RAPPORT ANNUEL

zen

dans ma tête

2025

PRÉFACE

La santé mentale est indissociable des réalités sociales dans lesquelles nous évoluons. Comme le souligne la Commission de la santé mentale du Canada, des facteurs tels que la pauvreté, la précarité du logement, l'exclusion sociale et le racisme influencent profondément le bien-être mental.

Pour les communautés noires, ces enjeux prennent une résonance particulière. Malgré les obstacles — racisme systémique, inégalités socioéconomiques et accès limité à des services culturellement adaptés — ces communautés font preuve d'une résilience remarquable, d'une force collective et d'une capacité d'innovation qui inspirent et transforment.

Chez Zen dans ma tête, nous croyons en un avenir où chaque personne peut accéder à un mieux-être mental dans la dignité, la reconnaissance et l'équité. Ce rapport est une invitation à poursuivre cet élan collectif : valoriser les savoirs, renforcer les capacités et bâtir ensemble des solutions qui reflètent la richesse et la diversité des expériences. Parce que transformer la santé mentale, c'est aussi transformer la société.

Nous reconnaissons respectueusement que Zen dans ma tête est situé sur le territoire traditionnel de la Nation Kanien'kehá:ka (Mohawk), faisant partie de la Confédération Haudenosaunee. Cette terre, appelée Tiohtiáke (Montréal), a longtemps servi de lieu de rassemblement pour les peuples Autochtones. Nous rendons hommage à l'histoire, à la culture et aux contributions des communautés des Premières Nations, des Métis et des Inuits qui continuent d'enrichir cette région.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne toutes les identités de genre.



SOMMAIRE

MESSAGES

Mot de la présidente 4
Mot des directrices 5

PRÉSENTATION

Présentation de l'organisme 6
Vie associative 7
Logo & charte graphique 8
Les couleurs 9
Structure organisationnelle 10
Équipe 11
Bénévoles & stagiaires 12
Territoire & ambassadrice 13

SENSIBILISATION

Affiches : Comment je me sens? 14
Quiz de la santé mentale 15
Podcast 16

ÉDUCATION

Définition de la santé mentale 18
Stress primaire anxiété secondaire 19
Les conférences 20

EXPÉRIMENTATION BIEN-ÊTRE

Activité nature 22
Activité créative 23
La Cabane en Ville 24

PROJET ZDMT

Club des D.I.L. 26

PROJET COLLECTIF

Transformons nos vies 30
Ma Maison Multiservices 32

COMMUNICATION

Communication etp résence numérique 32
Médias 32

FORMATION & ACCOMPAGNEMENT

Organisateur communautaire 34
Leadership rassembleur 36
Ancrage QC 38

S'ENRACINER DANS LA COMMUNAUTÉ

S'enraciner dans la communauté 39
Table de concertation jeunesse Bordeaux-Cartierville 41
Galas et événements communautaires 42

REMERCIEMENTS

1000 mercis à vous tous! 47

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres, partenaires et amis,

L'année 2025 aura été une année charnière pour Zen dans ma tête, marquée par des avancées significatives, une consolidation de nos actions et un engage ment renouvelé envers notre mission. Cette année nous avons précisé et structuré davantage nos programmes, en assurant une cohérence accrue avec notre missionet nos valeurs. Cette clarification stratégique nous permettra d'orienter plus efficacement nos priorités et d'optimiser notre impact.

Nous avons d'abord complété l'année pilote du Club DIL, une étape déterminante qui nous a permis d'expérimenter, d'évaluer et d'ajuster ce programme afin de mieux répondre aux besoins de nos membres.

Un moment particulièrement marquant a été la reconnaissance de la première cohorte du programme « Transformons nos vies ».l Cet accomplissement témoigne de l'impact concret de nos interventions auprès des participantes et de la pertinence de nos approches.

Dans une perspective de renforcement de notre ancrage dans le milieu, nous avons également bénéficié de la collaboration d'un organisateur communautaire en lien avec le CIUSSS du Nord-de-l 'Île-de-Montréal. Ce partenariat stratégique favorise une meilleure concertation avec les acteurs du réseau et contribue à accroître la portée de nos actions.

Par ailleurs, nous sommes fiers de souligner que Manuela Rigaud, co-directrice de l'organisme, a complété le programme long de Leadership rassembleur. Cette formation représente un levier important pour le développement organisationnel et la mobilisation durable autour de notre mission.

Alors que nous regardons vers l'avenir, nous continuons de poursuivre notre croissance, d'innover et de renforcer nos partenariats afin de répondre au mieux les besoins de la communauté.

Au nom du conseil d'administration, je vous remercie chaleureusement toutes les personnes qui soutiennent Zen dans ma tête, membres, partenaires, donateurs et bénévoles pour votre confiance et votre engagement.



