

La Maison
100 Limites

*Une année de transition
et de renouveau*

RAPPORT d'activités

2025-26



SOMMAIRE

LES CHANTIERS 25-26 P.3

LES FONDATIONS P.4

LES SERVICES P.7

LES FAITS SAILLANTS P.10

LES PRIORITÉS 26-27 P.17

LES REMERCIEMENTS P.18



LES CHANTIERS 25-26

Cette année a été marquée par deux jalons majeurs qui ont façonné notre organisation : **la célébration de notre 10e anniversaire et le déménagement vers un nouvel espace**. Dix ans, c'est le temps nécessaire pour bâtir des fondations solides, ériger des murs de confiance et dessiner des plans ambitieux. Ce parcours nous a permis de consolider notre structure et de préparer l'avenir avec assurance.

Le déménagement, quant à lui, représente bien plus qu'un simple changement d'adresse. Il incarne notre volonté d'ouvrir de nouvelles portes, d'élargir nos horizons et de créer un environnement à la hauteur de nos ambitions. Comme un architecte qui repense ses espaces pour mieux accueillir la vie, nous avons conçu ce nouvel endroit pour favoriser la collaboration, l'innovation et le bien-être.



Ces deux événements sont les piliers de notre année : ils témoignent de notre capacité à évoluer, à nous adapter et à construire ensemble. En regardant en arrière, nous voyons un édifice solide, fruit de l'engagement et de la créativité de chacun. En regardant vers l'avant, nous imaginons déjà les arches et les ponts qui relieront nos projets futurs.



LES FONDATIONS

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:

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

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;

- Développer la collaboration avec les organismes du milieu tant pour le volet ateliers que pour le volet hébergement;
- Offrir de l'hébergement à moyen terme pour permettre à certaines femmes de se restructurer.

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.

UNE HISTOIRE DE VISION, DE CROISSANCE ET DE COMMUNAUTÉ

L'histoire de la Maison 100 Limites commence en **2013**, portée par la vision commune de Natalie Ménard et de la Dre Claire Gamache. Ensemble, elles imaginent un lieu où les femmes vivant avec un trouble de la personnalité limite pourraient enfin se rassembler, se reconnaître, se soutenir et tisser des liens authentiques. Un premier comité émerge alors de la communauté, animé par un rêve : créer un espace où personne n'aurait à porter son vécu seule.

En **2015**, ce rêve commence à prendre forme concrètement. Grâce au soutien du CISSS de Laval, Natalie Ménard est dégagée pour animer des activités toutes les deux semaines. Les premières rencontres ont lieu, modestes mais porteuses d'un immense potentiel. Une communauté commence à se former, doucement mais sûrement.

Les années **2017 et 2018** marquent un tournant important. Avec un soutien financier accru du CISSS de Laval, l'organisme accueille sa première employée : Marie-Hélène D'Astous. L'offre d'activités s'élargit, passant de deux à trois soirs par semaine.

L'achalandage augmente, mais l'esprit demeure : un lieu intime, humain, où les liens interpersonnels restent au cœur de l'expérience.

Puis arrive **2020**, une année qui bouscule tout le monde. La pandémie force la Maison 100 Limites à repenser sa façon d'être présente. Rapidement, l'équipe développe un nouveau volet d'activités virtuelles pour maintenir le lien, soutenir la communauté et continuer à offrir un sentiment d'appartenance malgré la distance. Les subventions d'urgence permettent aussi l'arrivée d'une intervenante supplémentaire, renforçant la capacité de répondre aux besoins grandissants.

En **2021**, l'organisme élargit encore son horizon. Un volet destiné aux hommes est créé pour combler un vide important dans le milieu. Puis, une avancée majeure se produit : la location d'un premier espace autonome. Pour la première fois, la Maison 100 Limites a pignon sur rue. Ce nouveau lieu, accueillant et lumineux, permet d'augmenter les heures d'ouverture, notamment en offrant des activités de jour.

