Prendre soin des autres, sans s’oublier

2024 – 2025
rapport annuel

relief

le chemin de
la santé mentale

relief.ca

3 Mot du président

4 Mot du directeur général

7 Chapitre 1 | Service Léo

11 Chapitre 2 | Soutien à l'autogestion

27 Chapitre 3 | Incarner une culture de recherche et de partage

45 Chapitre 4 | Relief Affaires

48 Chapitre 5 | Relief fait jaser

51 Chapitre 6 | Financement

56 États financiers

57 Chapitre 7 | Vie associative

61 Chapitre 8 | Les visages de Relief

mot du président

Après une année 2024–2025 riche en réalisations et en services rendus à la population, Relief aborde 2025–2026 avec l'élan nécessaire pour se projeter vers l'avenir.

À la suite d'une réorganisation importante amorcée au premier quart de l'année 2025–2026, Relief se présente aujourd'hui comme une organisation recentrée, résiliente et prête à faire face aux défis qui se posent dans le domaine de la santé mentale. Nous sommes pleinement conscients que ces changements ont pu affecter certaines personnes qui comptaient sur nos services, et nous leur exprimons toute notre reconnaissance, notre respect et notre solidarité

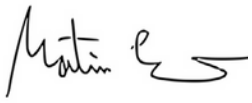
Cette transformation nous permet de mieux concentrer nos énergies sur ce qui fait notre force : l'accompagnement en autogestion, l'innovation dans nos approches et la mobilisation de partenariats porteurs.

L'année qui s'amorce sera marquée par des projets ambitieux et profondément ancrés dans notre mission. De nouveaux parcours d'accompagnement individuel verront le jour, plusieurs collaborations stratégiques prendront forme, et nous poursuivrons le déploiement de services à travers tout le Québec — en présentiel comme en virtuel.

Nous continuerons aussi à miser sur l'évaluation rigoureuse de nos actions et sur l'adaptation constante de nos pratiques aux besoins réels des personnes que nous soutenons. Relief ne cesse d'innover pour offrir des solutions concrètes, humaines et accessibles en matière de santé mentale.

Je tiens à saluer l'engagement de notre équipe, de nos bénévoles et de nos partenaires qui rendent tout cela possible. Et je remercie les bailleurs de fonds qui partagent notre vision et croient en notre capacité de transformer des vies.

Nous abordons cette nouvelle année avec force, lucidité et espoir.



Martin Enault

mot du directeur général

L'année 2024–2025 aura été une année déterminante dans l'histoire de Relief — une année de croissance, d'ancrage et de rayonnement.

Grâce à une mobilisation sans relâche de notre équipe, de nos partenaires et de nos donateurs, nous avons non seulement consolidé notre rôle d'acteur clé en santé mentale au Québec, mais aussi posé les bases de ce que Relief est appelé à devenir à l'échelle nationale.

L'un des faits saillants de cette année est sans contredit le lancement du service LÉO, une ligne d'écoute et d'orientation destinée aux acteurs de l'économie sociale et de l'action communautaire. L'accueil a été exceptionnel : plus de 1 780 rencontres individuelles réalisées, bien au-delà des attentes initiales. LÉO répond à un besoin criant dans un secteur souvent négligé, et nous sommes fiers d'y avoir apporté une réponse humaine, rapide et concrète.

En parallèle, notre service d'accompagnement individuel en autogestion a poursuivi son essor. Offert gratuitement à plus de 650 personnes, il incarne notre volonté d'outiller chacun à redevenir acteur de sa santé mentale. Ce modèle a d'ailleurs été déployé auprès de 100 entrepreneurs dans le cadre d'un programme pilote novateur, ainsi que dans des ateliers ciblés pour la population étudiante, en collaboration avec des établissements d'enseignement supérieur.

Notre collaboration avec la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva, a été plus vivante que jamais. Ensemble, nous avons lancé et évalué des projets structurants, allant de la santé mentale des gestionnaires à celle des jeunes, en passant par des milieux aussi complexes que les établissements carcéraux.

Cette année, nous avons également poursuivi le déploiement pancanadien de notre expertise en autogestion, en renforçant notre présence au sein de plusieurs réseaux stratégiques en santé mentale.

Enfin, à toutes celles et ceux qui marchent à nos côtés — employés, partenaires, bailleurs de fonds, bénévoles, membres et donateurs — je vous remercie du fond du cœur. C'est grâce à vous que Relief est, et restera, un chemin vers la santé mentale.

Merci à vous tous pour votre soutien et votre confiance.

Jean-Rémy Provost

notre mission

Relief soutient les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre de continuer d'aller de l'avant.

notre vision

Au cours de notre vie, il est normal de rencontrer des hauts et des bas.

Ces irrégularités façonnent qui nous sommes et nous rendent toutes et tous uniques. Mais pour les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité et leurs proches, ces passages plus sinueux peuvent parfois se transformer en montagnes.

C'est pour ça que Relief existe : pour les aider à vivre avec leur propre relief.

Parce qu'avoir les outils pour reprendre sa santé mentale en main, c'est déjà être sur la bonne voie.

notre approche

L'autogestion est plus qu'une simple «approche». C'est l'ADN de Relief.

C'est ce qui nous définit comme organisation. C'est ce qui nous démarque par son caractère innovant et avant– gardiste. Et c'est aussi à la base de tous nos services pour apprendre à vivre avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité et pour reprendre du pouvoir sur sa santé mentale.

Relief : d'hier à aujourd'hui

1991
L'Association des dépressifs et des maniaco-dépressifs (ADMD) crée une ligne d'écoute, d'information et de référence

1992
Guy Latraverse devient président de l'organisme

1993-1998
Création de groupes d'entraide et de groupes de soutien pour les proches
Développement d'un volet jeunesse

2001
L'ADMD devient Revivre et intègre les troubles anxieux à sa mission

2014
Lancement du programme J'avance!, qui offre cinq ateliers d'autogestion aux personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité

2016
300 000e intervention
Pierre Craig devient porte-parole de l'organisme

2018
Premier atelier d'autogestion offert en anglais
1re édition de J'avance en marchant

2020
Développement d'un programme de soutien aux entreprises

2021
Revivre devient Relief
Virtualisation de tous les ateliers offerts et traduction des ateliers d'autogestion
Relief se dote d'un chercheur associé : Simon Coulombe

2022
Célébration du 30e anniversaire
Lancement du programme Relief Affaires
Lancement de la Chaire de recherche en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva
Sommet R3 : 1re semaine de l'autogestion en santé mentale

2023
Projet de recherche portant sur l'accompagnement individualisé
2e édition de la Semaine de l'autogestion
Nouvelles données démontrant l'efficacité de l'atelier de Relief Vivre avec un meilleur équilibre au travail
Projet-pilote et déploiement du service d'accompagnement individuel

2024
3e édition de la Semaine de l'autogestion
Partenariat avec le CSMO-ÉSAC: Relief devient le prestataire du service de soutien Léo

2025
Conception des ateliers d'autogestion pour étudiant.e.s au niveau collégial et universitaire
Déploiement d'un programme de soutien à l'autogestion pour les entrepreneurs en partenariat avec le MEIE
4e édition de la Semaine de l'autogestion

chapitre 1

2024-2025

Service LÉO

avec Relief pour que personne ne s'épuise à aider au nom des acteurs de l'économie sociale et l'action communautaire

léo

Ligne d'écoute pour les organisations

Service LÉO : avec Relief, plus de soutien, plus vite, pour les acteurs de l'économie sociale et l'action communautaire

En 2024-2025, Relief est fier d'avoir contribué au succès du projet LÉO, un service novateur de soutien psychologique gratuit destiné aux personnes engagées dans les coopératives, les organismes à but non lucratif (OBNL) et les entreprises d'économie sociale du Québec. Cette initiative vise à répondre aux besoins spécifiques en santé mentale d'un secteur essentiel, mais trop souvent sous-desservi.

Le service LÉO offre aux employés, aux ex-employés ayant quitté leur emploi au cours des six derniers mois, ainsi qu'aux bénévoles œuvrant au sein de ces organisations jusqu'à six rencontres individuelles de soutien psychosocial. Ce service rapide, gratuit et confidentiel repose sur des interventions basées sur l'autogestion et l'écoute active.

Le succès de LÉO a surpassé toutes les attentes : plus de 1780 rencontres ont été réalisées en 2024-2025, soit presque le double du volume anticipé initialement. Ce résultat témoigne de la pertinence de l'offre et de l'ampleur des besoins exprimés par les travailleur.se.s et bénévoles du secteur.

En intégrant son approche d'accompagnement en autogestion au cœur de LÉO, Relief apporte une réponse concrète aux défis que rencontrent les travailleur.se.s et bénévoles des organisations collectives. Chaque participant est invité à choisir deux ou trois thématiques parmi un ensemble de seize modules pratiques, favorisant ainsi la construction d'outils adaptés à ses réalités professionnelles et personnelles.

LÉO ne se limite pas au soutien psychologique individuel offert par Relief. Le projet comprend également des ateliers collectifs pour outiller les organisations, ainsi qu'un volet de recherche sur la santé psychologique, mené en collaboration avec le Laboratoire de recherche en santé psychologique au travail (L'espace T) de l'Université du Québec à Montréal (UQAM).

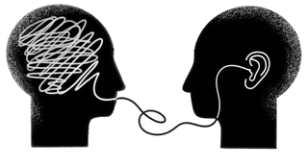
Service LÉO : avec Relief, plus de soutien, plus vite, pour les acteurs de l'économie sociale et l'action communautaire

LÉO a été conçu pour répondre aux divers besoins du secteur de l'économie sociale et de l'action communautaire, où les réalités humaines et organisationnelles peuvent engendrer de nombreux défis psychologiques, auxquels le soutien en autogestion apporte une réponse adaptée. Parmi les principaux enjeux qui amènent les gens à faire appel au service Léo figurent l'angoisse, le stress chronique et les troubles de l'humeur comme la dépression ou l'anxiété, qui peuvent émerger dans un contexte de forte pression ou d'engagement intense. Plusieurs personnes cherchent également à mieux gérer leur charge de travail, le surmenage, les difficultés de motivation ou encore les enjeux de conciliation travail–famille. Les tensions interpersonnelles — qu'il s'agisse de conflits avec des collègues ou d'enjeux relationnels plus larges — reviennent aussi fréquemment. Enfin, des événements marquants comme un deuil ou une crise personnelle comptent également parmi les causes de la détresse. Le soutien en autogestion offre alors des outils concrets pour reprendre un certain équilibre, favoriser la compréhension de soi et poser des gestes adaptés à sa réalité.

Le service reconnaît la réalité exigeante à laquelle font face les travailleuses et travailleurs du milieu communautaire et de l'économie sociale. En première ligne auprès de personnes vivant de la détresse, ils sont quotidiennement confrontés à la souffrance, à la précarité et à la misère humaine, souvent sans filet de sécurité pour eux–mêmes. Nombre d'entre eux n'ont pas accès à des programmes d'aide aux employés ni à des assurances collectives. Le service de soutien psychologique offert par Relief dans le cadre de Léo agit ainsi comme un point d'appui essentiel — un espace pour se déposer, se recentrer et reprendre du pouvoir sur leur santé, de sorte qu'ils puissent continuer à aider, sans s'épuiser.

Ce projet a pu voir le jour grâce au partenariat exemplaire avec le Comité sectoriel de main–d'œuvre de l'économie sociale et de l'action communautaire (CSMO–ÉSAC). Relief est fier de constater que LÉO permet non seulement d'améliorer la santé psychologique de centaines de personnes, mais aussi de renforcer la capacité de résilience des organisations collectives du Québec.

Devant cet engouement et les résultats obtenus, Relief et ses partenaires de l'action communautaire ainsi que le CSMO–ÉSAC sommes fiers d'annoncer que le projet Léo se poursuit! Grâce à l'appui renouvelé de nos partenaires, ce service demeure un pilier essentiel pour celles et ceux qui œuvrent dans l'économie sociale. Leur engagement assure non seulement la continuité de cette ressource indispensable, mais aussi la pérennité de Relief et de notre mission. Nous comptons poursuivre nos efforts pour assurer la pérennité du projet et continuer d'offrir aux acteurs de l'économie sociale et de l'action communautaire un accompagnement accessible, humain et adapté à leurs besoins.



