

2017-2018

La Maison

**100**  
LIMITES

# La Maison 100 Limites

UNE PERTINENCE QUI S’AFFIRME

La Maison

**100**  
LIMITES

“

**Un endroit pour  
aider à apaiser  
sa détresse  
intérieure**

”

## Des besoins et un rêve INNOVANT

Le conseil d'administration est heureux, encore cette année, de présenter un rapport positif de ses activités. Les femmes ayant un trouble de la personnalité limite (TPL) connaissent des difficultés importantes dans la gestion de leur vie et doivent consulter les services hospitaliers de psychiatrie. C'est souvent par l'urgence que ça débute. La Maison 100 Limites est un projet novateur qui a commencé à prendre forme en juin 2013 quand Dre Claire Gamache et Mme Natalie Ménard ont associé d'autres personnes à leur rêve, et ont constitué La Maison 100 Limites qui complète sa troisième année d'existence. Notre maison veut créer une communauté où les femmes se soutiennent et s'entraident.

### La Mission

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

### Les valeurs

Les principales valeurs sur lesquelles s'appuient

La Maison 100 Limites sont :

- Courage;
- Collaboration et entraide;
- Persévérance et ténacité;
- Bienveillance;
- Intégrité;
- Ethique.

### La 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.

## Mots du président et de la coordonnatrice

La Maison 100 Limites est née d'un rêve, créer une communauté de paires-aidantes de femmes qui se soutiennent entre elles et qui font bénéficier aux autres leurs talents et leurs forces. Ce rêve comportait au départ deux grands volets. Le premier, les ateliers offerts aux femmes ayant un TPL, est en place depuis quelques années déjà. Le second, l'hébergement pour une durée déterminée, est en cours de préparation.

La pertinence de La Maison 100 Limites s'est encore plus affirmée au cours de l'année 2017-2018. En effet, les statistiques montrent une augmentation du nombre de femmes participants aux différents ateliers (23 %). Nous rejoignons donc plus de femmes. Plus important encore est l'organisation des ateliers. Au cours des 2 premières années, ceux-ci ont été essentiellement organisés par Natalie Ménard, Marie-Claude Messier et Nancy Bélanger. Or, les ateliers des derniers mois ont été organisés par les participantes elles-mêmes. C'est là tout l'esprit d'une communauté de paires-aidantes qui faisait partie du rêve de départ et qui a pris forme naturellement récemment. Les participantes ont initié aussi des projets, tel que celui de créer le journal « Temps pour L ». Enfin, les ateliers sont offerts deux soirs par semaine depuis janvier 2018, permettant de rejoindre plus de femmes tout en maintenant les groupes à une taille permettant le contact interpersonnel.

Le volet hébergement fait face à un défi majeur, celui du financement récurrent. Afin d'aborder ce défi, un comité d'hébergement a été formé. Ce comité est à définir les objectifs de l'hébergement et les femmes ciblées. Une analyse de marché et de faisabilité en vue de réaliser un plan d'affaires est en cours de préparation en basant le tout sur une étude de besoins des femmes ayant besoin d'un hébergement temporaire. Ce plan d'affaires servira notamment à démontrer la pertinence de ce volet de La Maison 100 Limites afin d'obtenir le financement requis à sa réalisation. Ce plan d'affaires sera réalisé en impliquant les différentes maisons d'hébergement des femmes de Laval ayant des besoins particuliers, de même que la Table de concertation de Laval en condition féminine.

## Suite ...

Le CISSS de Laval a souligné son soutien à La Maison 100 Limites en finançant le poste de coordonnatrice à partir de l'automne 2017. Ce financement est renouvelé pour l'année 2018-2019. Ce soutien majeur nous a permis d'embaucher Marie-Hélène D'Astous qui a une longue expérience du milieu communautaire Lavallois. Depuis son arrivée, Marie-Hélène a permis de soutenir, avec motivation et compétence, l'avancement des différents volets de La Maison 100 Limites. Nous sommes heureux de la compter parmi nous. Ce financement s'ajoute au prêt de services du CISSS de Laval de 2 jours professionnels par semaine et à l'implication de Nicole Séguin, organisatrice communautaire du CISSSL qui nous accompagne depuis les débuts. Nous remercions sincèrement le CISSS de Laval pour tout ce soutien.