Yaminah Jean-Jacques
Présidente du conseil d'administration

MOT DES DIRECTRICES

Bonjour à vous ami.e.s de la santé,
une année se termine et notre mission ne fait que s'enraciner de plus en plus clairement. Une organisation se mesure à sa capacité de rester fidèle à elle-même tout en grandissant. En 2025, nous avons fait les deux!

Zen dans ma tête est né d'un constat simple, porté par des personnes de la communauté : on parle encore trop peu, et trop mal, de santé mentale. Cette triste réalité se voit particulièrement au sein des communautés afrodescendantes, immigrantes et auprès des personnes vivant avec une neurodivergence.

C'est de cette volonté citoyenne qu'est venue notre raison d'être, et c'est elle qui continue de guider chacune de nos décisions.

Cette année, nous avons choisi de consolider plutôt que de multiplier. Nous avons clarifié nos programmes, complété l'année pilote du Club DIL, célébré la première cohorte de « Transformons nos vies » et posé les bases méthodologiques du projet collectif Ancrage Québec.

Nous avons aussi accueilli six stagiaires et plusieurs bénévoles dont l'apport a démultiplié notre capacité d'action.

Notre approche demeure résolument globale : nous ne réduisons jamais le bien-être à un symptôme isolé. Sensibiliser, éduquer et faire vivre des expériences concrètes de mieux-être. voilà trois leviers que nous activons ensemble, parce que la santé mentale se vit dans la totalité d'une vie : la famille, l'école, le travail, le quartier, la culture.

Merci à notre équipe, à notre conseil d'administration, à nos bénévoles et à nos partenaires. Ce rapport est le vôtre!



Fabiola Théodore et Manuela Rigaud Théodore
Codirectrices générales

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

MISSION

Promouvoir le bien-être émotionnel et prévenir les problèmes de santé mentale par des actions permettant de sensibiliser, d'éduquer et d'expérimenter le bien-être auprès des personnes afro-descendantes et issues de la diversité ethnoculturelle, plus particulièrement les femmes, les jeunes et les personnes vivant avec une neurodivergence.



NOS CHAMPS D'ACTION

SENSIBILISATION
Podcasts, événements et campagnes

ÉDUCATION
Ateliers, formations et outils éducatifs

EXPÉRIMENTATION
Activités bien-être, en plein air et intégration sociale

NOS VALEURS

AUTOSOIN
L'importance de prendre soin de soi pour favoriser l'épanouissement.

BIEN-ÊTRE
Garantir l'accès au bien-être physique, mental et émotionnel pour tous.

PARTAGE
Créer une communauté solidaire à travers le partage d'expériences et de ressources.

PRÉVENTION
Réduire les risques de problèmes mentaux et renforcer les capacités face aux défis de la vie.

VIE ASSOCIATIVE

Nos membres

Nous avons 37 membres
83% femmes, 27% hommes et 97% sont issus de la diversité culturelle

Assemblée générale annuelle 2024

Notre AGA a eu lieu en virtuel et comptais 13 membres
Élection du secrétaire et du 2è du conseil d'administration

Conseil d'administration

Il y a eu 4 réunions du conseil d'administration cette année

Les comités

Le comité DIL a tenu 8 rencontres pour un total de 16 heures (2 h par rencontre, toutes les deux semaines, de septembre à décembre 2025).

Objectif : définir la stratégie de financement du Club DIL, programme d'activités de développement personnel et de bien-être pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle

Le comité Transformons nos vies a tenu 3 rencontres pour un total de 7 heures à l'automne.

Objectif : piloter la mise en œuvre du programme Transformons nos vies, qui renforce le pouvoir d'agir et le bien-être des femmes immigrantes : recrutement des participantes, commandites, communication, organisation de la cohorte francophone et de la célébration de fin de cohorte.

Direction générale

Équipe et bénévoles

LOGO & CHARTE GRAPHIQUE

zen
dans ma tête

Le nom

Nous avons choisi le mot zen, car il représente une approche simple et directe de la vie quotidienne, mettant l'accent sur la présence attentive et l'acceptation sans jugement. Le zen met l'accent sur l'expérience directe de la réalité, plutôt que sur la compréhension intellectuelle. Cela nous amène à mettre l'emphase davantage sur l'expérience du bien-être que sur sa définition.



Le visage

Le choix du visage de profil suggère une exploration personnelle et une prise de conscience de soi, un aspect crucial du bien-être mental.



Le tourbillon

Lorsqu'on observe un tourbillon dans la nature, celui-ci se déplace au travers de mouvements turbulents, soudains et changeants. Le tourbillon dans son sens figuré décrit une situation chaotique ou imprévisible.

Dans le contexte d'une santé mentale, un "tourbillon d'émotions" évoque l'idée que les émotions peuvent être intenses, changeantes et parfois difficiles à contrôler, tout comme les mouvements tourbillonnants de l'eau ou de l'air. Cette métaphore visuelle aide à transmettre l'idée d'un état émotionnel naturel, intense et temporaire. Cette image chaotique nous rappelle que Zen dans ma tête peut ramener le calme après la tempête.

