



La  
Maison

100 limites

2022

2023

---

RAPPORT  
D'ACTIVITÉS

# TABLE DES MATIÈRES

- 03** L'année 22-23 vue par la coordonnatrice
- 04** Qui sommes-nous?
- 10** Que faisons-nous?
- 16** Par, Pour et Avec qui?
- 22** Avec quels moyens?
- 25** Notre implication dans la communauté
- 28** À venir...
- 30** Remerciements

# L'ANNÉE 22-23

## VUE PAR LA COORDONNATRICE



La Maison 100 limites est un organisme communautaire en expansion. Tel la création de l'univers, notre big bang a eu lieu il y a de cela huit ans. Depuis ce temps, La M100L prend de l'envergure: les services s'intensifient, l'équipe grandit, les revenus augmentent et les membres s'engagent.

Cette année le microcosme de l'univers 100 limites a travaillé de l'intérieur. Des documents, procédures et formations ont été mis en place afin de stabiliser et de renforcer son noyau central, ceci afin de lui permettre un rayonnement plus intensif dans l'univers lavallois.

J'espère que les pages suivantes vous permettront de vous familiariser avec le trouble de la personnalité limite (TPL) et l'univers unique et fascinant de La Maison 100 limites

***La M100L un  
univers en  
expansion***



**QUI  
SOMMES  
- NOUS ?**

**Avoir le statut d'un organisme à but non lucratif**

L'OBNL est connu sous le nom de *La Maison 100 limites* et est constitué en vertu de la Partie III de la Loi sur les compagnies.

**Être enraciné dans sa communauté**

Notre organisme est reconnu dans sa communauté et il a des liens avec d'autres organismes ou partenaires. Les membres de notre CA représente bien la communauté visée par notre mission.

**Entretenir une vie associative et démocratique**

Notre organisme encourage l'engagement de ses membres et favorise leur participation dans la vie de l'organisme: nos membres sont consultés, nous avons un conseil d'administration actif et une assemblée générale annuelle vivante!

**Être libre de déterminer sa mission, ses orientations, ses approches et ses pratiques**

Notre mission et nos orientations résultent de la volonté des membres qui prennent leurs décisions au sein d'instances démocratiques libres.

**Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté**

En 2013, plusieurs membres de la communauté lavalloise sensibilisé à la cause du TPL se sont regroupés pour trouver une façon de soutenir les femmes vivant avec un TPL, en marge du réseau institutionnel.

**Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme favorisant la transformation sociale**

Notre organisme favorise la capacité individuelle et collective à se prendre en charge et à trouver ses solutions. L'approche vise à long terme la transformation sociale par la sensibilisation, l'information, l'éducation populaire et la défense collective des droits.

**Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité des situations problématiques abordées**

Notre organisme a des approches qui font appel à l'initiative des personnes qui participent à ses activités. Il agit sur l'ensemble des causes qui sont à la base de la situation des personnes auprès desquelles l'organisme intervient.

**Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public**

Notre CA est constitué exclusivement de membres utilisateurs de services et de membres sympathisants provenant de la communauté.



# MISSION- VISION-VALEURS

## Mission:

La Maison 100 Limites vise la réadaptation affective et sociale des personnes présentant un trouble de la personnalité limite (TPL), par le développement d'une communauté thérapeutique basée sur la notion de « pairs aidants » et animée par des valeurs de bienveillance et de respect des frontières.

## Vision:

Offrir un milieu de vie et une opportunité de rétablissement où les personnes ayant un trouble de personnalité limite conjuguent leurs forces au profit d'elles-mêmes et des autres, afin d'apaiser leur détresse et les aider à surmonter leurs fragilités affectives et relationnelles, réduisant ainsi les épisodes toxiques de leur vie empreints de perturbations et d'instabilité.

## *Les valeurs*



# HISTORIQUE

## Les débuts

En 2013, plusieurs membres de la communauté lavalloise sensible à la cause du trouble de la personnalité limite se regroupent pour trouver une façon de soutenir les femmes vivant avec un TPL, en marge du réseau institutionnel.