La Maison 100 Limites a obtenu, au cours de la dernière année, le statut d'organisme de bienfaisance, ce qui facilitera de beaucoup la recherche de financement privé. Le Conseil d'administration remercie sincèrement le trésorier, Raymond Carrier, et la secrétaire, Lise Bouchard, pour avoir mené ce dossier capital.

Le président du Conseil d'administration

*-Michel Lorange*

## ...et de la coordonnatrice

Je tiens à souligner le travail exceptionnel de toutes les personnes impliquées dans la création de la maison, et les remercier de leur accueil ainsi que de m'accorder leur confiance. Depuis mon arrivée en décembre 2017, j'ai appris à connaître des gens d'expérience, passionnés et qui ont à cœur une clientèle malheureusement trop souvent incomprise. La philosophie de la maison correspond réellement avec les principes de rétablissement et d'entraide par les pairs, ce qui est beau à voir au quotidien.

Mais ce qui m'a le plus touchée c'est la force et la résilience de la clientèle. Ces femmes sont des battantes, qui ont besoin d'apprendre à prendre soin d'elles.

Je souhaite donc mettre tout mon savoir et mes énergies à faire grandir la maison pour leur permettre de s'épanouir encore plus et mettre un baume sur leurs blessures.

*-Marie-Hélène D'Astous*

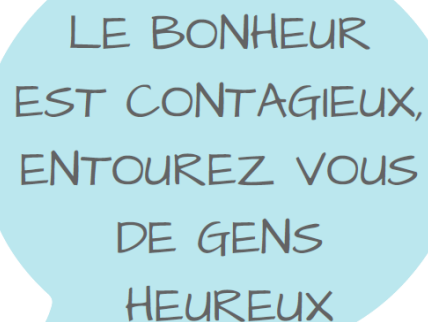
## UN GRAND PROJET RÉALISÉ PAR ÉTAPES

La Maison 100 Limites est composée de 4 volets distincts, qui favoriseront au maximum l'épanouissement des participantes

### 1-Le volet externe

Les ateliers réalisés avec et par les participantes demeurent le principal moyen pour aider les femmes ayant un TPL. Les activités ont été majoritairement organisées et animées par les participantes en 2017-2018. Ainsi elles ont pu partager et être validées dans leurs savoir-faire et/ou leurs habiletés. Les différentes thématiques des ateliers (alimentation, activité physique, artistique et ludique) sont chacune soutenue par un comité de participantes qui doivent se concerter pour organiser et animer les soirées.

Les femmes retrouvent à La Maison 100 Limites un lieu d'appartenance qui leur ressemble. Elles se lient d'amitié et sont impliquées. Leur satisfaction est mesurée après chaque activité. Elle est toujours très positive et les femmes sont assidues, les anciennes reviennent. Toutes expriment combien il est facile de s'y intégrer.

A light blue speech bubble with a tail pointing towards the bottom left. Inside the bubble, the text is written in a dark blue, hand-drawn, sans-serif font.

LE BONHEUR  
EST CONTAGIEUX,  
ENTOUREZ VOUS  
DE GENS  
HEUREUX

## 2-Le volet cyber-interaction

### Facebook



#### Groupe privé: Le groupe 100 Limites

- Clavardage
- Informations multiples sur les ateliers, sorties, invités
- Pensées positives, encouragements

#### Page publique: La Maison 100 Limites

- Informations sur le Trouble de personnalité limite
- Informations d'intérêt général

## 3-Le volet psychiatrie citoyenne

Nous encourageons et soutenons nos participantes en rétablissement à:

Avoir un droit de regard sur leurs traitements, être au centre de leur plan de traitement;  
 S'impliquer dans les débats entourant l'organisation des services de santé mentale (pleine citoyenneté);  
 Assumer des rôles sociaux valorisants dans la communauté;  
 Développer un réseau d'entraide communautaire.

“

J'aime l'harmonie, j'en ai besoin dans ma vie. La M100L m'apporte cette douceur.

Travailler mes habilités sociales m'aide à avancer.

