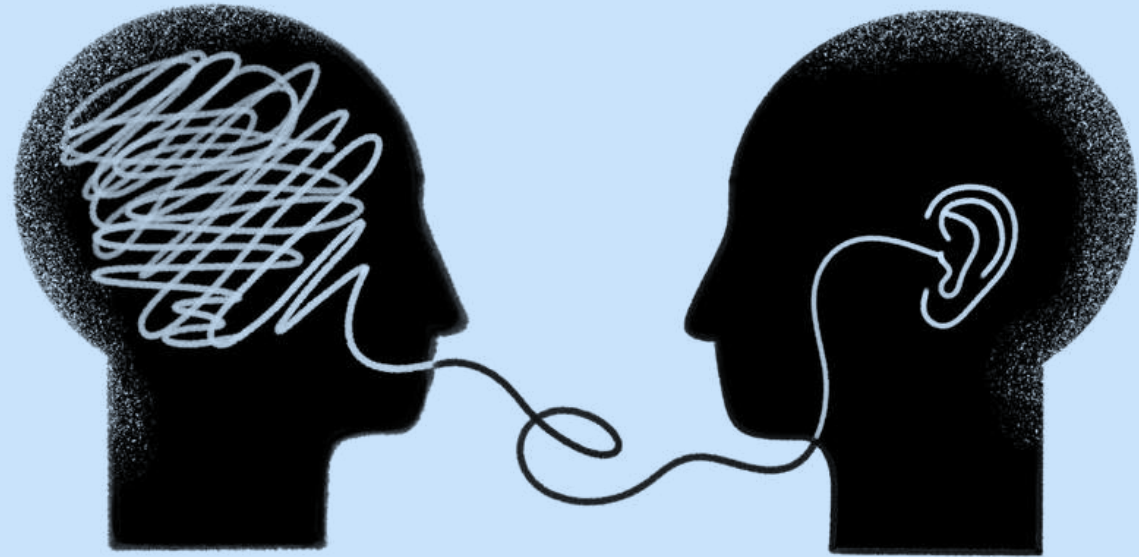


# un même engagement pour mieux accompagner

2025 - 2026  
rapport annuel



**relief**

le chemin de  
la santé mentale

[relief.ca](http://relief.ca)

<b>3</b>	Mot du président
<b>4</b>	Mot du président-directeur général
<b>7</b>	Chapitre 1   Un même engagement pour mieux accompagner
<b>11</b>	Chapitre 2   Soutien à l'autogestion
<b>38</b>	Chapitre 3   Incarner une culture de recherche et de partage
<b>44</b>	Chapitre 4   Relief Affaires
<b>47</b>	Chapitre 5   Relief fait jaser
<b>50</b>	Chapitre 6   Financement
<b>56</b>	États financiers
<b>57</b>	Chapitre 7   Vie associative
<b>59</b>	Chapitre 8   Les visages de Relief



# mot du président du conseil d'administration



Cette année, Relief célèbre un jalon important de son histoire : 35 ans d'engagement auprès des personnes vivant avec des symptômes d'anxiété, de dépression ou de bipolarité, ainsi qu'auprès de leurs proches. Trente-cinq années durant lesquelles l'organisation n'a cessé d'évoluer, d'innover et d'adapter ses services afin de répondre aux besoins changeants de la population québécoise.

Aujourd'hui, Relief aborde l'avenir avec confiance. Les défis en santé mentale demeurent considérables et les besoins continuent de croître dans toutes les sphères de la société. Plus que jamais, il est essentiel de proposer des services accessibles, efficaces et adaptés aux réalités des personnes. C'est dans cet esprit que Relief a entrepris, au cours de la dernière année, un important exercice de recentrage stratégique visant à concentrer ses efforts là où son expertise génère le plus d'impact.

Les prochaines années seront marquées par la consolidation de nos acquis et le développement de nouvelles initiatives porteuses. Le déploiement du projet Un Village, la poursuite de nos services destinés aux personnes âgées, aux étudiant.e.s et aux milieux de travail, ainsi que l'expansion de nos collaborations avec des partenaires publics, communautaires et privés témoignent de notre volonté constante d'innover et d'accroître notre portée.

Nous souhaitons également poursuivre le rayonnement de l'autogestion comme approche complémentaire incontournable en santé mentale. Les résultats observés au fil des ans démontrent qu'en offrant aux personnes les outils nécessaires pour mieux comprendre leur réalité et agir sur leur quotidien, nous contribuons à renforcer leur autonomie, leur pouvoir d'agir et leur qualité de vie. Afin d'assurer la pérennité de cette mission, Relief poursuivra également ses efforts de diversification de ses sources de financement et de mobilisation de la communauté. La campagne de financement soulignant notre 35<sup>e</sup> anniversaire s'inscrit d'ailleurs dans cette volonté de bâtir un avenir solide pour les générations à venir.

Au nom du conseil d'administration, je remercie sincèrement notre équipe, nos bénévoles, nos membres, nos partenaires, nos donateurs et nos bailleurs de fonds. Grâce à votre engagement et à votre confiance, Relief est aujourd'hui plus fort, plus pertinent et mieux outillé que jamais pour poursuivre sa mission.

Ensemble, continuons de faire avancer la santé mentale au Québec.

Martin Enault

# mot du président- directeur général



L'année 2025-2026 aura marqué une étape importante dans l'évolution de Relief. Face à des besoins grandissants en santé mentale et dans un contexte où les ressources demeurent limitées, nous avons choisi de recentrer notre action sur ce qui constitue depuis toujours notre force : l'accompagnement en autogestion et le développement d'outils concrets permettant aux personnes de reprendre du pouvoir sur leur santé mentale.

Cette année, plus de 3 600 personnes ont bénéficié de nos services, représentant près de 7 000 interventions réalisées partout au Québec. Derrière ces chiffres se trouvent autant de parcours, de défis, de réussites et d'espoirs renouvelés. Chaque intervention témoigne de notre engagement à offrir un soutien humain, accessible et fondé sur les meilleures pratiques.

Parmi les réalisations marquantes de l'année, soulignons la poursuite du déploiement du service LÉO auprès des travailleuses et travailleurs du milieu communautaire et de l'économie sociale. Ce partenariat novateur continue de démontrer la pertinence de notre expertise et l'importance de répondre rapidement aux besoins psychologiques des personnes qui soutiennent elles-mêmes leur communauté.

Nous avons également développé et offert pour la première fois nos ateliers d'autogestion destinés aux étudiant.e.s du niveau collégial et universitaire, une population particulièrement touchée par les enjeux de santé mentale. De plus, grâce au soutien de précieux partenaires, nous avons lancé un programme d'accompagnement individuel destiné aux personnes âgées, contribuant à briser l'isolement et à soutenir leur bien-être psychologique.

L'année a aussi été marquée par le démarrage du projet pilote Un Village, réalisé en collaboration avec plusieurs partenaires stratégiques. Cette initiative innovante permettra, au cours des prochaines années, d'explorer de nouvelles façons d'accompagner les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité grâce à une combinaison d'outils numériques, de soutien clinique et d'autogestion.

Au-delà des projets, ce sont avant tout les personnes qui donnent un sens à notre mission. Je tiens à remercier chaleureusement notre équipe, nos bénévoles, nos membres, nos partenaires, nos donateurs et nos bailleurs de fonds. Leur confiance, leur engagement et leur contribution permettent à Relief de poursuivre son développement et d'accompagner chaque année davantage de personnes sur le chemin de la santé mentale.

Alors que Relief amorce sa 35<sup>e</sup> année d'existence, nous demeurons plus que jamais fidèles à notre raison d'être : offrir des solutions concrètes, humaines et accessibles afin que chacun et chacune puisse continuer d'aller de l'avant.

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

### 2023

Projet de recherche portant sur l'accompagnement individualisé  
2<sup>e</sup> 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

3<sup>e</sup> 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  
4<sup>e</sup> édition de la Semaine de l'autogestion  
Florence K devient porte-parole de Relief

### 2026

Déploiement des ateliers d'autogestion pour étudiant.e.s au niveau collégial et universitaire  
Déploiement d'un programme d'accompagnement individuel en autogestion pour les personnes âgées de 65 ans et plus  
5<sup>e</sup> édition de la Semaine de l'autogestion  
Poursuite du service LÉO  
Amorce de la campagne de financement « Chaque don fait son bout de chemin » soulignant les 35 ans de Relief

un même  
engagement pour  
mieux  
accompagner

## un même engagement pour mieux accompagner

Au cours de la dernière année, Relief a entrepris une réorganisation stratégique importante, guidée par une volonté claire : recentrer ses actions sur l'essentiel, sur ce qui fait sa force et sa pertinence, soit la prestation de services concrets en autogestion au plus grand nombre, toutes strates confondues. L'objectif demeure d'aider le plus grand nombre de personnes possible. Dans un contexte où les besoins en santé mentale demeurent élevés, ce choix s'inscrit dans une vision d'impact, d'accessibilité et d'efficacité. Cette réorientation nous a permis de consolider et d'élargir notre offre auprès de différentes populations, en tenant compte des réalités spécifiques de chacune. Que ce soit auprès des personnes étudiantes, des personnes à faible revenu, des personnes âgées, ou encore des travailleuses et travailleurs du milieu communautaire et de l'économie sociale, Relief poursuit sa mission en proposant rapidement des services adaptés aux besoins, aux réalités et aux moments de vie des personnes, en misant sur l'autogestion, la force de nos partenariats et l'impact concret de nos réalisations.

Chez les personnes étudiantes, particulièrement touchées par les contrecoups de la pandémie, Relief a poursuivi son engagement en développant des ateliers d'autogestion spécifiquement conçus pour répondre à leurs besoins. Les données récentes<sup>1</sup> brossent un portrait préoccupant : près d'un étudiant sur deux est à risque de présenter un épisode dépressif majeur, et une proportion similaire présente des symptômes d'anxiété généralisée. Face à cette réalité, nous avons mis en place trois ateliers d'autogestion : Vivre avec l'anxiété au cégep, Vivre avec la dépression au cégep et Vivre avec l'anxiété à l'université, qui s'échelonnent sur huit semaines et offrent un espace d'apprentissage, de partage et de développement de stratégies concrètes. Développés en collaboration avec des partenaires de recherche et des services de soutien étudiants, ces ateliers ont été donnés pour la première fois à l'hiver 2026.

Parallèlement, Relief a contribué de manière significative au projet LÉO, une initiative novatrice destinée aux personnes œuvrant dans les coopératives, les organismes à but non lucratif et les entreprises d'économie sociale. Ce secteur, essentiel au tissu social québécois, fait face à des défis importants en matière de santé psychologique. En offrant un service gratuit, rapide et confidentiel de soutien psychosocial, LÉO a permis de répondre à des besoins criants. Au-delà du soutien individuel offert par Relief, le projet comprend également des ateliers collectifs et un volet de recherche, contribuant à une meilleure compréhension des réalités du milieu et à l'amélioration continue des pratiques.