LES COULEURS

Le magenta, le violet et le cyan sont souvent associés à la créativité et à l'imagination en raison de leur nature vibrante, inspirante et stimulante.

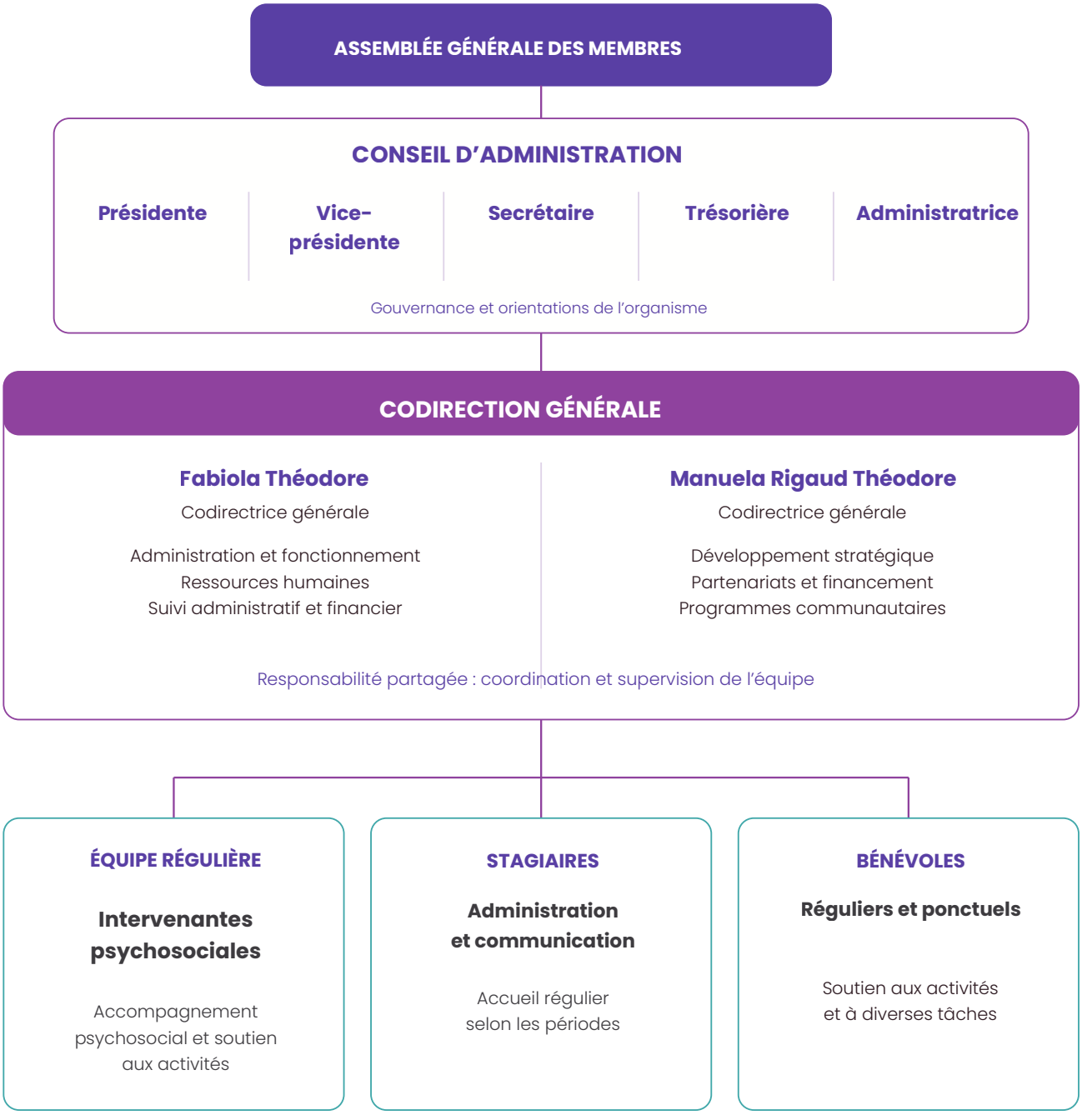
Le magenta, dû à sa proximité avec le rouge, peut évoquer des sentiments de passion et d'intensité émotionnelle. De plus, comme le magenta est une combinaison de rouge et de bleu, il peut représenter l'harmonie et l'équilibre entre des polarités opposées.

Le violet est souvent associé à la sagesse, à la réflexion et à l'introspection. Il encourage la contemplation et la recherche de la connaissance intérieure.