-Anonyme

”

## 4-Le volet hébergement (en développement)

- Ce sera une maison de 7 places temporaires, pour certaines femmes qui nécessitent un tremplin sécuritaire et structuré pour plonger dans une vie responsable en soutenant leurs efforts de rétablissement et d'intégration;
- Ce 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. Ce sera un peu comme revenir chez-soi afin d'y faire le plein affectif et retourner, apaisée, affronter sa vie.

Le projet d'acheter ou de construire une maison demeure un objectif important. Nos partenaires d'Option Habitation Québec sont d'un grand soutien dans les dédales de définition des besoins et de recherche de financement auprès du PSL (Programme de supplément au loyer) de la SHQ.

La Maison 100 Limites vit, même si elle n'a pas encore son adresse propre.

“ ...Et surtout je ne vous oublierai jamais vous les filles, sans la maison 100 limites je n'y serais jamais parvenu. Vous m'avez montré que dans la vie il y a d'autres choses que la consommation pour être heureuse, pour être comprise et surtout pour être aimée. JE VOUS AIME BEAUCOUP...

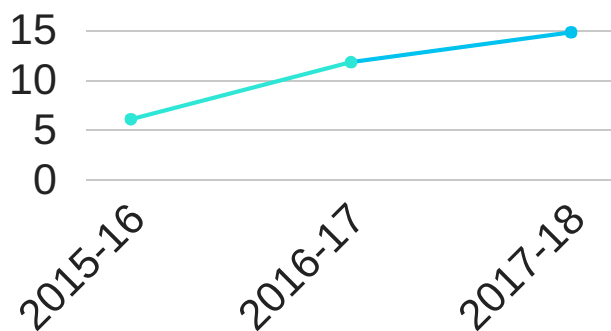
- Gabrielle ”



## Statistiques

### LES RESULTATS ET L'IMPACT

- 52 activités ont été organisées avec une moyenne de participation de plus de 14 femmes, allant de 5 à 25 participantes.
- Les activités ont été organisées chaque semaines jusqu'en janvier dernier où la fréquence des activités est passée à 2 fois par semaine pour répondre au nombre croissant de participantes.
- Il y a eu 12 soirées d'information et de recrutement.

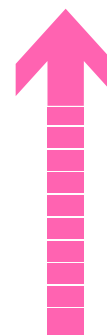


**67**  
femmes participantes  
au courant de l'année

Moyenne de présences  
aux ateliers:  
2017-18: 14.75

**27%**

Les participantes rapportent, en moyenne, une amélioration de 27% de leur humeur suite à un atelier



“

J'AIMERAIS JUSTE DIRE  
COMMENT ÇA ME FAIT  
DU BIEN DE FAIRE  
PARTIE DE LA MAISON  
100 LIMITES ON À  
TOUTE NOS  
DIFFÉRENCES ET  
C'EST CE QUI FAIT  
QU'ONT EST UNIQUE  
MERCİ DE FAIRE  
PARTIE DE MA VIE

- Anonyme

”

