d'ouverture	20

Rédaction

L'équipe de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) Filiale de Montréal

Révision

Alice Charasse
directrice générale

Design graphique

Elie Graphisme

Photos

ACSM Filiale de Montréal

55, av. du Mont-Royal Ouest, bur. 605
T 514 521-4993
Courriel : info@acsmmontreal.qc.ca
acsmmontreal.qc.ca

Nos principaux partenaires financiers

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Ministère de la Famille et des Aînés

Un grand merci également aux personnes et partenaires qui donnent et organisent des collectes de fonds pour soutenir nos activités.

Mot d'introduction

Chers membres et personnes collaboratrices,

L'année 2023-2024 a été remplie de nouveautés à bien des égards pour l'Association Canadienne pour la santé mentale Filiale de Montréal (ACSM). Notre équipe et notre conseil d'administration demeurent soudés et notre offre de services bien alignée avec la planification stratégique triennale 2023-2026.

Cette planification fut utile pour permettre d'entamer un réel changement pour l'ACSM Filiale de Montréal comme organisation de plus de 40 ans d'existence à travers la mobilisation d'individus jouant un véritable rôle d'incubateur.

L'arrivée récente de la nouvelle directrice générale Alice Charasse, pour clore l'année financière, participe à ce désir de transformation et complète ainsi une équipe de personnes engagées et engageantes pour la santé mentale optimale des communautés montréalaises.

Nos programmes interpellent aussi bien des organisations du milieu communautaire que des affaires et plusieurs projets se sont concrétisés cette année: La bonification de notre offre de services avec l'ajout de la formation des Premiers soins en santé mentale – Standard, la cocréation de la campagne Je pratique la gentillesse, une collaboration avec la Direction régionale de santé publique de Montréal, et la publication du Module 7 Mes actions pour contrer l'intimidation de notre programme pour les jeunes Adap.t.!

Toujours dans le but d'améliorer ses services et en cohérence avec les objectifs de la planification stratégique, l'ACSM Filiale de Montréal a

entamé l'évaluation de ses programmes dans le cadre d'une démarche EvalPop avec l'aide du Centre de formation populaire.

Sur le plan des communications et du message véhiculé au grand public, notre site web a fait peau neuve grâce au soutien de l'ACSM National et nos réseaux sociaux n'ont jamais autant attiré de vues et de réactions!

Nouveautés riment avec certains engagements qui se sont terminés cette année laissant la place au changement non sans un désir d'exprimer notre gratitude pour les années d'implication offertes par deux membres significatifs du conseil d'administration : Alex Letourneau, président sortant et Léo-Roch Poirier, administrateur depuis plus de 16 ans.

Merci à toutes les personnes gravitant autour de la mission de l'ACSM Filiale de Montréal : bénévoles, membres, équipe, partenaires et donateurs; notre volonté de dépassement et d'excellence trouve sa motivation dans le travail d'équipe et de collaboration avec vous!

Bonne lecture!

Le conseil d'administration et l'équipe La Filiale montréalaise

Qui sommes-nous ?

LA FILIALE MONTRÉLAISE

Membre d'un réseau pancanadien centenaire, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) Filiale de Montréal est un organisme communautaire fondé en 1979 œuvrant à la promotion et à la prévention en santé mentale. Ayant comme pierre angulaire les déterminants sociaux de la santé, le processus d'adaptation, le parcours de vie et l'impact social, nos actions visent le bien-être de la collectivité montréalaise.

L'ACSM Filiale de Montréal favorise le partage des connaissances, des ressources et des compétences. Elle se mobilise afin de lutter contre la stigmatisation des problèmes de santé mentale et d'encourager des changements, tant sur le plan individuel et collectif que politique.