Le cyan est une combinaison de bleu et de vert, ce qui en fait une couleur qui évoque l'harmonie et l'équilibre. Elle est souvent associée à des notions de stabilité, de tranquillité et de paix intérieure. En raison de sa nature lumineuse et claire, le cyan est souvent associé à des notions de communication efficace et de clarté d'esprit. C'est également une couleur qui stimule la pensée créative et encourage l'exploration de nouvelles idées et de nouvelles perspectives.



STRUCTURE ORGANISATIONNELLE



ÉQUIPE

CONSEIL D'ADMINISTRATION



Yaminah Jean-Jacques
Présidente



Shelsea Thelusca
Vice-Présidente



Farla Gramont
Administratrice



Sylvia Jankowski
Trésorière



Gwénaëlle Chery
Secrétaire

DIRECTION GÉNÉRALE



Manuela Rigaud Théodore



Fabiola Theodore

INTERVENANTES



Tanya Pierre Sindor



Tanycha Grand-Pierre



Daniella Charlemagne

BÉNÉVOLES

En 2025, une trentaine de bénévoles ont donné leur temps à Zen dans ma tête : dans la gouvernance, la recherche de commandites, la communication, la préparation et l'animation d'événements communautaires comme la Cabane en ville, ainsi qu'au soutien des activités de l'organisme. Leur engagement est au cœur de ce que nous accomplissons, et nous leur sommes profondément reconnaissants.

MERCI À NOS BÉNÉVOLES!

Aëla Lacombe
Ana Grisales
Bianca
Chelsea Azon
Christine Dossous
Cynthia Louis-Jeune
Cynthia Nelson
Daniela Vilaire
Daweana
Farla Gramont
Franceska Chatel
Frantz Tutus
Gwénaëlle Chéry
Hervia Fenelon
Jay Jean-Marie Bazin
Jean-Bertrand
Joanie Cyr
Kenza Mekkid
Liticia Bechar
Mélissa Maignan
Naïlie Lacombe
Olivier
Pape Boubacar Niang
Pape Sidy
Rachel Bourbonnais
Ralph Jean-Pierre
Ralph-Keith Jean-Pierre
Reginald Gramont
Serge Ryan Bomoly
Shelsea Thelusca
Stanley Clerval
Suzanne Noël Kouang
Tamara Maignan
Vaudry Agenor

STAGIAIRES

En 2025, Zen dans ma tête a poursuivi sa mission de formation de la relève en accueillant 8 stagiaires, qui ont cumulé environ 2 000 heures de travail.

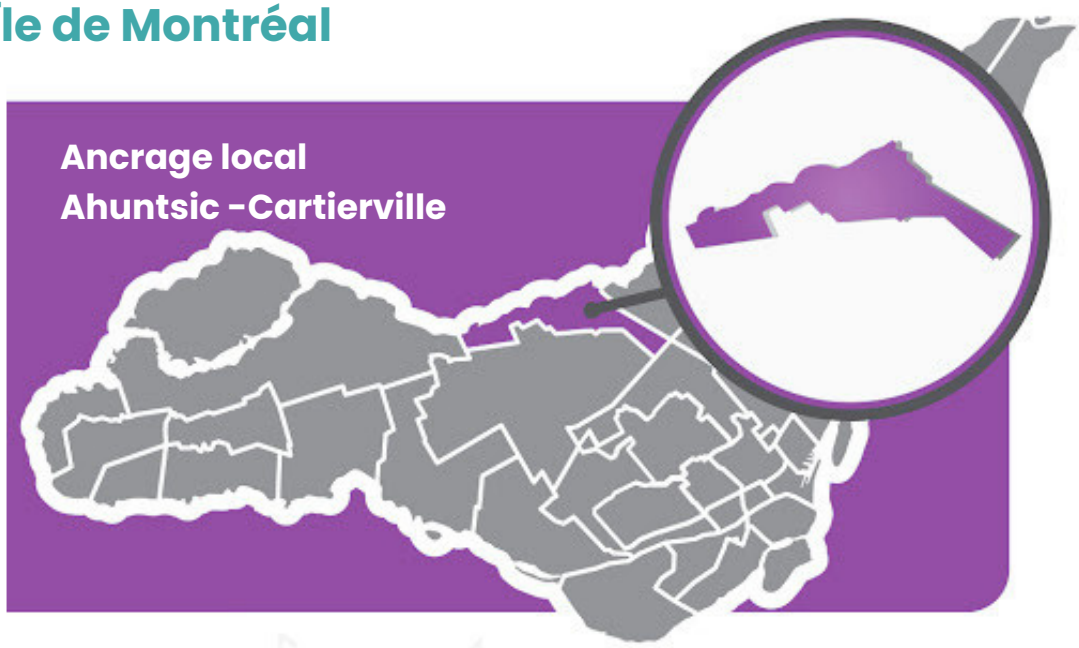
Les disciplines d'études représentées sont administration et administration publique, adjointe de direction, communication marketing, publicité et multimédia. Les stagiaires ont contribué à la vie de l'organisme par leur soutien aux opérations administratives, à la préparation d'événements, à la communication et aux projets numériques, tout en développant leurs compétences professionnelles dans un milieu communautaire inclusif.