Pour en savoir plus sur LÉO : leoquebec.org.

témoignages de participant.e,s au service LÉO

« Je suis très satisfait et ces rencontres sont arrivées tellement à point dans ma vie! »

– Mireille

« Mon intervenante était très empathique. J'ai apprécié la gentillesse avec laquelle elle a vu ma situation, mes efforts, mes progrès. Cela m'a aidé à avoir plus de compassion pour moi-même. »

– Participant au service d'accompagnement individuel Léo

« L'accompagnement était excellent, j'ai tout de suite cliqué avec mon intervenante et le lien s'est créé rapidement. »

– Jenny

« Je trouve important de ne pas focaliser la prise en charge de sa santé mentale qu'à travers la psychothérapie. J'ai trouvé que Relief m'a redonné du pouvoir et m'a permis de me voir autrement que comme "une malade qui guérit". Après cet accompagnement, je me sens au contraire comme une personne outillée pour faire face aux difficultés rencontrées par tous les humains. »

– Laure

chapitre 2

2024-2025

soutien à l'autogestion

Relief, un acteur majeur en santé mentale, se démarque en plaçant l'autogestion au cœur de sa pratique. Le soutien à l'autogestion ne remplace ni la pharmacothérapie ni la psychothérapie : il s'agit plutôt d'une intervention complémentaire qui vise à consolider des changements de comportements durables dans une perspective de prévention des rechutes. L'autogestion est axée sur le rétablissement et recommandée par l'Institut national d'excellence en santé et services sociaux. Il a été démontré que l'autogestion s'avère efficace pour diminuer les symptômes des personnes qui vivent avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, qu'elle améliore l'adhésion au traitement et accroît le niveau de confiance (la capacité de chacun-e à « naviguer » les symptômes à travers les hauts et les bas).

---

qu'est-ce que l'autogestion?

L'autogestion est plus qu'une simple « approche ».

C'est l'ADN de Relief.

C'est ce qui nous définit comme organisation. Nous nous démarquons grâce à cet outil au caractère innovant, avant-gardiste, qui est à la base de tous nos services pour apprendre à vivre avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.

L'autogestion de la santé mentale fait référence à un ensemble de stratégies, d'outils et de comportements qu'une personne peut adopter dans son quotidien pour réduire ses symptômes liés à l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, prévenir les rechutes et améliorer son bien-être (Barlow et al., 2002; Omisakin & Ncama, 2011; Villaggi et al., 2015).

Autrement dit, l'autogestion consiste à reprendre du pouvoir sur sa santé mentale. Toute personne qui adopte cette approche participe activement à son mieux-être et est amenée à faire des choix, car elle est la mieux placée pour savoir ce qui lui convient. L'autogestion fait référence à tous les comportements qui diminuent les symptômes liés à la dépression, à l'anxiété ou à la bipolarité, qui contribuent à prévenir les rechutes et qui améliorent la qualité de vie — se faire couler un bain, cuisiner un bon repas, s'occuper des plantes, réaliser un projet artistique. Chaque parcours est différent, car l'autogestion tient compte des expériences, des valeurs, des préférences, des forces et du rythme de chacune et chacun.

qu'est-ce que l'autogestion?

L'autogestion repose sur quatre principes :

ses forces, vulnérabilités, signaux d'alerte et signes précurseurs de rechute ; mais aussi, en apprendre plus sur l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, les ressources et les stratégies disponibles.

son état de santé (facteurs qui influencent le bien-être, le niveau de stress, l'humeur, etc.).

les comportements qui favorisent le bien- être et la qualité de vie.

pour adopter ces comportements au quotidien.

Relief et le soutien à l'autogestion

Puisque « auto » veut dire « soi-même », on pourrait croire que lorsqu'on parle d'autogestion, cela signifie que la personne qui vit avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité se retrouve seule sur le chemin sinueux de la santé mentale. Or, il a été démontré que les capacités et stratégies d'autogestion peuvent être renforcées par des interventions de soutien à l'autogestion (Houle et al., 2013; O'Connell et al., 2018). Mike Slade, expert international des soins axés sur le rétablissement, décrit d'ailleurs le soutien des capacités d'autogestion comme étant l'objectif principal que devraient viser les services en santé mentale.

La personne choisit son itinéraire; Relief propose des outils pour que le trajet se déroule le mieux possible. L'autogestion ne se substitue donc pas au rôle des intervenant-e-s, au contraire. Les intervenant-e-s jouent un rôle clé pour augmenter le potentiel d'efficacité des stratégies d'autogestion (Gellatly et al, 2007; McCusker et al., 2016) adoptées par les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. Afin d'accompagner chacune et chacun dans son parcours, Relief offre des ateliers d'autogestion, des groupes de soutien, du soutien individuel ponctuel ainsi qu'un forum d'échange et d'entraide.

Accompagnement individuel en autogestion

Le service d'accompagnement individuel en autogestion a été cocréé par une équipe de recherche composée de personnes qui vivent avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité ainsi que des chercheur.e.s et des professionnel.le.s en santé mentale. Dans ce cadre, l'individu sera accompagné par un.e intervenant.e en santé mentale de Relief tout au long de son parcours. Cet accompagnement individuel permet de cibler des stratégies à (re)mettre en place dans son propre quotidien pour prendre du pouvoir sur sa santé mentale. L'objectif est de (re)trouver une meilleure qualité de vie et d'apprendre à mieux prendre soin de soi-même et de sa santé mentale, à l'aide d'écoute active et d'outils d'autogestion. Il ne s'agit pas d'une psychothérapie et ne vise, en aucun cas, à la remplacer : ce sont plutôt deux démarches fortement complémentaires.

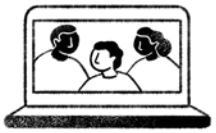
La démarche d'accompagnement peut être en personne dans les bureaux de Relief ou bien virtuellement via Zoom, avec des rencontres thématiques qui durent 50 minutes et des relances téléphoniques qui sont de 20 minutes. L'accompagnement individuel inclut un choix parmi 16 thématiques offertes, toutes reliées à l'autogestion, et ce, au rythme d'une thématique aux deux semaines. Elle comporte aussi du contenu psychoéducatif comportant des exercices disponibles sur une plateforme numérique ainsi que des rencontres individuelles avec un.e intervenant.e en santé mentale. Il y a en somme plusieurs raisons de choisir cette formule d'accompagnement : la démarche est personnalisée, sur mesure, flexible et adaptée aux besoins de la personne.

Relief et le soutien à l'autogestion

Ateliers d'autogestion

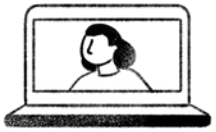
Nos ateliers adoptent tous la même approche, celle de l'autogestion, pour apprendre à vivre avec l'anxiété, la dépression, la bipolarité, une meilleure estime de soi ou encore un meilleur équilibre au travail. L'objectif de ces ateliers est d'en ressortir avec des stratégies et des outils concrets pour reprendre du pouvoir sur sa santé mentale dans la vie de tous les jours. Ces ateliers prévoient des exercices et des mises en pratique pour adopter des comportements qui contribuent à diminuer ses symptômes, à repérer les signes avant-coureurs et à prévenir les rechutes. Chaque atelier d'autogestion accueille 10 à 15 participant-e-s et dure 10 semaines (12 semaines pour bipolarité) avec une rencontre de 2h30 par semaine. Ils sont offerts en format virtuel et présentiel. Relief est un organisme national, et la virtualisation de nos services nous permettant de couvrir l'ensemble du territoire, nous offrirons désormais les deux modes en tout temps (virtuel et présentiel).

Relief et le soutien à l'autogestion



Groupes de soutien

Chaque semaine, nous offrons des groupes de soutien – en présentiel ou en virtuel – gratuitement aux personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. Animés par des intervenant–e–s en santé mentale, les échanges se font dans un climat empreint d'écoute, d'entraide et de respect. En plus d'être gratuit et accessible à toutes et à tous, ce service de soutien ponctuel se caractérise par sa flexibilité. Un service adapté aux hauts et aux bas de la vie.



Soutien ponctuel individuel

Notre équipe d'intervenant–e–s offre un soutien individuel par téléphone ou courriel, du lundi au vendredi de 9h à 17h, en plus de partager des informations et références au besoin.

nos services en action

Ateliers d'autogestion

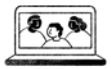
161
participant-e-s à 13 ateliers offerts par Relief

14
participant-e-s ayant bénéficié du programme à tarif réduit

96 %
des participant-e-s recommandent les ateliers à d'autres personnes

95 %
des participant-e-s sont satisfait-e-s de leur participation aux ateliers

Groupes de soutien



2 935
présences aux groupes de soutien

297
groupes francophones

49
groupes anglophones

« J'ai beaucoup aimé l'accompagnement en autogestion. L'accompagnatrice m'a toujours semblé très empathique et très disposé à m'écouter et à m'accommoder. Ses commentaires étaient pertinents et perspicaces, et j'ai apprécié le temps passé avec elle. Je trouve son travail très professionnel et j'apprécie l'effort qu'elle a mis à s'assurer de mon bien-être. »

– Émile, participant au service d'accompagnement individuel

nos services en action

Soutien ponctuel individuel

1 194
par téléphone

614
par courriel

102
par Facebook Messenger et Instagram

87
en personne

147
par vidéo Zoom

518
via le formulaire de notre site web

Accompagnement individuel en autogestion

162
personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité aidées en 2024-2025

653
rencontres individuelles

23 %
faites en présentiel

Service de soutien Léo

449
personnes travaillant dans le milieu de l'économie sociale et de l'action communautaire aidées en 2024-2025

1 780
rencontres individuelles Léo

100%
faites en virtuel

Partenariats avec le réseau public

245
personnes soutenues dans une trajectoire d'accompagnement individuel

À ce jour

98 %
des participants sont satisfaits de leur participation à l'AI

98 %
des participants recommandent l'AI à d'autres personnes

Bilan 2024-2025

11 904
interventions

7 700
personnes aidées

Bilan global

419 352
interventions depuis la création de Relief

nos campagnes de sensibilisation

Afin d'informer et de sensibiliser à l'approche d'autogestion, Relief a présenté des conférences et a participé à des webinaires s'adressant au grand public, à des dirigeant-e-s d'entreprises et à des professionnel-le-s en santé mentale.

17 au 21 mars 2025
Lors de la 4e édition de la Semaine de l'autogestion, un balado, deux webinaires et un panel de conversation en direct sur toutes nos plateformes de médias sociaux ont permis des discussions sur plusieurs sujets d'actualités. Il a été question d'autogestion de la santé mentale étudiante

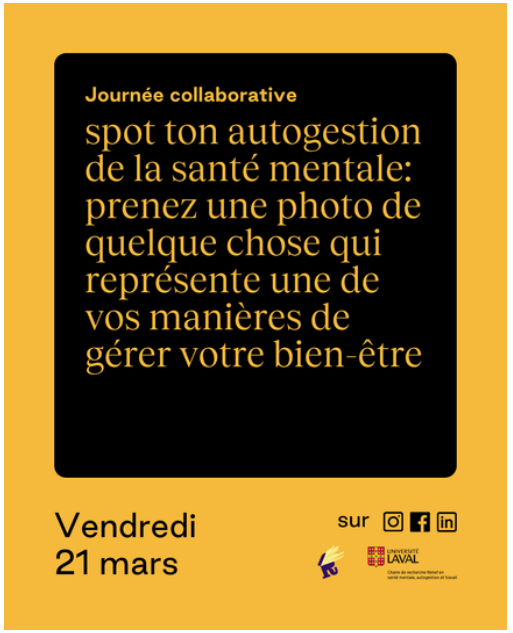
Merci à nos commanditaires

UNIVERSITÉ LAVAL
Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail

beneva

Merci à nos panélistes et animateur.trice.s Zina Kharchi, Pamela Mondragon, Elizabeth Kate Gauthier, Martin Enault, Phil G Joseph, Maude Villeneuve, Christine Sauvé, Alexandre Lemieux, Annie Beaudin et Simon Coulombe, Carol-Anne Gauthier!

Le vendredi 21 mars visait à célébrer les stratégies mises en place dans une démarche d'autogestion de la santé mentale ou encore les premiers pas vers celle-ci. Chacune et chacun est invité.e à faire partie de la vidéo qui aura pour intitulé "spot ton autogestion de la santé mentale". Il est question de ce que les gens font pour soutenir votre santé mentale au quotidien. Le partage de ces images englobant un ensemble de stratégies mises en place peut inspirer les gens à initier la démarche d'autogestion de leur côté ou à poursuivre dans la même lignée.



des ateliers d'autogestion offerts partout au Québec

Notre programme d'ateliers est une des rares interventions validées de soutien à l'autogestion au Canada. Il représente une solution clés en mains, simple et rapide à dispenser pour les organisations qui recherchent des outils de qualité.

Nos ateliers sont déployés depuis 2014 par un réseau de partenaires au profil diversifié : organismes à but non lucratif (81 %), réseau public de la santé (14 %), cliniques privées (2,4 %), établissements d'enseignement (1 ,2 %) et autres (1,2 %).