<sup>1</sup> Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (2025), Rapport scientifique de l'enquête sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur. En ligne : [www.osmees.ca](http://www.osmees.ca)

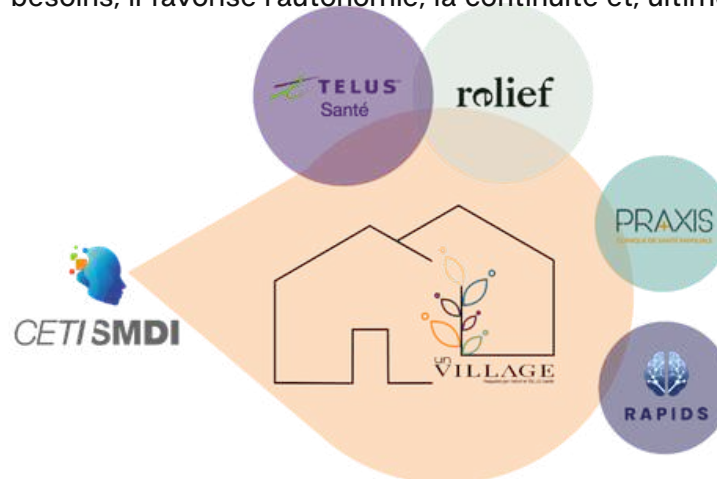


## un même engagement, pour mieux accompagner

Relief a également poursuivi ses efforts pour mieux rejoindre les personnes âgées, une population pour laquelle les enjeux de santé mentale sont souvent sous-estimés. Une proportion importante des personnes de 65 ans et plus vit une détresse psychologique significative, souvent liée à des transitions de vie, à l'isolement ou à des pertes importantes. Afin de répondre à ces besoins, Relief a développé un service d'accompagnement individuel en autogestion destiné aux personnes de 65 ans et plus. Offert gratuitement dans une première phase, ce service propose une démarche personnalisée de six rencontres thématiques offertes en virtuel entrecoupées de rencontres de suivi téléphonique avec l'intervenant.e, permettant d'aborder des thèmes tels que le vieillissement, le deuil, les changements physiques et sociaux, ou encore les stratégies d'adaptation. Flexible et accessible, cette approche vise à soutenir l'autonomie, à briser l'isolement et à améliorer la qualité de vie des participant.e.s. Ce projet a pu voir le jour grâce à la collaboration précieuse de l'équipe du programme VIEsÂGE, VIVrE sans Anxiété pour les personnes âGÉes.

Avec son partenaire technologique TELUS Santé, Relief a de plus amorcé en 2025–2026 le développement d'un projet pilote nommé « Un Village », axé sur l'innovation qui crée un espace sécuritaire, bienveillant et inclusif pour la santé mentale des adultes. Le rétablissement se construit en communauté, en combinant accompagnement thérapeutique et approche collective.

Ce projet, subventionné par le Centre d'expertise en technologie de l'information en santé mentale, dépendance et itinérance (CETI-SMDI) explore de nouvelles façons de se soutenir... ensemble. Avec une intervenante dédiée et des outils numériques innovants, Un Village combine accompagnement thérapeutique, soutien à l'autogestion et dynamique collective. Accessible, pertinent et proche des besoins, il favorise l'autonomie, la continuité et, ultimement, une meilleure santé mentale pour tous.



La phase clinique de ce projet pilote en santé mentale sera implantée en 2026–2027 et il sera gratuit et virtuel auprès de 240 adultes de 18 à 65 ans présentant des symptômes légers à modérés de troubles mentaux courants et résidant dans les régions du Bas-Saint-Laurent et de Chaudière-Appalaches. En plaçant la personne au centre de ses décisions, Un Village proposera un accompagnement plus accessible, plus précoce, plus pertinent et plus efficient.

## un même engagement, pour mieux accompagner

Les ateliers d'autogestion de Relief se déploient également depuis quelques années auprès de la population carcérale. Durant la dernière année, la Chaire de recherche en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva, a obtenu un financement pour mener une étude pilote sur les effets perçus de l'atelier d'autogestion de l'anxiété de Relief auprès de personnes incarcérées, ainsi que les autorisations gouvernementales nécessaires à sa réalisation. Cette initiative, une première au Québec, met en lumière le potentiel d'impact social de nos ateliers dans un contexte où les besoins en santé mentale sont importants et les ressources limitées. Les premiers témoignages recueillis auprès de participant.e.s démontrent déjà les retombées positives qu'une telle démarche peut avoir sur le mieux-être et le rétablissement.

À travers ces initiatives, une constante demeure : l'autogestion comme levier central de notre approche. En outillant les personnes à mieux comprendre leurs symptômes, à développer des stratégies adaptées et à reprendre du pouvoir sur leur quotidien, nous favorisons des changements durables et significatifs.

La réorganisation amorcée cette année nous amène donc à réaffirmer ce positionnement. En concentrant nos efforts sur l'accompagnement individuel et les ateliers d'autogestion, nous faisons le choix de maximiser notre impact, tout en assurant une qualité et une cohérence dans nos services. Cela ne signifie pas pour autant un abandon des autres formes de soutien. Au contraire, Relief demeure attentif à l'évolution des besoins et se laisse la possibilité de réintroduire, au moment opportun et si le financement le permet, des services ponctuels et gratuits, tels que le soutien individuel à court terme ou les groupes de soutien.

Plus que jamais, nous croyons que chacun et chacune peut développer les outils nécessaires pour prendre soin de sa santé mentale. En misant sur l'accessibilité, la rigueur et l'humain, Relief poursuit sa mission avec détermination : accompagner les personnes sur le chemin de l'autogestion, vers un mieux-être durable.



# soutien à l'autogestion

## Relief et 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 et pour reprendre du pouvoir sur sa santé mentale.

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 a offert au cours de l'année de l'accompagnement individuel, des ateliers d'autogestion, des groupes de soutien et du soutien individuel ponctuel.

## Relief et l'accompagnement individuel à l'autogestion

### **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 est accompagné par un.e intervenant.e clinique 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 est offerte en virtuel via Teams, avec des rencontres thématiques qui durent 50 minutes et des relances téléphoniques qui sont de 20 minutes. L'accompagnement individuel inclut un choix parmi 19 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 clinique 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.

### **19 thématiques développées au fil des ans**

L'équipe clinique de Relief travaille en continu à développer de nouvelles thématiques, qui sont maintenant au nombre de 19 :

- accueil et acceptation d'expériences
- activation comportementale
- activités réconfortantes et ancrages
- affirmation de soi et communication
- autocompassion
- filtres qui influencent les pensées
- gestion du stress
- habitudes de vie
- journal de l'anxiété et de l'humeur et introduction aux signes avant-coureurs
- mes cycles de fonctionnement au travail
- mon réseau de soutien et briser l'isolement
- pleine conscience et relaxation
- régulation des émotions
- résolution de problèmes
- s'adapter au vieillissement
- types de soutien et relations avec les proches
- valeurs personnelles, choix et priorités
- récupération des ressources et de l'énergie en contexte entrepreneurial
- mon bilan d'autogestion

## témoignages de participant.e.s à notre démarche d'accompagnement individuel



« L'accompagnement de mon intervenante a été déterminant dans le fait d'avoir complété les thématiques choisies, d'avoir mis en place des méthodes, de mieux et bien me comprendre, et de déterminer des objectifs adaptés. MERCI, elle m'a permis d'entreprendre un tournant important dans ma vie ! » – Bernard Cauchon, participant via le CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal



« Mon accompagnement individuel en autogestion me permet de comprendre les éléments ayant un impact sur mon comportement, ma vision de la vie, de moi-même. Cela me permet de développer des "réflexes" et des moyens simples pouvant avoir un impact sur mon mieux-être. »  
– participante via le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal



« Mon intervenante était très à l'écoute et tout en douceur. Elle connaît vraiment très bien le matériel et est une excellente guide ! »  
– participante via le CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal



« J'ai adoré Vicky. Elle était un parfait match pour moi. Elle m'a beaucoup aidé. Elle avait une bonne écoute, elle était patiente, douce et empathique. » – participante via le CIUSSS de l'Estrie



« L'accompagnement de Lauriane a été extraordinaire. Je n'aurais pas pu être mieux accompagné pour apprendre les bases de l'autogestion. Merci merci merci ! »  
– Pierre-Yves Jetté, participant au programme d'accompagnement individuel MEIE



« C'est un accompagnement formidable et efficace qui remplit parfaitement son engagement de nous aider à créer un coffre d'outils pratico-pratiques pour une meilleure auto-gestion. »  
– participante, accompagnement individuel en autogestion



« Merci pour ce service qui était parfaitement adapté à ma situation. Les entrepreneurs ne se rendent pas toujours compte de leur niveau de stress. Je me suis surtout inscrit à titre préventif. J'ai découvert que j'avais le pouvoir d'en faire beaucoup plus pour m'aider ! »  
– participant au programme d'accompagnement individuel MEIE



« Cela constitue pour moi une façon alternative et complémentaire d'avoir un impact sur sa santé mentale et qui reste profondément ancrée dans la science. Merci ! »  
– Hugo Laliberté, participant au programme d'accompagnement individuel MEIE

## 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 8 à 20 participant-e-s et dure 10 semaines (12 semaines pour celui sur la bipolarité) avec une rencontre de 2h30 par semaine. Grâce à nos partenaires affiliés issus des réseaux public et communautaire, nos ateliers d'autogestion sont offerts en virtuel et en présentiel dans l'ensemble du territoire québécois.

## Relief et le soutien à l'autogestion

### Ateliers d'autogestion pour les étudiant.e.s



Nous avons également trois ateliers dédiés spécifiquement aux étudiant.e.s qui adoptent aussi l'approche de l'autogestion : Vivre avec l'anxiété au cégep, Vivre avec la dépression au cégep ainsi que Vivre avec l'anxiété à l'université. Nos ateliers d'autogestion destinés aux étudiant.e.s de niveau collégial et universitaire sont des interventions de groupe offrant des outils concrets pour mieux composer avec l'anxiété ou la dépression et apprendre à agir au quotidien pour favoriser leur bien-être mental. Chaque atelier d'autogestion est offerte en mode virtuel, accueille jusqu'à 20 participant.e.s et dure 8 semaines, avec une rencontre de 2h par semaine.