Notre action s'appuie principalement sur trois approches :

- Déterminants sociaux de la santé (les caractéristiques individuelles, les milieux de vie, les systèmes, le contexte global)

- Processus d'adaptation (résilience, développement des compétences sociales et émotionnelles, empowerment ou autonomisation)
- Parcours de vie (prise en compte d'un ensemble de trajectoires de vie : scolaires, professionnelles, familiales, relationnelles, de santé)

Nos services

- Information et éducation (conférences, ateliers et formations)
- Campagnes de communication
- Publications (guides, articles et blog)
- Relations avec la communauté (représentation, concertation, colloque et consultation)
- Prises de parole et positionnement public

1918

RÉSEAU PANCANADIEN DE L'ACSM

L'ACSM a été fondée en 1918. Il s'agit d'une des plus anciennes organisations bénévoles du Canada. Chaque année, elle fournit des services directs à plus de 100 000 Canadiennes et Canadiens grâce aux efforts combinés de plus de 10 000 bénévoles et personnes employées travaillant dans plus de 135 collectivités d'un océan à l'autre.

L'équipe



Alice Charasse

(elle)

Directrice générale

Crédit photo : [Albert Zablit](#)



Mélody Dorval

(tous les pronoms)

Responsable aux communications



Fanny Gravel-Patry

(elle)

Conseillère en promotion de la santé mentale



Émilie Jornet

(elle)

Directrice des programmes

(en congé de maternité, sept 2023)



Ikram Khiari

(elle)

Responsable du développement des affaires et de la vie associative



Marie-Ève Vautrin Nadeau

(elle)

Conseillère aux formations et au développement des compétences

Collègues qui ont quitté l'ACSM Filiale de Montréal au cours de l'année 2023-2024

Sabine Assuied *(elle)* — Chargée de projet, programme ASDR

Anaïs Brault *(elle)* — Chargée de projet et formatrice pour le programme Apprivoiser sa solitude et développer son réseau (ASDR)

Isabelle Cloutier *(elle)* — Chargée de projet et formatrice, programme ASDR

Josée Côté *(elle)* — Directrice générale

Vie associative et *fonctionnement démocratique*

LES MEMBRES DU CA

Alexis Bouchard (*il*) — trésorier, associé-directeur chez NordiQ Capital

Anne-Christine Boudreault (*elle*) — secrétaire, avocate associée en fiscalité chez Cain Lamarre

David Charron (*il*) — administrateur, directeur en gestion des risques

Coralie Cressent (*elle*) — administratrice, entrepreneure et accompagnatrice d'entrepreneurs

Yannick Fouda Mah (*il*) — administrateur, psychoéducateur

Évelyne Langlois-Paquette (*elle*) — présidente par interim, spécialiste en financement public

Alex Létourneau (*il*) — président sortant, CPA, coach d'affaires, stratège financier, entrepreneur

Léo-Roch Poirier (*il*) — vice-président, retraité INSPQ

Marthe Rocheteau (*elle*) — administratrice, psychosociologue et coach certifiée PCC



Planification Stratégique / Orientation 1: Propulser l'organisme

1.3 Poursuite du renforcement des compétences de la gouvernance

NOS BÉNÉVOLES

Cette année, il convient de mettre en lumière le rôle crucial joué par les membres du conseil d'administration, qui se sont dévoués avec une détermination remarquable. Leur engagement sans faille et leur expertise ont été indispensables, permettant à notre organisation de poursuivre sa mission.

Notre communauté de bénévoles reste également toujours à l'affut de nos projets et continue de mettre leur temps à notre disposition. Ces efforts

illustrent parfaitement l'esprit de dévouement et de générosité qui caractérise les personnes qui choisissent de contribuer à notre cause. Nous continuons de souligner ces personnes exceptionnelles qui, année après année, soutiennent et enrichissent notre communauté.