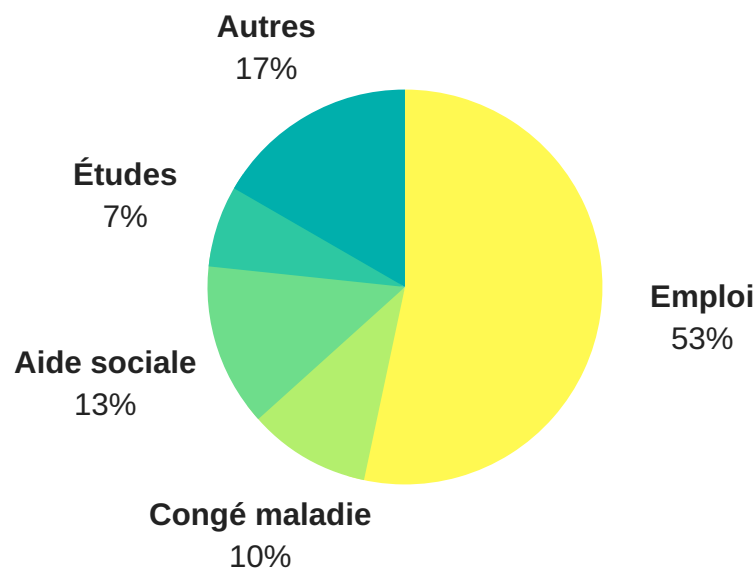
## Portrait de la clientèle

### L'IMPLICATION

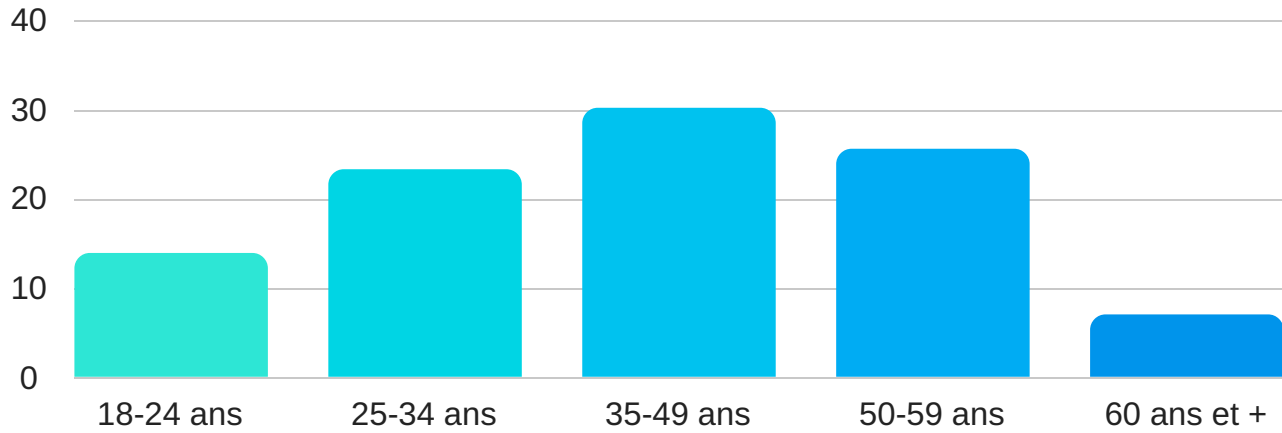
Les participantes s'impliquent dans leur processus de rétablissement en participant à différents comités:

- Comité alimentation- 5 participantes
- Comité art- 3 participantes
- Comité ludique-2 participantes
- Comité sport- 2 participantes
- Comité des marraines- 3 participantes
- Comité journal-2 participantes