Au Québec, 74 organisations offrent les ateliers d'autogestion dans 59 villes, par l'intermédiaire de 85 points de service répartis dans 15 régions administratives.

en 2024-2025 on compte :

128
ateliers offerts par nos partenaires

13
ateliers offerts par Relief

2 081
participant-e-s ayant pris part aux ateliers d'autogestion de Relief et de ses partenaires, pour un total de 17 540 participant-e-s depuis 2010

---

l'effet multiplicateur des formations sur le soutien à l'autogestion

Notre formation a pour objectif de former de futur-e-s animatrices et animateurs d'ateliers d'autogestion. Cette formation s'adresse autant à des professionnel-le-s de la santé, des intervenant-e-s que des pair-e-s aidant-e-s certifié-e-s.

Relief est un dispensateur répertorié dans les catalogues de formation continue de l'Ordre des psychologues du Québec et de l'Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.

5
formations offertes

90
personnes formées au soutien à l'autogestion en 2024-2025

1 784
personnes formées depuis 2010

déploiement pancanadien

Grâce au soutien de la Fondation Daymark et de Desjardins Assurances, Relief a pu mener des initiatives importantes pour renforcer ses capacités et étendre ses services à l'extérieur du Québec. Entre l'automne 2024 et février 2025, nous avons mené une série d'entrevues avec des organisations communautaires de santé mentale et des professionnels de la santé mentale en Ontario et en Colombie-Britannique. L'objectif était d'identifier des modèles de partenariat efficaces pour étendre les services de Relief au-delà du Québec. Nous avons eu le privilège de collaborer avec des organisations telles que :

- Distress and Crisis Ontario
- Hope and Me – Mood Disorders Association of Ontario
- IAM – Institute for Advancements in Mental Health
- la Commission de la santé mentale du Canada
- Mental Health Recovery Partners South Island
- Moving Forward Family Services
- SHER Vancouver

Nous remercions également les psychiatres Marco Solmi, Diane McIntosh et Roumen Milev pour leurs précieuses contributions. Ces entretiens ont enrichi nos réflexions sur notre déploiement pancanadien et nous guideront dans nos prochaines étapes pour développer des modèles de partenariat et des parcours de soins intégrés, afin d'améliorer l'accès aux services de santé mentale pour tous les Canadiens.

déploiement pancanadien

Par ailleurs, nous avons participé au programme Revenue Diversification Workshop Series offert par LIFT et la Fondation Daymark, aux côtés d'une cohorte d'organismes en santé mentale de toutes les régions du Canada. Ce programme comprenait cinq ateliers interactifs, chacun axé sur des aspects spécifiques de la diversification des revenus. Cela a permis à notre organisation de renforcer sa capacité organisationnelle et d'explorer de nouvelles opportunités de financement. Lors des cinq ateliers interactifs, nous avons abordé les concepts fondamentaux de la diversification des revenus, analysé nos capacités organisationnelles, et élaboré une feuille de route de diversification des revenus. Nous remercions chaleureusement l'équipe de LIFT pour les connaissances transmises et pour l'accompagnement individuel dont nous avons bénéficié et qui nous a permis d'appliquer les concepts du programme aux réalités de Relief. Nous remercions également les organisations participantes pour leurs précieuses contributions et leur collaboration, soit :

- le Black Women's Institute for Health
- Choices For Youth
- Life With a Baby
- Mino Care
- National Collaboration for Doula Access
- The Ottawa Hospital, Pacific Post Partum Support Society
- Perinatal Health Alliance of NL
- Smart Parent Canada
- YWCA St. John's

Cette expérience enrichissante nous guidera dans notre démarche de croissance et d'innovation pour mieux servir nos communautés. En somme, un immense merci à nos partenaires financiers au niveau de notre déploiement pancanadien, qui nous ont permis d'aller de l'avant avec cette initiative.

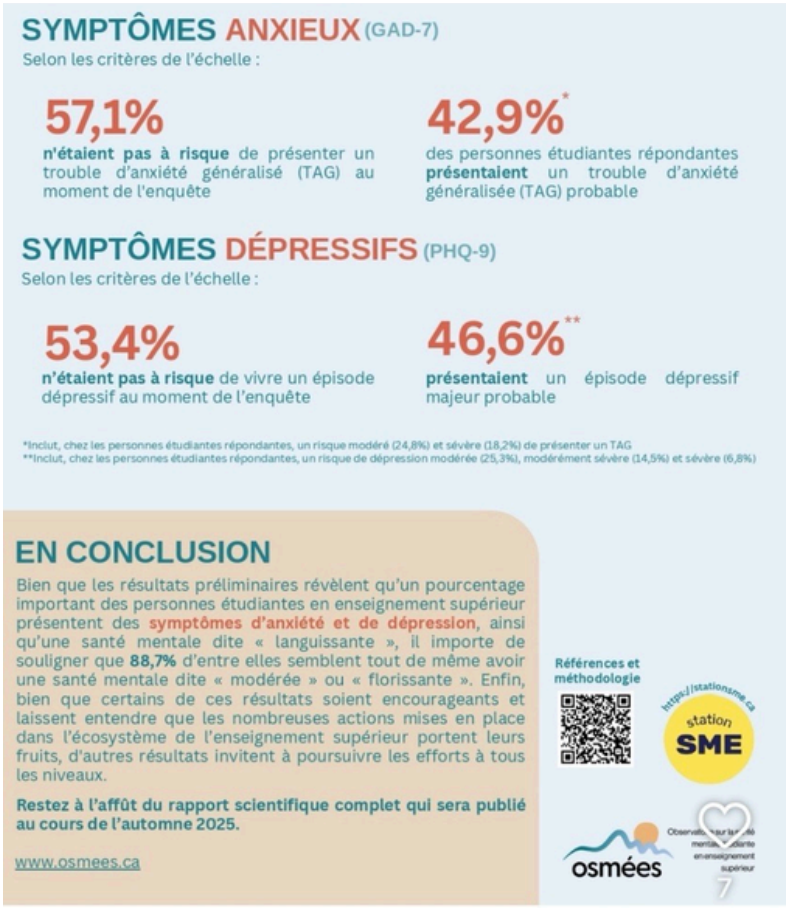
déploiement de nouveaux ateliers d'autogestion pour les étudiants de niveau Cégep et université

En 2024–2025, Relief a pris des mesures décisives pour répondre à la crise de santé mentale exacerbée par la pandémie, en créant trois ateliers d'autogestion spécifiquement adaptés et développés pour les étudiant.e.s. Ces ateliers ciblant les problèmes d'anxiété et de dépression ont été conçus pour les étudiant.e.s au niveau collégial et universitaire. Rappelons les statistiques alarmantes qui ressortent de l'enquête de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES), qui nous poussent à innover et à créer des projets qui ciblent cette tranche d'âge.

En effet, à l'automne 2024, cet Observatoire a mené une vaste enquête auprès de 32 790 étudiants provenant de 77 établissements collégiaux et universitaires du Québec. Réalisée dans le cadre du Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021–2026, cette enquête visait à dresser un portrait de la santé mentale des étudiants et à identifier les facteurs qui l'influencent.

Les résultats préliminaires sont préoccupants : près d'un étudiant sur deux était à risque de présenter un épisode dépressif majeur. De façon plus large, près de 45 % des répondants présentaient un trouble d'anxiété généralisée probable, et un peu plus de 45 % un épisode dépressif majeur probable. Plus de 70 % rapportaient une santé mentale modérée à languissante, et un quart percevaient leur santé mentale comme mauvaise ou très mauvaise.

Ces constats renforcent la pertinence d'implanter des outils d'autogestion pour soutenir l'auto-prise en charge des étudiants et leur permettre de mieux faire face aux défis liés à leur bien-être psychologique.



déploiement de nouveaux ateliers d'autogestion pour les étudiants de niveau Cégep et université

À ce titre, les ateliers Vivre avec l'anxiété et Vivre avec la dépression s'inscrivent dans le cadre d'une intervention psychoéducative de groupe d'une durée de 8 semaines. Chaque atelier d'autogestion est composé d'environ 15 participant.e.s en raison d'une rencontre de 2 heures par semaine. On propose aux participant.e.s des exercices et des réflexions à faire à la maison, des échanges en groupe et des ressources thématiques. Le contenu est riche et adapté pour répondre aux enjeux et aux préoccupations de la communauté étudiante.

La Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva ainsi que l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur, ont travaillé de pair avec nous pour assurer la rigueur de l'adaptation des ateliers.

Nous avons collaboré également avec les services de soutien et d'aide aux étudiant.e.s afin d'établir une concertation quant au référencement des étudiant.e.s pour le programme d'atelier. Nous nous assurons ainsi de la cohérence entre les services déjà offerts à la communauté étudiante afin de faciliter une trajectoire de service cohérente pour les étudiant.e.s.

En raison du soutien de nombreux partenaires tels que la Fondation RBC, le Fonds de relance de la Croix-Rouge, la Fondation Molson et la Caisse de dépôt et placement du Québec, nous espérons améliorer significativement la santé mentale des jeunes. Grâce à ces donateurs, les ateliers sont disponibles dans les différents milieux d'enseignement supérieur et permettront de faire la différence dans la vie des jeunes étudiant.e.s.

Soutien à la santé mentale des entrepreneurs québécois

Dans le cadre de ses efforts continus pour favoriser la santé mentale au sein de la population active, Relief a mis en œuvre en 2024–2025 un projet d'accompagnement innovant spécifiquement conçu pour les entrepreneurs vivant avec des symptômes d'anxiété, de dépression, d'épuisement ou de bipolarité. Ce projet a été rendu possible grâce à une subvention de 227 397 $ du ministère de l'Économie, de l'Innovation et de l'Énergie du Québec.

Le programme gratuit, offert de juin 2024 à mars 2025, a permis à 100 entrepreneurs de suivre un parcours d'accompagnement personnalisé d'une durée de 12 semaines, totalisant 600 rencontres individuelles et 500 suivis.

S'appuyant sur une équipe d'intervenants formés aux réalités entrepreneuriales, le programme proposait des interventions concrètes et flexibles axées sur l'autogestion de la santé mentale. Une thématique exclusive, « La récupération de son énergie en contexte entrepreneurial », a été développée afin de répondre de manière ciblée aux défis particuliers rencontrés par cette clientèle. Les principaux constats tirés de cette initiative révèlent que la majorité des participants étaient de jeunes entrepreneurs (28–32 ans), souvent parents de jeunes enfants, confrontés à des symptômes d'anxiété de performance, d'isolement entrepreneurial et d'épuisement. Environ la moitié des participants présentaient également des antécédents de dépression ou d'épuisement professionnel. L'accès gratuit au programme a permis à plusieurs d'expérimenter pour la première fois un soutien psychologique adapté à leurs besoins.

L'approche de Relief, fondée sur l'autonomie, l'action et l'utilisation d'outils concrets, a été particulièrement bien accueillie. Les stratégies proposées, personnalisables selon le rythme et la réalité de chaque participant, s'articulaient autour de la théorie des 3R — repos, réévaluation, récupération — pour mieux structurer les priorités et équilibrer vie professionnelle et personnelle.
Les témoignages recueillis à l'issue du programme soulignent la pertinence de l'accompagnement offert, la valeur ajoutée des outils pratiques mis à disposition, ainsi que l'appréciation de la flexibilité des modalités, notamment les suivis téléphoniques permettant une intégration fluide dans la routine quotidienne.

Ce projet pilote a démontré que la santé mentale des entrepreneurs représente un enjeu crucial et qu'une approche proactive, adaptée et accessible peut produire un impact tangible et durable. Relief entend poursuivre ses efforts en ce sens afin de contribuer à un écosystème entrepreneurial plus sain, soutenant ainsi la vitalité économique et sociale du Québec.

« S.V.P. continuer d'offrir ce service subventionné pour les jeunes entrepreneurs. Nous ne savons pas toujours ce que nous avons besoin et ceci a été une expérience très positive pour moi. »

« J'ai adoré l'accompagnement tout simplement. »

« J'ai eu besoin de vos services dans un moment plus difficile dans ma vie alors c'est ma façon à moi de vous dire merci ! Continuez votre belle mission, vous faites la différence dans la vie des gens, vous avez été une bouée de sauvetage pour moi. Merci ! »

« C'était très bien, j'ai vraiment apprécié la plateforme et le fait de pouvoir y revenir après l'accompagnement. »

« Personnellement, me déplacer pour assister à une rencontre en personne m'occasionne du stress, alors je préfère être dans mes affaires et détendue. J'ai aussi apprécié les relances téléphoniques qui me permettaient de ne pas arrêter mes activités. Par exemple, j'ai pris des relances téléphoniques alors que je marchais à l'extérieur, c'était agréable. »

« Très bonne manière d'en apprendre davantage sur ses problèmes et de mettre en place des stratégies pour y répondre. »

« C'est une magnifique initiative (merci beaucoup d'ailleurs!), surtout pour les entrepreneurs qui aiment apprendre et faire les choses par eux-mêmes. Je me sens beaucoup plus outillée et pouvoir piger dans mon bac à outils lorsque je vis une situation est très bénéfique. »

« La méthode permet d'en apprendre sur soi-même et de s'outiller pour s'aider. »

chapitre 3

2024–2025

incarner une culture de recherche et de partage

chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva

Depuis sa création en 2021, la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva, s'est imposée comme un moteur d'innovation sociale et scientifique dans son domaine. Cette Chaire universitaire unique en son genre vise à soutenir la recherche, la création d'outils et le transfert des connaissances en matière d'autogestion de la santé mentale, afin de favoriser le bien-être au travail et dans la société.