Nombre de bénévoles qui nous ont soutenus cette année : 12

Nombre d'heures consacrées : 1 800



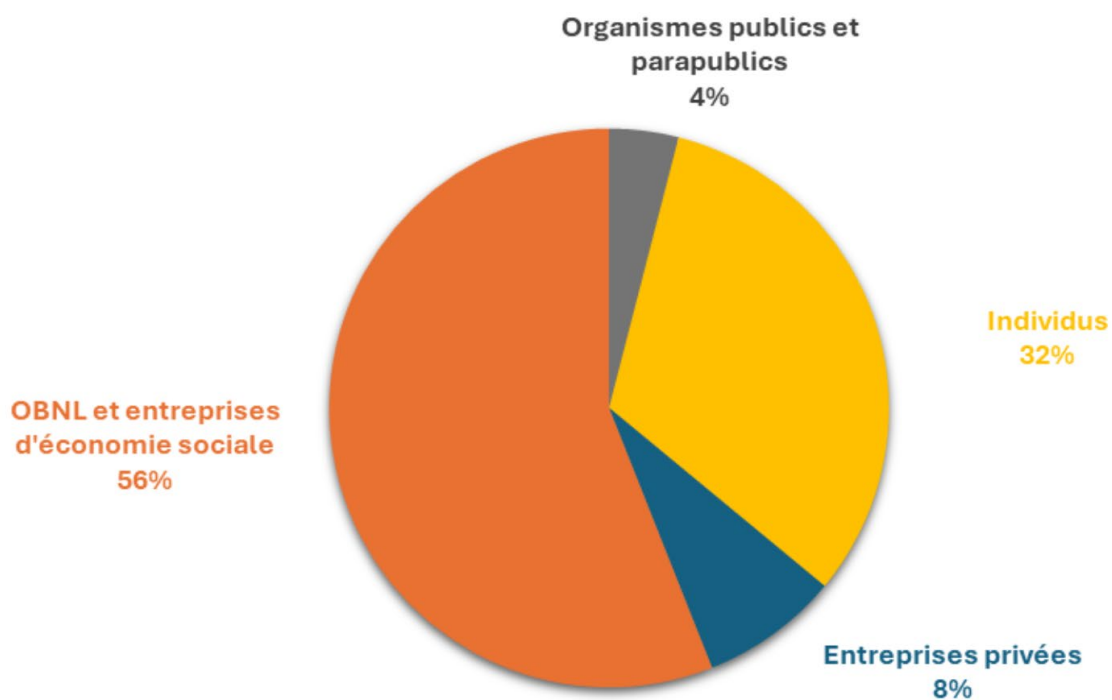


Planification Stratégique / Orientation 2: Mettre les membres au cœur de l'organisation
2.3 Augmenter le nombre de membres

121 MEMBRES ACTIFS (107 membres en 2022-2023)

Le 27 juin 2023 avait lieu notre 44^e Assemblée générale annuelle (AGA), à laquelle étaient présents 17 membres, partenaires, en personne et en virtuel.

Notre AGA offre une occasion précieuse de rassemblement et d'échanges démocratiques. Ce moment crucial nous permet de passer en revue les réalisations de l'année écoulée, de mettre en lumière les succès de notre équipe, et de dévoiler nos initiatives futures. C'est une étape fondamentale qui reflète la dynamique participative et transparente au cœur de notre mission.



121 mem

Notre offre de *services*

Tout le monde a une santé mentale. C'est pourquoi l'accessibilité à l'information et à l'éducation en santé mentale est au centre des préoccupations de l'ACSM Filiale de Montréal.

LA SANTÉ MENTALE POUR TOUT LE MONDE

Conférence La santé mentale démystifiée

Pour toutes personnes qui souhaitent en apprendre plus sur la santé mentale, accroître leurs connaissances et développer des outils concrets pour leur bien-être et celui de leurs proches.

Plus de 500 personnes ont suivi nos conférences hybrides afin de s'informer sur des sujets précis en promotion de la santé mentale, grâce aux interventions de nos invités experts. Les rediffusions ont été vues 4517 fois sur notre chaîne [YouTube](#).

« Je comprends mieux la différence entre santé mentale et maladie mentale.

Esprit sain dans un corps sain.

Bonne présentation. »

Personne participante

780 personnes ont assisté à la conférence *La santé mentale démystifiée*, qui répond aux questions fréquemment posées sur le sujet de la santé mentale. Plus de 20 institutions et organismes ont reçu notre conférence dont le Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), l'Office national du film du Canada (ONF), les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) et PME Montréal.

