



# Rapport d'activités Annuel



2024-25

# Table des matières

**3.**

L'année 24-25 vue  
par la  
coordonnatrice

---

**4.**

Qui sommes-  
nous?

**8.**

Que faisons-  
nous?

---

**11.**

Par, Pour et  
avec qui?

**16.**

Avec quels  
moyens?

**17.**

Notre implication dans  
la communauté

---

**18**

Sensibilisation  
et recherches

**19**

Priorités 25-26

**20.**

Remerciements



# L'année 2024-25 Vue par la coordonnatrice

Chers membres, employées, bénévoles et partenaires,

C'est avec une grande joie que nous vous présentons le rapport d'activités annuel pour l'année 2024-25. Comme une mélodie harmonieuse qui résonne dans nos cœurs, notre communauté a continué de grandir et de prospérer grâce à votre soutien indéfectible.

Nos employées, membres et bénévoles ont travaillé d'arrache-pied pour orchestrer des projets et des initiatives qui ont résonné tout au long de l'année. Les accords de notre engagement ont trouvé leur écho dans la solidarité et la bienveillance. Comme une symphonie qui s'élève vers le ciel, La M100L a continué de grandir et d'évoluer.

Chaque note qui vibre dans l'air est le reflet de notre engagement envers la santé mentale.

Cette année, nous avons également traversé des changements significatifs. Comme une composition qui s'adapte et se transforme, nous ajustons nos stratégies et nos méthodes pour mieux répondre aux besoins de notre communauté. Ces changements renforcent notre détermination et notre capacité à créer un impact positif.

Enfin, nous tenons à remercier chaleureusement nos membres, employés, bénévoles, donateurs et partenaires. Votre générosité et votre dévouement sont les instruments et les partitions de notre orchestre. Ensemble, nous formons une composition vibrante et harmonieuse.

Que cette nouvelle année soit aussi mélodieuse que la précédente, et que nos actions continuent de répandre des notes d'espoir et d'amour.

Marie-Hélène D'Astous



# 8 Critères de l'action communautaire autonome



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

Être enraciné dans sa communauté ✓

Entretenir une vie associative et démocratique ✓

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

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

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

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

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

# 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.

### Valeurs:

DIGNITÉ & INCLUSION.

Bienveillance. Courage. Respect. Intégrité. Persévérance. Entraide.



# HISTORIQUE

**2013**

## Les débuts

un premier comité prend forme et se consacre à la tâche de concrétiser un rêve: celui de créer une communauté où les femmes ayant un TPL pourraient se retrouver, se reconnaître, se soutenir et s'entraider entre elles.

**2015**

## Ouverture

À partir d'avril 2015, la M100L offre des activités aux femmes grâce à l'implication de Natalie Ménard, dédagée par le CISSS de Laval pour offrir des activités aux deux semaines.

**2017-18**

## Expansion

Avec le soutien financier du CISSS de Laval une première employée est embauchée, Marie-Hélène D'Astous. 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.

**2020**

## Pandémie covid-19

La situation oblige La M100L à serenuveler. L'équipe développe un volet d'activités virtuelles pour maintenir vivante lacommunauté. Les subventions reçues dans le cadre de la pandémie permettent l'embauche d'une intervenante.

**2021**

## Déménagement et volet masculin

Dans un premier temps l'ouverture d'un volet pour les hommes à été mis sur pied dans le but de répondre au manque de ressources du milieu. Par la suite, une location d'espace autonome 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.

**2023**

## Refonte de l'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.

**2025**

## 10e anniversaire

La fin de cette année vient souligner le 10e anniversaire de la création de la M100L!

# L'équipe *des gens de coeur*

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.

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



Marie-Hélène D'Astous – Coordonnatrice  
Cynthia Gingras – Présidente  
Marie-Carmen Plante – Vice-présidente



Louise Charest – Trésorière  
Philippe Lamarche – Administrateur  
Annie Jutras – Secrétaire



Mélanie Turmel – Administratrice  
Aymane Haddou – Administrateur  
Audrey-Anne Harvey – Administratrice



Samantha Antoine – Intervenante  
Naomi Melançon – Intervenante  
Yelissa Zanabriga – Intervenante



Audrey Robitaille – Paire aidante  
Hélène Larose – Superviseure Clinique

# 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.



# Services

Notre communauté de pair aidant consiste en un échange de services entre personnes, en lien avec leurs habiletés, afin d'offrir un lieu d'apprentissage thérapeutique innovant où les forces de chacun aident à surmonter les grandes fragilités des autres.