Leur rêve : fonder une maison pour accueillir une communauté où ces femmes pourraient se retrouver, se reconnaître, se soutenir et s'entraider entre elles. Une approche novatrice basée sur la paire-aidance, afin de potentialiser les forces de ces femmes au profit de leurs fragilités.

Avec le soutien inestimable du Dre Claire Gamache, de Natalie Ménard et d'Isabelle Tremblay, respectivement psychiatre, infirmière clinicienne en santé mentale et femme d'affaires de Laval, un premier comité prend forme et se consacre à la tâche de concrétiser ce rêve. Dix-huit mois plus tard, grâce au travail de ce groupe de pionnières dédiées, la Maison 100 Limites naît. À partir d'avril 2015, la M100L offre des activités aux femmes grâce à l'implication de Natalie Ménard, dérogée par le CISSS de Laval pour offrir des activités aux deux semaines.

Graduellement, la M100L compose avec une augmentation importante du nombre de participantes et de demandes d'activités. Les activités, d'abord réalisées dans un local à l'hôpital cité de la santé, se tiennent par la suite dans un local loué au Centre d'implication libre de Laval (CILL) à Pont-Viau. Ce qui fait dire à M. Michel Lorange, à l'époque président du conseil d'administration « La Maison 100 limites n'a peut-être pas encore d'adresse civique, mais elle est clairement géolocalisée dans le cœur de plusieurs femmes de Laval. »



# HISTORIQUE

## La pertinence qui s'affirme

Avoir une Maison pour offrir des activités et héberger des femmes ayant un TPL demeure le but visé, mais le financement pour obtenir un pignon sur rue s'avère un défi.

À partir de l'automne 2017, avec le soutien financier du CISSS de Laval une première employée est embauchée, Marie-Hélène D'Astous. Grâce à son expérience du milieu communautaire lavallois, elle s'emploie à consolider les activités de l'organisme, accroître la recherche de financement et poursuivre les démarches pour l'obtention d'un lieu dédié aux activités de la Maison.

Dès 2018-19, les ateliers passent de deux à trois soirs par semaine. L'achalandage augmente permettant de rejoindre plus de femmes tout en conservant une taille favorisant le contact interpersonnel. Si antérieurement, les activités étaient organisées par des intervenantes, dès lors les participantes prennent elles-mêmes en charge l'animation. Naturellement, la communauté de paires-aidantes prend alors forme.

## L'expansion de l'offre

Au printemps 2020 la pandémie force l'interruption des activités dans les locaux du CILL. Au même moment le prêt de services du CISSS de Laval a cessé afin de réaffecter les intervenantes, aux efforts reliés à la Covid-19. La situation oblige La M100L à se renouveler. L'équipe développe un volet d'activités virtuelles pour maintenir vivante la communauté. Les subventions reçues dans le cadre de la pandémie permettent l'embauche d'une intervenante.

En 2021, l'expansion des services se met en place. Dans un premier temps l'ouverture d'un volet pour les hommes a été mis sur pied dans le but de répondre au manque de ressources du milieu. Par la suite, une location d'espace autonome servant de bureaux et de local accueillant les ateliers permet enfin d'avoir notre premier pignon sur rue et d'augmenter la capacité d'accueil de la clientèle en ouvrant des plages horaires en journée.





# L'ÉQUIPE

## LES EMPLOYÉES, LES STAGIAIRES ET LES BÉNÉVOLES

La force de l'organisme est en grande partie attribuable à l'ambiance familiale et conviviale qui y règne. En effet, le bien être des participants, employées et bénévoles est une priorité. L'équipe d'intervention a eu le bonheur d'accueillir une intervenante pour la période estivale, et ceci, grâce au soutien du programme Emploi Été Canada.

L'un de nos plus grands souhaits est de déstigmatiser le TPL auprès des professionnels de la santé. Pour ce faire, nous recevons chaque année, une ou des stagiaires afin de leur offrir l'opportunité de connaître cette clientèle et de briser certains préjugés. C'est donc la troisième année que nous recevons des stagiaires provenant du programme de technique de travail social du cégep de Lanaudière à Terrebonne.