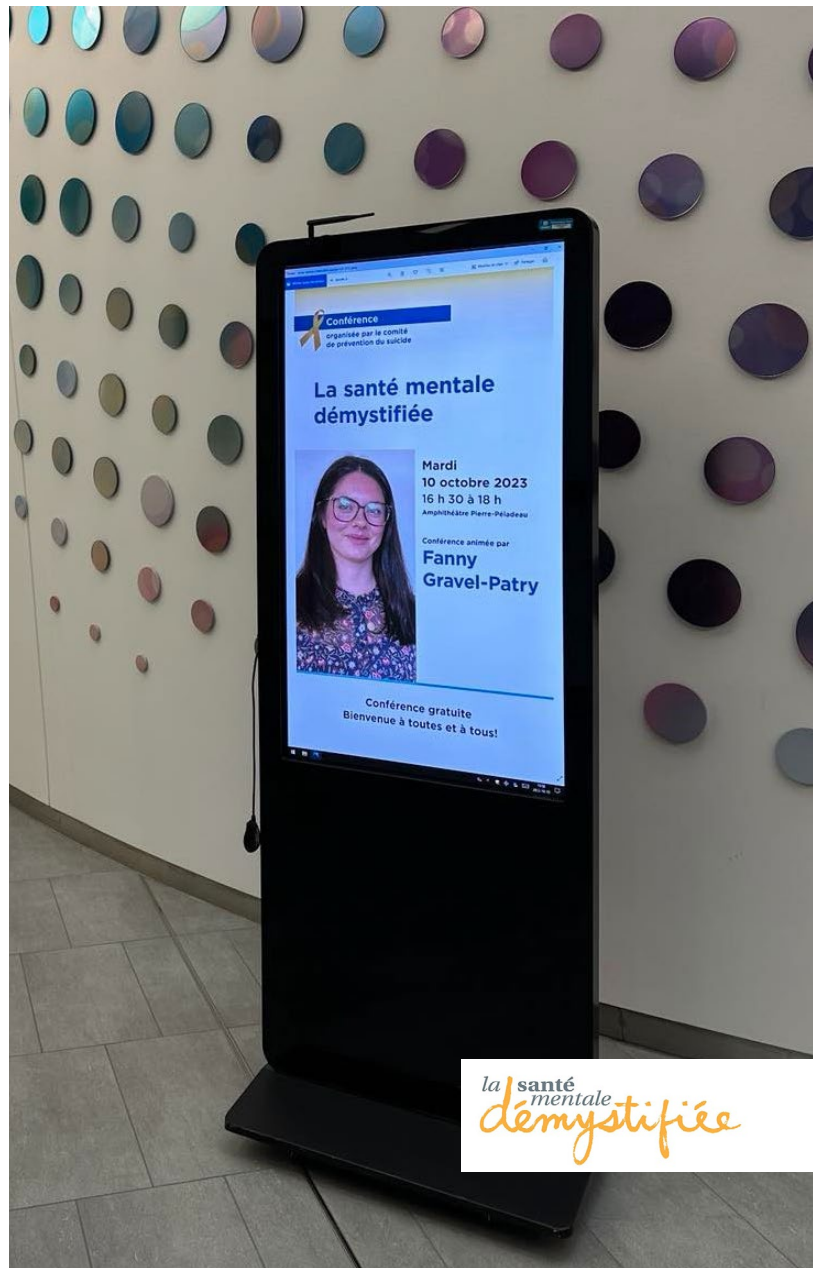
Les conférences hybrides

Ces conférences hybrides permettent à des personnes expertes invitées de venir démystifier la santé mentale en abordant diverses thématiques et réalités. Disponibles en différé sur notre [site web](#).

« Je vous remercie pour votre conférence. J'ai beaucoup appris.

10/10 de satisfaction. »

Personne participante



la santé
mentale
démystifiée



Planification stratégique / Orientation 4 Dynamiser l'offre de services

4.3 Actualisation de notre offre de services selon les besoins des communautés montréalaises

Le cours

PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE - Standard

Nouveauté 2023-2024 !

Depuis l'automne 2023, l'ACSM Filiale de Montréal offre le cours de Premiers soins en santé mentale (PSSM) Standard, qui relève d'un programme de la Commission de la santé mentale du Canada ayant fait ses preuves.

Visant la population générale, le cours apprend aux personnes participantes à repérer les signes du déclin du bien-être mental et des crises de santé mentale et liées à l'utilisation de substances. Fondé sur une approche centrée sur la personne et axé sur la communication respectueuse, il les outille afin qu'elles soient en mesure d'aborder en toute confiance des membres de leur entourage pouvant être touchés par un problème de santé mentale ou lié à l'utilisation de substances,

mais aussi de les orienter vers les soutiens les plus appropriés. En outre, le cours favorise une réflexion sur la stigmatisation desdits problèmes et sur l'importance de prendre soin en tant que *secouriste en santé mentale*.