## témoignages de participant.e.s à nos ateliers d'autogestion



« En échangeant avec les autres, ça apporte différentes perspectives intéressantes. En sachant qu'on ne vit peut-être pas toutes les mêmes situations, mais que celles-ci sont semblables d'une personne à une autre, il devient plus facile de trouver des trucs et de s'entraider. Mais c'est vraiment en partageant des émotions avec les autres que les liens se créent. »  
– Léo, participant à l'atelier Vivre avec l'anxiété



« Les animatrices ont été à l'écoute de chacun des participants tout au long des ateliers. Elles ont pris le temps de s'assurer que tout le monde était correct avant de nous laisser quitter et même pendant les ateliers. Elles ont également respecté ceux et celles qui ne souhaitaient pas discuter lors de certains ateliers. Elles sont excellentes ! »  
– participante à l'atelier Vivre avec l'anxiété



« On ne se sent pas seul. Il s'installe une écoute attentive. Chaque personne du groupe expose un miroir qui étonnamment rejoint nos segments personnels de vie : cela donne des élans particuliers et positifs. Régulièrement, les explications sur les thèmes nous aident à approfondir. »  
– Marc Therrien, participant à l'atelier Vivre avec l'anxiété



« L'espace d'accueil sans jugement pendant l'atelier permettait à tous de s'exprimer et de voir que nous partageons des expériences communes, même si différentes. »  
– participante à l'atelier Vivre avec l'anxiété



« Bravo aux intervenantes. Elles sont très bonnes et savent partager les bonnes informations au bon moment. Les échanges en groupes 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 Orozco, participante à l'atelier Vivre avec l'anxiété



« La taille du groupe était idéale pour permettre un échange optimal. Je trouve que la proportion des discussions en grand groupe et les sous-groupes était bien équilibrée aussi. Je suis très satisfait et je sors plus confiant de cette expérience. Merci beaucoup encore une fois !!! »  
– Martin Brault, participant à l'atelier Vivre avec l'anxiété



« J'ai vraiment aimé cette expérience, les autres participants étaient très sincères et accompagnant et les animatrices étaient merveilleuses. Je me sentais très à l'aise de parler devant tout le monde et les animatrices nous donnaient beaucoup de soutien. »  
– participante à l'atelier Vivre avec l'anxiété



« Les intervenantes sont très empathiques et inspirent un environnement respectueux où l'on peut s'exprimer librement. »  
– Gabriel Ledoux, participant à l'atelier Vivre avec la bipolarité

## La parole à nos partenaires affiliés

Nous avons demandé à un de nos partenaires affiliés de nous partager quelques mots leur motivation à donner des ateliers d'autogestion Relief :



« Depuis 2018, Maison Réalité s'implique activement dans l'animation des ateliers d'autogestion de Relief en Outaouais. Nous sommes conscients que de nombreuses personnes vivant avec des enjeux de santé mentale peuvent ressentir de l'isolement, une perte d'espoir et de la difficulté à percevoir les possibilités qui s'offrent à elles.

Les ateliers de groupe de Relief visent à mettre en valeur les forces et les stratégies propres à chaque participant, tout en s'appuyant sur la richesse du groupe pour briser le sentiment de solitude et favoriser l'entraide. Ils offrent un environnement sécuritaire et bienveillant où chacun peut s'exprimer librement et cheminer vers une plus grande reprise de pouvoir sur sa vie. A la Maison Réalité, nos approches s'harmonisent pleinement avec les objectifs des ateliers de Relief. Nous privilégions une approche centrée sur les forces, le rétablissement et l'autodétermination. Nous croyons au potentiel de chaque personne et à sa capacité d'agir sur sa réalité afin de se rapprocher de ses aspirations et de son idéal de vie. »

– Catherine Ladouceur, directrice générale, Maison Réalité

« À titre de pair aidant et coanimateur, j'ai eu l'opportunité d'encourager les participant.e.s aux ateliers à partager leurs propres expériences. J'ai aussi été en mesure de servir d'exemple pour démontrer qu'il est possible de gérer son anxiété. »

– Normand, pair aidant et coanimateur, Maison Réalité

« À titre d'intervenante à la Maison Réalité, j'ai eu le privilège de coanimer des ateliers d'autogestion propulsés par Relief. La nécessité de ces ateliers ainsi que la portée de leurs impacts prennent tout leur sens à la lumière des rétroactions reçues de la part des participant.e.s. Des commentaires tels que « Venir à ce groupe me fait du bien » ou encore « Je pars d'ici mieux outillée », constituent de bons exemples de ce que les ateliers d'autogestion apportent. En tant qu'intervenante et coanimatrice, j'ai le bonheur de contribuer à l'accompagnement des participant.e.s dans leur démarche de reprise de pouvoir sur leur santé mentale. »

– Marcline, intervenante et coanimatrice, Maison Réalité

## La parole à nos partenaires institutionnels

Relief a également quelques partenariats institutionnels, notamment avec différents centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) et centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS). Voici quelques mots d'Annie Aubé, conseillère cadre chez un partenaire de Relief depuis quelques années, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL).



« Le CCSMTL est fier de pouvoir proposer une offre de groupe d'autogestion à partir de l'accueil psychosocial ou des groupes de médecine familiale (GMF). Cette offre de groupe est pertinente puisqu'elle permet de briser l'isolement, de générer un effet normalisant chez les participants et de susciter une motivation à mettre des stratégies d'autogestion en place. Plusieurs effets positifs chez la clientèle ont été observés au fil des séances : une capacité d'engagement dans la démarche, une évolution de l'estime de soi et une meilleure satisfaction dans le quotidien.

Les intervenantes qui animent soulignent également la qualité des contenus du programme et la collaboration avec les membres de l'équipe de Relief tant pour le volet soutien clinique que pour le volet administratif et la gestion des accès. Le respect de l'expertise de chacun et le respect des procédures garantissent un bon partenariat. De plus, en partenariat avec nos deux mécanismes d'accès en santé mentale adulte, en fonction des besoins et du profil clinique de la personne, nous offrons la possibilité de bénéficier d'un accompagnement individuel chez Relief. Nous reconnaissons l'expertise de Relief dans le soutien des personnes vivants avec des symptômes anxieux et ou dépressifs. » – Annie Aubé, conseillère cadre, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL) direction des programmes en santé mentale, dépendance et itinérance (DPSMDI)

---

Un autre partenaire de longue date de Relief est L'Arrimage. « L'Arrimage, un service d'aide à l'emploi destiné aux personnes vivant avec un trouble de santé mentale, collabore de façon fructueuse depuis plusieurs années avec l'équipe de Relief dans une mission commune visant à soutenir cette clientèle dans le développement de son autonomie.



Ce précieux partenariat a permis à plusieurs de nos participant.es d'intégrer le marché du travail dans des emplois adaptés à leurs forces et à leurs besoins spécifiques. Le milieu de travail inclusif, stimulant et soutenant a fait une réelle différence dans le parcours professionnel de plusieurs de nos participant.es, en leur offrant la possibilité de bénéficier d'accommodements concrets dans leur milieu professionnel par l'entremise de la mesure CIT (contrat d'intégration au travail) de Services Québec. Cela se traduit par des emplois de qualité qui ont un impact significatif dans le cheminement de nos participant.e.s. » – Catherine Hélie, coordonnatrice, L'Arrimage

## Relief et le soutien à l'autogestion



### Groupes de soutien

Nous avons offert des groupes de soutien – en présentiel et en virtuel – gratuitement aux personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. Animés par des intervenant.e.s cliniques en santé mentale et bénévoles, les échanges se sont faits dans un climat empreint d'écoute, d'entraide et de respect. En plus d'être gratuit, bilingue et très accessible à toutes et à tous, ce service de soutien ponctuel a été caractérisé par sa flexibilité.

\*Ce service a pris fin le 1er juin 2025



### Soutien ponctuel individuel

Notre équipe d'intervenant.e.s a offert un soutien individuel ponctuel bilingue en présentiel, en virtuel, par téléphone, par texto ou courriel, du lundi au vendredi de 9h à 17h, en plus de partager des informations et références au besoin.

\*Ce service a pris fin le 1er juin 2025

## nos services en action

### Soutien ponctuel individuel\*



258

par  
téléphone

23

en  
personne

87

par  
courriel

26

par vidéo  
Zoom

32

demande pour et par un proche

52

par Facebook Messenger et Instagram

1 523

via le formulaire de notre site web

\*Ces services ont pris fin le 1er juin 2025

### Accompagnement individuel en autogestion



168

personnes vivant avec l'anxiété, la  
dépression ou la bipolarité aidées en  
2025-2026

550

rencontres  
individuelles

89 %

faites en  
virtuel

### Partenariats avec le réseau public

211

personnes soutenues dans une trajectoire  
d'accompagnement individuel

### Service de soutien Léo

249

personnes travaillant dans le milieu de l'économie  
sociale et de l'action communautaire aidées en  
2025-2026

1 012

rencontres  
individuelles Léo

100%

faites en  
virtuel

### À ce jour

100 %

des participants sont  
satisfaits de leur  
participation à l'AI

96 %

des participants  
recommandent l'AI à  
d'autres personnes

### Bilan 2025-2026

6 924

interventions

3 678

personnes aidées

### Bilan global

426 276

interventions depuis la création de Relief

## nos services en action

### Ateliers d'autogestion



180

participant-e-s  
à 14 ateliers  
offerts par  
Relief

14

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

100%

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

99 %

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

37

participant-e-s  
étudiant-e-s à 4  
ateliers offerts par  
Relief

### Groupes de soutien

464



présences aux groupes de soutien

44

groupes  
francophones

6

groupes  
anglophones



« J'ai beaucoup apprécié ce service et l'accompagnement par une intervenante compétente et empathique. Les sujets abordés m'ont permis de mieux me connaître. Je repars avec de bons outils pour m'aider, plus de confiance et de douceur envers moi-même. »

- participante au service LÉO

nos campagnes  
de sensibilisation

### Semaine de l'autogestion de la santé mentale du 16 au 20 mars 2026

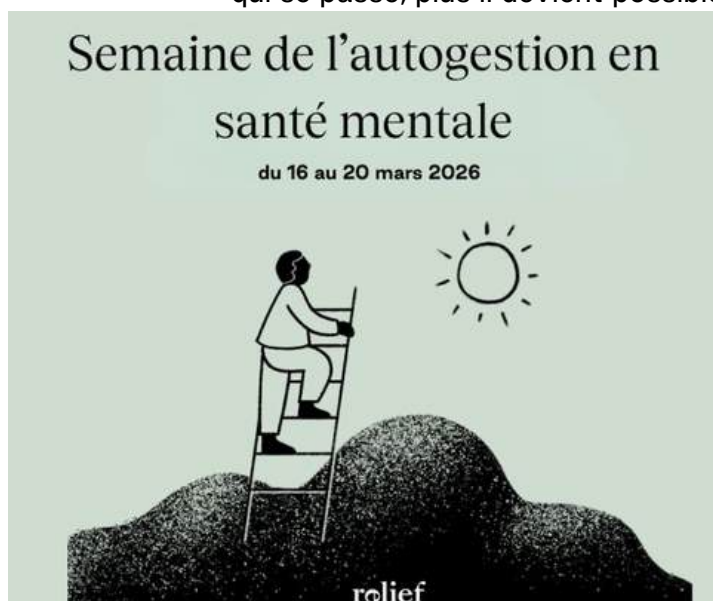
Lors de la 5e édition de la Semaine de l'autogestion, Relief s'est focalisé sur les principaux piliers de l'autogestion afin d'informer et de sensibiliser à l'approche. L'autogestion en santé mentale, c'est l'idée qu'il est possible, à son rythme, de poser des gestes concrets pour prendre soin de soi et mieux vivre avec ce que l'on traverse. Cela peut vouloir dire mieux comprendre ses réactions, reconnaître ses besoins, s'appuyer sur ses forces et intégrer, au quotidien, des stratégies qui font du bien. C'est une démarche simple, humaine et pleine de sens, qui peut réellement contribuer au mieux-être. Lors de cette semaine, Relief a invité le grand public via les médias sociaux tels Facebook, LinkedIn et Instagram à en apprendre davantage sur l'autogestion.