Ensemble, nous pouvons développer et poursuivre le soutien solide sur lequel elles peuvent s'appuyer pour restructurer leur propre maison.



## Services Détails

---

### Ateliers

Les ateliers thérapeutiques participatifs favorisent le rétablissement et l'intégration sociale. Ces ateliers offrent l'opportunité de développer des compétences, des projets et la confiance en soi, tout en évitant l'isolement et le rejet.

Ils offrent également une possibilité :

- d'entraide
  - de divertissement
  - d'épanouissement personnel
  - de partage et de soutien entre pairs
  - d'acquisition des bases nécessaires aux activités sociales et professionnelles
- 

### Formations

Les formations offertes sont des séances éducatives et participatives qui visent à renforcer les connaissances et les compétences des personnes qui se reconnaissent dans le TPL.

Ces formations abordent des sujets variés et pertinents pour le rétablissement, tels que la compréhension du TPL, la gestion des émotions, la communication, l'estime de soi, les relations interpersonnelles, etc. Ces formations sont animées par des pairs aidants ou des professionnels formés.

Elles contribuent ainsi à l'intégration sociale des gens se reconnaissant dans le TPL, en leur offrant un espace d'apprentissage, de soutien, de respect et de reconnaissance.

---

### Hébergement (en développement)

Les femmes seront ainsi soutenues dans leurs efforts de rétablissement et d'intégration. Entrer dans cette maison sera un peu comme revenir chez soi afin d'y faire le plein affectif et ensuite, retourner apaisée, affronter la vie.

# Réalisations (les principales)

## 2024-25



### Projets

### Détails

### Résultats

#### Stratégie de communication

Une stratégie de communication a été élaborée et mise en place au cours de l'été et de l'automne 2024, afin de faire connaître le TPL, La M100L et ses services.

- 1 588 467 personnes ont vu nos publicités et ont été sensibilisés au TPL.
- 72 personnes nous ont contacté pour des informations ou pour avoir accès à nos services.

#### Étude évaluative des activités

Avec le soutien financier de la ville de Laval (programme de consolidation en développement social) Une démarche d'étude évaluative des services offerts a été amorcée en collaboration avec l'équipe Épiome de l'UQAM.

- Des entrevues d'employées, de participantes et de futurs participantes ont été effectuées. Des propositions préliminaires d'adaptations ont été proposées. Le projet devrait être complété d'ici l'été 2025.

#### Mise en place de formations a l'interne et a l'externe

Une première formation a l'intention des intervenants œuvrant auprès des gens ayant un TPL a été élaborée et diffusée.

- 4 organismes communautaires (environ 39 personnes) on pu profiter de cette formation.

# Portrait de la clientèle

Océanne

---

Océanne est une jeune femme qui a passé une grande partie de son adolescence en Centre jeunesse. Après avoir vécu plusieurs expériences de travail décevantes, elle a pris la décision de reprendre ses études afin de trouver un emploi qui ait du sens pour elle. Ayant réussi à terminer son secondaire, elle se lance maintenant dans un DEC en éducation spécialisée. Elle sait que cela lui demandera plus de temps que pour les autres, car elle est atteinte de TDA en plus du TPL, mais sa motivation est inébranlable : aider les autres est sa véritable raison de vivre.

Les défis auxquels Océanne fait face sont considérables, notamment en ce qui concerne la gestion de ses émotions. Elles sont intenses, et elle n'a jamais appris à tolérer la souffrance et les frustrations. Cependant, Océanne est une personne extravertie, débordante d'énergie. Lorsqu'elle a un objectif en vue, elle fonce et est prête à déplacer des montagnes pour l'atteindre.

C'est grâce à son intervenante du centre de réadaptation en dépendances qu'Océanne a découvert La M100L. Elle participe régulièrement à ces ateliers, environ deux fois par semaine. Pour elle, c'est un moyen de s'évader de ses livres et de maintenir une certaine stabilité. Elle entretient également des conversations fréquentes avec Madeleine, qui lui prodigue des conseils artistiques. Ces échanges l'aident à être fière d'elle-même et lui permettent d'apprendre des techniques de gestion des émotions.



# Portrait de la clientèle

## Madeleine

---

Madeleine est passionnée d'art, et c'est son échappatoire pour apaiser son esprit. Après avoir terminé ses études en comptabilité, elle a intégré une grande entreprise où elle travaille actuellement. La retraite approche, dans environ cinq ans, mais elle ressent une certaine appréhension. Elle se retrouve divorcée depuis sept ans et est maintenant mère de deux enfants adultes.