« Je trouve qu'elle est utile et mérite d'être partagée! »

Mélanie

6

cohortes virtuelles offertes en 2023-2024

60

personnes formées !



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Premiers soins
en santé mentale





Crédit photo : bibliofrontenac

CAMPAGNE JE PRATIQUE LA GENTILLESSE

En collaboration avec la Direction régionale de santé publique de Montréal, nous avons lancé la première édition de notre campagne *Je pratique la gentillesse* qui se déroulait du 13 au 19 novembre 2023. La campagne numérique visait à sensibiliser la population montréalaise quant aux bienfaits des gestes gentils pour la santé mentale, la motiver à mettre en pratique ces gestes et renforcer l'idée selon laquelle gentillesse et bonne santé mentale vont de pair.

Données de la campagne

- Plus de 3000 visites sur la page web de la campagne
- Près de 200 téléchargements de la trousse de participation virtuelle
- Plus d'une centaine de personnes participantes au concours de la campagne
- Plus d'une cinquantaine de téléchargements des fiches informatives sur les bienfaits de la gentillesse



Planification stratégique / Orientation 3 Agir comme leader en promotion de la santé mentale
3.1 Implication accrue dans la collectivité montréalaise





Planification stratégique / Orientation 3 Agir comme leader en promotion de la santé mentale
3.2 Renforcement de notre place de leader d'opinion

Lexique

Les mots comptent en santé mentale et utiliser les bons termes est une étape nécessaire à la déstigmatisation. C'est pourquoi nous avons créé un lexique téléchargeable gratuitement et accessible à tout le monde qui désire en apprendre plus sur la santé mentale.

Le lexique a été téléchargé plus de 166 fois depuis sa sortie en janvier 2024.



LEXIQUE

4a

166



LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Nouveau module pour contrer l'intimidation

Le module 7 Mes actions pour contrer l'intimidation, réalisé en collaboration avec le Centre Axel de l'Université de Montréal, l'Observatoire pour l'éducation et la santé des enfants et le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec, a vu le jour en octobre 2023. En se concentrant sur le rôle du témoin, ce module vise à outiller les élèves afin de développer des compétences individuelles et collectives pour agir contre l'intimidation.

Bonification des modules Adap.t

Ce module est accompagné de diapositives à l'usage du personnel enseignant.



Planification stratégique / Orientation 4 Dynamiser l'offre de services
4.3 Actualisation de notre offre de services selon les besoins des communautés montréalaises



Guides Adap.t

Guide d'activités pédagogiques clé en main offert en téléchargement gratuit, Adap.t vise à outiller les personnes intervenantes, le personnel enseignant et les parents pour un soutien des jeunes favorable à leur santé mentale.

Les modules :

1. La santé mentale, c'est quoi ?
2. La gestion du stress
3. L'estime de soi
4. Les émotions, les reconnaître et les exprimer
5. Maîtriser son discours intérieur
6. Mon arrivée au secondaire
7. M'exprimer par les arts
8. Mes actions pour contre l'intimidation (nouveau cette année!)

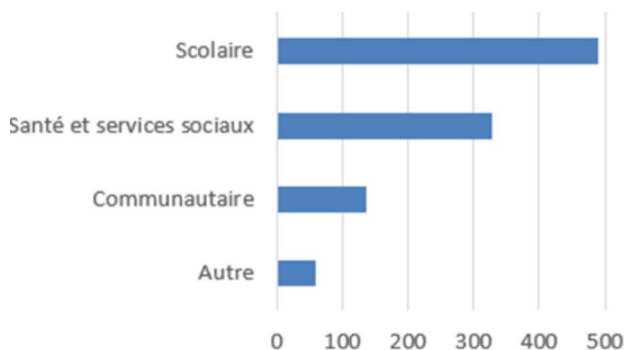
« Ces guides sont très riches et intéressants pour enrichir sa pratique auprès des élèves. »

anonyme

1 383

téléchargements d'Adap.t, notre guide d'activités pédagogiques pour favoriser la santé mentale des jeunes, en français et en anglais, ont été dénombrés.