En étroite collaboration avec Relief, La Chaire a cocréé et validé des interventions accessibles et adaptables, tout en positionnant ses partenaires comme des leaders dans le domaine. Ensemble, nous menons plusieurs projets de recherche-action et activités de mobilisation des connaissances visant une transformation durable des pratiques de soutien à la santé mentale au Québec et au Canada, ainsi que la reconnaissance scientifique et sociale de l'autogestion.

« Ce partenariat unique entre la Chaire et Relief permet d'imaginer et de tester des solutions audacieuses pour les enjeux complexes de santé mentale. Il alimente une recherche profondément ancrée dans la réalité et le savoir expérientiel de personnes vivant avec des difficultés de santé mentale, comme l'anxiété, la dépression et le trouble bipolaire, et positionne nos travaux au cœur de l'innovation sociétale. »

Simon Coulombe, titulaire de la Chaire

Projets phares 2024-2025 en collaboration avec Relief

- Accompagnement individuel en soutien à l'autogestion (AISAG) : évaluation scientifique en continu d'un programme novateur
- Thématique spécifique sur la santé mentale des entrepreneur·e·s
- Enquête sur la santé mentale et l'autogestion dans les PME 2025
- Bien être bien informé.e.s: recherche-action pour explorer et soutenir la littératie sur le bien-être et réduire la mésinformation chez les jeunes travailleurs.se.s québécois.es
- Pour un leadership conscient et engagé: Développement et évaluation d'un programme d'autogestion en ligne pour favoriser la santé mentale des gestionnaires et un climat de travail positif
- Étude pilote : Effets perçus d'un atelier de soutien à l'autogestion de l'anxiété sur le rétablissement en santé mentale d'une population carcérale et sur le travail d'agent.e.s correctionnel.le.s
- Promouvoir l'activité physique et la santé durable des travailleur.se.s en contexte post pandémique: Codesign et évaluation d'une intervention organisationnelle misant sur la perspective écologique des projets personnels d'autogestion de la santé en télétravail.

Accompagnement individuel en soutien à l'autogestion (AISAG) : évaluation scientifique en continu d'un programme novateur

(Financement du Réseau de recherche en santé des populations du Québec – 20 000 $)

L'année 2024–2025 a marqué un tournant important dans la validation scientifique du programme d'Accompagnement individuel en soutien à l'autogestion (AISAG), coconçu par Relief et la Chaire en 2022. Ce programme personnalisable propose 16 thématiques au choix, allant de l'activation comportementale à la pleine conscience, adaptées au rythme et aux besoins des personnes vivant avec des troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.

Grâce à une équipe de recherche multidisciplinaire, un protocole rigoureux d'évaluation prépost a été mis en place cette année, en prévision d'un éventuel essai randomisé contrôlé. Cette étude vise à générer des données probantes solides sur les effets du programme, renforçant ainsi sa crédibilité clinique et son potentiel de diffusion à grande échelle.

Thématique spécifique sur la santé mentale des entrepreneur.e.s

Cette année, Relief et la Chaire ont adapté le programme AISAG grâce à l'ajout d'une thématique d'accompagnement visant à mieux répondre aux besoins particuliers des entrepreneur.e.s. En contexte d'isolement, de surcharge cognitive et d'insécurité financière, l'autogestion devient une compétence essentielle.

Ce nouveau volet thématique a été mis à l'essai pour favoriser l'engagement des entrepreneurs dans des pratiques de bien-être adaptées à leur réalité. Cette personnalisation ouvre de nouveaux horizons à Relief pour toucher une clientèle stratégique en quête de solutions concrètes.

Enquête sur la santé mentale et l'autogestion dans les PME 2025

(Financement du CRSH (24 897 $) et de la Chaire)

La troisième édition de cette grande enquête sur la santé mentale dans les petites et grandes entreprises, menée en collaboration avec Relief et Beneva, mais aussi en partenariat étroit avec l'École d'Entrepreneurship de Beauce, se concentre spécifiquement sur la santé mentale des entrepreneur.e.s.

Les données recueillies permettront de mieux comprendre leurs difficultés de santé mentale et les défis à leurs bien-être, leurs stratégies d'autogestion, leurs besoins en soutien, ainsi que les obstacles systémiques qu'ils rencontrent.

L'enquête est lancée au printemps 2025. Les résultats attendus dans les mois qui suivront alimenteront le développement d'outils ciblés et positionneront Relief comme un leader incontournable de l'accompagnement des dirigeant.e.s de PME.

Bien être bien informé.e.s : recherche-action pour explorer et soutenir la littératie sur le bien-être et réduire la mésinformation chez les jeunes travailleurs.se.s québécois.es

(FRQSC – 174 990 $)

Ce projet de recherche-action, mené avec Relief et Beneva, documente l'impact de la mésinformation en santé mentale sur les réseaux sociaux. Pour débuter la réflexion, nous avons extrait du Web une quantité énorme de publications sur les médias sociaux en lien avec le bien-être et la santé mentale, afin d'en faire émerger les thèmes saillants et d'évaluer la qualité des contenus et recommandations d'autogestion qui y sont parfois faits.

Alimentés par ce travail, et ciblant spécifiquement les jeunes, nous entamons bientôt la coconstruction d'outils d'intervention qui favorisent une littératie critique et bienveillante, rendant ces jeunes plus aptes à prendre soin d'eux-mêmes.

Ce projet contribue directement à la mission de Relief, en touchant une génération en construction identitaire et professionnelle, susceptible de vivre des enjeux de santé mentale importants.

Pour un leadership conscient et engagé : Développement et évaluation d'un programme d'autogestion en ligne pour favoriser la santé mentale des gestionnaires et un climat de travail positif

(Institut de recherche Robert Sauvé en santé et sécurité du travail – 364 030 $)

Ce projet vise à développer un programme de formation en ligne pour renforcer la santé mentale des gestionnaires et favoriser des milieux de travail positifs. Après plusieurs rencontres de cocréation du programme avec des gestionnaires, nous arrivons prochainement à une première version du programme, que nous testerons en phase test dans la prochaine année.

Ce programme pourra bonifier son offre organisationnelle. Cette initiative répond à un besoin criant dans un contexte de transformations rapides et de surcharge managériale.

Étude pilote : Effets perçus d'un atelier de soutien à l'autogestion de l'anxiété sur le rétablissement en santé mentale d'une population carcérale et sur le travail d'agent.e.s correctionnel.le.s

(VITAM – 29 994 $)

Nous avons obtenu cette année le financement et les autorisations gouvernementales pour évaluer les effets de l'atelier d'autogestion de l'anxiété de Relief sur la santé mentale de personnes incarcérées et des agents d'intervention qui interagissent avec eux.

Il s'agit d'une première au Québec, avec un potentiel immense d'impact social considérant l'ampleur des difficultés en santé mentale dans les établissements carcéraux et le manque de ressources pour y répondre.

Ces données validant l'applicabilité des ateliers de soutien à l'autogestion de l'anxiété de Relief ouvrent des possibilités de déploiement dans d'autres établissements.

Promouvoir l'activité physique et la santé durable des travailleur.se.s en contexte post pandémique : Codesign et évaluation d'une intervention organisationnelle misant sur la perspective écologique des projets personnels d'autogestion de la santé en télétravail

(FRQSC – 225 977 $)

Ce projet en codesign explore l'intégration de l'activité physique dans des projets personnels d'autogestion pour les travailleur.se.s en contexte postpandémique. Il est présentement en cours de collecte de données.

Les résultats ont de potentiel de permettre à Relief de développer des outils (par ex., thématiques d'accompagnement) adaptés à la réalité du travail à distance en soutien à l'autogestion, et d'accompagner les employeurs vers des pratiques plus durables.

Cap sur la suite : vers une dernière année ambitieuse

Alors que s'amorce la dernière année du premier mandat de la Chaire, plusieurs projets structurants sont en cours, notamment :

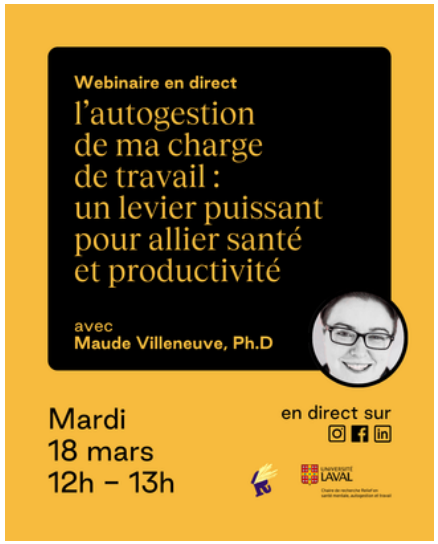
- Une étude sur la prévention du harcèlement et des risques psychosociaux chez les élu.e.s municipaux.
- Une subvention déposée sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire et professionnel.
- La préparation d'une grande conférence sur l'autogestion en octobre 2025.

Avec le soutien constant de Relief, et la collaboration de Beneva, nous poursuivons notre mission avec passion et rigueur, pour créer des milieux de travail plus sains, humains et durables, où chaque personne peut devenir actrice de sa santé mentale.

midis-conférence pour la semaine de l'autogestion 2025

En mars 2025, la Chaire a participé activement à l'organisation et la réalisation de la 4e édition de la Semaine de l'autogestion de Relief. Chaque jour, des activités ont permis d'ancrer les principes de l'autogestion dans des réalités concrètes :

Lancement du balado Nature Émotive, avec Alexandre Lemieux, Simon Coulombe et Annie Beaudin, pour discuter du sens du travail et de l'autogestion en contexte entrepreneurial.



Webinaire « L'autogestion de ma charge de travail » animé par Maude Villeneuve et Christine Sauvé, toutes deux membres de la Chaire, offrant des outils concrets pour mieux planifier, prioriser et se réguler.

midis-conférence pour la semaine de l'autogestion 2025

Panel « Santé mentale au travail : une responsabilité partagée! » modéré par Carol-Anne Gauthier, membre de la Chaire, réunissant des expert.e.s de Beneva, du monde entrepreneurial et de la diversité en emploi.

Webinaire sur la santé mentale étudiante, animé par deux étudiantes internationales, Pamela Mondragon et Zina Karchi, aussi membres de la Chaire.

Cette semaine dynamique a permis de renforcer l'ancrage de l'autogestion dans les discours publics et les pratiques professionnelles.

articles publiés et à paraître dans revues avec comité de pairs

Lechaume, A., Coulombe, C., Cardona Campuzano, J., Atkin, S., Vokey, F. (2025, sous presse). Quand précarité de statut migratoire et d'emploi s'entrechoquent au fil du temps : Un dispositif méthodologique novateur pour comprendre les trajectoires de bien-être et santé psychologique des travailleur/euses immigrant·es temporaires au Québec. Acte de conférences, XXXe journées du longitudinal, Céreq.

Muñoz Gómez, N., Coulombe, S., Houle, J., Carrier, N., Provencher, M. D., Norton, P. J., & Roberge, P. (2025). Psychometric Assessment of the Mental Health Self-Management Questionnaire in a Clinical Sample With Anxiety Disorders. Psychological Reports

Pacheco, T., Coulombe, S., Kocovski, N. L., & Carbone, J. (2025). Workers' well-being during viral pandemics and epidemics: A scoping review. Comprehensive Psychoneuroendocrinology, 1-16.

Pacheco, T., Coulombe, S., & Kocovski, N. L. (2025). Trajectories of Canadian Workers' Well-Being During the Onset of the COVID-19 Pandemic. Applied Research in Quality of Life, 1-41

Rizzieri, A., Peixoto, E., Gagnon, J., Coulombe, S., & Oades, L. (2025, sous presse). Exploring the invariance of the Wellbeing Literacy 6-item (Well-Lit 6) Scale between Brazilian and French-Canadian populations. Revista Latinoamericana de Psicología.

Woodford, M. R., Duran, A., Vo, T., Johnson, C. W., Airton, L., & Coulombe, S. (2024). Thriving on Campus: Promoting the Inclusion, Academic Development, and Wellbeing of Diverse 2SLGBTQ+ University and College Students: Introduction to the Special Issue. Journal of LGBT Youth, 21(2), 209-211.

chapitres de livre

Pacheco, T., Gagnon, J., & Coulombe, S. (sous presse, 2025). Measuring and studying wellbeing literacy: Research and methodological horizons. Dans: Wellbeing Literacy: Theory and Practice through multidisciplinary and transdisciplinary lenses. Routledge.