L'idée de la retraite la préoccupe, car elle ne sait pas comment elle occupera ses journées. Isolée socialement, Madeleine n'a pas d'amis en dehors de ses collègues de travail, avec qui elle ne fréquente que le bureau. Elle a toujours préféré rester discrète, craignant le rejet ou de déranger les autres. Les années à venir s'annoncent comme un défi, car sa routine sera bouleversée, ce qui génère beaucoup d'anxiété et perturbe son sommeil.

Récemment, Madeleine a commencé à participer aux ateliers de La M100L. Elle apprécie grandement le sentiment d'utilité qu'elle y trouve et se porte volontaire pour aider lors des ateliers artistiques. Bien qu'elle ne se livre pas facilement aux autres, elle laisse peu à peu sa personnalité s'exprimer au fil des semaines. Côté Océanne lui insuffle de l'énergie et lui ouvre la voie pour envisager qu'elle aussi pourrait exprimer librement ses pensées.



# Portrait de la clientèle

Jacques

---

Jacques a consacré une grande partie de sa vie à la consommation de drogues et de médicaments non prescrits pour « geler » ses émotions. Depuis l'âge de 17 ans, il a enchaîné plusieurs expériences de travail insatisfaisantes. Pour lui, les emplois deviennent rapidement monotones, et il aspire à trouver un poste où il se sentira valorisé et stimulé.

Les émotions sont pour lui une source de stress, car elles sont intenses, et il n'a jamais appris à les vivre pleinement. Depuis qu'il s'est engagé dans une démarche d'abstinence, il ressent les choses de manière plus aiguë et doit apprendre à composer avec des émotions qu'il avait toujours refoulées ou "gelées".

Ce défi, il le relève un jour à la fois, et comme il le dit si bien, il a la tête assez dure pour y parvenir !

Jacques a découvert La M100L dès la création de son volet masculin. Il participe assidûment aux ateliers, presque toutes les semaines. N'ayant pas un grand réseau social, ces rencontres lui offrent l'occasion de voir des gens et de socialiser.



# Statistiques

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.

## *Nombre d'ateliers*

<b>Expression par les arts</b>	90
--------------------------------	----

<b>Développement personnel</b>	58
--------------------------------	----

<b>Activités physique</b>	66
---------------------------	----

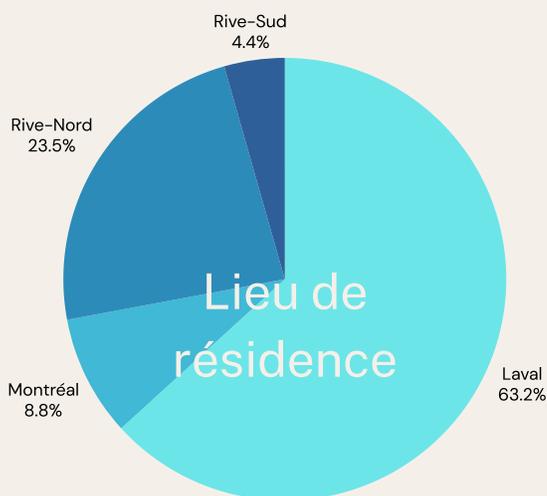
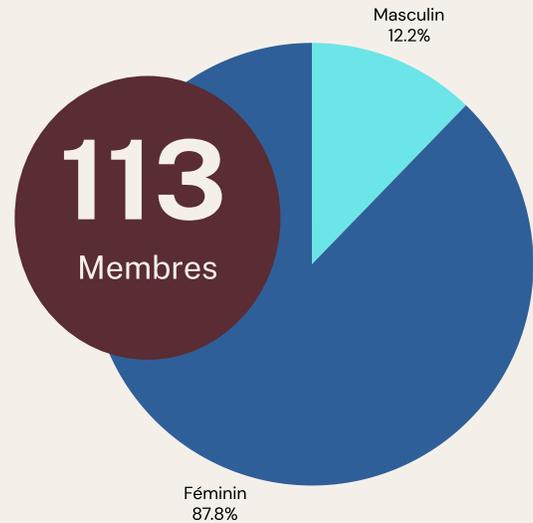
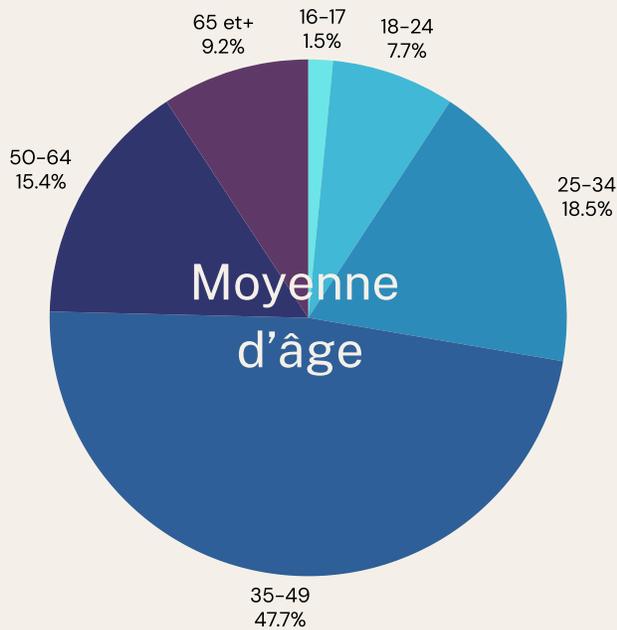
<b>Saine Alimentation</b>	22
---------------------------	----