Milieus dont proviennent les personnes qui ont téléchargé les fascicules :



L'ACSM Filiale de Montréal a entamé l'évaluation de ce programme dans le cadre d'une démarche EvalPop avec l'aide du Centre de formation populaire.

Planification stratégique / Orientation 4 Dynamiser l'offre de services

4.2 Mise en place d'un système d'évaluation de nos services



LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES ÂNÉES

Programme Vieillir en bonne santé mentale

Ce programme a pour objectif d'améliorer la compréhension de la santé mentale des personnes âgées pour mieux communiquer avec elles et les accompagner.

Composé de trois formations et d'un guide d'intervention en soutien à la pratique, le programme s'adresse aux personnes proches aidantes et intervenantes communautaires, de même qu'aux bénévoles qui souhaitent mieux comprendre la santé mentale et les impacts des changements liés au vieillissement.

Plus de 340 personnes ont suivi au moins une de nos trois formations du programme Vieillir en bonne santé mentale.

160 téléchargements de notre guide d'intervention Vieillir en bonne santé mentale, en français et en anglais, ont été comptabilisés.

Les sujets abordés en formation :

1. Vieillesse et stratégies d'adaptation
2. Détresse psychologique chez les personnes âgées
3. Intervention de crise auprès des personnes âgées.

Vieillir
en **bonne**
santé mentale

« La formation Vieillir en bonne santé mentale m'a permis de me rappeler que c'est normal de se sentir impuissante. Ce qui est important, c'est de ne pas rester seule avec les dossiers plus difficiles.

Il faut en parler. »

Annie, intervenante

340

ont suivi au moins une de nos trois formations du programme Vieillir en bonne santé mentale

160

téléchargements de notre guide d'intervention Vieillir en bonne santé mentale

Programme Apprivoiser sa solitude et développer son réseau

Composé de six ateliers réflexifs et participatifs, ce programme, qui est destiné aux 55 ans et plus, vise à améliorer le bien-être en misant sur le maintien de l'autonomie et d'un bon réseau social et de soutien.

Durant la dernière année, notre équipe a travaillé fort pour donner une nouvelle image au programme afin qu'il soit plus représentatif des personnes qui en bénéficient. De nouveaux visuels et outils de communication ont été créés pour rendre le tout encore plus attrayant et intéressant.

Les ateliers ont été suivis par une dizaine de groupes et ont touché plus de 86 personnes âgées à travers l'île de Montréal.



86

personnes âgées touchées à travers l'île de Montréal.



Des liens plus forts avec et pour nos communautés



Planification Stratégique Orientation 3. Agir comme leader en promotion de la santé mentale

3.1 Implication accrue dans la collectivité montréalaise

3.2 Renforcement de notre place de leader d'opinion

COLLABORATIONS ET PARTENARIATS

Des partenariats stimulants pour mieux rejoindre la population :

- Création d'une campagne de communication grand public avec la Direction régionale de la santé publique de Montréal (DRSP)
- Rédaction d'un nouveau fascicule pour notre guide d'activité en promotion de la santé mentale des jeunes avec
 - Le Centre Axel de l'Université de Montréal
 - L'Observatoire pour l'éducation et la santé des enfants
 - Le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (CTREQ)
- Conception et animation d'ateliers pour le bien-être des aînés avec l'Observatoire Vieillesse et Société (OVS)
- Création d'une table de travail collaborative pour le bien-être numérique des jeunes à Montréal, en collaboration avec le RACOR en santé mentale et la Fondation des gardiens virtuels

Des participations à plusieurs kiosques pour présenter nos services :

1. Kiosque au Salon national de l'éducation, le 12 octobre, pour présenter notre nouveau fascicule Adap.t sur l'intimidation
2. Kiosque dans le cadre du Mental Health and Wellness Forum du CHSSN qui avait lieu le 13 février où nous avons présenté notre offre de service auprès de la communauté anglophone de Montréal



3. Kiosque jeunesse dans le cadre de la Table de concertation santé mentale Jeanne-Mance le 9 mai 2023
4. Kiosque dans le cadre du Salon national de l'éducation

Une expertise reconnue et sollicitée pour agir comme leader en santé mentale :