C'est aussi l'année du lancement du livre Pimp ton TPL de Caroline Plouffe, soutenue par toute l'équipe — une œuvre qui contribue à mieux faire connaître et comprendre le TPL dans la communauté.

En **2022**, l'organisme actualise son image de marque, symbole d'une maturité grandissante et d'un désir d'incarner pleinement ses valeurs d'accueil, d'espoir et de résilience.

L'année **2025** marque un autre moment clé : le déménagement au 635 boulevard des Laurentides. Cette étape devient possible grâce au soutien bienveillant de l'ILOT, qui recommande chaleureusement l'organisme au propriétaire. Ce geste ouvre la voie à une nouvelle maison, plus grande, plus adaptée, et qui permettra d'accueillir encore plus de membres.

Aujourd'hui, en **2026**, la Maison 100 Limites continue d'évoluer. Des projets d'expansion sont en réflexion : plus de services, plus d'heures d'ouverture, plus d'espaces pour grandir ensemble. L'histoire se poursuit, portée par une communauté forte et engagée.

À suivre...

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE



**MARIE-HELENE
D'ASTOUS**

Directrice générale



**CLAUDIANNE
MONETTE**

Intervenante



**AUDREY
ROBITAILLE**

Animatrice
Paire-aidante



**NAOMI
MELANCON**

Intervenante



**SAMANTHA
ANTOINE**

Intervenante
2023-25



**KYM
DELUCA**

Stagiaire en
sexologie



**HELENE
LAROSE**

Superviseure
clinique



**CYNTHIA
GINGRAS**

Présidente



**MARIE-CARMEN
PLANTE**

Vice-présidente



**LOUISE
CHAREST**

Trésorière



**ANNIE
JUTRAS**

Secrétaire



**AYMANE
HADDOU**

Administrateur



**AUDREY-ANNE
HARVEY**

Administratrice



**PHILIPPE
LAMARCHE**

Administrateur



**SARAH G
VACHON**

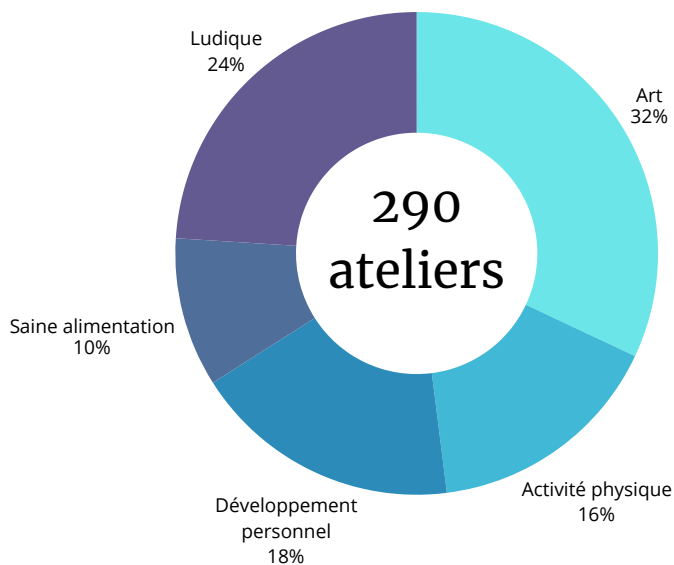
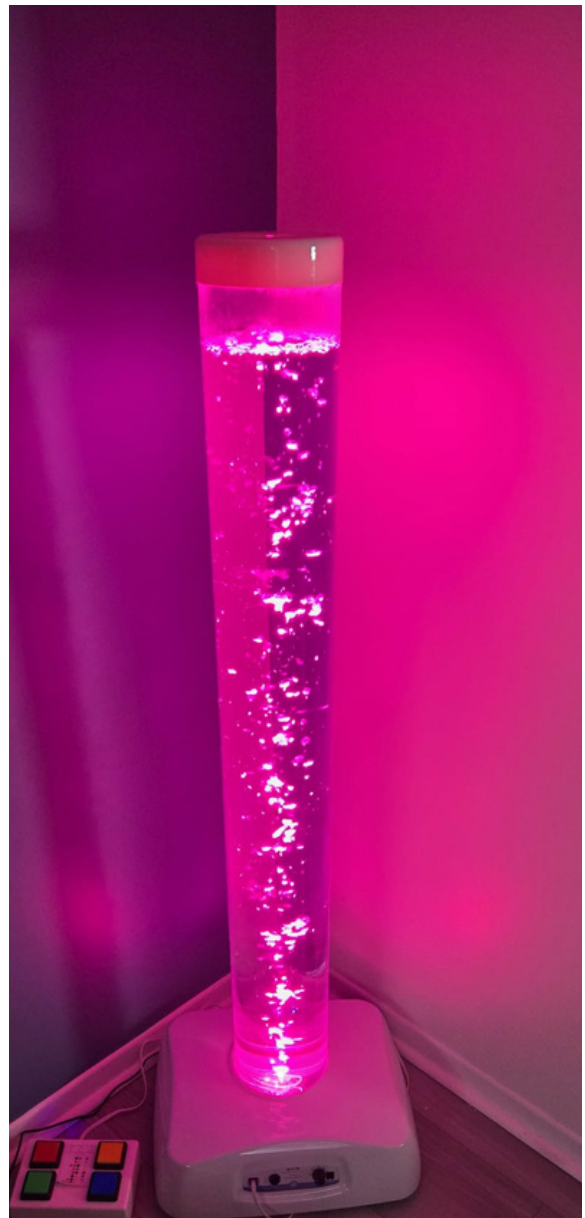
Administratrice