Le 17 mars était consacré au premier pilier de l'autogestion : connaître. En santé mentale, connaître, c'est apprendre à mieux se comprendre. C'est reconnaître ce que l'on vit, mettre des mots sur ses émotions, repérer ses réactions, ses déclencheurs, ses besoins et les signes qui indiquent qu'un déséquilibre s'installe. Mieux se connaître, c'est aussi mieux comprendre ce qui nous aide, ce qui nous fragilise et ce qui influence notre bien-être au quotidien. Cette connaissance de soi est une base importante de l'autogestion, puisqu'elle permet de prendre du recul et de mieux orienter ses actions.

Le 18 mars, nous avons mis en lumière le deuxième pilier de l'autogestion : évaluer. En santé mentale, évaluer, c'est prendre un moment pour observer comment l'on se sent. Par exemple, on peut se demander : Comment est mon niveau d'énergie aujourd'hui? Est-ce que je me sens plus irritable, stressé·e ou dépassé·e que d'habitude? Est-ce que mon sommeil, ma motivation ou ma concentration ont changé? Prendre ce temps d'arrêt permet de mieux repérer les signes d'un déséquilibre, de reconnaître ses limites et de mieux comprendre ce qui influence son bien-être. Plus on remarque tôt ce qui se passe, plus il devient possible d'ajuster ses stratégies avant que la situation ne s'alourdisse.

Le 19 mars, nous avons mis en exergue le troisième pilier de l'autogestion : choisir. En santé mentale, choisir, c'est décider des stratégies ou des gestes qui peuvent nous aider, en fonction de ce que l'on vit. Par exemple, cela peut vouloir dire choisir de ralentir, de demander du soutien, de prendre une pause, de revoir ses priorités ou de reprendre une habitude qui nous fait du bien. Choisir, ce n'est pas chercher la solution parfaite. C'est plutôt identifier ce qui semble le plus aidant pour soi, ici et maintenant, selon sa réalité, ses besoins et son niveau d'énergie.

Pour clore la semaine, le 20 mars, nous avons finalement mis en lumière le quatrième pilier de l'autogestion : agir. En santé mentale, agir, c'est passer à l'action en mettant en place un geste concret pour prendre soin de soi. Par exemple, cela peut vouloir dire appliquer une stratégie choisie, demander de l'aide, faire une pause, reprendre une habitude aidante ou poser un petit geste qui soutient son équilibre au quotidien. Agir, ce n'est pas tout changer d'un coup. C'est avancer un pas à la fois, de façon réaliste, en fonction de sa réalité et de ce qui est possible dans le moment présent.



## 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 clé 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 (77 %), réseau public de la santé (19 %), établissements d'enseignement (1 %) et autres (3 %).

Au Québec, 86 organisations offrent les ateliers d'autogestion dans 59 villes, par l'intermédiaire de 96 points de service répartis dans 16 régions administratives.

**en 2025-2026 on compte :**

<b>72</b>	<b>14</b>	<b>1 290</b>
ateliers offerts par nos partenaires	ateliers offerts par Relief	participant.e.s ayant pris part aux ateliers d'autogestion de Relief et de ses partenaires, pour un total de 18 830 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.

<b>4</b>	<b>53</b>	<b>1 837</b>
formations offertes	personnes formées au soutien à l'autogestion en 2025-2026	personnes formées depuis 2010

quel est l'élément le plus important que les participant.e.s ont tiré de leur atelier?

- « Être capable de nommer et identifier mes symptômes et émotions, et savoir quelles actions concrètes je peux prendre pour me sentir mieux. »
- « Il faut que j'apprenne à relaxer et ralentir ma cadence de vie et prendre du recul pour certaines choses. »
- « Reconnaître les filtres liés à l'anxiété, ainsi que les émotions. »
- « Apprendre à faire face à la musique, retrouver confiance en soi, et être plus indulgent envers moi-même. »
- « J'ai aimé que le contenu présenté ait été appuyé par des sources fiables. Cela augmentait la crédibilité de celui-ci. »
- « Ce sont probablement les exercices de réflexion qui m'ont le plus marqué. Je pense réutiliser ce principe sous forme de journal intime interactif pour mieux me connaître et suivre mon évolution personnelle, inspiré des ateliers que nous avons eus, mais adapté à ma manière, pour continuer ce travail d'introspection et garder ces réflexions précieuses pour toujours. »
- « Reconnaître mon évitement et mes filtres. »
- « Les techniques de respirations et contractions musculaires. »
- « La valise de protection et les stratégies de gestion des émotions. »
- « Le déplacement de l'attention et oser l'exposition... »
- « L'exposition graduelle et changer mon environnement pour quelque chose de stimulant pour reprogrammer mon cerveau à aimer être en compagnie des autres. Ces autres en questions doivent être des gens qui partagent des valeurs similaires aux miennes. »
- « Les piliers de l'autogestion : connaître, s'évaluer, choisir et agir. »
- « Les différentes façons de m'observer et de composer avec ce que je vis. »
- « Le fait de me sentir moins seule m'a donné le courage d'affronter mon anxiété. Les techniques de relaxation m'ont vraiment aidé à gérer mes crises de panique. La prise de conscience aussi m'a beaucoup aidé. »
- « Faire un plan d'action. »
- « Les outils de restructuration cognitifs, la défusion cognitive. »



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

En 2025–2026, Relief a poursuivi sur sa lancée 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) menée à l'automne 2024, qui nous poussent à innover et à créer des projets qui ciblent cette tranche d'âge<sup>1</sup>.

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

À ce titre, les ateliers Vivre avec l'anxiété au cégep, Vivre avec la dépression au cégep et Vivre avec l'anxiété à l'université s'inscrivent dans le cadre d'une intervention psychoéducatrice de groupe d'une durée de 8 semaines. Chaque atelier d'autogestion est composé d'environ 15 participant.e.s à 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 a 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 et l'Initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (ISME) 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.

<sup>1</sup> Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (2025), Rapport scientifique de l'enquête sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur. En ligne : [www.osmees.ca](http://www.osmees.ca)



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

En raison du soutien de nombreux partenaires tels que Desjardins Caisse solidaire, la Fondation J.A. DeSève et la Fondation Québec Philanthrope, 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.

Les premiers ateliers au niveau collégial ont été donnés à l'hiver 2026.

« Le nombre de demandes grandissantes, l'accessibilité des rencontres et la gratuité de celles-ci sont des critères qui nous ont motivés à collaborer avec l'équipe de Relief. Dans notre milieu, le nombre de rencontres psychosociales par session est limité pour chaque personne étudiante. Je crois que l'accessibilité, c'est-à-dire avoir la possibilité de suivre les ateliers en ligne, le soir, chez soi ou ailleurs, peut permettre aux personnes étudiantes d'être dans une zone plus confortable. De plus, le délai d'attente pour participer est très court alors que les délais pour un suivi individuel ou de groupe auprès des organismes publics, communautaires et même privés sont beaucoup plus longs. La gratuité est aussi un critère important pour le milieu collégial et aussi pour les personnes étudiantes dont le budget est parfois plus limité. Les ateliers offerts s'adressent particulièrement aux personnes étudiantes. Elles partagent alors une réalité plus similaire pouvant ainsi augmenter le sentiment d'appartenance. Je perçois vraiment ce partenariat comme une belle opportunité. »

- Marie-Claude Deslandes, Conseillère aux services psychosociaux et services adaptés, Cégep de Granby

Relief remercie la Caisse d'économie solidaire Desjardins pour son soutien au déploiement de nos ateliers d'autogestion destinés aux étudiant.e.s.



## des ateliers d'autogestion de l'anxiété en milieu carcéral

Les ateliers d'autogestion développés par Relief ont démontré leurs bénéfices auprès de différentes populations. C'est dans ce contexte que la Chaire de recherche en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva a obtenu en 2025 un financement de 30 000 \$ de la part de VITAM, le centre de recherche en santé durable, pour une étude pilote sur les effets perçus d'un atelier de soutien à l'autogestion de l'anxiété sur le rétablissement en santé mentale d'une population carcérale. Elle a obtenu également 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.

C'est Claude Lemieux qui anime ces ateliers auprès de la population carcérale depuis quelques années déjà. Celui-ci est infirmier de formation avec une expérience clinique de 20 ans. Infirmier en milieu de détention pendant plus de 10 ans à l'Établissement de Détention de Québec (EDQ), il est devenu agent d'intervention il y a quatre ans. « Comme on me laissait le champ libre pour mon nouveau travail, je me suis investi dans la santé mentale et notamment sur l'anxiété en milieu carcéral. Quand j'ai connu le programme de Relief sur l'autogestion de l'anxiété, il m'est apparu comme un ajout naturel dans mes démarches et je l'ai introduit pour le rendre disponible à la population carcérale. » Il est vrai que la mise en détention est un processus anxiogène. De plus, les gens qui aboutissent à l'EDQ ont souvent déjà un niveau d'anxiété élevé et des enjeux de santé mentale plus élevés que l'ensemble de la société. M. Lemieux estime que « l'anxiété de la venue en détention s'en trouve surmultipliée. »

Étant donné qu'il travaille en milieu de détention, l'agent d'intervention anime les ateliers en y ajoutant des éléments de réinsertion sociale. En plus du contenu des fascicules, il présente le tout sous l'angle de la gestion des émotions et en insistant sur d'autres concepts comme l'estime de soi, l'importance de nos valeurs, de nos besoins et de la responsabilisation. Il ajoute : « depuis que j'agis sur l'anxiété en milieu carcéral avec le programme Relief, je constate que beaucoup de personnes incarcérées cheminent dans leur santé mentale et leur parcours carcéral. J'ai eu des commentaires très positifs sur la conscientisation de leur anxiété et à quel point l'anxiété a joué un rôle sur leur incarcération. À tout le moins, la grande majorité y voit des éléments de réflexion sur leur santé mentale. Il y en a même qui m'ont souligné que cette formation devrait être obligatoire pour toutes les personnes incarcérées, que ces ateliers les poussent vers une autonomie positive. »

« J'essaie d'ajouter une approche portant sur leur gestion de l'anxiété et des émotions en général, mais aussi par une responsabilisation qui appuie l'effort global de réinsertion sociale. »

– Claude Lemieux, agent d'intervention, infirmier et animateur de l'atelier Vivre avec l'anxiété

## des ateliers d'autogestion de l'anxiété en milieu carcéral

Par son engagement dans l'animation des ateliers d'autogestion sur l'anxiété, M. Lemieux contribue à offrir un espace de soutien et d'apprentissage précieux pour les participant.e.s.

Il en parle en ces mots : « Chaque fois que je reçois une nouvelle cohorte de participant.e.s, je vois toujours un mélange de curiosité et de volonté à échanger. Dès les premiers contacts, je mets l'information des fascicules dans le contexte de l'incarcération et le contact avec le groupe se solidifie instantanément, l'intérêt se bâtit et une dynamique positive s'installe. Les participant.e.s voient très bien les liens entre l'anxiété et leur présence en incarcération. Tout le long des ateliers, je remets en contexte l'importance des sujets abordés avec les circonstances de leur incarcération et une meilleure conscientisation s'opère dans un cheminement personnel. »

Enfin, M. Lemieux nous partage gracieusement le témoignage touchant de deux détenues qui ont participé à l'atelier d'autogestion de l'anxiété, et qui démontre les effets bénéfiques que peuvent avoir nos ateliers pour des personnes incarcérées.