- Famille point Québec | 4 conseils pour une bonne santé mentale
- Famille point Québec | Créer du lien : important à tout âge
- La Gérontoise | Vieillir en bonne santé mentale : intégrer la promotion de la santé mentale dans les services destinés aux personnes aînées

L'ACSM FILIALE DE MONTRÉAL EST MEMBRE DE :

Arborescence, pour les proches en santé mentale

Appui national

Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

Association québécoise de la réadaptation psychosociale (AQRP)

Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement au Québec (CASR)

Centre de recherche en prévention du suicide de l'Université du Québec à Montréal (CRISE)

Chambre de commerce de Montréal

Coalition pour le maintien dans la communauté (COMACO)

Comité santé publique – milieu communautaire (DRSP)

Coordination régionale d'Aire ouverte

Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)

Regroupement des organismes pour hommes de l'Île de Montréal (ROHIM)

Réseau alternatif et communautaire des organismes (RACOR) en santé mentale de l'Île de Montréal

Société québécoise de la schizophrénie et des psychoses apparentées (SQS)

Table de concertation des aînés de L'Île de Montréal (TCAIM)

Table des partenaires du réseau local de services en santé mentale de Jeanne-Mance

Table des partenaires du réseau local de services en santé mentale Cœur-de-l'Île

Groupes et comités de travail auxquels nous participons

Comité de pilotage du Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement (CASR)

Comité web 2.0 de l'ACSM national

Groupe provincial sur la stigmatisation et la discrimination en santé mentale (GP-SM)

Comité conseiller de La Grande Concertation pour la promotion-prévention en santé mentale de Montréal 2024 organisée par le RACOR en santé mentale ainsi que la Direction régionale de la santé publique de Montréal

Événements

Événements auxquels nous avons participé

Mental Health and Wellness Forum organisé par le Community Health and Social services Network (CHSSN)

Panel Discuter et comprendre du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal – La santé mentale : considérations systémiques

50^e anniversaire du Centre St-Pierre

Colloque annuel en travaux publics de Trois-Rivières

Colloque en prévention du suicide du Centre de prévention du suicide de Montréal (CPSM)

La Grande Concertation pour la promotion-prévention en santé mentale de Montréal 2024 organisée par le RACOR en santé mentale ainsi que la Direction régionale de santé publique de Montréal

Sommet de la santé durable 2024



Le web et les réseaux sociaux



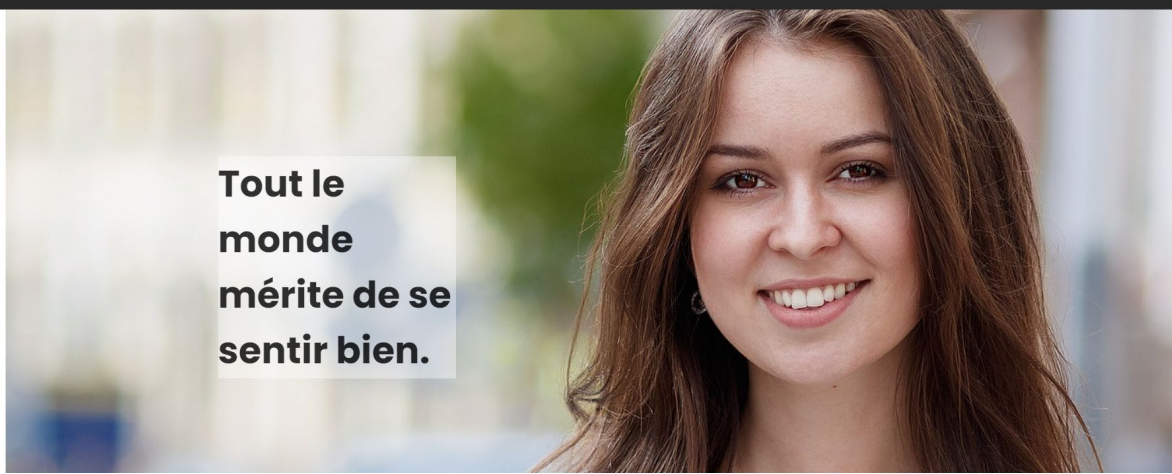
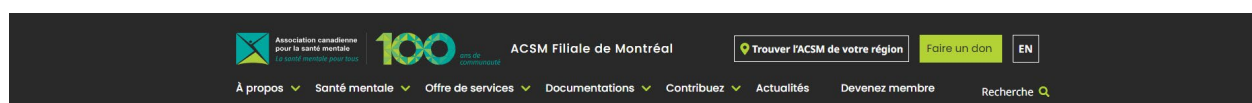
Planification Stratégique Orientation 3. Agir comme leader en promotion de la santé mentale
3.3 Rayonnement de notre mission