LES SERVICES | 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



En partenariat avec le **Centre de bénévolat Moisson Laval**, 12 distributions alimentaires ont eu lieu, représentant plus de 47 000 \$ en denrées distribuées.

12
Distributions

+47 000\$
de denrées distribuées

LES SERVICES I FORMATIONS AUX MEMBRES



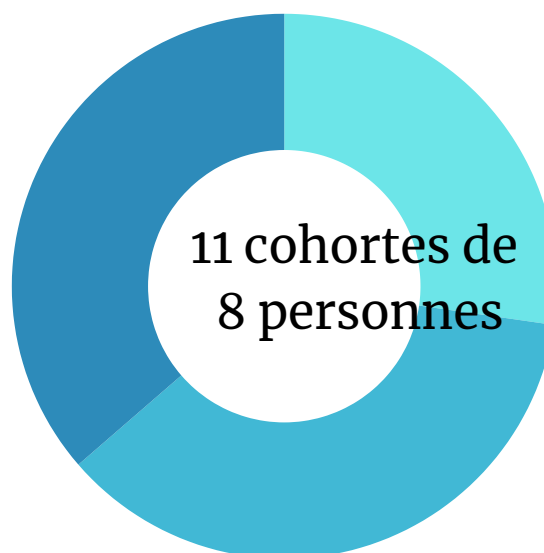
Les formations offertes sont des séances éducatives et participatives qui visent à renforcer les connaissances et les compétences des personnes qui se reconnaissent dans le TPL.

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.

Entraînement aux compétences TCD

- Régulation émotionnelle
- Tolérance à la détresse
- Efficacité interpersonnelle



LES SERVICES I FORMATIONS AUX PROFESSIONNELLS

Les formations proposées s'adressent aux professionnels de la santé et de l'éducation souhaitant approfondir leurs connaissances et renforcer leurs compétences dans l'accompagnement des personnes se reconnaissant dans le trouble de la personnalité limite (TPL).

Elles prennent la forme de séances éducatives et interactives, abordant des thèmes clés tels que la compréhension du TPL, et explore diverses pistes d'interventions.