Woodford, M. R., Duran, A., Vo, T. D., Johnson, C. W., Airton, L., & Coulombe, S. (2025). Introduction. In Thriving on campus: Promoting the inclusion, academic development, and wellbeing of diverse 2SLGBTQ+ university and college students (pp. 1-3). Routledge.

Kocovski, N. L., & Pacheco, T. (2024). Positive psychology. In D. G. Friedman-Wheeler & A. Wenzel (Eds.), SAGE Encyclopedia of Mood and Anxiety Disorders (pp. 937-938). SAGE Publications, Inc.

rapports de recherche

Kirouac, L., Coulombe, S., Bolduc, F., Gagnon, J., Grenier, J.-N. (2024) Portrait de la santé psychologique et de l'environnement psychosocial de travail des membres du Syndicat de la fonction publique et parapublique du Québec (SFPQ). Rapport sommaire. Département des relations industrielles, Université Laval, Québec, Canada.

articles et rapports de transfert de connaissances (sans comité de lecture)

Coulombe, S. ,& Lechaume, A. (2025, sous presse). La santé psychologique des jeunes : le rôle de la précarité d'emploi, des risques psychosociaux et du manque de sens au travail. Bulletin Observatoire Jeunes et Société– Chaire–réseau de recherche sur la jeunesse du Québec.

Villeneuve, M. (2025). Investir dans la santé organisationnelle : Transformer les risques en opportunités pour des équipes performantes et engagées. Livre blanc à destination de Beneva.

communications scientifiques (congrès, conférences)

Coulombe, S et Kharchi, Z. (2024). Étudiants internationaux: à propos d'une démarche d'adaptation d'un atelier d'autogestion pour soutenir leur bien–être. Congrès international sur la formation et la profession enseignante. Genève, Suisse.

Bolduc, F., Dubois–Sénéchal, I., Kirouac, L., Coulombe, S., Gagnon, J., Grenier, J.-N. (2024). L'action syndicale dans le domaine de la santé mentale au travail est des risques psychosociaux : analyse d'une initiative syndicale du secteur public et parapublic québécois ». Colloque 2024 du partenariat CRIMT « Le travail dans tous ses états. HEC Montréal.

Coulombe, S., & Lechaume, A. Rapport au travail des jeunes, santé mentale et précarité d'emploi : Exploration à partir de trois enquêtes canadiennes. Journées d'étude « Jeunes et employeurs : des attentes en emploi et des représentations irréconciliables ? Nantes, France. Novembre, 2024.

Coulombe, S., & Lechaume, A. La santé psychologique des jeunes : le rôle de la précarité d'emploi, des risques psychosociaux et du manque de sens au travail. Grande rencontre du volet Emploi et Entrepreneuriat, Chaire–réseau de recherche sur la jeunesse du Québec, 2024.

Coulombe, S., Dufresne, Y., Girard–Poncet, C., & Gagnon, J. (2024). Étude sur le bien–être des camionneurs au Québec. Ce qu'on en retire pour la promotion de la santé dans les milieux de travail atypiques et traditionnellement masculins. ACFAS, Ottawa.

Coulombe, S., Lechaume, A., (2024) La santé psychologique des jeunes : le rôle de la précarité d'emploi, des risques psychosociaux et du manque de sens au travail, Forum sur l'emploi des jeunes : connaissances, perspectives et collaborations, Rencontre des membres du volet Emploi et Entrepreneuriat, Lac Beauport, 26–27 septembre 2024.

communications scientifiques (congrès, conférences)

Gauthier, C.-A., Dejardin, M., Luc, S., Villeneuve, M., & Coulombe, S. (2024). Le bien-être des personnes en auto-emploi pendant la pandémie de la covid-19. Quels sont les rôles de l'insécurité d'emploi et de l'autorité décisionnelle ? 17e Congrès international francophone en entrepreneuriat et PME. Québec, Canada.

Kirouac, L., Bolduc, F., Coulombe, S., Gagnon, J., Mailloux, B., Grenier, J.-N. (2024). La qualité du travail à l'épreuve de la nouvelle gestion publique : portrait de l'environnement psychosocial des employé(e)s de l'administration publique québécoise ». Colloque 2024 du partenariat CRIMT « Le travail dans tous ses états, HEC Montréal.

Kirouac, L., Coulombe, S., Bolduc, F., Gagnon, J., Grenier, J.-N. (2024). The quality of work among employees in the Quebec public sector: how are hybrid work and shared offices associated with workplace psychological risks and psychological health in the context of New public management ? Society for the advancement of socio-economics (SASE) conference. University of Limerick, Irlande.

Coulombe, S., Kirouac, L., Bolduc, F., Gagnon, J., Grenier, J.-N. (2024). Is hybrid work associated with work-life balance opportunities and psychological health among women who are caregivers or have dependent children ? Society for the advancement of socio-economics (SASE) conference. University of Limerick, Irlande.

communications invitées du titulaire et de l'équipe de la chaire

Coulombe, S. (2025). Prendre soin de sa santé mentale au masculin, Comité de la prévention du suicide du CHUM.

Coulombe, S. (2024). Santé mentale des hommes : Petit manuel pour aider à prendre soin de son bien-être psychologique. Activité Hommes Sensés, Hommes Québec.

Coulombe, S. & Villeneuve, M. (2024). Optimizing Employee Well-being with Self-Management. Benefits Alliance.

Coulombe, S. & Villeneuve, M. (2024). Self-management strategies for mental health care: An important resource for employee wellness programs. 2024 Mental Health Summit, Benefits Canada.

Coulombe, S., Kirouac, L., Gagnon, J. & Bolduc, F. (2024). Portrait de la santé psychologique et de l'environnement psychosocial de travail des membres du Syndicat de la fonction publique et parapublique du Québec, Congrès du Syndicat de la fonction publique et parapublique du Québec. 2024.

2 billets de blogue publiés sur le site web de Relief

Au cours de l'année, notre chercheur Simon Coulombe a contribué à la création d'articles de blog abordant divers sujets.

- Carnet de voyage– Impact de la discrimination en milieu de travail– Simon Coulombe – 17 avril 2024

Simon Coulombe partage comment la discrimination et la ségrégation impactent l'accès aux ressources essentielles pour la santé mentale, soulignant les inégalités particulières auxquelles sont confrontées les personnes non blanches.

- Carnet de voyage– Autogestion et intégration des technologies en milieu de travail– Simon Coulombe– 1er avril 2024

Simon Coulombe nous partage son expérience de collaboration en Afrique du Sud avec les professeurs Andrew Thatcher et Karen Milner de l'Université de Witwatersrand à Johannesburg, axée sur les technologies durables et le bien–être au travail.

Relief, un acteur engagé dans le milieu de la recherche en santé mentale

8 mai 2024 – Annie Beaudin, notre directrice clinique a partie du panel sur le thème « Les images et les représentations sociales de la santé mentale » lors du lancement de Visuallys au Pavillon Sherbrooke de l'UQAM le 8 mai 2024. Cette initiative est une banque d'images en santé mentale, la première au Canada et, à notre connaissance, la première au monde.

10 octobre 2024 – Notre directrice clinique Annie Beaudin était une des panélistes lors de webinaire organisé par le CETI–SMDI – Centre d'expertise en technologie de l'information en santé mentale, dépendance et itinérance. Sur le thème « Les autosoins numériques : pour qui, pourquoi et comment s'y prendre pour bien les utiliser? » elle a présenté l'outil « Aller mieux à ma façon ».

Relief, un acteur engagé dans le milieu de la recherche en santé mentale

1er novembre 2024 – Annie Beaudin, notre directrice clinique, a participé au premier colloque sur « la santé mentale en première ligne : une communauté apprenante » qui visait à réviser les connaissances de base en psychiatrie. Lors de cette journée animée par la psychiatre Claire Gamache, un panel composé de cliniciens engagés a discuté sur les principaux syndromes et sur les solutions pour soutenir les patient.e.s. Nous sommes fiers d'avoir contribué à cet événement en mettant de l'avant l'approche du soutien à l'autogestion en complémentarité aux autres approches dans le soutien et l'accompagnement de la personne. Cet événement était offert en partenariat avec le Développement professionnel de la formation continue (DPC) de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

28 novembre 2024 – L'équipe de Relief était heureuse de participer de nouveau cette année à la 6e édition de l'activité scientifique annuelle organisée par le Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants (CECTC) ayant pour thème la réduction des méfaits et son intégration dans les milieux de soins en santé mentale. Une journée riche en réflexions et en présentations sur les bonnes pratiques à implanter dans nos différents milieux.

Relief, un acteur engagé dans le milieu de la recherche en santé mentale

Le 20 février 2025, Relief a participé au panel « Le partenariat : levier stratégique pour la recherche, la création et l'innovation », tenu dans le cadre de la Rencontre des gestionnaires de l'Université Laval. Cet événement annuel réunit les gestionnaires de l'université pour réfléchir collectivement aux enjeux stratégiques de l'institution. Animé par la vice-rectrice Eugénie Brouillet, le panel a rassemblé des membres du corps professoral, des administrateurs et des partenaires afin d'explorer les retombées concrètes des recherches partenariales, ainsi que les défis et les leviers qu'elles représentent

Dans une formule originale mettant en lumière des duos chercheur·e/partenaire, la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva a été invitée à témoigner de son expérience en collaboration avec Relief. Simon Coulombe, professeur à la Faculté des sciences sociales et titulaire de la Chaire, a souligné « qu'il faut se donner un peu de temps pour s'apprivoiser ». Dans un projet, les besoins et les attentes des différents partenaires peuvent diverger. « Mais avec de l'ouverture, on est capables de travailler en harmonie et de façon constructive », a ajouté Jean-Rémy Provost, directeur général de Relief et partenaire de la Chaire.

Cette participation a permis d'illustrer concrètement la richesse des partenariats de recherche, tant pour l'avancement des connaissances que pour leur impact social. Elle a aussi mis en lumière le rôle de Relief comme acteur engagé dans la coconstruction de solutions innovantes en santé mentale, en dialogue constant avec le milieu universitaire.

Partenariats et collaborations

Participation à la table de concertation en santé mentale Jeanne-Mance (30 participant.e.s), 7 mai 2024
Annie Beaudin

Participation à la rencontre du comité Aller mieux à ma façon (CETI-SMDI), 23 mai 2024
Annie Beaudin

Webinaire Relief X Desjardins (enregistré et diffusé en différé pour des clients de Desjardins), 26 juin 2024 (500 participant.e.s)
Christine Sauvé

Présentation de l'outil Aller mieux à ma façon et des services de Relief dans le cadre du cours de criminologie offert par le professeur Stéphane Guay, 5 juillet 2024
Annie Beaudin

Participation au comité de travail national à la Coalition communautaire nationale en santé mentale, 9 septembre 2024
Annie Beaudin

Participation au comité de travail pour l'outil d'autogestion de la santé psychologique au travail en collaboration avec la professeure et chercheure Sophie Meunier de l'UQAM, 2 octobre 2024
Annie Beaudin

Participation au Colloque Santé mentale et travail : s'inspirer, s'outiller, s'allier et innover, 16 octobre 2024 (400 participant.e.s)
Annie-Beaudin

Visite de la clinique Aire Ouverte de notre secteur pour rencontrer l'équipe et échanger sur nos services respectifs, 18 octobre 2024 (150 participant.e.s)
Pamela Soto et Annie Beaudin

Participation au Colloque Santé Mentale pour les médecins de famille à l'Université de Montréal, 1er novembre 2024 (250 participant.e.s)
Annie Beaudin

Participation en 2024 au comité de suivi de l'Avis – Kétamine parentérale pour la dépression réfractaire au traitement chez l'adulte : pertinence clinique, enjeux et encadrement produit par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS)– Direction de l'évaluation et de la pertinence des modes d'intervention en santé
Annie Beaudin

Partenariats et collaborations

Représentation de Relief à INNOVATIO – Soirée Bénéfice pour les 50 ans de l'École Vanguard, 7 novembre 2024 (400 participant.e.s)

Présence de Relief au Salon de l'immigration, 18–19 novembre 2024 (13 000 participant.e.s)
Pamela Soto (kiosque de Relief)

Événement protocolaire Salon de l'immigration, 19 novembre 2024 (200 participant.e.s)
Jean-Rémy Provost

Participation à titre de conférencière et tenue du kiosque à la Journée annuelle en santé mentale numérique 2024, 22 novembre 2024 (400 participant.e.s)
Annie Beaudin

Participation aux 27e Journées annuelles de santé publique : Accompagner les milieux éducatifs dans l'implantation de programmes de promotion de la santé mentale, 3 décembre 2024 (900 participant.e.s)
Annie Beaudin

Formation en santé mentale auprès des personnes immigrantes, Table communautaire en santé mentale Jeanne-Mance, 3 décembre 2024
Sylvie Elsig