Comparaison avec
2022-2023

Réseaux	Nom	Abonnés et membres	Augmentation
<u>LinkedIn</u>	Association canadienne pour la santé mentale Filiale de Montréal	2409	24 %
<u>Facebook</u>	@acsmmontreal	5600	4,7 %
<u>Instagram</u>	@acsm_montreal	1155	18 %
<u>YouTube</u>	/ACSM Montréal	232	56 %
Yapla	Infolettres	≈ 3 200 destinataires	Taux d'ouverture moyen : 42 %

Un nouveau site web !

L'ACSM Filiale de Montréal a entrepris une transformation majeure cette année en revitalisant son site web. Ce nouveau design offre une expérience de navigation améliorée, fluide et agréable aux internautes qui recherchent des informations sur notre organisation et nos activités.



Notre blogue

- [Entrevue | La santé mentale pour toutes : Instagram comme vecteur de mobilisation en santé mentale](#)
- [Entretenir une relation saine avec le numérique](#)
- [La santé mentale : quelles expertises, vers qui se tourner ?](#)
- [Les premiers soins en santé mentale : parce qu'aider, ça s'apprend !](#)
- [Gentillesse et santé mentale : deux alliées à promouvoir](#)
- [Suggestions de lecture sur la gentillesse](#)
- [La gentillesse : comment conserver cette habitude dans la communauté montréalaise ?](#)
- [Journée internationale des personnes en situation de handicap : plusieurs obstacles à surmonter en santé mentale](#)
- [Traverser les fêtes en bonne santé mentale : quatre habitudes qui font du bien](#)
- [Pour les personnes âgées : pensée spéciale en cette période des fêtes de fin d'année](#)

La Semaine de *la santé mentale*

Du 1^{er} au 7 mai 2023, c'est sous le thème « Mon histoire » que la Semaine de la santé mentale (SMM) s'est tenue. À l'instar des autres filiales de l'Association canadienne pour la santé mentale, la Filiale de Montréal s'est jointe au bureau national pour porter un message de compréhension et d'acceptation relativement aux enjeux de santé mentale qui touchent la population. Portant des messages rassembleurs et empreints d'espoir, elle a sensibilisé le public aux croyances et perceptions qui teintent nos façons d'aborder ces enjeux dans nos milieux respectifs. Elle a aussi rappelé l'importance des histoires qui relient, renforcent les communautés

[#MonHistoire](#) [#SemaineDeLaSantéMentale](#)

et contribuent à réduire la stigmatisation. À l'occasion de cette campagne de transformation sociale déployée principalement sur les médias sociaux, l'ACSM Filiale de Montréal a réitéré que le maintien d'une bonne santé mentale passe avant tout par une culture de compréhension et d'acceptation.



La mise en récit fait partie intégrante de la nature humaine.



1 au 7 mai 2023

semainesantementale.ca

Nos orientations stratégiques 2023-2026


1. Propulser l'organisme
2. Mettre les membres au cœur de l'organisation
3. Agir comme leader en promotion de la santé mentale
4. Dynamiser l'offre de services





Nos coordonnées et heures d'ouverture


Découvrez-nous
acsmmontreal.qc.ca

Suivez-nous

 [/acsmmontreal](https://www.facebook.com/acsmmontreal)

 [@acsm_montreal](https://www.instagram.com/acsm_montreal)

 [/ACSM Montréal](https://www.youtube.com/ACSM_Montréal)

 [Association canadienne pour
la santé mentale - Filiale de Montréal](https://www.linkedin.com/company/Association-canadienne-pour-la-santé-mentale-Filiale-de-Montréal)

Contactez-nous
514 521-4993
info@acsmmontreal.qc.ca

55, av. du Mont-Royal Ouest
bureau 605 Montréal (Québec)
H2T 2S6

Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h