Lettre de deux participantes de l'atelier Vivre avec l'anxiété en milieu carcéral

Nous sommes deux femmes de 28 et 30 ans, avec une sentence similaire et de plus de 12 mois.

Les cours avec Claude, sur la Gestion des émotions collaboré avec Relief, nous à énormément aidé dans notre cheminement carcéral. Cet outil va resté ancré en nous, toute notre vie.

Lorsque nous avons débuté le programme avec Claude, on était sceptique et pas certaine que cela allait mener à quelque chose... Mais plus que les journées avançaient, plus on trouvait que le contenu s'appliquait à ce qu'on vivait!

Comme par exemple l'EXPOSITION. L'une de nous n'aimait pas manger à la table du à des problèmes antérieurs. Alors suite aux enseignements, elle a commencé par distribuer les aliments à chacune des autres filles. Par la suite, elle s'est assise avec les autres, les a regardée... Pour finalement aujourd'hui manger à la table, presque tous les jours.

Également, la théorie a prit tout son sens lorsque 4 nouvelles filles sont arrivées dans le secteur. Nous étions déboussolées, on a fait des actions que jamais auparavant avions l'habitude de faire (être dans le corridor et danser, être toute dans la même cellule / isoler)... Alors on a faite WOOD MINUTE!!

Y'a quelque chose qui se passe là?!

Ouin et on a pas le contrôle

Qu'est ce qu'on peut faire?

S'adapter Ici et maintenant!!

OK comment?!

Bien voir d'une manière plus positive l'arrivée des nouvelles filles et lâcher prise car finalement c'est rien, elle ne dérangent pas, elle sont tranquilles.

Encore aujourd'hui, on moise souvent avec ça! Mais on réalise que c'est vraiment ancré en nous et nous savons pertinamment qu'à notre sorti, dans le monde réel, nous allons prendre ce temps de PAUSE et se questionner... OK quelque chose se passe là?.. Ce programme est géniale et nous le recommandons à tous car la Gestion des émotions l'anxiété s'applique à tous mais à différents degrés.

Est-ce que je vous les dit aujourd'hui? NON quoi?

Je suis content que vous soyez là, Merci de votre confiance

Maintenant, c'est à notre tour de te dire Merci Claude ♥

HC

mieux accompagner  
les personnes âgées :  
un soutien  
personnalisé pour les  
65 ans et plus



En 2025–2026, Relief a développé un programme d'accompagnement individuel en autogestion spécialement destiné aux personnes de 65 ans et plus vivant avec des symptômes d'anxiété, de dépression ou de bipolarité. Cette initiative est née d'un constat préoccupant : les enjeux de santé mentale touchent aussi les personnes âgées, souvent dans un contexte marqué par les transitions de vie, les pertes, l'isolement ou des changements importants liés au vieillissement.

Alors qu'environ 20 % des personnes de 65 ans et plus vivent une détresse psychologique significative<sup>1</sup> et qu'une personne âgée sur quatre présente des symptômes anxieux d'intensité variable<sup>2</sup>, Relief souhaitait offrir un espace d'accompagnement mieux adapté aux réalités vécues à cette étape de vie.

Ce programme gratuit propose un accompagnement individuel, virtuel et personnalisé, permettant aux participant.e.s d'avancer à leur rythme dans un cadre bienveillant et confidentiel. Grâce à l'approche du soutien à l'autogestion, les personnes accompagnées découvrent des stratégies concrètes pour mieux comprendre leurs symptômes, développer de nouveaux outils et renforcer leur pouvoir d'agir au quotidien.

### Une approche adaptée aux réalités du vieillissement

Afin de répondre aux besoins spécifiques des personnes âgées, Relief a développé une thématique dédiée aux 65 ans et plus, abordant notamment :

- le processus de vieillissement et le parcours de vie
- les mécanismes d'adaptation face aux transitions
- les étapes du deuil
- les changements physiques, cognitifs et sociaux
- les bouleversements liés à cette période de vie

Les rencontres permettent également d'explorer des stratégies reconnues et validées scientifiquement, telles que la gestion du stress, la pleine conscience, l'autocompassion, la régulation des émotions, les habitudes de vie, ou encore les moyens de briser l'isolement et renforcer le réseau de soutien.

<sup>1</sup> Matovic S, Jauvin F, Grenier S, Vasiliadis HM, Gouin JP. (2021). Correlates of psychological distress in older adults during COVID-19: A longitudinal study of older adults in Quebec. Article submitted for publication.

<sup>2</sup> Tirée de l'Enquête sur la santé des aînés (ESA), réalisée auprès de 2800 Québécois de 65 ans et plus vivant à domicile, Grenier et al. (2011).

mieux accompagner  
les personnes âgées :  
un soutien  
personnalisé pour les  
65 ans et plus

### favoriser l'autonomie et le mieux-être

À travers ce projet de soutien personnalisé pour les personnes âgées de 65 ans et plus, Relief souhaite soutenir les personnes âgées dans les défis qu'elles peuvent rencontrer, qu'il s'agisse de deuils, de changements importants ou des impacts de l'anxiété, de la dépression ou des troubles du sommeil sur leur quotidien. Depuis son lancement, 81 personnes âgées ont été accompagnées.

L'objectif est clair : offrir un accompagnement accessible et humain favorisant l'autonomie, le mieux-être et la qualité de vie, tout en permettant aux participant.e.s de traverser cette période de vie avec davantage d'outils et de confiance.

### une collaboration essentielle

Relief tient également à souligner la précieuse collaboration du programme VIEsÂGE, qui a contribué au développement du contenu clinique, à la création de la thématique dédiée aux personnes âgées ainsi qu'à la formation de l'équipe clinique de Relief



« Le partenariat entre VIEsÂGE et Relief représente une initiative très importante pour le bien-être psychologique des personnes âgées. Encore aujourd'hui, plusieurs personnes de 65 ans et plus ont difficilement accès à des services adaptés en santé psychologique, malgré des besoins bien réels. Grâce à cette collaboration, il devient possible d'offrir des ressources accessibles, humaines et adaptées à leur réalité. Ce type d'initiative est essentiel pour mieux soutenir la santé psychologique des personnes âgées dans nos communautés. »

– Sébastien Grenier, Directeur scientifique du programme VIEsÂGE (VivrE sans Anxiété pour les personnes âGÉes)



Le service d'accompagnement individuel en autogestion spécialisé pour les personnes âgées a été rendu possible grâce au soutien financier de la Fondation Mirrella et Lino Saputo

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

En 2025–2026, 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 employé.e.s, aux ex-employé.e.s 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 : 1 012 rencontres ont été réalisées en 2025–2026 permettant l'accompagnement de 249 personnes. 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. Chaque participant est invité à choisir deux ou trois thématiques parmi un ensemble de 19 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 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) dirigé par Sophie Meunier, Professeure agrégée en psychologie du travail et des organisations de l'Université du Québec à Montréal (UQAM). Rappelons que cette initiative a pu voir le jour grâce au partenariat avec le Comité sectoriel de main-d'œuvre de l'économie sociale et de l'action communautaire (CSMO-ÉSAC).

Le service reconnaît la réalité exigeante à laquelle font face les travailleur.se.s 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. 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 recentrer et reprendre du pouvoir sur leur santé, de sorte qu'ils puissent continuer à aider, sans s'épuiser.

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.

Pour en savoir plus sur LÉO : [leoquebec.org](http://leoquebec.org).



## témoignages de participant.e.s au service LÉO



« L'accompagnement de mon intervenante était vraiment bienveillant et aidant. Elle a été parfaite du début à la fin et m'a donné beaucoup d'outils et de pistes de réflexion pour la suite. C'était vraiment un beau suivi, très aidant, merci infiniment! »

– Caroline Gelly, participante Léo



« Cet accompagnement aide à prendre conscience et mettre en place des stratégies pour gérer soi-même les situations. C'est concret, ancré dans la réalité, avec de belles pistes de solution personnalisables. »

– Caroline, participante Léo



« L'information fournie est excellente et la plateforme numérique combinée au support de l'intervenante est vraiment efficace et se fait au rythme de l'utilisateur. »

– participante Léo



« Je trouve que c'est une approche accessible pour tout le monde, qui relève les forces et les capacités de chacun à gérer sa propre vie. Je crois fermement en cette approche, elle est efficace ! »

– Marianne Lance, participante Léo



« J'ai aimé le fait que mon intervenante prenne son temps, me laisse du temps pour m'exprimer, qu'elle soit toujours à l'écoute (écoute active), bienveillante, douce, professionnelle dans son approche tout en étant chaleureuse. J'ai aimé être accompagnée par Sophie ! Nous formions un beau duo tout au long de cette démarche. »

– Jessica, participante Léo



« Je suis très satisfaite de cette thérapie. Je vais continuer ma démarche, car je constate une grande amélioration de mon anxiété et une augmentation de mon estime de moi. »

– Nathalie Massé, participante Léo



« Cet accompagnement, c'est un moment qu'on se réserve à soi, ce qui ne survient pas souvent dans nos vies effrénées. Merci beaucoup. »

– participante Léo



« Cet accompagnement m'a permis de faire un cheminement personnel beaucoup plus grand que je ne l'aurais imaginé. Je vois déjà de belles différences dans ma vie. »

– participante Léo

quelques mots de  
nos principaux  
partenaires du  
service LÉO

« LÉO répond clairement à un angle mort bien réel dans notre secteur. Les personnes qui travaillent en OBNL et en coopératives portent souvent une charge émotionnelle importante, avec des enjeux de sens, une pression liée au sous-financement et des rôles qui débordent et évoluent constamment.



Pourtant, l'accès à des ressources en santé mentale reste inégal, parfois tabou, et rarement adapté aux réalités concrètes du travail en économie sociale et en action communautaire. LÉO vient répondre à ce manque avec une offre accessible, confidentielle et surtout bien ancrée dans notre contexte, ce qui explique qu'elle soit réellement utilisée.

Sa contribution au mieux-être est tangible. Au-delà du soutien individuel, LÉO envoie un signal clair : la santé mentale est un enjeu légitime dans notre secteur. Ça aide à normaliser les demandes d'aide, à mieux outiller les personnes face à des situations complexes et à prévenir que certaines difficultés ne s'aggravent. À plus large échelle, ça soutient aussi la capacité des équipes à tenir dans des contextes exigeants, où l'épuisement reste malheureusement fréquent.