- Marie-Hélène D'Astous- Coordonnatrice
- Claudianne Monette- Intervenante
- Marie Christine Leclerc- Animatrice Paire-aidante
- Myriam Roy- Stagiaire



# L'ÉQUIPE LE C.A.

Le conseil d'administration est notre équipe de sympathisants et de participantes dévouée à la cause qui s'implique bénévolement à l'avancée de notre mission. Ils se sont rencontrés en réunion à sept occasions cette année.

- Louise Charest, Trésorière
- Myriam Bélanger-Préfontaine, Administratrice
- Caroline Plouffe, Administratrice
- Simon Courtemanche, Président
- Annie Jutras, Administratrice
- Marie-Carmen Plante, Vice-présidente
- Cynthia Gingras, Administratrice
- Joan Morin, Secrétaire



A red pen tip is visible on the left side of the page, pointing towards the center.A cyan rectangular frame is positioned on the left side of the page, partially overlapping the orange background.A yellow rectangular frame is positioned on the right side of the page, partially overlapping the orange background.A pink scribble, resembling a heart or a loop, is located on the right side of the page, overlapping the yellow frame and the orange background.

**QUE  
FAISONS  
- NOUS ?**

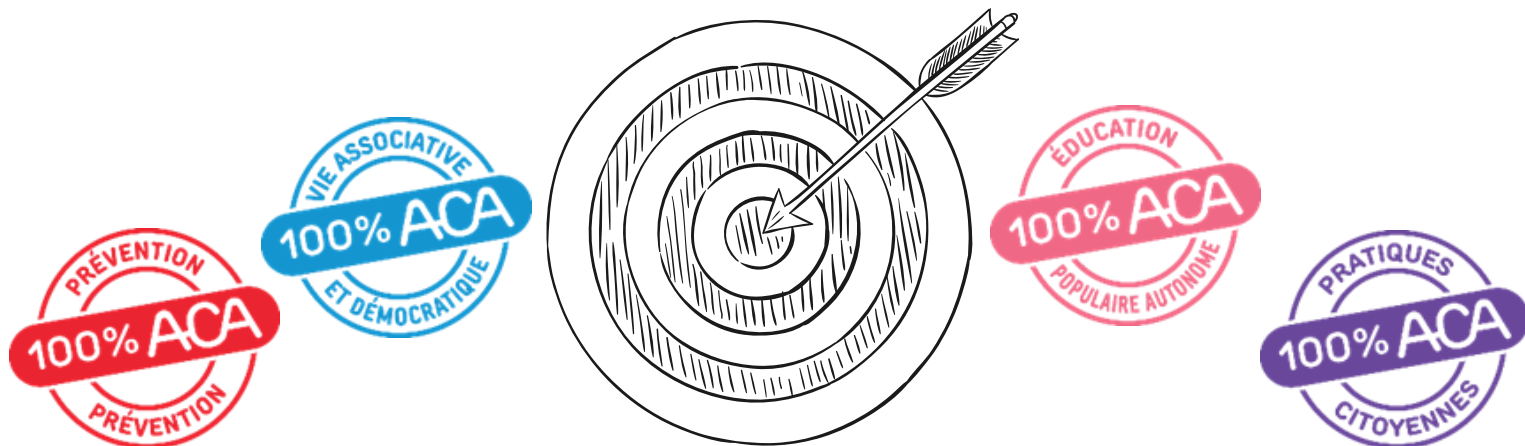
# LES OBJECTIFS

En concordance avec sa mission qui est de favoriser la réadaptation affective et sociale des personnes présentant un trouble de personnalité limite (TPL), les principaux objectifs de La Maison 100 limites sont les suivants :