Présentation équipe ABC- Hôpital Notre-Dame, 28 janvier 2025
Pamela Soto

Participation au comité aviseur du projet Mentallys de Stéphane Vial, 25 février 2025
Annie Beaudin

Formation à l'animation de l'atelier « Contribuer à une culture de bienveillance en enseignement supérieur », organisée par l'ISMÉE 19 mars 2025
Annie Beaudin

Formations de l'équipe d'intervention

Programme ECHO CHUM troubles concomitants, 4 avril 2024
Équipe du projet ÉCHO

Formation de l'équipe d'intervention Action-Autonomie : Garde en établissement, La Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui, 22 avril 2024
Jean-François Plouffe

Formation: La santé mentale des étudiants au postsecondaire : enjeux et pistes de solutions, 8 mai 2024
ISMEE

Formation de l'équipe d'intervention Soutenir sans s'épuiser, 13 mai 2024
Arborescence

Formation de l'équipe d'intervention sur le suicide sur l'intervention auprès d'une personne endeuillée par suicide, 5 au 7 juin 2024
Centre de Prévention du Suicide de Montréal (CPSM) et Direction Régionale de la Santé Publique de Montréal (DRSP)

Formation de l'équipe d'intervention Action-Autonomie : Autorisations judiciaires de soins et/ou d'hébergement, 8 juillet 2024
Jean-François Plouffe

Présentation à l'équipe d'intervention des données statistiques sur le suicide à Montréal, 21 octobre 2024
Camille Poirier-Veuilleux, répondante régionale des interventions de santé publique en prévention du suicide et en promotion-prévention en santé mentale auprès des adultes

Formation de l'équipe d'intervention Action-Autonomie : Confidentialité et secret professionnel, 4 novembre 2024
Jean-François Plouffe

Formation de l'équipe d'intervention Action-Autonomie : Le consentement aux soins et les droits reconnus par la LSSS, 25 novembre 2024
Jean-François Plouffe

chapitre 4

2024-2025

Relief Affaires : du soutien pour les entreprises

objectifs

- Faciliter la divulgation et l'accès à l'aide
- Favoriser un climat de travail exempt de préjugés et réduire la stigmatisation
- Encourager les conversations ouvertes sur la santé mentale et établir un langage commun autour de la santé mentale
- Éduquer et outiller les employés et les gestionnaires à propos de la santé mentale
- Améliorer l'équilibre au travail et la qualité de vie
- Offrir un soutien à l'autogestion à tous les niveaux de l'entreprise.

un programme flexible

Le programme Relief Affaires s'adapte aux besoins de l'entreprise ou de l'organisme. Il comprend quatre étapes :

1. Conférence destinée à l'ensemble des employé.e.s afin de déstigmatiser santé mentale, anxiété, dépression et bipolarité
2. Formation destinée aux gestionnaires outils concrets pour mieux cerner et aborder les enjeux de santé mentale
3. Formation destinée aux employé.e.s qui désirent devenir une personne-ressource en santé mentale auprès de leurs collègues
4. Service de soutien individuel ponctuel intégrant écoute, information et références.

Relief Affaires en chiffres

12
organisations participantes

6
conférences de démystification

775
employé.e.s et gestionnaires rejoint.e.s par nos conférences

20
formations – Mon Relief au travail destinée aux gestionnaires

190
gestionnaires formé.e.s

3
formations – Comment vas-tu (vraiment)? destinée aux gestionnaires

26
gestionnaires formé.e.s

profil des organisations participantes

Les organisations participantes au programme Relief Affaires proviennent de secteurs d'activités diversifiés tels l'administration publique, la comptabilité, la finance, les assurances, la construction, la culture, le développement économique, l'immigration, le secteur manufacturier, la santé, le transport, etc.

5
organisations de 1 – 99 employé.e.s

3
organisations de 100 – 499 employé.e.s

4
organisations de 500 employé.e.s et +

3
associations, regroupements d'entreprises et d'entrepreneurs

chapitre 5

2024-2025

Relief fait jaser

notre présence en ligne

Facebook

19 398 abonné.e.s

+490 200 impressions

+128 500 personnes atteintes au cours de l'année

+ 1 586 abonné.e.s sur 2024–2025

+27 500 interactions (likes, commentaires, partages, clics)

Taux d'engagement 5.6% **bon**

Instagram

5 197 abonné.e.s

+172 900 impressions

+59 100 personnes atteintes au cours de l'année

+ 615 abonné.e.s sur 2024–2025

+5 000 interactions (likes, commentaires, partages, clics)

Taux d'engagement 2.9% **bon**

LinkedIn

7 274 abonné.e.s

194 694 impressions

+ 737 abonné.e.s sur 2024–2025

+ 4 650 interactions (likes, commentaires, partages, clics)

relief.ca

224 000 pages vues

52 000 utilisateur.trice.s

top 6 des meilleures publications de l'année

Mon Relief
Mar 26, 2025 8:00 PM

🤹 On vit dans une société qui valorise la performance, mais qu'en

Clicks	Reactions	Comments
922	602	20
Shares	Reach	Impressions
262	52380	53501

Mon Relief
Apr 2, 2024 12:07 PM

Dans un monde qui ne cesse de parler, n'oublions pas le pouvoir de

Clicks	Reactions	Comments
135	106	2
Shares	Reach	Impressions
31	9976	10444

Mon Relief
Jan 23, 2025 8:09 AM

😳 Demander de l'aide n'est pas toujours évident, surtout quand on

Clicks	Reactions	Comments
101	103	6
Shares	Reach	Impressions
31	9510	9539

Mon Relief
Mar 31, 2025 8:00 AM

🌱 Le bien-être, c'est un ensemble de petites actions quotidiennes.

Clicks	Reactions	Comments
187	124	4
Shares	Reach	Impressions
48	7644	7644

Mon Relief
Feb 17, 2025 8:00 PM

Parfois, on a juste besoin d'un petit rappel : tu fais de ton mieux, et c'est

Clicks	Reactions	Comments
277	298	11
Shares	Reach	Impressions
73	7469	7841

Mon Relief
Feb 20, 2025 8:11 AM

Ce que l'on voit n'est qu'une fraction de ce que vivent les autres. Soyons

Clicks	Reactions	Comments
302	86	3
Shares	Reach	Impressions
46	7380	7959

chapitre 6

2024- 2025

financement

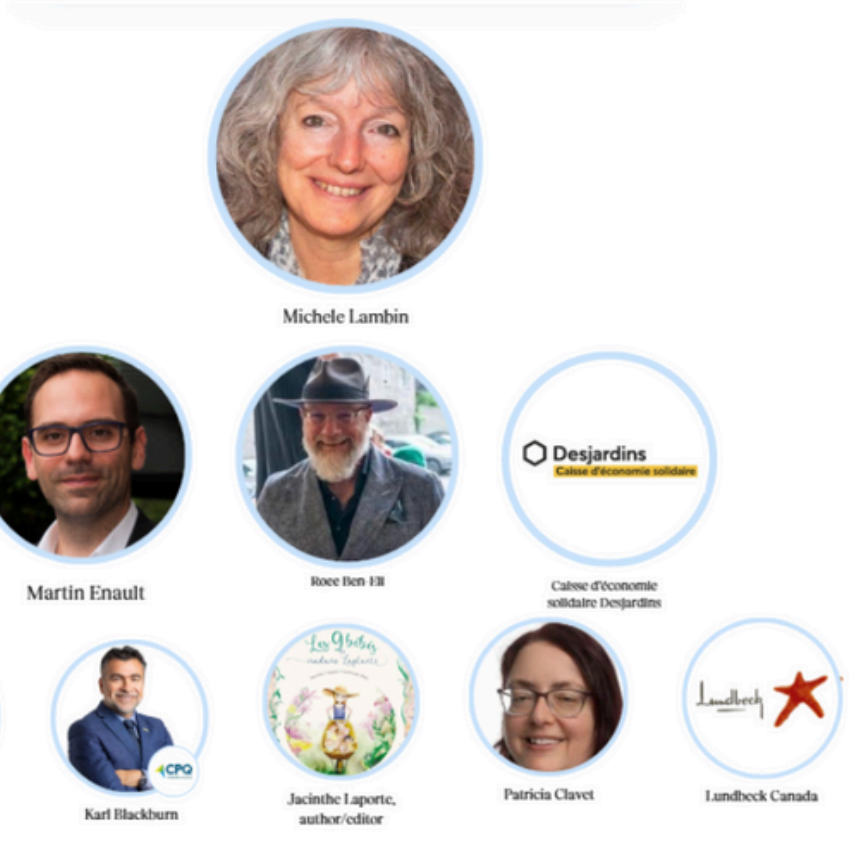
campagne des 1000 reliefs

Un engagement qui transforme des vies

2024–2025 fut marquée par la deuxième année de la campagne des 1000 reliefs. Cette édition s'est distinguée par une mobilisation inspirante, surpassant notre objectif ambitieux et permettant de recueillir plus de 40 000 $ en dons individuels et d'entreprises, pour un total de 76 000 $ si on ajoute la première édition.

Cette campagne a été un puissant levier de visibilité et d'impact pour Relief, portée par l'engagement renouvelé de nos donateur.trice.s et le soutien d'entreprises partenaires en faveur de l'accès gratuit à nos services en santé mentale.

Au cours de la dernière année, nous avons eu l'honneur d'accueillir de nouveaux partenaires parmi nos précieux soutiens. Nous adressons nos plus sincères remerciements à Lundbeck Canada et à la Caisse d'Économie Solidaire Desjardins pour leur généreuse contribution à la campagne.



Nous souhaitons également remercier chaleureusement Martin Enault, Roee Ben Eli et Michèle Lambin pour leurs dons individuels majeurs et leur engagement exceptionnel envers la mission et la pérennité de Relief. Leur générosité, combinée à leur apport en savoirs, en ressources et en compétences, joue un rôle essentiel dans le rayonnement et le développement de nos services. Au nom de toutes les personnes qui iront mieux grâce à vous : merci du fond du cœur.

Les plus de 40 000 $ amassés cette année ont été transformés en actions concrètes: accès gratuit à des groupes de soutien, interventions ponctuelles par téléphone ou par messagerie, et rencontres ponctuelles pour des centaines de personnes vivant une situation de vulnérabilité.

Ce progrès remarquable témoigne d'une volonté collective d'agir concrètement pour le mieux-être. Merci à toutes les personnes et organisations qui ont contribué à faire de 2024–2025 une année de changement. Ensemble, nous avons semé l'espoir — et les fruits de cette solidarité continueront de grandir.

Montant amassé

40 000 $

Marche OACIQ pour la santé mentale

Marche OACIQ pour la santé mentale

Grâce à l'engagement du comité DAC (Donnez à la collectivité) de l'Organisme d'autoréglementation du courtage immobilier du Québec (OACIQ), la Marche pour la santé mentale du 9 octobre 2024 a mobilisé une communauté solidaire autour de l'importance de l'autogestion en santé mentale. Par cette initiative, les participants ont exprimé leur soutien aux personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi qu'à leurs proches. Tous les fonds amassés lors de cet événement — un total de 5 000 $ — ont été remis à Relief, contribuant directement à notre mission : accompagner les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité et leurs proches. Nous exprimons notre profonde gratitude envers l'OACIQ pour son engagement fidèle et son soutien indéfectible à la santé mentale.

Montant amassé

5 000 $

une communauté en action

Ride & Flow Pour La Santé Mentale

Grâce à la précieuse collaboration de Beauties Lab, et en particulier à l'engagement de sa fondatrice et directrice, Léa Bégin, l'événement Ride & Flow du 29 mars 2025 a rassemblé une communauté dynamique et solidaire autour du soutien à la santé mentale. Cet événement de collecte de fonds a permis aux participants, à travers des séances de cardio-vélo et d'entraînement à la barre, de bouger ensemble dans un esprit de solidarité. L'intégralité des fonds récoltés, soit 802 $, a été versée à Relief, contribuant directement à notre mission et nous offrant une visibilité importante. Un grand merci à toi, Léa !

Montant amassé

802 $

Michèle Lambin : une alliée de cœur et de conviction

Relief tient à exprimer sa profonde gratitude envers Michèle Lambin et à souligner son appui exceptionnel, tant par ses dons financiers que par ses contributions essentielles au développement et à l'amélioration continue de nos programmes et services.

Travailleuse sociale d'expérience, Michèle Lambin apporte une valeur inestimable à notre organisme en partageant son expertise et ses connaissances avec notre équipe clinique, en tant que formatrice et conseillère clinicienne. Son engagement va bien au-delà de ce rôle : elle est également une ambassadrice de choix pour Relief, mettant à profit ses talents de conférencière pour faire rayonner nos initiatives et sensibiliser la communauté d'intervention en santé mentale à l'importance de l'autogestion.