Animées par des professionnels formés, ces formations favorisent une meilleure compréhension des réalités vécues, soutiennent des pratiques d'intervention plus inclusives et contribuent au rétablissement et à l'intégration sociale des personnes concernées, dans un cadre d'apprentissage respectueux et collaboratif.

8

Organisations

157

*Professionnels
formés*



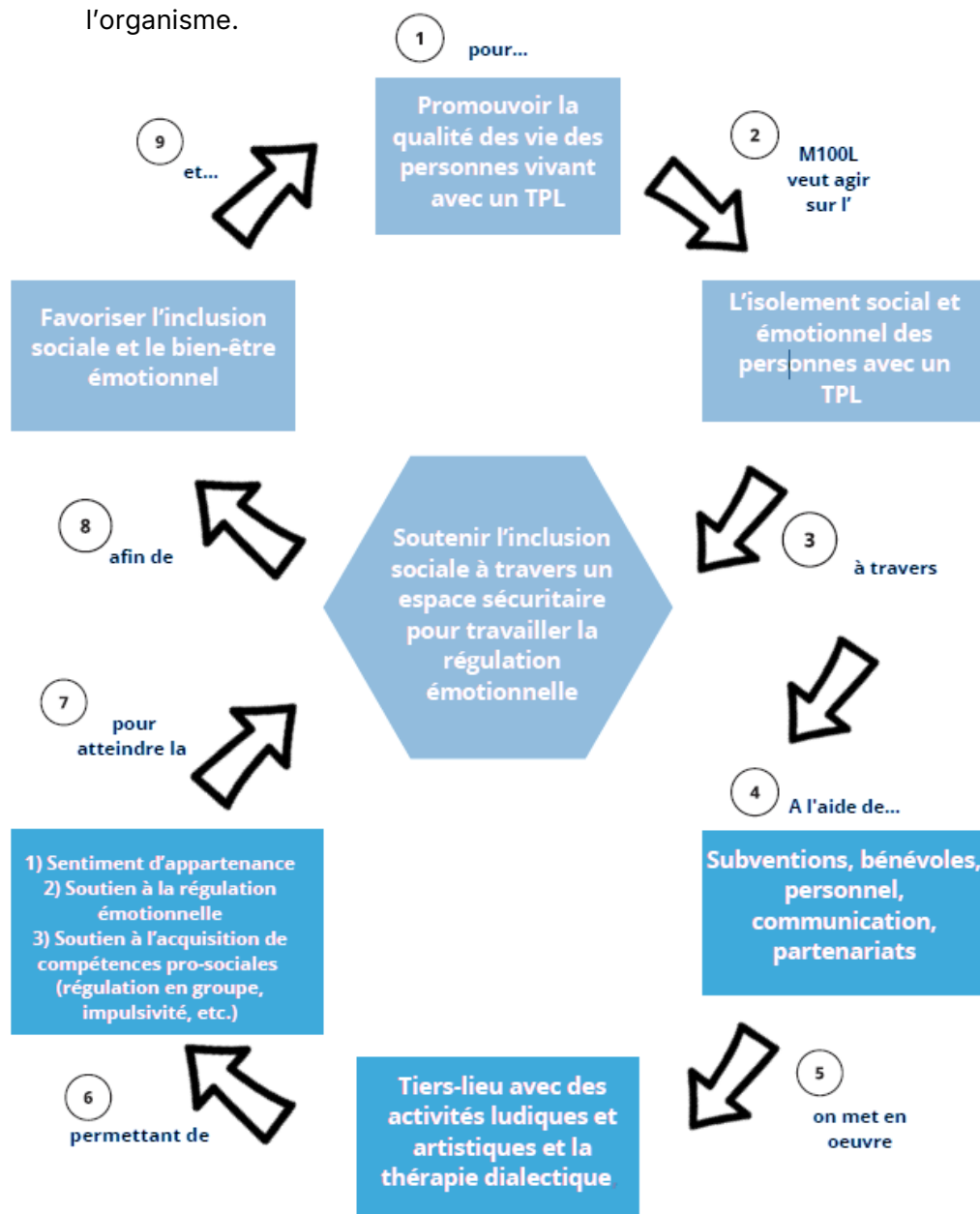
LES FAITS SAILLANTS

1

Étude évaluative des services

Grâce au soutien financier de la Ville de Laval, offert dans le cadre du **Programme de consolidation en développement social**, une démarche d'étude évaluative des services a été réalisée en collaboration avec l'équipe **Épîome de l'UQAM**.