Les établissements d'enseignement partenaires : Collège La Cité, Collège Boréal, Collège Montmorency, Cégep de Saint-Laurent et l'Université de Montréal

MERCI À NOS STAGIAIRES! Grâce Blé, Kenza El Harrif, Évariste Aka, Alexia Papanikolaou, Oussama Souaia, Ismaël Guissa, Philippe Jean, Yvan Claude Michel Ehouman

TERRITOIRE

Île de Montréal



AMBASSADRICE



Notre ambassadrice

Mel Charlot

International Choreographer et Creative Director

« J'accepte avec plaisir d'être ambassadrice de Zen dans ma tête, car je veux que de plus en plus de personnes réalisent qu'il est important de non seulement avoir une bonne santé mentale, mais aussi d'être conscient de ce qu'ils peuvent faire pour la maintenir. C'est un état de bien-être mental dont nous avons tous le droit d'avoir ! »

AFFICHES : COMMENT JE ME SENS?

Des outils visuels conçus pour nommer et reconnaître les émotions, déployés dans nos activités auprès des jeunes et de leurs familles.











SENSIBILISATION

QUIZ DE LA SANTÉ MENTALE

Après un an de prototypage en 2024 nous constatons en 2025 que le quiz garde toute sa pertinence. Lors des événements grand public nous utilisons le quiz pour créer la l'interaction et la discussion autour de la santé mentale plusieurs réponses restent ironique en lien avec l'anxiété, les relations amoureuses, et la compréhension même de ce qu'est la santé mentale.



















PODCAST

AFRODESCENDANTS DÉMYSTIFIONS NOTRE BIEN-ÊTRE

Ce podcast dédié à la santé mentale explore des sujets universels à travers le prisme de la culture afro-descendante, avec la précieuse collaboration de Jennifer A. Burnham, criminologue et propriétaire de KAZ Coaching.

En 2025, le podcast a poursuivi sa mission de briser les tabous entourant la santé mentale dans les communautés afro-descendantes. Au cours de l'année, 1 049 écoutes et téléchargements ont été enregistrés toutes plateformes confondues (876 sur Spotify et 173 sur les autres plateformes), rejoignant 289 auditeurs et auditrices distincts. L'auditoire se répartit principalement entre les États-Unis, la France et le Canada.



S02-E15: Lumière sur la santé mentale de l'homme **Chad Damord** Oser en parler**...
▷ 104 il y a 1 a



S02-E14 - Lumière sur les micro-agressions **L'accumulation et l'explosion**Les ...
▷ 192 il y a 1 a