<b>Ludique</b>	47
----------------	----

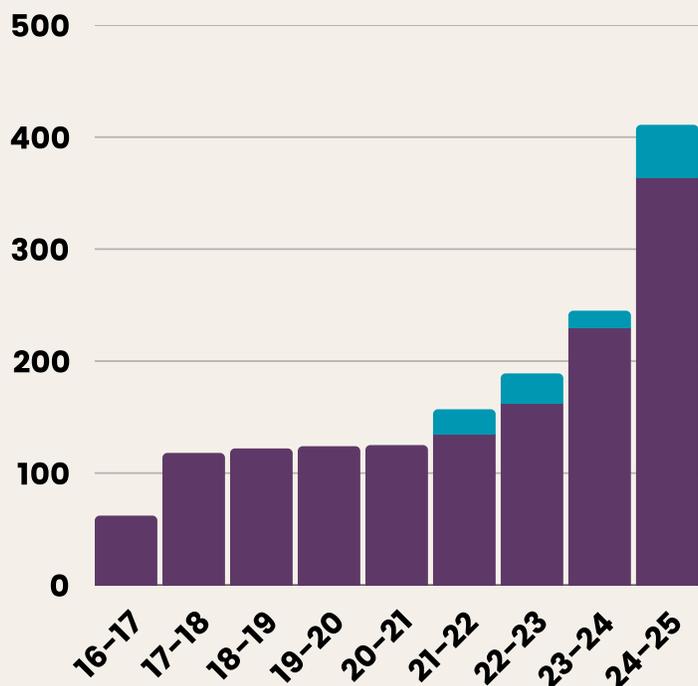
<b>Compétences TCD</b>	11 modules
------------------------	------------

<b>Total</b>	283
--------------	-----

# Statistiques



## Nombre de personnes rejointes informations téléphoniques, rencontre en personne et membres



# 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.

## 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 :

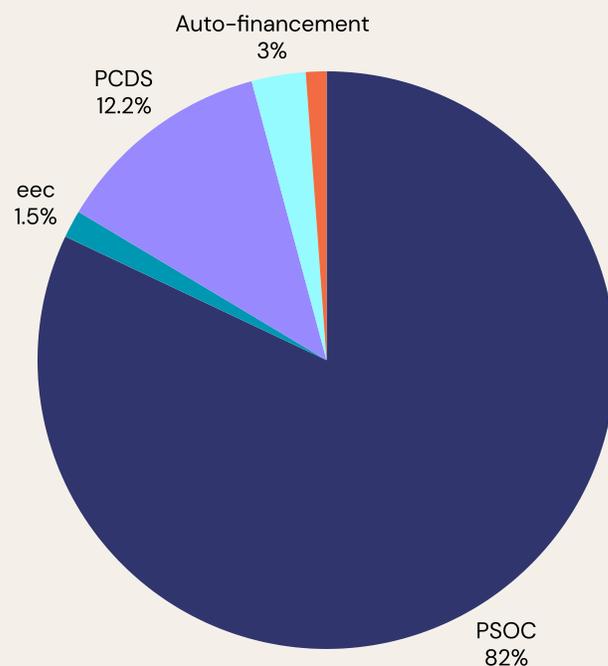
- Les infrastructures (ex. : local, équipement)
- Le salaire des employés
- L'organisation des services et des activités
- Et plus

## EEC

Emplois d'été Canada est un programme qui vise à offrir des occasions d'emploi d'été de qualité aux jeunes pour développer des compétences et acquérir une expérience de travail rémunérée pour réussir leur transition vers le marché du travail.

## PCDS

Le Programme de soutien financier à la consolidation des organismes en développement social 2024, a soutenu la mise en place d'une étude évaluative des services.