Cette démarche a permis d'analyser en profondeur l'ensemble des services offerts et a mené à l'élaboration d'un nouveau modèle logique de services, mieux aligné sur les besoins des participants et les orientations de l'organisme.



LES FAITS SAILLANTS

2

Relocalisation de l'organisme

Au cours de l'année, l'organisme a procédé à un déménagement afin d'améliorer et d'agrandir son espace de vie. Ce changement avait pour objectif de mieux répondre aux besoins des membres et de créer un environnement plus fonctionnel, chaleureux et adapté aux activités quotidiennes.

Ce nouvel espace offre :

- Une plus grande capacité d'accueil, permettant de mieux servir la communauté.
- Des lieux mieux aménagés, favorisant la collaboration, la confidentialité et le bien-être.
- Une flexibilité accrue, essentielle pour soutenir le développement des services existants et futurs.

Ce déménagement représente une étape importante dans l'évolution de l'organisme et contribue directement à l'amélioration de la qualité des services offerts.



3

Amélioration et promotion de la formation l'ABC du TPL

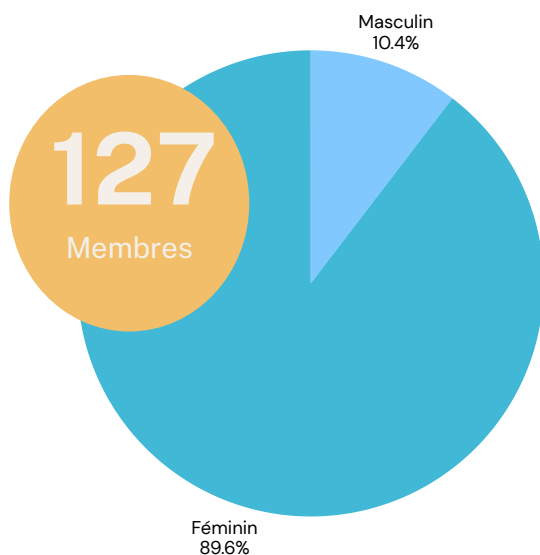
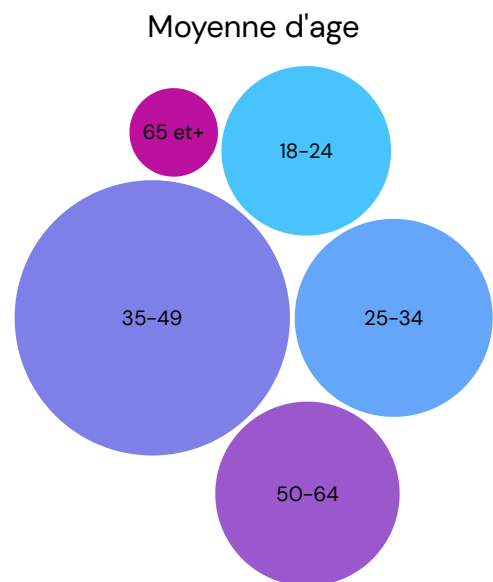
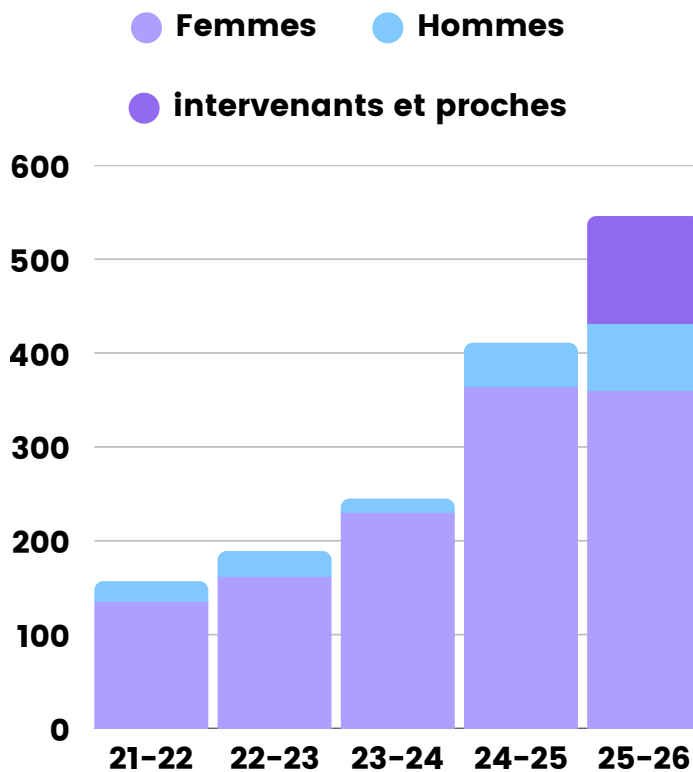
Au cours de l'année, nous avons bonifié et renforcé la formation L'ABC du TPL, conçue spécialement pour les intervenants. Les contenus ont été actualisés afin d'offrir une information plus claire, pratique et adaptée aux différentes réalités cliniques.

