

## QUELQUES FAITS SAILLANTS

### 2010

- Pour les 300 participants du Forum social Petite-Patrie, la création d'une ressource communautaire dédiée à la santé mentale est l'une des dix priorités retenue pour assurer le développement du quartier

### 2011 à 2014

- La table de concertation en santé mentale du quartier se transforme en comité de travail pour jeter les bases de ce qui deviendra le Rebond.

### 2014

- Obtention des lettres patentes.

### 2015

- L'organisme reçoit des appuis financiers de son milieu ; ceux de la *Caisse Desjardins De Lorimier-Villeray (devenu la Caisse du Cœur-de-l'Île)* et du *bureau de la députée de Gouin*. Ces appuis seront renouvelés en 2016, 2017 et 2018.
- L'assemblée générale de fondation a lieu le 7 juillet.

### 2016

- Le Rebond a désormais pignon sur rue.
- Le Projet d'Art-Action débute à grâce à au soutien financier d'*Engrenage noir*.
- *Bell Cause pour la cause* accorde un soutien financier pour la mise en place d'une structure d'accueil.

### 2017

- Le Rebond est reconnu comme organisme de bienfaisance auprès de l'Agence de revenu du Canada.
- Le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du Ministère de la santé et des services sociaux accorde un premier montant pour financer la mission globale du Rebond. Cependant, ce montant, qui sera récurrent, ne représente que 20 % du budget actuel de l'organisme.
- Soutien financier de la Fondation Écho, dont la santé mentale est l'un de ses principaux champs d'intérêt.

### 2018

- Soutien financier de la Fondation Casse-Tête. Cette fondation vise l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de problèmes de santé mentale.

### 2019

- Lancement d'une campagne de financement afin de recueillir 200 000 \$ au cours des trois prochaines années pour assurer le maintien de la ressource.
- Pour l'exercice clos le 31 mars 2019, le Rebond comptait 143 **membres**. De ce nombre, 35 **personnes** ont consacré 3 500 **heures d'implication** bénévole pour animer les activités et assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Il y a eu 344 **séances** d'activités, qui ont rejoint 206 **personnes**.

Merci à notre partenaire



## Un DON vers l'entraide

Au Québec, on estime qu'environ 20% des personnes connaîtront des problèmes reliés à la santé mentale au courant de leur vie. Un organisme d'entraide comme le Rebond fait partie de la solution.

Le Rebond propose une approche crédible qui bénéficie de la collaboration et du soutien de plusieurs acteurs au sein de sa communauté. Des bailleurs de fonds du domaine de la santé mentale lui apportent également leurs appuis.

Cependant, pour poursuivre son action, Le Rebond a besoin de vous ...

Votre don sèmera l'espoir chez ceux et celles qui s'investissent pour faire du Rebond un lieu d'entraide chaleureux qui permet de briser l'isolement, de démystifier les préjugés entourant la santé mentale et de favoriser la réappropriation du pouvoir sur sa vie.

Chaque don compte et peut faire la différence !!

MERCI

d'appuyer financièrement le Rebond !

## POUR FAIRE VOTRE DON

Rendez-vous sous l'onglet *Faire un don* du site [www.le-rebond.net](http://www.le-rebond.net)

Un reçu pour fins d'impôt vous sera automatiquement expédié.

Le Rebond

La ressource  
alternative  
en santé mentale  
dans la Petite-Patrie



Un DON vers l'entraide

6510 rue de Saint-Vallier  
Montréal (Québec) H2S 2P7  
Métro Beaubien

 438-404-9909  
[www.le-rebond.net](http://www.le-rebond.net)  
[info@le-rebond.net](mailto:info@le-rebond.net)

# Le Rebond est une ressource alternative en santé mentale située dans La Petite-Patrie



## Les activités

Les activités du Rebond sont issues de la consultation des membres et sont co-animées par eux.

Les activités sont regroupées sous **trois volets**; en voici quelques exemples ...

### 1. Socialisation

- Café-Jasette
- Samedi d'être ensemble
- Soupe du mois
- Sorties, soirée cinéma, etc...

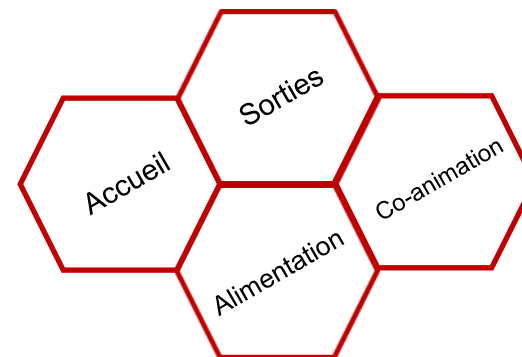
### 2. Expression et affirmation

- Projet d'art-action communautaire
- Atelier d'écriture créative
- Ruche d'art, projet journal, etc...

### 3. Reprise de pouvoir sur sa vie

- Groupe de parole et d'entraide sur le trouble d'accumulation compulsive (TAC)
- Groupe d'entraide pour les entendeurs de voix et autres perceptions sensorielles
- Ateliers À la rencontre de soi
- Méditation, assistance informatique, entraide alimentaire, etc...

Pour la description de l'ensemble des activités voir [www.le-rebond.net](http://www.le-rebond.net)



## Les membres s'impliquent

- développer l'entraide et le partage;
- se donner des moyens concrets de cultiver le plaisir de vivre, de s'accomplir et de s'épanouir;
- s'outiller afin de prendre soin de leur santé mentale et physique;
- cultiver l'harmonie et l'inclusion;
- favoriser la participation à la vie démocratique et citoyenne;
- démystifier les préjugés qui entourent la santé mentale;
- se sensibiliser aux injustices sociales;
- promouvoir leurs droits et intérêts;
- construire une solidarité concrète autour de projets collectifs.

Les initiatives du Rebond respectent les quatre éléments liés au processus de rétablissement, à savoir:

- trouver et garder espoir;
- retrouver une identité positive;
- bâtir une vie pleine de sens;
- se prendre en main et être maître de sa vie.

Chacun de ses membres agit dans:

- la détermination de ses besoins et de ses forces;
- le développement de ses habiletés;
- l'utilisation des ressources qu'il juge pertinentes pour répondre à ses besoins.

La Commission de la santé mentale du Canada reconnaît le bien-fondé de l'approche du Rebond en affirmant qu'« il n'est pas surprenant de voir de plus en plus de preuves de l'efficacité des initiatives menées par les pairs, et, en particulier, du soutien par les pairs, notamment : la réduction des hospitalisations; la réduction des symptômes de détresse; l'amélioration du soutien social et l'amélioration de la qualité de vie. »

CYR, Céline et all. *Le soutien par les pairs : une nécessité*. Commission de la santé mentale du Canada. Ottawa, juillet 2016, page 111