- Procurer aux personnes présentant un trouble de la personnalité limite, un environnement physique, une maison, qui permet d'apaiser certaines blessures psychologiques;
- Mettre en place un contexte affectif pour vivre une expérience saine et positive et reprendre un développement escamoté antérieurement;
- Favoriser le partage et l'entraide par le biais d'une équipe de pairs-aidants;
- Offrir des ateliers permettant de travailler les notions d'hygiène de vie, d'autonomie et d'autogestion de sa santé physique et mentale;
- Offrir de l'hébergement à moyen terme pour permettre à certaines femmes de se restructurer;
- Développer la collaboration avec les organismes du milieu tant pour le volet ateliers que pour le volet hébergement

Ces objectifs principaux s'accompagnent de quelques corollaires :

- Soutenir les démarches d'acceptation de sa différence;
- Travailler la confiance en soi et l'établissement de liens affectifs plus sains;
- Valider et reconnaître les efforts;
- Soutenir la construction d'une meilleure estime personnelle;
- Enseigner la notion de santé globale de façon expérientielle et ludique;
- Encourager la persévérance.





# LES SERVICES

## Virtuel

Facebook et Instagram:

Grâce à la mise en place des groupes privés non mixtes, La M100L offre un espace de clavardage entre pairs, d'encouragements et de pensées positives en tout temps. De plus, les groupes fournissent toutes les informations relatives aux ateliers, sorties et cours offerts.

Nos pages publiques sont les principaux véhicules de communication pour sensibiliser les gens au trouble de la personnalité limite et pour promouvoir notre mission.

## Hébergement (volet en développement)

La Maison 100 Limites veut devenir un lieu permanent où les femmes se retrouvent entre elles dans un environnement serein et chaleureux. Le projet d'hébergement adapté est en développement, son objectif est de proposer une dizaine de places temporaires à certaines femmes qui ont besoin d'un tremplin sécuritaire et structuré pour plonger dans une vie responsable. Elles seront ainsi soutenues dans leurs efforts de rétablissement et d'intégration. Cette "maison" sera également un espace commun où d'autres femmes pourront y graviter en externe en participant à des ateliers ou simplement rendre une petite visite pour briser un moment de solitude ou de vide plus intense qui mène souvent celles-ci à l'autodestruction.

Entrer dans cette "maison" sera un peu comme revenir chez soi afin d'y faire le plein affectif et retourner apaisée, affronter la vie.



# RÉALISATIONS

Différents objectifs sont déterminés en groupe, en comité et en réunion du conseil d'administration pour être intégrés à notre plan d'action. Ils sont mis en place selon les ressources financières et humaines disponibles. Voici un résumé des réalisations au cours de la dernière année.

## No. 01 – Faire connaître nos services

Afin de faire connaître nos services, des présentations ont été effectuées dans différents milieux et organismes. En plus d'expliquer nos services, l'occasion de sensibiliser cette communauté à la réalité des personnes ayant un TPL a été saisie.



## No. 02 – Rejoindre les jeunes 16-25 ans

Une attention particulière a été portée aux besoins et intérêts particuliers des jeunes femmes âgées entre 16 et 25 ans. Ces dernières ont été sondées et consultées au courant de l'été. Une programmation adaptée leur a également été proposée.



## No. 03 – Nouveau service de dépannage alimentaire

Grâce au soutien du Centre de bénévolat-Moisson Laval, ainsi une offre de dépannage alimentaire fût mise en place. À raison d'une fois par mois, les membres peuvent venir se procurer des denrées alimentaires gratuitement.



## No. 04 – Politique de reconnaissance

Dans l'optique de reconnaître et de remercier les employés et bénévoles une politique de reconnaissance a été adoptée. Des gestes et des moments sont planifiés au courant de l'année afin de souligner l'implication et le soutien de ces personnes de cœur magnifiques.