# Implication dans la communauté

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

Le 17 juin 2024 a eu lieu, dans nos locaux, notre assemblée générale annuelle où quatorze membres en règles et sept invités étaient présents lors de cet évènement.



## Organisation

## Temps

## Description

<b>Maison Marie Marguerite</b>	1,5 H	Implication lors de l'AGA
<b>Table de concertation Lavalloise en condition féminine (TCLCF)</b>	43,5 H	Implication au sein du conseil d'administration et lors des rencontres de membres
<b>Coalition des organismes en santé mentale de Laval (COSML)</b>	19 H	Implication au sein du conseil d'administration et lors des rencontres de membres
<b>Corporation de développement communautaire de Laval (CDC)</b>	14,5 H	Implication lors des rencontres de membres
<b>Regroupement des organismes et intervenants en itinérance de Laval</b>	11 H	Implication lors des rencontres de membres
<b>DPJ- Ma famille, ma communauté</b>	2 H	Implication aux rencontres de processus décisionnel en équipe (PDÉ).

# Sensibilisation

L'un de nos rêves est de briser les tabous, de faire tomber les préjugés et d'aider les gens à sortir de l'isolement. Pour ce faire nous participons à quelques événements au courant de l'année, en plus de partager de l'information sur nos réseaux sociaux.

1 588 467

100

Personnes ont visité notre kiosque lors de la tombola organisée par le CAFGRAF

Personnes rejointes via une campagne de sensibilisation dans les medias sociaux

39

Personnes ont participer à une formation sur l'intervention auprès des TPL

# Recherches

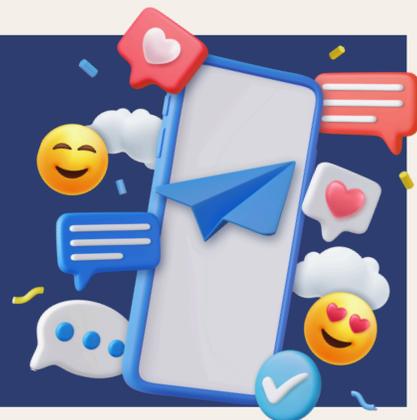
Il est également important pour nous de favoriser l'avancement des connaissances en lien avec le trouble de la personnalité limite et la santé mentale. C'est pourquoi nous invitons nos membres à participer aux différentes études en cours. Dont celles-ci:

- Projet Paroles, Université du Québec a Montréal
- Projet de recherche sur la partage et l'expression de soi à l'aide d'images, Université du Québec à Montréal
- Rencontre de projet: Formation intervention auprès des personnes TPL - CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

# Priorités 2025-26

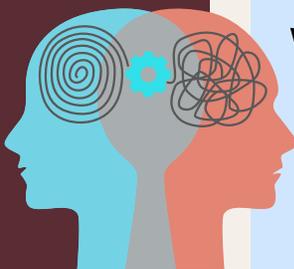
## 1 COMMUNICATION

- Création d'un livre explicatif à l'intention des enfants



## 2 SERVICES ET MEMBERSHIP

- Finalisation de l'étude évaluative des activités
- Amélioration des volets de formations interne et externe



## 3 FINANCEMENT ET GESTION \$

- Explorer la possibilité de diversifier les sources de revenus



## 4 RH ET BÉNÉVOLES

- Maintient et amélioration des connaissances du TPL



## 5 ADMINISTRATION ET GROUVERNANCE

- aucune pour cette année



Nous tenons à remercier tous nos membres,  
bénévoles, employés et donateurs pour leur

# soutien généreux

Chers membres, bénévoles, employées et donateurs,

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude pour votre soutien inestimable. Votre générosité et votre dévouement font une réelle différence dans la vie des personnes que nous accompagnons.

Grâce à vous, nous pouvons offrir des services essentiels, des ateliers de bien-être, des groupes de soutien et des ressources pour aider ceux qui luttent contre les défis du TPL. Votre contribution permet de briser l'isolement, d'apporter de l'espoir et de créer une communauté solidaire.

Que ce soit par votre temps, vos dons financiers ou vos compétences, chaque geste compte. Vous êtes les piliers de notre mission, et nous sommes honorés de vous avoir à nos côtés. Merci du fond du cœur pour votre compassion, votre empathie et votre engagement envers notre cause. Ensemble, nous continuons à bâtir un monde où la santé mentale est prise au sérieux et où chacun se sent soutenu.

Avec toute notre reconnaissance,

L'équipe de La M100L.

## 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 / @maison100limites

Heures d'ouvertures:

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