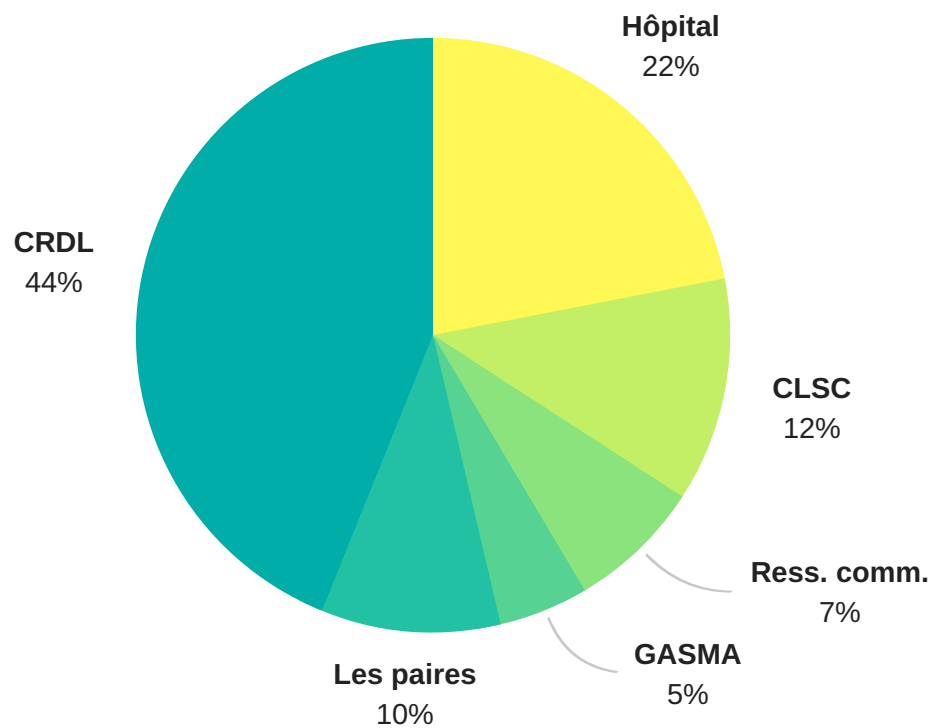
### STATUT OCCUPATIONNEL



## Âge



## Références



## Les rencontres d'information / ateliers psycho-éducatifs

Environ 1 fois par mois, nous invitons les femmes référées à venir assister à une rencontre d'information portant sur la philosophie et le fonctionnement de La Maison 100 Limites, nous en profitons pour leur donner un atelier psycho-éducatif portant sur le TPL, car malheureusement elles sont souvent mal informées sur leur propre diagnostique. Ces ateliers sont fait en co-animation entre une intervenante et les participantes du comité marrainage.

# 10

moyenne de femmes rencontrées à chaque mois

“

... je vous avoues que j'ai besoin de ma M100L parce que 2 heures par semaine, je trouve l'équilibre.... le sac de marde se dépose, pis le monde que je tiens à bout de bras aussi.... pendant 2 heures, je m'occupe de moi, juste de moi.... ok pis desfois un peu de vous autres et vice versa!! Merci d'être là. Merci de me faire bouger le 100lb que j'ai pris, merci de cuisiner de bonnes choses pour la santé, en plus!! Merci de me laisser sortir mon enfant intérieur quand on fait de l'art. Pis merci pour quand on joue a des jeux....

j'ai pas joué beaucoup dans vie!!

Ça fait que c'est ça là.... je le redis;

LA MAISON 100 LIMITES ÇA CHANGE PAS L'MONDE MAIS ÇA CHANGE  
MA VIE

- Vanessa ”

## Les accomplissements

Nous sommes fiers du chemin que nous parcourons à chaque année, pour 2017-18, nous tenons particulièrement à souligner ces éléments :

01

Régularisation du prêt de services du CISSS de Laval de 2 jours /semaine par une entente formelle avec la présidence-direction générale;

04

Obtention de la reconnaissance comme organisme de charité ainsi que la reconnaissance par Ville de Laval;

02

Augmentation du nombre d'ateliers à 2 par semaine;

05

Démarches pour faire connaître notre organisme:

- Création du journal Temps pour L;
- Parution d'un article dans La Presse;
- Mise en ligne de notre site internet;
- Mise en place d'une plateforme de dons en ligne: Canadon.

03

Embauche d'une coordonnatrice qui est entrée en fonction en décembre 2017;

## L'implication associative

La forces des liens et l'implication dans le milieu communautaire étant primordial pour assurer une bonne cohésion sociale, tant au niveau local que régional, nous avons décidé de nous joindre à différentes associations et tables :

- L'association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)
- L'association canadienne en santé mentale (ACSM)
- La chambre de commerce et de l'industrie de Laval (CCIL)
- La table de concertation Lavalloise en condition féminine (TCLCF)

## Les priorités 2018-19

**01**

Mettre de l'avant les démarches d'actualisation du volet hébergement  
A) Entreprendre une démarche d'étude de besoins  
B) Finaliser la description du projet