# RÉALISATIONS

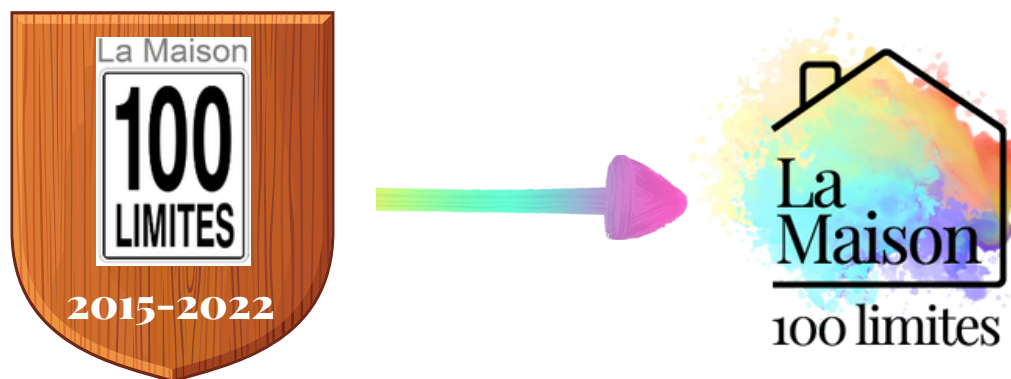
## No. 05 – Création du guide: les rôles du CA et de l'AG

La structure de notre organisme est expliquée dans ce dépliant détaillant les rôles spécifiques du conseil d'administration (CA) et de l'assemblée générale (AG) des membres.



## No. 06 – Début d'une démarche de redéfinition d'image

Une démarche pour redéfinir l'image de l'organisme ainsi que sa stratégie de marketing de marque a été débutée. Une première étape a été franchie: le changement du logo officiel. Cette étape a débutée avec un concours de croquis effectué auprès des membres et s'est poursuivie avec une firme spécialisée.



### Descriptif du logo :

- L'effet "aquarelle" représente l'aspect diffus de certains traits du TPL; on ne sait pas trop où cela commence et où cela se termine.
- L'effet diffus qui sort du cadre signifie l'acceptation des débordements avec bienveillance et respect.
- La variété de couleurs utilisées souligne toutes les variations du TPL, l'aspect coloré de la personnalité et la créativité.
- La maison a un mur absent pour représenter le côté accueillant de La M100L et son ouverture d'esprit.
- La M100L est un cadre solide, représenté par le trait épais dessinant la maison.

**PAR,  
POUR,  
ET AVEC  
QUI?**





# PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE

Océanne est une fille qui a passé une grande partie de son adolescence en Centre jeunesse. Après plusieurs expériences de travail décevantes, elle a décidé de retourner aux études pour trouver un emploi qui a du sens pour elle. Ayant réussi à terminer son secondaire, maintenant elle débute un DEC en éducation spécialisée. Elle sait que cela va lui prendre plus de temps que les autres, car elle a un TDA, mais elle est motivée et aider les autres, c'est sa raison de vivre.

Pour Océanne, les défis sont grands, surtout en gestion de ses émotions, car elles sont intenses et elle n'a jamais appris à tolérer la souffrance et les frustrations. Mais c'est une personne extravertie qui déborde d'énergie. Quand elle a un objectif, elle fonce et elle est prête à déplacer des montagnes pour arriver à son but.

Elle a connu La M100L par le biais de son intervenante du centre de réadaptation en dépendances. Elle assiste aux ateliers environ deux fois par semaine, car cela lui permet de se sortir la tête de ses livres, et elle sait qu'elle doit se changer les idées pour conserver une certaine stabilité. Elle parle souvent avec Madeleine, celle-ci lui donne des conseils artistiques qui l'aident à être fière d'elle et par la même occasion elle apprend une technique de gestion des émotions.

- Sexe : féminin
- Âge : 29 ans
- Scolarité : DES, DEC (en cours)
- Enjeux : gestion des émotions

“  
Je viens à La Maison  
100 limites pour voir  
du monde comme moi  
qui me juge pas et me  
respecte.”  
Anonyme



# PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE

Madeleine est une « trippeuse » d'art, c'est son moyen pour arrêter de trop penser. À la fin de ses études en comptabilité, elle a commencé à travailler dans une grande boîte et prendra sa retraite dans cinq ans.