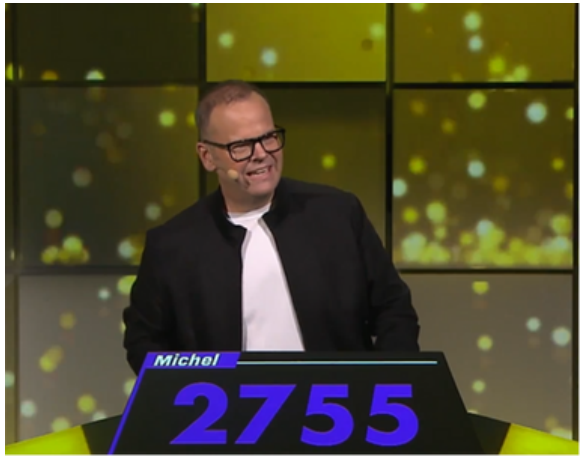
Depuis plus de 30 ans, Michèle Lambin soutient fidèlement Relief par des dons annuels importants. En tant que donatrice clé de la campagne 1000 Reliefs depuis son lancement en 2023, son engagement s'est une nouvelle fois manifesté en janvier 2025 par un don exceptionnel de 12 000 $. Grâce à sa générosité, nous avons dépassé notre objectif de financement de 75 000 $, ce qui nous permet d'accompagner encore plus de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches.

Merci, Michèle, du fond du cœur, pour ta contribution exceptionnelle à la campagne des 1000 Reliefs 2024-2025, ainsi que pour ta générosité, ton engagement constant et ta précieuse contribution à la mission de Relief.

Montant amassé

12 000 $

Michel Charette joue pour Relief au Tricheur



En février 2025, le comédien Michel Charette a généreusement choisi de jouer au profit de Relief – Le chemin de la santé mentale, lors de son passage à l'émission Le Tricheur, diffusée sur les ondes de TVA. Grâce à son implication, un montant de 2 755 $ a été remis à notre organisme. Ce don contribuera directement à soutenir les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches. Au-delà de ce soutien financier, sa participation a permis de faire rayonner notre mission auprès d'un large public. Toute l'équipe de Relief remercie chaleureusement Michel pour sa générosité, son appui indéfectible et son engagement.

Montant amassé

2 755 $

L'équipe Nadia Tanguay joue pour Relief sur Silence On Joue!

En septembre 2024, Nadia Tanguay et son équipe, composée d'Isabelle Brouillette et de Guy Jodoin, ont généreusement choisi de jouer pour Relief à l'émission « Silence, on joue! », diffusée sur Radio Canada. Grâce à leur participation engagée, un montant de 1 200 $ a été remis à notre organisme. Toute l'équipe de Relief remercie chaleureusement Nadia, Isabelle et Guy pour leur générosité et leur appui précieux envers la santé mentale.

Montant amassé

1 200 $

125 km courus autour de l'île de Montréal au profit de Relief!

Le 28 septembre 2024, Sebastian Caucci a relevé un défi impressionnant : courir les 125 kilomètres du pourtour de l'île de Montréal pour soutenir Relief.

Son parcours symbolisait les luttes intérieures que vivent de nombreuses personnes : affronter les pensées négatives, surmonter le doute de soi et avancer, pas à pas, vers un objectif qui semble parfois hors de portée. Grâce à cette initiative inspirante, Sebastian a réussi à amasser 4 215 $ en dons!

Un immense merci à Sebastian pour cet exploit sportif remarquable, qui contribue à sensibiliser à l'importance du soutien en santé mentale tout en appuyant concrètement notre mission.

Montant amassé

4 215 $

Un hommage à la hauteur de son héritage : 20 000 $ remis à Relief en mémoire de Guy Latraverse

Guy Latraverse, fondateur et ancien président du conseil d'administration de Relief (anciennement Revivre), fut un pionnier de la démystification des troubles de santé mentale au Québec. Visionnaire et engagé, il laisse un héritage inestimable. Son dévouement indéfectible envers la culture, les arts et spectacles, ainsi que la cause de la santé mentale, continue d'inspirer et de mobiliser.

À la suite de son décès en octobre 2023, un don exceptionnel de 20 000 $ a été remis à Relief en décembre 2024, issu de son héritage. Ce geste de générosité s'ajoute aux nombreuses contributions faites à Relief en son honneur, soulignant l'attachement indélébile de la communauté envers cet homme visionnaire.

Jusqu'à son dernier jour, Guy Latraverse a porté la mission de Relief avec conviction. Il fut le premier, au Québec, à parler publiquement de son trouble bipolaire, à une époque où les maladies mentales étaient encore taboues. Grâce à son courage et à sa détermination, il a ouvert la voie à des milliers de personnes qui, aujourd'hui, osent parler ouvertement de leur réalité et chercher du soutien sans crainte du jugement.

Au fil des années, il a permis à Relief de se développer, d'innover et d'offrir un accompagnement essentiel aux personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches. Aujourd'hui encore, son influence se fait sentir à travers les services que nous offrons et les valeurs que nous portons.

Relief tient à exprimer sa profonde gratitude, tout particulièrement à son épouse Monique Dufresne, pour cette contribution en son honneur. Grâce à des dons comme celui-ci, nous pouvons poursuivre notre mission et continuer d'accompagner des milliers de personnes vers une meilleure santé mentale.

Merci, Guy. Ton engagement et ton héritage demeureront à jamais une source d'inspiration.

Montant amassé

20 000 $

remerciements à nos partenaires financiers

Sans nos partenaires financiers, on ne pourrait pas mener à bien notre mission et nos nombreux projets permettant d'aider des milliers de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches. Merci de nous donner les moyens de faire ce que nous faisons. À en faire plus. À le faire mieux.

éclaireur

500 000 $
à 1 000 000 $ +

beneva

---

bienveillant

250 000 $
à 499 999 $

Santé et Services sociaux Québec

attentif

100 000 $
à 249 999 $

Daymark Foundation

Desjardins Assurances

stimulant

50 000 $ à 99 999 $

BANQUE NATIONALE

FONDATION J. ARMAND BOMBARDIER

Fondation Choquette Legault

visionnaire

25 000 $ à 49 999 $

Fondation ECHO Foundation

innovateur

5 000 $ à 24 999 $

OACIQ
ORGANISME D'AUTORÉGLEMENTATION DU COURTAGE IMMOBILIER DU QUÉBEC

RBC Foundation Fondation

FONDATION LISE ET RICHARD FORTIN
EN ♡♡♡ POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE...

état des produits et des charges et de l'évolution de l'actif net

	2024 $	2025 $
produits		
Subventions	481 320	981 839
Dons	1 153 854	439 949
Ateliers et formations	424 260	570 037
Relief Affaires	162 846	85 194
Ventes de documents	137 697	91 705
Autres revenus	28 716	25 673
	2 388 693	2 194 397
charges		
Coût des marchandises vendues	51 164	41 275
Salaires	1 500 256	1 731 468
Frais de vente et d'administration	282 328	293 272
Assurance, taxes et permis	48 731	48 862
Honoraires professionnels	303 926	350 090
Vie démo et associative	–	–
Développement et communication	90 766	100 504
Frais financiers	13 288	49 065
Activités et événements	–	–
Perte juste valeur placement	–	–
	2 290 459	2 614 536
Excédent des produits sur les charges d'exploitation (charges d'exploitation sur les produits)	98 234	(420 139)
Autres charges		
Amortissement des immobilisations	(94 913)	(99 711)
Amortissement des apports reportés afférents aux immobilisations	64 749	64 749
	(30 164)	(34 962)
Excédent des produits sur les charges (charges sur les produits)	68 070	(455 101)
Actif net au début de l'exercice	(100 530)	(32 460)
Actif net à la fin de l'exercice	(32 460)	(487 561)

chapitre 7

2024 - 2025

vie associative

un réseau de 1 530 membres

En 2024–2025, 1 530 personnes ont été membres de Relief au Québec. Ces membres croient à une approche d'autogestion en santé mentale, et à la pertinence de nos services. Être membre de Relief, c'est contribuer à soutenir les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre de continuer d'aller de l'avant.

assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle des membres de Relief, qui a réuni 14 participant.e.s, s'est tenue en présentiel et via Zoom le 12 juin 2024.

Vivre + : la force de l'esprit de groupe

L'une des principales forces des ateliers d'autogestion de Relief est leur esprit de groupe, basé sur la solidarité et l'entraide. L'initiative Vivre + en est la preuve. D'ancien.ne.s participant.e.s à nos ateliers d'autogestion ont créé en 2016 les rencontres J'avance +, aujourd'hui connues sous le nom de Vivre +, afin de poursuivre leurs efforts d'autogestion en groupe et leur apprentissage mutuel au-delà des 10 à 12 semaines consacrées aux ateliers. Ces rencontres mensuelles sont gratuites et animées par des personnes ayant un vécu expérientiel, tout en s'appuyant sur les meilleures pratiques en santé mentale pour ce type de service. L'équipe d'intervention de Relief offre la formation des coanimatrices et coanimateurs bénévoles et un appui pour l'organisation de ces rencontres qui ont rassemblé un total de 94 personnes.

Vivre + anxiété

10 rencontres pour un total de
94 participant-e-s

chapitre 8

2024 - 2025

les visages de Relief

Un hommage à 30 années d'engagement exceptionnel

Le 7 juin 2024, Relief a tenu une soirée hommage pour souligner les 30 années d'engagement exceptionnel de son directeur général, Jean-Rémy Provost. Cet événement marquant s'est déroulé à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ), en présence des membres du conseil d'administration de Relief, des employé.e.s, des bénévoles, d'ancien.ne.s collègues, de précieux collaborateurs ainsi que d'ami.e.s de longue date.

Tout au long de la soirée, plusieurs témoignages touchants sont venus saluer le parcours inspirant de notre directeur Jean-Rémy, tant sur le plan professionnel que personnel. Parmi les personnes qui ont pris la parole, notons Martin Enault, entrepreneur en résidence en chef au Centech et président du conseil d'administration de Relief, Pierre Craig, journaliste et animateur, Michèle Lambin, travailleuse sociale, Louis Senécal, vice-président, chef des opérations et secrétaire général du Conseil du patronat du Québec, David Robitaille, médecin psychiatre, Bruno Collard, ancien directeur clinique de Relief et directeur du service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke, ainsi que sa collègue et conjointe, Annie Beaudin.

Ces prises de parole ont témoigné de la portée humaine, sociale et professionnelle de l'engagement de Jean-Rémy. Sa contribution exceptionnelle à Relief et à la reconnaissance des enjeux de santé mentale, notamment en lien avec le soutien à l'autogestion, est unanimement saluée. Grâce à son leadership novateur, à son dévouement inébranlable et à sa profonde humanité, il a contribué à positionner l'autogestion en santé mentale comme un levier essentiel dans le parcours de rétablissement de plusieurs personnes. Son influence laisse une empreinte durable sur l'organisation, sur le milieu de la santé mentale au Québec, et surtout, dans la vie de milliers de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que de leurs proches, en leur offrant des outils concrets pour reprendre du pouvoir sur leur vie.

Nous lui exprimons toute notre reconnaissance et lui souhaitons encore de nombreuses années de collaboration et de partenariats empreints de sens, de vision et de cœur. Félicitations!

le bénévolat à Relief

Chaque année, pour l'appuyer dans sa mission, Relief peut compter sur le dévouement de bénévoles passionné.e.s par la cause de la santé mentale. L'année 2024-2025 ne fait pas exception, avec

253
séances de groupe de soutien présentiel

380
heures d'animation auprès de 1 872 participant-e-s

10
rencontres virtuelles Vivre +

---

portrait de Jacques Pretonzio, bénévole depuis 2000

À sa retraite en août 2000, Jacques avait un projet, celui de donner environ 25h de bénévolat par semaine pour remettre à la société ce qu'il estimait avoir reçu. Au début, sa tâche était l'écoute téléphonique, ensuite il a suivi la formation d'animation de groupe. Ce qui a le plus marqué Jacques durant toutes ses années, ce sont les gens qu'il a rencontrés, dont ceux qu'il côtoie depuis des années. « Ce qui me motive à continuer mon engagement après toutes ces années, c'est vraiment le fait que les participant.e.s m'autorisent à les accompagner dans leur changement et à en être témoin », nous explique-t-il.

Jacques effectue du bénévolat depuis 1974 dans différents organismes, c'est une expérience qui a changé sa perception des choses et l'a mené à se questionner. À Relief, l'animation des groupes l'a aidé à comprendre le processus de changement chez les individus, et cela lui a enseigné ce qu'est la bipolarité, l'anxiété et la dépression. Un grand merci à Jacques, un tel engagement est extrêmement précieux pour notre organisation!