Ce qui mérite d'être souligné, c'est à quel point le service est de qualité et adapté à notre réalité. Ce n'est pas une ligne d'aide générique : c'est une ressource qui comprend les dynamiques propres à l'économie sociale et communautaire. Quand on appelle LÉO, on n'a pas à expliquer pendant dix minutes notre contexte — il est déjà compris. Et ça, concrètement, ça change tout. »

– Ariane Marchand-Labelle, directrice générale,  
Comité sectoriel de main-d'œuvre de  
l'économie sociale et de l'action communautaire  
(CSMO-ÉSAC)



## quelques mots de nos principaux partenaires du service LÉO

« Au Québec, le secteur de l'économie sociale et de l'action communautaire (ÉSAC) figure parmi l'un des plus importants, regroupant plus de 400 000 personnes engagées au service des communautés. Les travailleur.se.s, et bénévoles de ce secteur font face à des défis grandissants, notamment en termes de charge de travail qui s'intensifie et se complexifie. Pourtant, dans ce contexte de turbulence, elles et ils disposent de peu de ressources pour soutenir leur santé psychologique, comparativement à leurs homologues des secteurs privé ou public. Bien qu'il soit important d'agir sur les structures organisationnelles et sociétales afin de favoriser des milieux de travail psychologiquement sains en ÉSAC, nos travaux de recherche démontrent aussi l'importance d'offrir un soutien individuel aux personnes qui y travaillent. En effet, celles-ci expriment le besoin d'être écoutée, d'acquérir de nouvelles stratégies pour gérer leur santé mentale et d'échanger avec des gens ayant un vécu similaire.

C'est dans cette réalité que s'inscrit LÉO, offert par Relief depuis 2023. Sous la forme d'un accompagnement individuel à l'autogestion, LÉO permet aux personnes œuvrant en ÉSAC de bénéficier d'un soutien personnalisé, gratuit et confidentiel afin de reprendre du pouvoir sur leur santé psychologique.



Dans les trois dernières années, nous avons suivi les personnes participant à LÉO afin de documenter leur expérience. Nos données les plus récentes indiquent qu'après avoir complété LÉO, ces dernières rapportent une meilleure capacité à reconnaître leurs symptômes de détresse, à reprendre le contrôle lors de moments difficiles, à s'affirmer et à reconnaître les pensées ou actions qui entretiennent leurs difficultés. Ces apprentissages semblent se transférer dans leurs différentes sphères de vie (ex. : personnelle, professionnelle, relationnelle), en plus de les amener à développer une vision plus positive face aux différents services en santé mentale et la recherche d'aide.

LÉO est particulièrement apprécié pour la richesse et l'accessibilité de son contenu, ainsi que pour sa formule flexible et adaptée aux réalités de chacun. Mais ce sont les qualités humaines des intervenantes — leur écoute, leur bienveillance et leur absence de jugement — qui ressortent comme étant déterminantes de l'expérience positive des personnes participantes. Étant une initiative créée par et pour le secteur de l'ÉSAC, les personnes participantes apprécient aussi particulièrement le fait que les personnes intervenantes proviennent du milieu communautaire et connaissent bien leur réalité.

En somme, nos travaux continuent de soutenir la pertinence de LÉO. Il s'agit d'une ressource importante qui contribue concrètement au mieux-être de celles et ceux qui soutiennent chaque jour nos communautés. Prendre soin de celles et ceux qui prennent soin de nous, c'est contribuer à préserver notre filet social, puis à bâtir un monde meilleur pour demain ! »

– Sophie Meunier, professeure en psychologie du travail et des organisations, UQÀM

# incarner une culture de recherche et de partage

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

5 et 6 juin 2025 – Relief était présent au congrès PLS – Première ligne en santé, qui est le plus grand rassemblement au Québec consacré à l'innovation, aux soins primaires et aux services de proximité.

Ce fut l'occasion d'expliquer aux décideur.euse.s, gestionnaires, clinicien.ne.s, chercheur.e.s et innovateur.trice.s présent.e.s la volonté de Relief de créer en partenariat des trajectoires de soins et de services dédiées aux personnes vivant avec des enjeux de santé mentale afin que celles-ci puissent obtenir une aide en fonction de leurs besoins.



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



27 novembre 2025 – Relief était fier de participer à la 7<sup>e</sup> édition de l'Activité scientifique annuelle du Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants (CECTC). Sous le thème « Les stimulants et troubles concomitants : penser l'urgence, repenser les soins et services », cette journée rassemblait les personnes intervenantes du réseau public, du communautaire et du privé, les gestionnaires, professeur·e·s, décideur·e·s, professionnel·le·s, personnes avec une expérience vécue, proches, étudiant·e·s et chercheur·e·s des milieux de la santé mentale, de la dépendance et de domaines associés. Sur place, Relief est en action pour contribuer aux réflexions cliniques et au partage de pratiques autour des troubles concomitants et de la santé mentale. Notre participation s'inscrit dans notre engagement à soutenir l'adoption de bonnes pratiques et à mettre de l'avant l'autogestion de la santé mentale comme levier de changement.

8 décembre 2025 – L'équipe de Relief était présente pour une deuxième année et tenait un kiosque lors de la Journée annuelle en santé mentale numérique au Québec. C'était le moment de faire voir nos couleurs, nos projets et notre force en innovation ! C'est le Centre d'expertise en technologie de l'information en santé mentale, dépendance et itinérance (CETI-SMDI), en collaboration avec le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) et Santé Québec, qui proposait la Journée annuelle en santé mentale numérique. Une occasion unique de découvrir les avancées et opportunités offertes par le numérique en matière de santé mentale.



Des conférences diffusées en direct permettaient de comprendre l'usage du numérique en santé mentale, les bonnes pratiques et aussi de découvrir des outils numériques déjà disponibles sur le marché, comme ceux offerts chez Relief, pouvant être utilisés et recommandés. La journée était animée par Florence Khoriaty, Ph.D (c), doctorante en psychologie, chroniqueuse psychologie, ICI Radio-Canada et porte-parole de Relief.

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

3 mars 2026 – Dans le cadre du 49<sup>e</sup> web-midi de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP), notre intervenante paire aidante en santé mentale Jocelyne King a témoigné de son expérience. «Je n'aurais jamais cru que, 35 ans après avoir fait le deuil de mes études en intervention en délinquance, je travaillerais un jour en santé mentale. Je suis présentement intervenante paire aidante chez Relief. J'ai dû traverser un effondrement psychique pour guérir de mes traumatismes d'enfance, puis me relever d'une tentative de suicide pour reconstruire mon identité.» La présentation de ce Web-midi a permis de découvrir comment son bagage expérientiel, d'abord porté comme un fardeau, s'est transformé en un outil de travail précieux.



**49<sup>e</sup> WEB-MIDI**  
D'un effondrement psychique  
à la pair-aidance professionnelle

**53 ans pour trouver  
ma place dans ce  
monde grâce à la  
pair-aidance.**

**WEB-MIDI - MARDI 3 MARS 2026  
12h00 à 13h00**



24 et 25 mars 2026 – L'équipe de Relief était présente, en personne et en virtuel, aux Journées de transfert sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur en collaboration avec L'Initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (ISMÉ –Journées SME). Nous y avons présenté nos ateliers d'autogestion destinés aux étudiant.e.s des cycles supérieurs. De belles rencontres, riches et porteuses de sens, pour continuer à soutenir concrètement la santé mentale des étudiant.e.s.

## partenariats et collaborations

Présentation des services de Relief au CISSS de Laval (30 participant.e.s), 1er avril 2025  
Annie Beaudin

Participation au Forum provincial sur le partenariat en santé dans les soins et services (350 participant.e.s), 10 avril 2025  
Annie Beaudin

Présentation au colloque de l'ACFAS (450 participant.e.s), 5 mai 2025  
Annie Beaudin

Participation au Dialogue VITAM : Autogestion de la santé mentale pour une vie plus équilibrée à la maison comme au travail (75 participant.e.s), 15 mai 2025  
Annie Beaudin

Participation au Déjeuner de la rentrée du RACOR (75 participant.e.s), 23 septembre 2025  
Annie Beaudin et Sylvie Elsig

Participation à la formation « Santé et bien-être des hommes ; des mots pour transmettre l'espoir » du Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal (ROHIM), 15 octobre 2025  
Annie Beaudin

Présentation par Relief et VIEsÂGE du nouveau service pour les personnes âgées (25 participant.e.s), 12 novembre 2025  
Annie Beaudin

Participation à la 7e édition de l'Activité scientifique annuelle du Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants (CECTC) (400 participant.e.s), 27 novembre 2025  
Annie Beaudin et Sylvie Elsig

Participation à la journée annuelle de santé mentale numérique (100 participant.e.s), 8 décembre 2025  
Annie Beaudin et Jean-Rémy Provost

Participation au webinaire d'information sur le programme S'adapter au vieillissement (25 participant.e.s), 14 janvier 2026  
Annie Beaudin

Présentation du projet pour les étudiant.es de niveau collégial (35 participant.e.s), 15 janvier 2026  
Annie Beaudin

## partenariats et collaborations

Présentation du nouveau projet pour les personnes âgées ITMAV Logements Outaouais (25 participant.e.s), 23 janvier 2026  
Annie Beaudin

Tournage d'une capsule pour Vie et santé communautaire – AQDR du Lac Ouareau, 10 février 2026  
Jean-Rémy Provost

Présentation du nouveau projet pour les personnes âgées à la table régionale de concertation des aînés de Lanaudière (25 participant.e.s), 24 février 2026  
Annie Beaudin

Présentation d'une intervenante pair-aidante de Relief dans le cadre des web-midis de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale, 3 mars 2026  
Jocelyne King

Participation aux Journées de transfert de connaissances sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (Journées SME) (40 participant.e.s), 24 mars 2026  
Annie Beaudin et Pamela Soto

Présentation des services de Relief à la communauté de pratique en télésanté CHUM RTQ (250 participant.e.s), 24 mars 2026  
Annie Beaudin

## formations de l'équipe d'intervention

Formation Le Fragile équilibre sur le trouble bipolaire, 22 septembre 2025  
Richard Langlois

Formation Contrer la maltraitance envers les personnes âgées et majeures en situation de vulnérabilité : la reconnaître et agir (partie 1), 3 décembre 2025  
Marick Bertrand

Formation Contrer la maltraitance envers les personnes âgées et majeures en situation de vulnérabilité : la reconnaître et agir (partie 2), 12 décembre 2025  
Marick Bertrand

# Relief Affaires : du soutien pour les entreprises

découvrez le  
nouveau Relief  
Affaires : une  
approche renouvelée  
pour un milieu de  
travail sain

Le 15 mai 2025, Relief a eu le plaisir d'annoncer la refonte du programme Relief Affaires, conçu pour accompagner les entreprises et organismes à travers le Québec et le Canada dans la création d'un environnement de travail sain, équilibré et sécuritaire en matière de santé mentale.

Avec une approche centrée sur l'autogestion, nous offrons à ces organisations des outils concrets et une approche bienveillante qui favorisent l'ouverture dans les milieux de travail quant aux enjeux de santé mentale, appuyée par la recherche scientifique et les données probantes.