Cela fait maintenant sept ans qu'elle est divorcée et est mère de deux enfants maintenant adultes. La retraite lui fait peur, car elle ne sait pas ce qu'elle fera. Elle n'a pas d'amis sauf ses collègues de travail, et elle ne les fréquente pas en dehors du bureau. Elle a toujours évité de se faire remarquer, et n'a pas créé de liens par peur de se faire rejeter ou de déranger. Les prochaines années seront tout un défi pour elle, car sa routine sera modifiée, ce qui lui cause beaucoup d'anxiété, cela l'empêche de dormir.

Elle vient tout juste de commencer les ateliers à la M100L. Elle aime beaucoup se sentir utile et propose très volontairement son aide quand ce sont des ateliers artistiques. Elle ne s'ouvre pas beaucoup aux autres, mais de semaine en semaine elle laisse sa personnalité ressortir un peu plus. Côté Océanne, lui donne de l'énergie et lui permet de commencer à envisager qu'elle aussi pourrait exprimer ce qu'elle pense librement.



- **Sexe : féminin**
- **Âge : 53 ans**
- **Scolarité : DEC en comptabilité**
- **Enjeux :**  
apprendre à se connaître,  
relation interpersonnelle,  
trouver un sens à sa vie en dehors  
du travail

# PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE

Jacques est un homme qui a passé une grande partie de sa vie à consommer des drogues et de la médication non prescrite pour "geler" ses émotions. En emploi depuis ses 17 ans, il a eu plusieurs expériences de travail insatisfaisantes. Pour lui, les emplois sont rapidement monotones et il est à la recherche d'un emploi où il se sentira valorisé et stimulé.

Les émotions sont une source de stress, car elles sont intenses et il n'a jamais appris à les vivre. Depuis qu'il est en démarche d'abstinence, il ressent les choses intensément et doit apprendre à vivre avec des émotions qu'il a toujours refoulées ou "gelées". C'est un défi qu'il prend un jour à la fois, et comme il le dit si bien, il a la tête assez dure, qu'il va réussir! Il a connu La M100L à la création du volet masculin. Il assiste aux ateliers presque toutes les semaines. N'ayant pas un grand réseau social, cela lui permet de voir des gens et de socialiser.

- Sexe : Masculin
  - Âge : 38 ans
  - Scolarité : universitaire
- Enjeux : gestion des émotions, gestion de sa consommation



“  
Mes meilleurs  
moments à La M100L,  
c'est lorsqu'on a des  
fous rires en groupe et  
qu'on oublie le reste

”  
Anonyme

# RÉALISATIONS

## VOLETS FÉMININ/MASCULIN

Nos services sont accessibles cinq jours/semaine (exception: deux semaines de la période des Fêtes). Les locaux sont ouverts de 13 h à 21 h : pour la clientèle féminine du lundi au mercredi, et le jeudi pour la clientèle masculine.

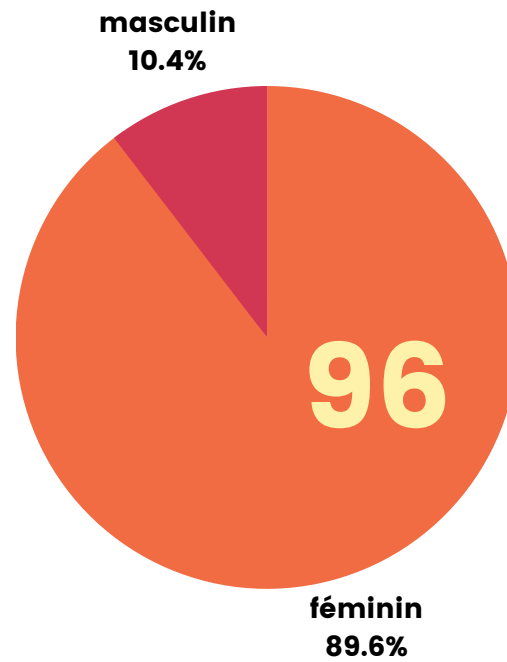
Tout au long de l'année des ateliers ont eu lieu majoritairement en présence.

