

## Perspective Communautaire en Santé Mentale

PCSM-CPMH est un organisme communautaire voué à aider les personnes ayant des problèmes de santé mentale à réaliser leur plein potentiel tout en relevant les défis de la vie quotidienne dans leur communauté. Grâce à une relation personnalisée fondée sur le respect mutuel et la confiance, les individus reçoivent le soutien dont ils ont besoin pour améliorer leur qualité de vie.

## PROGRAMMES

### Service de soutien

- PCSM offre un service essentiel aux personnes de 18 ans et plus vivant dans l'Ouest-de-l'Île et aux prises avec des problèmes de santé mentale.
- Ce programme inclut un accompagnement et un suivi à long terme (de 3 mois et plus) et à domicile aux adultes atteints de problèmes de santé mentale.
- Le soutien vise deux domaines de la vie: la gestion de la vie quotidienne (budget, nutrition, logement, activités) et les techniques de survie en santé mentale (reconnaître les symptômes, gestion du stress, développement de compétences interpersonnelles).

### Logement

- Le programme de soutien au logement « CHEZ SOI » est conçu pour aider les individus à trouver un logement abordable dans l'Ouest-de-l'Île. PCSM soutien les individus à travers toutes les étapes du processus incluant la planification, la recherche, le budget, les visites et les droits à titre de locataire.



15795 boul. Gouin, ouest, 2nd floor, Ste-Genevieve, QC, H9H 1C5

Tél : 514-696-0972 | Fax : 514-696-0982

info@pcsm-cpmh.org | www.pcs-m-cpmh.org

# Community Perspective in Mental Health

PCSM-CPMH is dedicated to helping people with mental health problems achieve their fullest potential while meeting the challenges of everyday living within their community. Through a personalized relationship founded on mutual respect and trust, individuals receive the support they need to improve their quality of life.

## PROGRAMS

### Support

- Community Perspective in Mental Health provides an essential service to individuals who are 18 years and older living in the West Island who are struggling with mental health issues.
- Community monitoring is available at the home of the person. The support services take place within the daily life of the individual, where the struggle for mental health is actually being experienced.
- The focus is on two primary areas: first, the basic management of living, such as budgeting, nutrition, housing and activities of daily living; and second, survival techniques for mental health, such as recognition of symptoms, stress reduction, development of interpersonal skills (socialization).

### Lodging

- The "HOMERUN" housing service helps people throughout the process of finding affordable housing in the West Island. CPMH provides assistance throughout the process, including how to plan, research, budget, conduct home tours, and learn about tenant rights.



15795 boul. Gouin, ouest, 2nd floor, Ste-Genevieve, QC, H9H 1C5

TEL: 514-696-0972 | FAX: 514-696-0982

info@pcsm-cpmh.org | www.pcsm-cpmh.org