S02-E13: Lumière sur la musique pour aider
▷ 46 il y a 1 a



PODCAST

YouTube

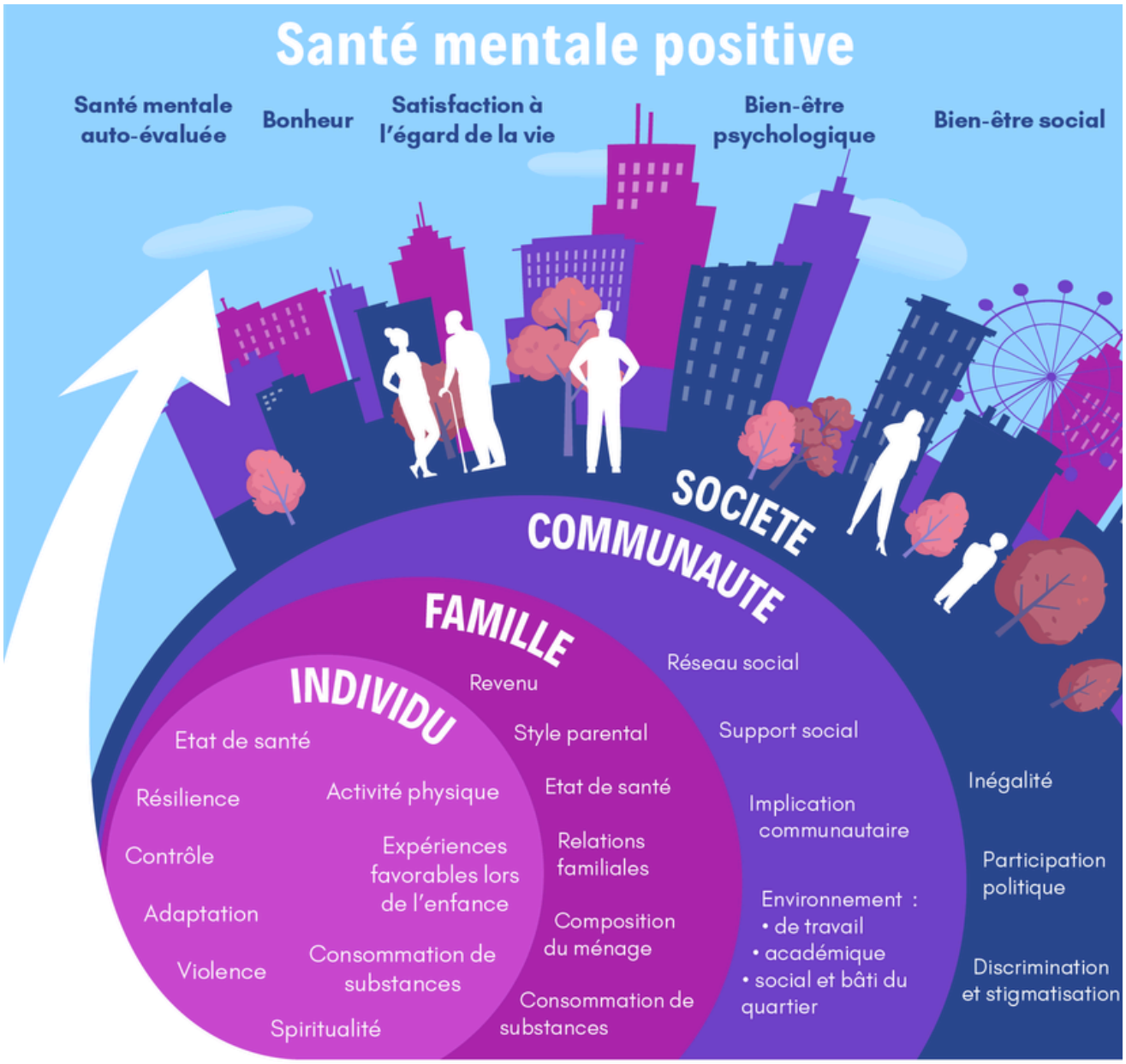


Douze épisodes ont été publiés en 2025, soit la poursuite de la saison 2, au rythme d'un épisode aux deux semaines du 9 janvier au 12 juin:

- S02-E06: Lumière sur faire le deuil d'un conjoint - Avec Keithy Antoine - Choisir le bon thérapeute (9 janvier 2025)
- S02-E07: L'identité - Vivre partout et trouver qui on est - Histoire personnelle! (23 janvier 2025)
- S02-E08: Lumière sur... Nous! - Road rage - Accompagner un meurtrier - Prévenir les catastrophes et le suicide (6 février 2025)
- S02-E09: Lumière sur le privilège et le colorisme - Santé mentale hommes et jeunes - Masculinisme? (20 février 2025)
- S02-E10: Lumière sur l'immigration - Kick out du pays - Altercation avec l'immigration (6 mars 2025)
- S02-E11: Lumière sur l'identité et les valeurs familiales - Protéger le français au Québec - Les Dominicains: latinos? Noirs? (20 mars 2025)
- S02-E12: Lumière sur une discussion en toute intimité - Relation d'aide, pertinente ou inutile?? (3 avril 2025)
- S02-E13: Lumière sur la musique pour aider (17 avril 2025)
- S02-E14: Lumière sur les micro-agressions - L'accumulation et l'explosion - Les conséquences (1er mai 2025)
- S02-E15: Lumière sur la santé mentale de l'homme - Avec Chad Damord - Oser en parler - Storytelling perso (15 mai 2025)
- S02-E16: Lumière sur les grossesses surprises - Avortement - Regrets - Couple - Famille heureuse (29 mai 2025)
- S02-E17: Vivre avec des enfants qui ont des diagnostics - Attente de diagnostic (12 juin 2025)

Depuis le lancement du podcast jusqu'à la fin de 2025, environ 2 600 écoutes et téléchargements cumulés avaient été enregistrés, et la communauté compte 198 abonnés.

DÉFINITION DE LA SANTÉ MENTALE



La santé mentale positive est importante pour tous, et ce, même pour le Canadiens qui vivent avec une maladie mentale.

Selon l'Organisme de Santé Mondiale (OSM), la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son **potentiel**, de faire face aux **difficultés normales de la vie**, de **travailler** avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une **contribution** à la communauté »

> La santé mentale est donc un état de bien-être physique, mental et social complet et n'est pas simplement l'absence de troubles mentaux.

STRESS PRIMAIRE ANXIÉTÉ SECONDAIRE

Stress primaire anxiété secondaire est notre programme d'éducation à la santé mentale destiné aux jeunes du primaire. À travers cinq séances de groupe interactives, les enfants apprennent à reconnaître ce qu'est le stress et l'anxiété, à comprendre les signaux de leur corps et à se outiller avec des stratégies concrètes pour se calmer et demander de l'aide. L'objectif: donner aux jeunes des mots pour nommer ce qu'ils vivent, et des outils qu'ils garderont toute leur vie.