	Volet féminin	Volet masculin	Animé par des membres
Ateliers favorisant l'expression des émotions par l'art	158	9	38
Ateliers de développement personnel	45	6	10
Ateliers favorisant l'activité physique	16	6	6
Ateliers visant la saine alimentation	22	4	5
Ateliers d'apprentissages ludiques	57	19	18
Formation autogestion de l'estime de soi	5	N/A	N/A
<b>Total d'ateliers offerts</b>	<b>207</b>	<b>43</b>	<b>77</b>

# RÉALISATIONS

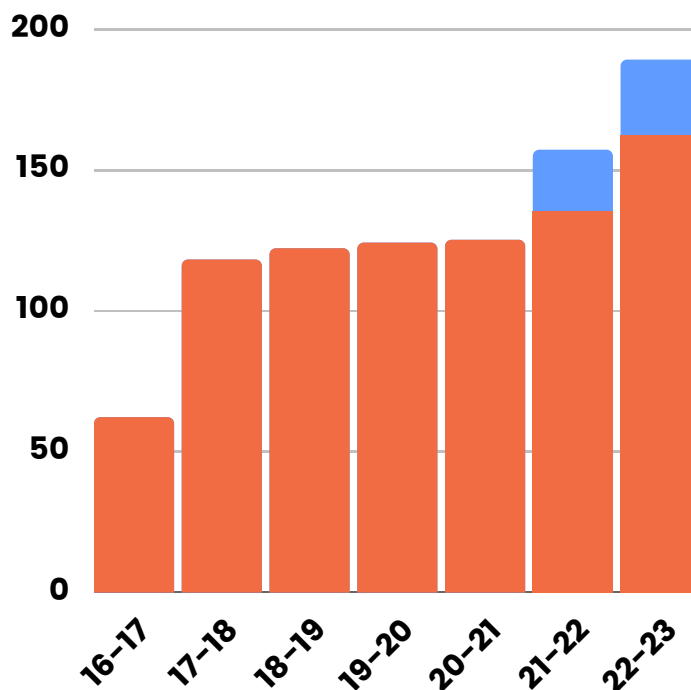
## VOLETS FÉMININ/MASCULIN

### Nombre de membres



### Nombre de personnes rejointes

provenant presque qu'exclusivement de la région de Laval



**11,7**

moyenne de femmes participantes par jour

**AVEC  
QUELS  
MOYENS  
?**



# FINANCEMENT

Afin de soutenir un service de qualité, de nombreux efforts sont mis dans le but de diversifié nos sources de financement. Cette année, nous avons encore pu compter sur de généreux donateurs et bailleurs de fonds.



## No. 01 – PSOC

Le PSOC est un programme gouvernemental de financement. Il aide les organismes communautaires en santé et services sociaux à réaliser leur mission, notamment en lien avec :

- Les infrastructures (ex. : local, équipement)
- Le salaire des employés
- L'organisation des services et des activités
- Et plus



## No. 02 – Fondation du grand Montréal

La FGM a soutenu financièrement le projet visant à rejoindre un plus grand nombre de jeunes femmes de 16 à 25 ans se reconnaissant dans le TPL.



## No. 03 – Services Québec

Des fonds provenant d'une subvention salariale et de mesures de soutien aux formations ont été accordées par le gouvernement du Québec via Services Québec, pour la formation du programme *Mon enfant et moi*.



## No. 03 – Principaux donateurs

- Prestilux
- Industrielle Alliance
- Walmart

# AUTO-FINANCEMENT



## No. 01 – Levées de fonds

Malgré le contexte difficile deux évènements ont pu être tenus en cours d'année en plus de la vente de notre livre Pimp ton TPL.

- Un vernissage intitulé *Un pour tous*, a eu lieu en octobre dans les locaux de la Galerie Lenoir, dans le Vieux-Montréal.
- Une vente de Noël a été effectuée en décembre, dans nos locaux.

## No. 02 – Dons

Les dons reçus sont toujours grandement appréciés, car ils signifient que notre travail est important pour plusieurs personnes. Ces dons sont également essentiels à la poursuite de notre mission. Et maintenant, nous pouvons compter davantage sur des gens de cœur qui donnent et redonnent d'année en année.

Les dons peuvent être faits sur deux plateformes connues "Paypal Giving Fund" et "Canadon".