**02**

Poursuivre les démarches afin d'obtenir un financement récurrent

**03**

Augmenter la fréquentation des ateliers

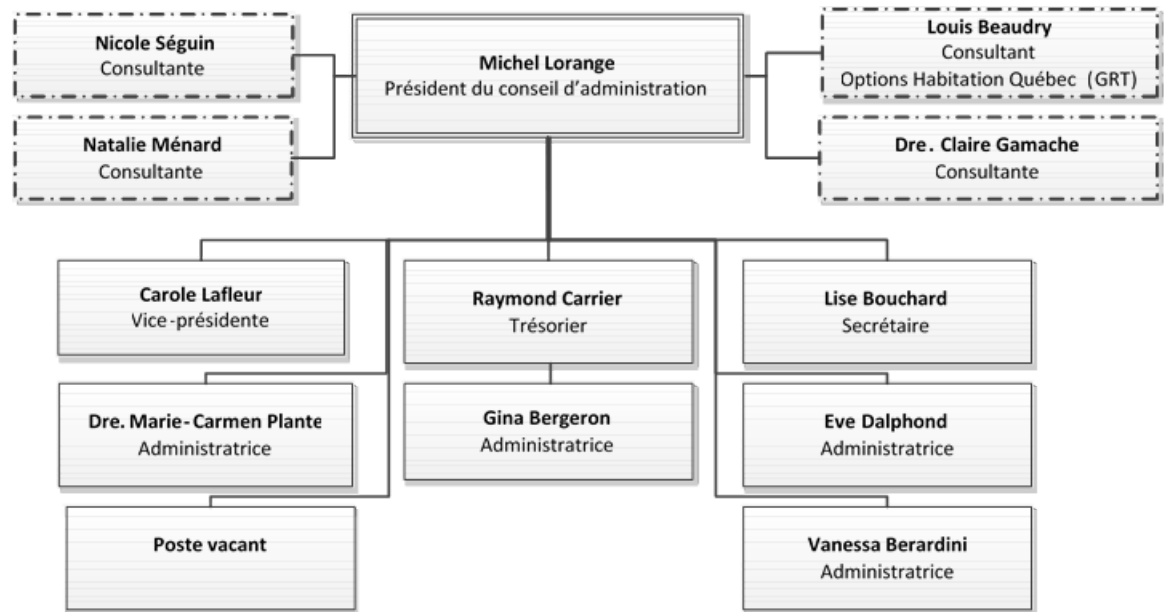
**04**

Elargir la visibilité de La Maison 100 Limites par le biais d'une porte-parole

## La recherche

Nous accordons une grande importance à la recherche, dans l'optique d'aider à la compréhension du fonctionnement des personnes TPL. Nous travaillons, d'une part, dans un but académique pour fournir des éléments d'informations thérapeutique et de solutions innovatrices dans ce domaine, d'autre part, nous souhaitons démontrer comment ce projet vient en aide à notre clientèle et pourrait encore être amélioré.

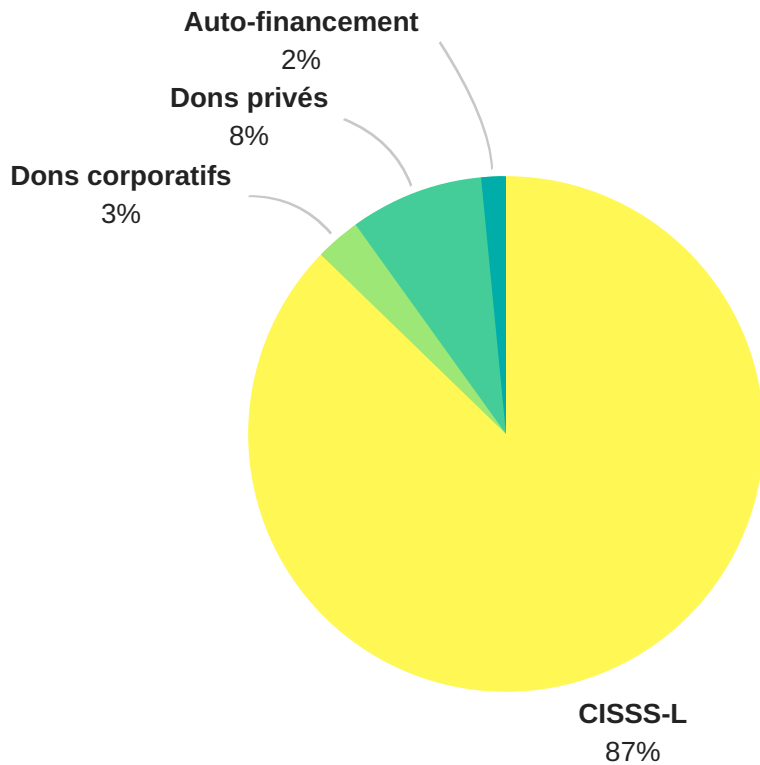
## Le conseil d'administration



## Comités de travail

- Comité questionnaire d'entrée (4 personnes): ont travaillé à l'évaluation et l'élaboration d'un questionnaire adapté, qui fut mis en place dès novembre;
- Comité de gestion (4 personnes): se rencontrent mensuellement pour faire le point sur la gestion et l'avancement des travaux en cours;
- Comité hébergement (5 personnes): a comme objectif de définir les détails de la portion hébergement du projet;
- Comité de recherche (6 personnes): travaillent en collaboration avec Mme Larivière de l'Université de Sherbrooke, qui nous partage différents outils d'évaluation de résultats, sur lesquels ils ont travaillé.