En 2025, le programme a touché 44 élèves de 6e année. Animées par l'équipe de Zen dans ma tête, les séances se déroulent en petits groupes au sein même des écoles, dans une approche ludique et accessible qui respecte le rythme de chaque enfant.
Ce programme répond à un besoin grandissant dans nos écoles: les jeunes de fin de primaire vivent des périodes de stress importants, liés aux transitions scolaires, aux amis et à la famille. En intervenant tôt, en prévention, nous aidons les enfants à aborder le secondaire avec une meilleure compréhension d'eux-mêmes et une plus grande confiance en leur capacité à traverser les moments difficiles.



LES CONFÉRENCES

Nos conférences ouvrent le dialogue et approfondissent la compréhension des enjeux liés à la santé mentale, notamment la santé mentale positive, la réalité des communautés noires et l'expérience vécue au sein du système de santé. Elles favorisent la réflexion, l'empathie et une meilleure compréhension des réalités diverses.

- Conférence sur la confiance au Salon de la santé mentale 3e édition, organisé p Le Diamant bleu de Nadya (janvier, 41 participants)
- Santé mentale au masculin, 2e édition événement organisé KAZ Coaching (mars, 35 participants)
- Conférence et réseautage « Femmes en action » organisée par GADEF (mars, 47 participants)









LES CONFÉRENCES







ACTIVITÉ NATURE

L'année 2025 a confirmé l'importance du contact avec la nature dans notre offre. Du 1er au 3 juillet, un camping familial en parc national a réuni **25 personnes afrodescendantes** autour d'activités de plein air et de mieux-être, dans un cadre propice à la détente et au lien communautaire.



ACTIVITÉS CRÉATIVES

La créativité est un outil du bien-être souvent sous-estimé et nous souhaitons que les gens puissent expérimenter. Nos ateliers de création de bijoux intentionnels et d'oeuvres collectives sont les moyens que nous utilisons.

Nous avons proposé cette activité à près d'une vingtaine de femmes au travers du programme ***Transformons nos vies*** et la version anglophone ***Seeking Life.***



LA CABANE EN VILLE

La 2eme édition de notre événement annuel, s'est tenue le 5 avril 2025 à La Perle Retrouvée (Montréal, métro St-Michel). Dans une atmosphère de cabane à sucre urbaine, **68 personnes** de tous âges ont été rejoints pour une soirée chaleureuse qui célèbre l'entraide, l'inclusion et le bien-être mental: souper complet, musique avec nos deux DJ, DJ Keith Boom et DJ Mr Boom, karaoké, zone enfants, jeux de société, espace détente avec massages et huiles essentielles, peinture interactive, photobooth, encan en ligne et tirage moitié-moitié.



La programmation a mis en valeur nos communautés et nos partenaires. Les dix espaces d'activités comprenaient le kiosque du Club DIL, l'espace créatif Kréyée et la zone camping présentée par Kamping Natif Natal . La soirée a été animée par Ana Grisales, avec la participation du conférencier Svens Télémaque et de l'humoriste Laurie Théroux (École Nationale de l'humour). Faby et Manuela ont accueilli les invités et présenté les projets en cours de l'organisme: Stress primaire, anxiété secondaire, Transformons nos vies, l'École de la vie, Destination réussite et le Club DIL.



LA CABANE EN VILLE

Un événement collectif, porté par notre communauté. Une trentaine de commanditaires et partenaires ont soutenu l'événement, dont NSK, Nous Sommes Hayti, Mr Boom, GoodLife, La Perle Retrouvée, Gouvernement Canada, le Groupe 3737, FEJ Canada, l'École Nationale de l'humour, Ellekre8, Ensemble Montréal et Parlons entre Hommes. Les fonds récoltés (billets, encan, tirage moitié-moitié, dont les profits ont été partagés avec La Perle Retrouvée) soutiennent directement les activités de l'organisme. Une douzaine de bénévoles ont contribué à l'accueil, à la logistique et à la communication.







Qu'est-ce que c'est?

Cet espace de vie inclusif et stimulant, situé à Montréal, est un modèle hybride entre maison des jeunes et un centre de jour communautaire. Sa mission est de promouvoir l'épanouissement, l'autonomie et l'inclusion sociale des jeunes racisées de 16 ans et plus ayant une déficience intellectuelle légère (D.I.L.).

Double signification de D.I.L.

Déficient Intellectuelle Légère (le diagnostic)
Débrouillards, Impliqués et Libres
(termes choisis par les membres du club)



Pour qui?

Les jeunes de 16 ans et plus ayant
une déficience intellectuelle légère
Leurs parents et proches
Les partenaires du milieu

Pourquoi?

À la fin de l'adolescence, plusieurs services cessent, laissant les jeunes et leurs familles face à de nouveaux obstacles, tels que :

- Isolement social et solitude: faute de lieux adapté
- Manque d'activités accessibles: freinant l'épanouissement
- Pression sur les familles et aidants: souvent à court de moyens
- Peu d'opportunités d'insertion sociale et économique limitant l'autonomie

Qu'avons-nous réalisé?