## No. 03 – Cotisation et contribution

La clientèle doit se procurer sa carte de membre au coût de 5\$ annuellement. Les membres ont accès à une grande majorité d'ateliers gratuits tout au long de l'année. Cependant, ils contribuent monétairement à certaines activités plus dispendieuses. Comme l'année ayant été assez éprouvante pour nos participants, nous avons consciemment réduit leur part de contribution afin de ne pas les accabler davantage.












**NOTRE  
IMPLICATION  
DANS LA  
COMMUNAUTÉ**

# L'IMPLICATION



Notre organisme est reconnu dans sa communauté. Il a des liens avec plusieurs organismes et partenaires dans lesquels il s'implique.

Le 20 juin 2022 a eu lieu, dans nos locaux, notre assemblée générale annuelle où 17 membres en règles et cinq invités étaient présents lors de cet événement.

	Organisation	Temps d'implication
	Maison Marie Marguerite	40 h
	TCLCF	52 h
	CDC Laval	22 h
	COSML	12 h
	ROIL	7 h
	ICSMD	3 h
	Nuit des sans-abris	32 h

# L'IMPLICATION



L'équipe a offert cinq formations s'adressant aux intervenants qui croisent des gens ayant un diagnostic de TPL, et a tenu deux kiosques de sensibilisation.

	organisme	nombre de personnes
intervenir avec le TPL	Ressource ATP	8
intervenir avec le TPL	CAFGRAF	7
intervenir avec le TPL	CISSSL	17
intervenir avec le TPL	regroupement de centre de femmes	18
intervenir avec le TPL	Établissement Leclerc	20
Kiosque	EDMS	30
Kiosque	École hôtelière de Laval	16



**À VENIR...**

# PRIORITÉS 23-24

## No. 01 – Mise en place d'un plan de communication



- La mise en place d'un plan de communication contribuera à rejoindre stratégiquement les segments de clientèle ciblés, et ainsi permettre à notre message d'avoir plus d'impact.
- La modernisation de notre site internet favorisera l'autofinancement une plus grande partie de nos services sans alourdir la tâche des personnes en poste.
- Ce virage informatique permettra de faire connaître plus efficacement nos services et de rejoindre une clientèle qui est de plus en plus branchée.



## No. 02 – Définition de nos indicateurs de performance

Dans l'espoir de mieux cibler et définir la portée de nos actions, une démarche pour définir des indicateurs de performance sera mise en branle en cours d'année.



## No. 03 – Mise en place d'ateliers sur la parentalité

La Maison 100 limites deviendra le premier organisme communautaire au Québec à être accrédité pour offrir la formation *Mon enfant et moi*. Elle s'adresse aux parents ayant un TPL, afin de les aider à optimiser leur capacités parentales. Cette formation a été mise sur pied et validée par un groupe de l'UQTR, l'IU jeunes en difficultés et le CCSMTL DPROGJ.

— “

*Je vais à La M100L: Pour les activités. Pour les bons moments. Pour sortir de ma zone de confort. Pour me découvrir des talents. Pour voir les intervenantes hyper géniale. Merci à vous toutes pour votre dévouement.*

” —

*Anonyme*

# REMERCIEMENTS

*À tous les employées, les bénévoles, les membres et les collaborateurs :*

*Nous désirons vous faire savoir que votre présence au sein de la grande famille 100 limites fait toute la différence. Chaque petit geste, chaque coup de pouce, chaque idée partagée fait en sorte que La M100L est vivante et s'améliore sans cesse.*

*Merci de votre présence, de votre soutien et pour tout ce que vous faites!*

## Merci!

### Contact

**La Maison 100 limites**

**201-68 boul cartier O., Laval, (Québec), H7N 2H5**

450 736-2001 / [www.M100L.com](http://www.M100L.com) /

[info@M100L.com](mailto:info@M100L.com) / [@maison100limites](https://www.instagram.com/maison100limites)

Heures d'ouvertures:

lundi au jeudi de 12 h à 21 h et vendredi 9 h à 16 h