En parallèle, des efforts soutenus de promotion ont été déployés pour faire connaître la formation auprès d'un plus grand nombre d'intervenants. Ces actions ont permis d'augmenter la portée de l'initiative et de mieux soutenir les professionnels dans leur compréhension et leur intervention auprès des personnes vivant avec un TPL.

PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE

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 diversifier 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



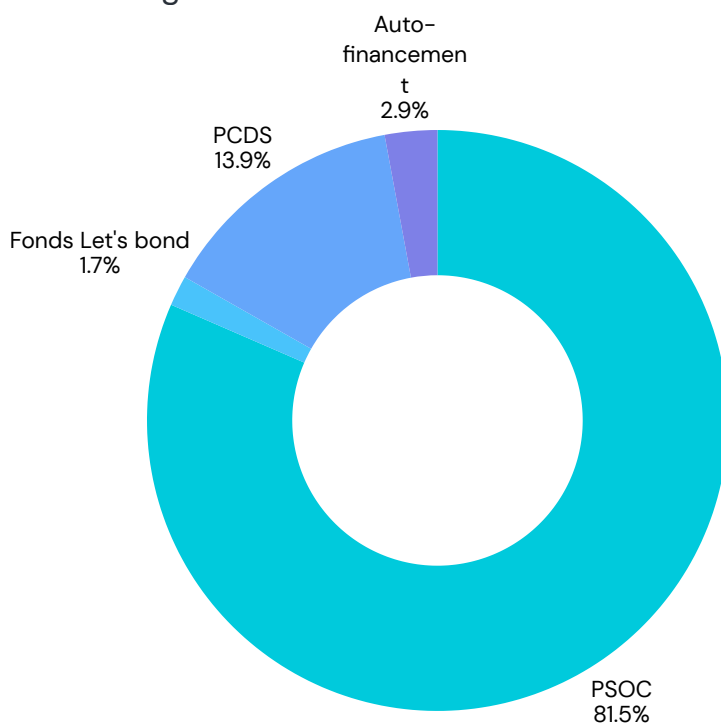
PCDS



La ville de Laval avec le Programme de soutien financier à la consolidation des organismes en développement social 2024-25, a soutenu la mise en place d'une étude évaluative des services et en 2025-26 nous a soutenu dans l'aménagement des nouveaux locaux.