Nous sommes convaincus que ce programme renouvelé répondra aux besoins des organisations et contribuera à l'instauration d'une culture organisationnelle d'ouverture et de bienveillance.

objectifs

- 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 celle-ci
- éduquer et outiller les employé.e.s 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
- faciliter la divulgation des enjeux de santé mentale pour que les individus en détresse puissent obtenir de l'aide

un programme  
flexible

Le programme Relief Affaires s'adapte aux besoins de l'entreprise ou de l'organisme. Il comprend deux services complémentaires :

1. Formation destinée à l'ensemble des employé.e.s afin de déstigmatiser santé mentale, anxiété, dépression et bipolarité
2. Formation destinée aux gestionnaires afin de fournir des outils concrets pour mieux cerner et aborder les enjeux de santé mentale

## Relief Affaires en chiffres

**7**  
organisations  
participantes



**5**  
formations Garder l'équilibre au  
travail destinées aux employé.e.s

**6**  
formations Mon Relief au travail  
destinées aux gestionnaires

**346**  
employé.e.s et gestionnaires  
rejoint.e.s par nos formations

**70**  
gestionnaires formé.e.s

« J'ai adoré la présentatrice. Elle est très sympathique et vulgarise très bien. Il est évident qu'elle maîtrise son sujet. »

– Participante à la formation destinée aux employé.e.s

« C'était une formation très intéressante, tant pour notre propre santé mentale que pour aider nos employés avec la leur. »

– Participante à la formation destinée aux gestionnaires



« De manière générale, les formations ont surtout permis de confirmer et consolider certaines notions déjà bien connues de nos gestionnaires, considérant notre réalité organisationnelle dans le domaine de la santé. Plusieurs concepts abordés, comme la reconnaissance des signes liés à l'anxiété, à l'épuisement ou à certains troubles de santé mentale, faisaient déjà partie des connaissances acquises chez une majorité d'entre eux.



Du côté des employés comme des gestionnaires, le baromètre et les échanges ont toutefois été particulièrement intéressants pour susciter une réflexion personnelle sur leur propre état et leur niveau de charge mentale. Cela a permis à certains de prendre conscience qu'ils en menaient peut-être plus large qu'ils ne le réalisaient et de l'importance de prendre davantage soin de leur santé mentale. Nous avons également apprécié l'approche collaborative de Relief et l'ouverture dans les échanges tout au long de la démarche. »

– Marie-Audrey Harel, conseillère en ressources humaines, Vigilance Santé

**Relief Affaires en  
chiffres... depuis sa  
création en 2021!**

**117**  
organisations  
participantes

**118**  
formations Garder l'équilibre au  
travail destinées aux employé.e.s

**132**  
formations Mon Relief au travail  
destinées aux gestionnaires





**8 783**  
employé.e.s et gestionnaires  
rejoint.e.s par nos formations

**1 511**  
gestionnaires formé.e.s

# Relief fait jaser

## notre présence en ligne



	<b>Facebook</b>	20 055 abonné.e.s 1 100 000 impressions 299 900 personnes atteintes au cours de l'année	+ 1 300 abonné.e.s sur 2024-2025 14 900 interactions (likes, commentaires, partages, clics)
	<b>Instagram</b>	5 343 abonné.e.s 105 200 impressions 32 100 personnes atteintes au cours de l'année	+ 570 abonné.e.s sur 2024-2025 2 300 interactions (likes, commentaires, partages, clics)
	<b>LinkedIn</b>	7 478 abonné.e.s 95 424 impressions	+ 204 abonné.e.s sur 2024-2025 + 2 076 interactions (likes, commentaires, partages, clics)
	<b><a href="http://relief.ca">relief.ca</a></b>	148 000 pages vues	42 900 utilisateur.trice.s

top 6 des meilleures  
publications de  
l'année

astuces pour  
apaiser l'anxiété

rechercher un professionnel  
faire de l'exercice  
avoir une routine  
éviter les réactions  
spécifiques  
éviter les situations  
stressantes  
éviter les  
troubles  
éviter les  
troubles  
éviter les  
troubles

**L'anxiété n'est pas toujours visible, mais...**

7 mai 17:03

153,6 k 445  
22 302

ma santé  
mentale  
est plus  
importante  
que...

**Prendre soin de sa santé mentale, c'est s...**

19 mai 20:00

35,6 k 241  
9 199

semaine  
de prévention  
du suicide

**Du 1e au 7 février se tient la Semaine de...**

4 février 08:30

34,7 k 194  
9 314

ma santé  
mentale  
est plus  
importante  
que...

**Ta santé mentale passe avant tout....**

14 juillet 20:00

33,8 k 158  
4 102

Peut-être que tu ne vois pas tes progrès...

parce que tu n'arrêtes pas de relever la barre.

**Ce n'est pas parce que tu ne vois pas de...**

11 septembre 17:03

33,3 k 177  
2 60

semaine de  
l'autogestion  
en santé mentale

du 16 au 20 mars 2020

**Du 16 au 20 mars, nous soulignons notr...**

16 mars 08:00

30,0 k 101  
9 78

# financement

chaque don fait  
son bout de  
chemin

### chaque don fait son bout de chemin vers la santé mentale

Depuis 35 ans, Relief accompagne les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. Avec cette campagne, nous voulons aller encore plus loin : atteindre 350 000 \$ d'ici mars 2027 afin de soutenir l'accès aux programmes et ateliers qui aident les gens à avancer. Avec écoute. Avec douceur. Avec des outils concrets qui changent des vies. Aujourd'hui, les besoins grandissent. Et chaque don aide quelqu'un à avancer un peu plus sur son propre chemin. Pour continuer d'être là, et être là plus tôt, nous souhaitons donc atteindre ce montant de 350 000 \$.

Il y a urgence de donner. Les besoins n'attendent pas. De plus en plus de personnes demandent de l'aide. Plus tôt nous agissons, plus tôt elles peuvent retrouver leur équilibre. Un don permet à une personne d'accéder plus vite à un programme dont elle a besoin, de soutenir des ateliers qui redonnent du souffle et de l'équilibre, d'aider à transformer un moment difficile en un moment de répit, d'espoir. Chaque contribution crée un chemin plus clair, plus stable, plus humain. Ensemble, faisons avancer la santé mentale.

Pour plus d'informations : [don.relief.ca](http://don.relief.ca)



Chaque don fait  
son bout de chemin.

Ensemble, faisons avancer  
la santé mentale.

Je donne à

**relief** le chemin de  
la santé mentale

The graphic features a stylized illustration of a person's head and shoulders in profile, facing left. The person has long, dark, wavy hair. The background of the illustration is light blue, matching the overall theme of the campaign. The person's face is simple, with a small smile. The shoulders are outlined in black, and there are some abstract shapes suggesting a landscape or a path.

Montant amassé  
43 245 \$

une  
communauté  
en action

### Défi 10 KM pour la santé mentale des entrepreneurs.e.s



Soulignons l'engagement d'Edouard Ferron-Mallett, fondateur de ProAction Entrepreneur, qui a couru 10 km pour la santé mentale des entrepreneur.se.s le 26 avril 2025. Tous les fonds amassés lors de cet événement – un total de 3 558 \$ – ont été remis à Relief, contribuant directement à notre mission : accompagner les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. Nous exprimons notre profonde gratitude envers Edouard Ferron-Mallett pour son engagement et son soutien indéfectible envers la santé mentale.

Montant amassé  
3 558 \$

### Evènement Open Mic de type thé-rapie

Le 28 octobre 2025, des élèves du Cégep de Saint-Jérôme ont organisé un open mic de type thé-rapie au café Prana de la municipalité. Cette soirée d'humour animée par Myriam Kessiby a réuni onze artistes et a rassemblé une jeune communauté dynamique et solidaire autour du soutien à la santé mentale. Pour chaque billet vendu, 5 \$ ont été remis à notre organisme, soit un total de 1 099 \$, contribuant directement à notre mission et nous offrant une visibilité importante. Un grand merci aux étudiant.e.s du Cégep de Saint-Jérôme, notamment à Océane Clément-Leblanc !



Montant amassé  
1 099 \$

une  
communauté  
en action

### Je marche 365 km pour la santé mentale, au profit de Relief



Relief a eu le privilège d'être soutenu par l'initiative personnelle de Sarah, étudiante en relation d'aide au CRAM et passionnée de santé mentale. Dans le cadre d'un défi de marche de 365 km entre Montréal et Sainte-Anne-de-Beaupré, entamé le 5 juin 2025 et réalisé sur 18 jours, elle a choisi de transformer cette démarche profondément personnelle en un geste solidaire, et ce, en organisant une collecte de fonds au profit de Relief. Par cette initiative, Sarah souhaitait contribuer à faire rayonner la santé mentale avec bienveillance, courage et humanité, tout en soutenant les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.

Montant amassé  
3 782 \$

### Aidons les gens souffrant d'enjeux de santé mentale

Grâce à Emy Lefrançois, nous avons reçu un total de 708 \$. En effet, cette dernière a effectué un 24 h de vélo intérieur afin de récolter des fonds pour une cause qui lui tient particulièrement à coeur, la santé mentale. Un grand merci Emy pour ton appui et ta générosité !



Montant amassé  
708 \$

une  
communauté  
en action

### Aion Technologies en Santé



Relief est heureux d'être le bénéficiaire de la générosité d'Aion Technologies en Santé. Lors de la conférence All In tenue les 24 et 25 septembre 2025 au Palais des congrès à Montréal, l'entreprise a eu l'idée de tenir une collecte de fonds. Celle-ci a été menée à travers un défi sur le TDAH, permettant de soutenir Relief tout en mobilisant le public issu du secteur de l'intelligence artificielle autour de la santé mentale. Pour chaque personne gagnante au dit défi sur le TDAH, un don était remis à Relief, contribuant ainsi à faire une différence, un geste à la fois. Merci à l'équipe d'Aion Technologies en Santé !

Montant amassé  
836 \$

remerciements  
à nos  
partenaires  
financiers



**bienveillant**  
250 000 \$  
à 499 999 \$



**attentif**  
100 000 \$  
à 249 999 \$

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. Merci de nous donner les moyens de faire ce que nous faisons. À en faire plus. À le faire mieux.

**beneva**



**stimulant**

50 000 \$  
à 99 999 \$

**visionnaire**

25 000 \$ à  
49 999 \$

**innovateur**

5 000 \$ à  
24 999 \$

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



Fondation  
J.A. DeSève

Gloria Baylis Foundation

OACIQ

AbbVie Corporation

Fondation Jeanne Sauvé

Fondation Carmand Normand

Groupe BTI

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

	2025	2026
	\$	\$
<b>produits</b>		
Subventions	981 839	523 015
Dons	439 949	638 172
Ateliers et formations	570 037	575 078
Relief Affaires	85 194	39 000
Ventes de documents	91 705	50 428
Autres revenus	25 673	4 925
	2 194 397	1 830 618
<b>charges</b>		
Coût des marchandises vendues	41 275	28 829
Salaires	1 731 468	1 310 971
Frais de vente et d'administration	293 272	236 826
Assurance, taxes et permis	48 862	25 412
Honoraires professionnels	350 090	53 024
Développement et communication	100 504	42 171
Frais financiers	49 065	24 702
Perte juste valeur placement	-	-
	2 614 536	1 721 935
<b>Excédent des produits sur les charges d'exploitation (charges d'exploitation sur les produits)</b>	(420 139)	108 683
<b>Autres charges</b>		
Amortissement des immobilisations	(99 711)	(79 108)
Amortissement des apports reportés afférents aux immobilisations	64 749	43 166
	(34 962)	(35 942)
<b>Excédent des produits sur les charges (charges sur les produits)</b>	(455 101)	72 741
<b>Actif net (déficitaire) au début de l'exercice</b>	(32 460)	(487 561)
<b>Actif net (déficitaire) à la fin de l'exercice</b>	(487 561)	(414 820)

# vie associative

un réseau de  
910 membres

En 2025–2026, 910 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 pour leur permettre de continuer d'aller de l'avant.

assemblée  
générale  
annuelle

L'assemblée générale annuelle des membres de Relief, qui a réuni 18 participant.e.s, s'est tenue en présentiel et via Zoom le 18 juin 2025.