## Financement



# Merci

## Donateurs

Nous vous remercions du fond du cœur pour ce beau projet que vous soutenez grâce à vos dons. Nous n'aurions jamais pu en arriver là où nous en sommes aujourd'hui sans vos généreux dons.

“

Les filles je tiens a vous dire aujourd'hui ( et tout les autres jours) que vous êtes merveilleuse... Et que chaque fois je vien les mardi peu importe ce que l'on fais .. j'ai une partie de moi qui ce remplis!... Vous mettez du soleil dans ma soirée .. Et merci d'être aussi présente pour mes enfants sa me fais du bien ♥♥  
bonne journée et n'oublier pas de sourire malgré tout.

- Catherine

”



B  
B

Merci

B  
B

## Bénévoles

La M100L se compte chanceuse de pouvoir compter sur la participation ponctuelle ou récurrente de merveilleux bénévoles

Nous tenons à souligner notre reconnaissance à:

- Caroline Gauvin, qui s'implique hebdomadairement dans nos ateliers;
- Marie-Lyne Girard, Assistante de recherche au CRCHUM, qui nous aide dans l'analyse de données;
- Robert Chagnon et Louis Beaudry, d'Option Habitation Québec, le GRT qui nous sont d'un grand soutien avec notre projet d'hébergement;
- La quinzaine de professionnels qui sont venu animer un atelier, et partager leur expertise;
- Toutes nos participantes, anciennes et nouvelles, qui s'impliquent dans les comités, ainsi que dans l'organisation et l'animation des ateliers.

## Partenaires

La M100L ne serait pas la même sans ses partenaires, qui nous sont d'un soutien inestimable

- CISSS Laval: Direction de santé publique -service d'organisation communautaire;
- CISSS Laval: Direction santé mentale et dépendance-prêt de ressources humaines;
- CISSS Laval- Bureau de la DGA- Programme de soutien aux organismes communautaires;
- Centre d'implication libre de Laval (CILL).



A la première impression tu trouvera probablement que tout semble "normal" chez moi. En superficie...

Souriante, fonceuse, drôle (depend pour qui parfois) , ambitieuse , vrai

Mais Si tu creuse un plus profond

Ces la que sa ce corse.

En faite tu risque de tomber dans un immense vide...pour atterire direct dans mon coeur remplis de cicatrice.

Je suis un etre Hypersensible

Jai le Trouble de la Personnalité Limite

Jai des Up and Down constament et cela es du a mon hypersensibilité.. Tout matteind autant positif que negatif...

Jai un vide constant qui me rend insatisfaite de la vie que je mène... Pourtant jai une belle famille qui me remplis d'amour... Mais suffis de 2 sec pour que je repense a tout ce qui me trouble et voila sa recommence...je culpabilise pour tout et rien... Avoir le TPL est un travaille sur soient en continue...jai eu besoin de therapie jai des rencontre individuel pour m'aider....pour pouvoir sortire de mon nuage noire et mes etat d'âme...

Quand jai sue quil y avais une maison 100 limite au debut jetais pas intéresser...apres

1ans et demi ... Jai decider dy aller... Et aujourd'hui je ne me verrais pas ne plus y aller.. Si vous savez quelle bien sa mapporte ... De voire toute mes semblables qui

me comprenne et vivre la meme chose .. La gang de fille mapporte tellement de belle chose en dedans...faut ce le dire la maison nes pas la pour quon ce vide le coeur

mais bien un endroit ou on veux décrocher de nos bobo.. Et sa marche... On rient on a du plaisir on fais de belle activiter.. Jai du mal a quitter quand ces finis...de plus jy

enmene mes enfants des foix et sont acceuillie comme si cetait notre propre

famille...jai été accepter a la première rencontre. Ma maison 100 limite es mon

deuxième chez moi et jy suis bien et je repart de la toujours de bonne humeurs et sa me fais du bien. Sa remplis ce vide pour une couple d'heure!

- Anonyme ”