« À chaque rencontre, c'est une nouvelle expérience pour moi et cette expérience m'ai aidé à grandir, et j'en suis éternellement reconnaissant! » - Jacques, bénévole chez Relief depuis 25 ans!

portrait de François Jouannault, bénévole depuis 2008

Bénévole à Relief depuis 17 ans, cet ancien participant a d'abord connu l'organisme — alors appelé Revivre — à un moment charnière de sa vie, alors qu'il vivait une dépression accompagnée d'anxiété généralisée. Les groupes de soutien ont joué un rôle essentiel dans son rétablissement, en l'aidant à comprendre ce qu'il traversait et à prendre soin de sa santé mentale.

Quelques années plus tard, animé par le désir de redonner, il s'est engagé bénévolement, d'abord à la ligne de soutien pendant cinq ans, puis comme animateur de groupes de soutien depuis 12 ans. Ce rôle, qu'il exerce avec une profonde écoute, lui a permis de constater l'impact concret de son engagement : le soulagement, parfois palpable, des personnes qui participent. « Essayer de comprendre un autre être m'a aidé — et m'aide encore — à mieux me comprendre », confie-t-il.

Ce qui le motive à poursuivre? Le privilège d'accompagner des personnes qui, de rencontre en rencontre, vont un peu mieux. Son expérience de bénévole l'amène à rester à l'écoute des autres, mais aussi de lui-même, et à garder une grande humilité face à son propre cheminement. Nous tenons à remercier chaleureusement François pour son engagement généreux, humain et constant en animation de nos groupes de soutien, apportant ainsi un soutien inestimable à notre organisme.

les voix de Relief

Pierre Craig, Journaliste | Porte-parole depuis 2016

Avec sa sensibilité légendaire et sa capacité à parler librement d'anxiété, Pierre a livré plusieurs témoignages auprès d'employé.e.s et de gestionnaires afin d'inciter les gens à oser demander de l'aide pour retrouver un meilleur équilibre au travail et dans leur vie en général. Pierre est également un ambassadeur pour témoigner de son expérience lors de conférences au sein des entreprises afin de démystifier la santé mentale.

Florence K, Auteure-compositrice-interprète
et pianiste | Ambassadrice depuis 2019

Relief a collaboré tout au long de l'année avec Florence K — qui nous a d'ailleurs rendu visite à nos bureaux! — afin de sensibiliser la population sur les différents troubles, particulièrement le trouble bipolaire.

notre conseil d'administration

Le conseil d'administration de Relief, qui est composé de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, de proches et de bénévoles, s'est réuni à six reprises durant l'année 2024-2025.

Martin Enault

Président
Chef entrepreneur, Centech

Léa Berlinguet

Vice-présidente
Mandats stratégiques
Hydro-Québec

Angélique Adam

Secrétaire
Avocate

Marie-Chantal Ménard

Trésorière
CPA, cheffe des finances, Le Devoir

Serge Beaulieu, MD, PhD, FRCPC, DFAPA

Professeur agrégé, Département de psychiatrie – Université McGill et ancien président exécutif, Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT)

Charlène Brahim

Directrice générale | directrice des opérations | Entrepreneure

Hélène Giasson

Directrice corporative | Stratégies d'attraction et acquisition de talents, Olymel

Josée Duplessis

Administratrice de sociétés

Roee Ben-Eli

Infirmier, catalyseur et promoteur d'innovation dans le secteur de la santé

Emilie Guay, MD

résidente en 4e année de psychiatrie, Assistante chef de résidence – Institut universitaire en santé mentale Douglas

Stéphane Drouin

Président-directeur général, Anges Québec

Phil G. Joseph

Partenaire en investissement, Real Ventures

Simon Lafrance

Président-directeur général, Strategeum

Sylvain Marcoux

Consultant stratégique, marketing et communications intégrées

Martin Enault souhaite la bienvenue à Angélique Adam, avocate, Sylvain Marcoux, consultant stratégique, marketing et communications intégrées, Stéphane Drouin, président-directeur général, Anges Québec, Josée Duplessis, administratrice de sociétés, Hélène Giasson, directrice corporative | stratégies d'attraction et acquisition de talents, Olymel, Roee Ben-Eli, infirmier, catalyseur et promoteur d'innovation dans le secteur de la santé ainsi que Charlène Brahim, directrice générale | directrice des opérations | entrepreneure.

Il souhaite du même souffle remercier celles et ceux qui ont quitté leur poste au courant de cet exercice, à savoir Sophie Ducharme, notaire et vice-présidente, culture, image de marque & conseils spécialisés – Gestion privée 1859, Nathalie Lehoux, trésorière, consultante et coach d'affaires, Florence Khoriaty, chanteuse, compositrice de musique, défenseure de la santé mentale et auteure, Isabelle Turcotte, vice-présidente exécutive, marketing et ESG, QScale, Xanya Boncy, intervenante psycho-sociale et médiatrice socio-judiciaire et enfin Louis Sénécal, avocat et CRHA.

une contribution prolongée et appréciée de Martin Enault, président de Relief

« Aujourd'hui, c'est avec une grande émotion que je rends hommage à Martin Enault, une figure extraordinaire qui a façonné – et façonne encore aujourd'hui et pour plusieurs années je le souhaite! – non seulement l'avenir de l'organisme Relief, mais aussi celui de tant de personnes à travers le Québec et le Canada. Depuis 15 ans, Martin est un pilier de notre conseil d'administration, dont près de 10 ans à titre de président. Au-delà des titres, c'est son engagement profondément humain et sa passion pour la cause de la santé mentale qui ont véritablement fait la différence.

Martin, tu es une figure essentielle dans le combat pour faire de la santé mentale une priorité dans le monde des affaires et auprès des entrepreneur.se.s, tant au Québec qu'à travers le Canada. Tes nombreuses interventions médiatiques, tes écrits et tes actions sur le terrain ont contribué à changer les mentalités, inspirant les entreprises à prendre au sérieux la santé mentale de leurs employés. Ton travail bénévole permet à Relief de devenir une ressource respectée, un phare pour tous ceux et celles vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.

Ton leadership n'impacte pas seulement Relief, mais touche aussi de nombreuses vies. Tu as su, par ta grandeur d'esprit et ton humanité, aider tant de personnes à atteindre leur plein potentiel et ce, malgré leurs enjeux de santé mentale. Quant à moi, tu es bien plus qu'un président. Tu as été et es toujours un inspirateur. Je ne te remercierai jamais assez pour tout ce que tu as fait pour me faire grandir, pour ta confiance, et pour ta capacité inégalée à faire ressortir le meilleur en chacun.

Aujourd'hui, c'est au nom de toutes les personnes que Relief a pu soutenir grâce à ton engagement que je te dis un immense merci. Nous sommes nombreux à être inspirés par ta passion et à continuer, à tes côtés, cette mission qui nous est chère : bâtir un monde où la santé mentale est au centre des priorités. »

Jean-Rémy Provost, directeur général, Relief

notre équipe

direction

Jean-Rémy Provost, directeur général
Annie Beaudin, directrice clinique
Patrick Brault, directeur des opérations et des ressources humaines

coordination et soutien

Sylvie Elsig, coordonnatrice clinique
Pascale Lapointe, responsable aux opérations
Christine Sauvé, chargée de projets recherche et activités cliniques
Danielle Leblanc, préposée à l'accueil
Nikolas Ouimet, coordonnateur aux technologies de l'information
Kathleen Roux, préposée aux services
Sylvie Bihako Ntegesi, commis à l'administration
Julie Migneault, responsable de la comptabilité
Laurence Bertrand, responsable stratégique aux partenariats
Valérie L'Heureux, préposée aux services – partenariats
Pamela Soto, coordonnatrice des relations clients
Julien Arsenault, coordonnateur du financement

intervention

Mylene Ouellette
Emylie Labrosse
Lauriane Boulerice
Vicky Chicoine
Jocelyne King
Stéphanie Jutras
Patricia Clavet
Iliana Lilova
Sophie Madonna
Olivia Bélanger
Sofia Munoz-Etchepare

formatrices des ateliers d'autogestion

Christine Sauvé, Iliana Lilova, Vicky Chicoine, Mylène Ouellette

animatrices et animateurs des ateliers d'autogestion

Ida Shmaev
Mélanie Gratton-Noël
Isabelle Roberge Maltais
Stéphane Masson
Katherine Belleville-Paquette
Line Leblond
Justine Bolduc
Catherine Hinse
Raphaëlle Marcoux
Randa Dalle
Sarah Benkirane
Corinne Hébert
Mariane Aumais
Camélie Archontakis

bénévoles

Julie Tremblay-Devirieux
François Jouannaut
Roger Lépinay
David Morency
Jacques Petronzio

ambassadeurs dans le cadre de nos conférences Garder l'équilibre au travail

Martin Binette
Christian Kindundu
Florence K.

formateurs et formatrices Relief Affaires

Vicky Chicoine
Anie-Claude Lamarche
Jessy Riel
Christine Sauvé
Stéphanie Jutras
Édouard Murat
Iliana Lilova

On tient à souligner l'apport exceptionnel d'Evelyne Pelletier, coordonnatrice du financement et du programme Dis-Moi, Édouard Murat, intervenant en santé mentale, ainsi que Gardenia Duverger, intervenante en santé mentale, qui ont quitté Relief en 2024-2025; et à souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres de l'équipe : Julien Arsenault, Stéphanie Jutras, Jocelyne King, Olivia Bélanger et Sofia Munoz-Etchepare.

L'équipe se renouvelle pour en faire plus pour les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité ainsi que leurs proches. Merci de votre dévouement au cours de cette année charnière pour Relief et pour la santé mentale!

Cette année encore, les résultats remarquables obtenus en vue d'élever le bien-être collectif sont le fruit du travail acharné et de l'engagement bienveillant de notre équipe, de nos partenaires et de notre communauté solidaire.

Les témoignages des personnes que nous aidons, confrontées à l'anxiété, la dépression ou le trouble bipolaire, ainsi que ceux de leurs proches, sont notre plus grande source d'inspiration.

Leurs récits de persévérance et de résilience nous insufflent la motivation et la force nécessaires pour continuer à œuvrer au service de la santé mentale de nos collectivités.

Merci de nous partager vos histoires et de montrer l'effet positif de Relief et de l'autogestion sur vos vies; vous nous encouragez à poursuivre notre mission avec passion et dévouement!

« Bravo aux intervenantes. Elles sont très bonnes et savent partager les bonnes informations au bon moment. Les échanges en groupe sont extrêmement pertinents. Le tout permet de sortir de notre zone de confort, tout en partageant nos enjeux ou situations. J'ai beaucoup apprécié. Merci beaucoup ! »

– Jhoanny, participante à l'atelier d'autogestion Vivre avec l'anxiété

« Merci, merci, merci ! Stéphanie m'a permis de retrouver mon bonheur et ma motivation. Son accompagnement plein d'empathie et de bienveillance va me manquer. »

– Sébastien, participant au service d'accompagnement individuel MEIE

« J'ai beaucoup aimé l'accompagnement en autogestion. L'accompagnatrice m'a toujours semblé très empathique et très disposé à m'écouter et à m'accommoder. Ses commentaires étaient pertinents et perspicaces, et j'ai apprécié le temps passé avec elle. Je trouve son travail très professionnel et j'apprécie l'effort qu'elle a mis à s'assurer de mon bien-être. »

– Émile, participant au service d'accompagnement individuel

« Bravo pour la méthodologie et la structure utilisée. C'était très clair. Le processus est très bien expliqué dès le départ et on a une ligne directrice claire. C'est encourageant. »

– Mathilde, participante au service d'accompagnement individuel Léo

« Je suis très satisfait de l'accompagnement que j'ai reçu avec mon intervenante. Je l'ai trouvé très compétente et professionnelle et la démarche m'a profondément aidé. »

– William, participant au service d'accompagnement individuel MEIE

« L'accompagnement de mon intervenante a permis de sortir mon mal être du contexte médical et à démanteler le fait que je puisse être malade, donc à offrir une perspective de la situation en dehors des œillères du diagnostic. »

– Participante au service d'accompagnement individuel

« Mon intervenante Mylène a une écoute active très bien maitrisée. Une douceur et une intelligence qui rendent le processus efficace et agréable. »

– Lise, participante au service d'accompagnement individuel

« J'ai adoré mon expérience. Le contenu est vraiment très complet et bien abordé. On sentait que les animateurs possédaient vraiment bien toute la matière à transmettre. Merci. »

– Caroline, participante à l'atelier d'autogestion Vivre avec la dépression

nous joindre

Relief – Le chemin de la santé mentale
418, rue Sherbrooke Est, bureau 300
Montréal, Qc, H2L 1J6

sans frais partout au Canada

1 866 738-4873
Du lundi au vendredi de 9h à 17h

administration

514 529-3081

courriel

info@relief.ca

suivez-nous!

@monrelief.ca

Découvrez-en plus sur relief.ca

relief

le chemin de
la santé mentale

Conception graphique : Kevin Fouillet