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 +, plus tard 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 gratuites ont été 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 a offert la formation des coanimatrices et coanimateurs bénévoles et un appui pour l'organisation de ces rencontres qui ont rassemblé un total de 21 personnes en 2025–2026.

### **Vivre + anxiété**

3 rencontres pour un total de 21 participant-e-s

\*Ce service a pris fin le 1er juin 2025.

# les visages de Relief

la voix  
de Relief



## Florence K, auteure-compositrice-interprète et pianiste | ambassadrice depuis 2019 et porte-parole depuis 2025

Relief a collaboré en plusieurs occasions avec Florence K afin de sensibiliser la population sur les différents troubles, particulièrement le trouble bipolaire. Nous lui avons posé quelques questions afin de savoir ce qui la touche dans la mission de Relief, sa vision de l'autogestion et les raisons pour lesquelles elle a accepté d'être porte-parole en 2025.

« Il y a plusieurs éléments qui font en sorte que je continue de m'impliquer et que j'ai un attachement particulier à Relief. Je trouve que c'est un organisme qui non seulement répond aux besoins de la population qui n'a pas vraiment accès à d'autres ressources ou qui sont en attente, mais qui s'implique aussi beaucoup au niveau de la démocratisation, la vulgarisation et l'explication de ce que c'est la santé mentale. De plus, je considère que c'est hyper important pour enrayer la stigmatisation, mais aussi en matière de prévention, pour que les gens comprennent ce qu'ils vivent : il y a un aspect psychoéducatif à ça qui est vraiment fort. Tout leur travail est exceptionnel, vraiment.

L'importance de l'autogestion en santé mentale, c'est un peu comme prendre soin de notre corps, mais c'est dans ce cas prendre soin de notre cœur puis de notre tête. Notre corps, on sait qu'il y a des choses de base qui sont vraiment importantes comme bouger, manger, dormir. En ce qui a trait à la santé mentale, il y a des choses également qui sont importantes en matière de maintien, de prévention et de rétablissement. On ne parle pas ici de traitement médical ou psychothérapeutique nécessairement. En se connaissant soi-même et en étant en mesure d'appliquer l'autogestion de la santé mentale dans notre vie de tous les jours, cela peut aider et faire une différence. Effectivement, en dehors des cahiers d'exercices et autres recettes toutes faites pour améliorer la santé mentale, il y a tellement de choses possibles. L'autogestion, c'est comme se construire son propre coffre à outils personnalisé, rempli de stratégies dont on sait qu'elles nous aident à nous sentir mieux lorsqu'on les utilise

Pour ce qui est de mon nouveau rôle de porte-parole depuis l'année dernière, cela vient d'un attachement de longue date envers Relief. J'ai eu un engagement bénévole dans le domaine de l'intervention pendant un certain temps là-bas : cela a été une expérience formidable pendant laquelle j'ai senti concrètement que ça faisait une différence. D'autre part, le message que j'aimerais transmettre aux personnes qui vivent avec un ou des enjeux de santé mentale, c'est qu'il n'y a vraiment pas de honte en fait à cela : souvent, la honte fait partie des symptômes liés à la perte d'estime de soi, même dans la dépression, alors qu'elle nous empêche parallèlement d'avoir recours à des ressources et d'en parler.



Par ailleurs, je considère qu'il y a un double standard aussi en matière de santé mentale, c'est-à-dire qu'on en parle beaucoup plus qu'avant, mais il y a quand même encore énormément de stigmas. En informant les gens par rapport au fait qu'il n'y a pas de honte à vivre ces périodes-là ou à souffrir d'enjeux de santé mentale, cela va déjà ouvrir les portes pour ne pas craindre d'aller chercher de l'aide. C'est essentiel. C'est un message qu'il faut faire voyager, car il est important, au-delà de déstigmatiser, d'informer. Enfin, je ne peux pas cacher l'admiration que j'ai pour Jean-Rémy et Annie : si la Terre avait plus de personnes comme eux, elle s'en porterait vraiment mieux. Leur dévotion, leur persévérance et le sens qu'ils donnent à tout ça sont également exceptionnels. »

## 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 2025-2026.



Martin Enault

Président  
directeur principal, centre d'expertises  
et entrepreneur en résidence en chef,  
Centech



Léa Berlinguet

Vice-présidente  
Mandats stratégiques  
Hydro-Québec



Sylvain Marcoux

Secrétaire  
Consultant stratégique,  
marketing et communications  
intégrées



Marie-Chantal Ménard

Trésorière  
CPA, cheffe des finances,  
Le Devoir



Charlène Brahim

Directrice générale |  
directrice des opérations |  
Entrepreneure



Hélène Giasson

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



Julie Bergeron

Directrice des  
comptes corporatifs,  
Johnson & Johnson



Serge Beaulieu, MD,  
PhD, FRCPC, DFAPA

Professeur agrégé, Département de  
psychiatrie – Université McGill



Stéphane Drouin

Président-directeur  
général, Anges Québec



Roe Ben-Eli

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

Martin Enault souhaite la bienvenue à Julie Bergeron, directrice des comptes corporatifs, Johnson & Johnson. Il souhaite du même souffle remercier celles et ceux qui ont quitté leur poste au courant de cet exercice, à savoir Angélique Adam, avocate, Phil G. Joseph, partenaire en investissements, Real Ventures, Simon Lafrance, président-directeur général, Strategeum, Emilie Guay, MD, résidente en 4e année de psychiatrie, Assistante chef de résidence – Institut universitaire en santé mentale Douglas ainsi que Josée Duplessis, administratrice de sociétés.

qu'est-ce qui  
motivent les  
membres de  
notre conseil  
d'administration  
à s'impliquer  
bénévolement au  
côté de Relief?

Nous avons demandé à certain.e.s membres de notre conseil d'administration de témoigner de leur motivation à appuyer la mission de Relief



Léa Berlinguet

Vice-présidente  
Mandats stratégiques  
Hydro-Québec

« La motivation de m'impliquer au sein de Relief est sans cesse renouvelée lorsque je vois l'équipe à l'œuvre directement auprès d'une clientèle vulnérable. Si les équipes gardent leur motivation, comment pourrais-je ne pas garder la mienne? Ce sont elles qui m'inspirent, car leur travail est si important, avec des retombées concrètes pour nos membres, mais, par ricochet, pour le tissu social de notre société. A un moment où nous sommes à l'intersection de multiples crises (coût de la vie, accès à la première ligne de soin, etc.), ce sont des organismes tels que Relief qui sont des phares dans la nuit, soutenus par la société civile et les administrateur.rice.s bénévoles. Aujourd'hui, c'est désormais un fait : la santé mentale (avant la santé physique) est la cause ayant le plus de répercussions, tant en lien avec la productivité, les coûts de santé que l'itinérance. Je suis reconnaissante de pouvoir mettre à contribution mon implication afin d'avoir un impact sur ces sujets importants. »



Sylvain Marcoux

Secrétaire  
Consultant stratégique,  
marketing et communications  
intégrées

« Être en bonne santé mentale est précieux. J'ai moi-même traversé une période d'anxiété importante. Je n'aurais jamais pensé que cela puisse me toucher, moi que je croyais "invincible". Cet épisode m'a permis de constater à quel point notre système de santé est sous pression : les ressources ne suffisent pas à répondre à la croissance des besoins. La santé mentale touche toutes les couches de la société et, malgré cela, elle demeure encore un tabou.

Au-delà des discours de nos leaders, le défi de financer et d'assurer la pérennité des services de Relief reste bien réel. C'est dans ce contexte que j'ai choisi de m'impliquer à titre d'administrateur et d'ajouter mon grain de sel pour contribuer à faire une différence, convaincu que Relief joue un rôle essentiel et tangible en offrant un accompagnement concret, humain et accessible. »

## notre équipe

### **direction**

Jean-Rémy Provost, président-directeur général  
Annie Beaudin, directrice clinique  
Pascale Lapointe, directrice des opérations

### **coordination et soutien**

Sylvie Elsig, coordonnatrice clinique  
Ethan Paz, coordonnateur aux technologies de l'information  
Kathleen Roux, préposée aux services  
Julie Migneault, responsable de la comptabilité  
Valérie L'Heureux, préposée aux services – partenariats  
Pamela Soto, coordonnatrice des relations clients

### **intervention**

Iliana Lilova  
Mylene Ouellette  
Vicky Chicoine  
Jocelyne King  
Christine Sauvé

Patricia Clavet  
Sophie Madonna  
Olivia Bélanger  
Sofia Munoz-  
Etchepare

### **formatrices en soutien à l'autogestion**

Sylvie Elsig  
Iliana Lilova  
Vicky Chicoine  
Patricia Clavet  
Sophie Madonna

### **animatrices et animateurs des ateliers d'autogestion**

Ida Shmaev  
Stéphane Masson  
Jacinthe Carrier  
Marie-Claude Desaulniers

Katherine Belleville-Paquette  
Justine Deacon  
Catherine Hinse  
Raphaëlle Marcoux

Thalassa Bouchard  
Justine Bolduc  
Corinne Hébert  
Pascale Gervais  
Samuelle Lalancette

### **bénévoles**

François Jouannaut  
Jacques Petronzio  
Florence K

### **formatrices Relief Affaires**

Vicky Chicoine  
Sylvie Elsig  
Patricia Clavet  
Iliana Lilova  
Jessy Riel



On tient à souligner l'apport exceptionnel de Patrick Brault, directeur des opérations, Danielle Leblanc, préposée à l'accueil, Nikolas Ouimet, coordonnateur aux technologies de l'information, Sylvie Bihako Ntegesi, commis à l'administration, Laurence Bertrand, responsable stratégique aux partenariats, Julien Arsenault, coordonnateur du financement, Stéphanie Jutras, intervenante en santé mentale, Emylie Labrosse, intervenante en santé mentale ainsi que Lauriane Boulerice, intervenante en santé mentale, qui ont quitté Relief en 2025-2026. Nous souhaitons également la bienvenue au nouveau membre de l'équipe : Ethan Paz, coordonnateur TI. 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 !



Voici quelques photos de la bienveillante équipe de Relief !

Encore une fois, nos accomplissements visant à favoriser le bien-être collectif reflètent l'énergie, le dévouement, l'engagement et la bienveillance de notre équipe, de nos partenaires et de notre communauté solidaire.

Les témoignages des personnes que nous accompagnons, confrontées à l'anxiété, la dépression ou le trouble bipolaire, sont notre plus grande source d'inspiration.

Ces 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 confier vos expériences et de partager l'effet positif de Relief et de l'autogestion dans vos vies; vous nous inspirez à poursuivre notre mission avec passion et détermination !



**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](mailto:info@relief.ca)

**suivez-nous!**

[@monrelief.ca](https://www.instagram.com/monrelief.ca)



Découvrez-en plus sur [relief.ca](http://relief.ca)

**rolief**

le chemin de  
la santé mentale