Let's Bond

Le fonds Let's bond nous a soutenu financièrement dans l'aménagement de notre salle multisensorielle.



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.

50

Personnes ont visité notre kiosque lors d'un rassemblement organisé par L'En-droit de Laval

200

Personnes rejointes via une conférence web en collaboration avec l'ALPABEM

125

Personnes concernées ont participer à 1 des 7 rencontres d'informations sur le TPL et nos services

50

Professionnels ont participer à une des 3 rencontres d'informations sur le TPL et nos services

Au cours du printemps, notre organisme a manifesté sa solidarité avec le mouvement communautaire À boutte. Nous avons mené des activités de sensibilisation auprès de nos membres afin de les informer des enjeux vécus par le milieu communautaire.

Nous avons également participé à des manifestations dans le quartier pour sensibiliser la population à l'importance du travail communautaire et aux défis rencontrés par les organismes. Ces actions ont permis de renforcer la mobilisation et de faire entendre collectivement la voix du milieu communautaire.



COLLABORATIONS ET PARTENAIRES

Tables et regroupements

- Table de concertation Lavalloise en condition féminine (**TCLCF**)
- Coalition des organismes en santé mentale de Laval (**COSML**)
- Corporation de développement communautaire de Laval (**CDC**)
- Regroupement des organismes en itinérance de Laval (**ROIL**)
- Réseau Alternatif et Communautaire des ORganismes (**RACOR**)

113

Heures d'implication

Principaux partenaires

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| • Alpabem | • CISSSL |
| • Cafgraf | • Université de Montréal |
| • CILL | • UQAM |
| • Ressource ATP | • Ccsmtl |
| • L'ILOT | |
| • Declic Action | |
| • Maison Marie-Marguerite | |
| • SPP | |
| • L'en-droit de Laval | |
| • Association Iris | |
| • ALPHPL | |
| • Centre de bénévolat moisson laval | |

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

Le 18 juin 2025 a eu lieu, dans nos locaux, notre assemblée générale annuelle où 16 membres en règles et 7 invités/collaborateurs étaient présents lors de cet évènement.



COLLABORATIONS ET PARTENAIRES

Lancer du toutou

En collaboration avec Le Rocket de Laval et La police de Laval, nous avons pu distribuer plus de 50 toutous aux enfants de nos membres!



50
Toutous

Colloque francophone sur les troubles de la personnalité

Les 2 et 3 octobre, l'ensemble de l'équipe a pris part au 4^e colloque sur les troubles de la personnalité, dont le thème était Innover pour inclure davantage.

À cette occasion, la candidature du concept de services de La Maison 100 Limites a été retenue dans la catégorie Innovation, soulignant la pertinence et le caractère novateur de l'approche proposée.



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:

- Image de soi et relations affectives, Laboratoire de psychopathologie et Processus de santé, Université de Paris
- Projet de recherche sur la neurostimulation à domicile pour le traitement du TPL et de la dépression, Alliance santé mentale Québec
- Projet de recherche ACTITPL, CIUSSS EMTL

LA PRIORITÉ 26-27

1

Projet Pilote: Retraite dialectique intensive

L'équipe travaillera à mettre sur pied ce séjour thérapeutique intensif de trois jours. Qui offrira aux participantes un espace sécurisant favorisant l'introspection, l'expression émotionnelle et le développement de nouvelles stratégies d'adaptation. Par le biais d'activités guidées, d'échanges en groupe et de temps de réflexion personnelle, les participantes pourront approfondir leur compréhension de soi et renforcer leurs ressources personnelles, dans une approche structurée et bienveillante.



LES REMERCIEMENTS

“

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.

”



**HEURES
D'OUVERTURE:
DU LUNDI AU
JEUDI 12H À 21H**

**635 BOUL DES LAURENTIDES,
LAVAL, H7G2V7
450 736-2001
INFO@M100L.COM
WWW.M100L.COM**