- 10 jeunes DIL touchés
- + de 100 heures d'accompagnement de groupe
- + de 20 activités
- + de 8000$ d'apport en nature (bénévolat, locaux, matériel, transport)
- Construction progressive d'un réseau de partenaires communautaires et institutionnels

Comment fait-on vivre le Club?

Le club existe au travers des

- projets inititiés par et pour les jeunes
- activités créatives, sportives et culturelles
- implication citoyenne par du bénévolat ou des stages
- activités de développement personnel
- services d'accompagnement et d' information aux familles





Nos besoins pour continuer?

- Un local stable et adapté
- Des ressources humaines
- Une stabilité financière

TRANSFORMONS NOS VIES

Qu'est-ce que c'est?

Le programme Transformons nos vies est un parcours de développement personnel et émotionnel pour accompagner les femmes issues de la diversité culturelle dans leur cheminement vers le bien-être.

Pour qui?

Femmes issues de l'immigration

Pourquoi?

Certaines femmes issues de la diversité .....

- rencontrent des défis d'adaptation personnelle, sociale et culturelle pouvant influencer leur bien-être et leur confiance.
- ont besoin de passer par-dessus les effets négatifs de leurs traumas
- vivent avec des écarts entre leurs compétences et celles attendues chez un citoyen québécois.





Comment fait-on vivre le programme?

- Cohortes sur une période de 4 mois
- 10 jours d'ateliers de groupe
- 6 à 10 heures de coaching individuel
- Une journée transformation
- Une célébration de fin de parcours
- Un communauté pour la vie!



PROJET COLLECTIF

BILAN 2025

Le programme est réalisé en partenariat avec la Fondation Enfant Jeunesse Canada (FEJ), avec le soutien de l'Observatoire des communautés noires du Québec pour l'évaluation. Zen dans ma tête assure la gestion, la représentation, les ateliers et le coaching.

Ce qui s'est fait en 2025. Cohorte de printemps. Trois ateliers thématiques de groupe ont été co-animés par les facilitatrices de l'équipe les 12 avril, 3 mai et 7 juin, pour un total de 18 heures, dans une approche pratique et accessible.

Cohorte francophone d'automne. 9 participantes se sont inscrites à cette première cohorte francophone. Chaque parcours a débuté par une évaluation individuelle des besoins. Les ateliers se sont poursuivis jusqu'en décembre et se sont clôturés par une célébration. Les activités prévues incluaient un soutien aux besoins pratiques des mères (repas, transport, cadeaux), grâce à la recherche de commanditaires.

Structure et évaluation. Une charte du projet a été rédigée. Les outils développés ou révisés comprennent les formulaires de consentement et d'utilisation de l'image, les feuilles de présence, le questionnaire de satisfaction et le devis d'évaluation. Une évaluation est en cours avec le soutien de la FEJ pour mesurer les effets du parcours et préparer les prochaines cohortes.

Comité et coordination. Le comité s'est réuni 2 fois (4 heures). La coordination avec la FEJ a totalisé 12 rencontres, soit environ 19,5 heures : 9 séances de 1 h 30 d'octobre à décembre et 3 rencontres en juin, juillet et octobre. Elles ont porté sur la planification, le recrutement, la commandite, l'évaluation du programme et la préparation des livrables (évaluation, charte et formulaires).

Qu'avons-nous besoin pour continuer?

- Financement
- Dons ou commandites en produits féminins





MA MASION MULTISERVICES

Le projet est né d'une initiative conjointe entre trois organismes locaux avec le soutien de deux organisateurs communautaires du CIUSSS du Nord-de-l'Île de Montréal. Une opportunité d'acquisition immobilière au 11810, boulevard de Bois-de-Boulogne a permis de fédérer les énergies et de confirmer la complémentarité des services offerts par chaque partenaire. Cette démarche collective répond à un besoin identifié de longue date : offrir un lieu sécuritaire et adapté dans un quartier où les vulnérabilités sociales et économiques sont particulièrement marquées.



AVANCEMENT DU PROJET

BÂTIMENT CIBLÉ

- Quatre visites du bâtiment

ÉQUIPE DE TRAVAIL

- Centre des Femmes Interculturel Claire (CFIC)
- Centre d'hébergement La Traverse
- Zen dans ma tête
- Deux organisateurs communautaires du CIUSS-du-nord-de-l'île-de-Montréal
- Plus d'une vingtaine de rencontres en équipe de travail

ÉTUDE DE FAISABILITÉ ET MONTAGE FINANCIER

- Obtention du prêt de 25 000$ du Réseau
- d'investissement social du Québec pour l'étude de faisabilité
- Étude de faisabilité complété

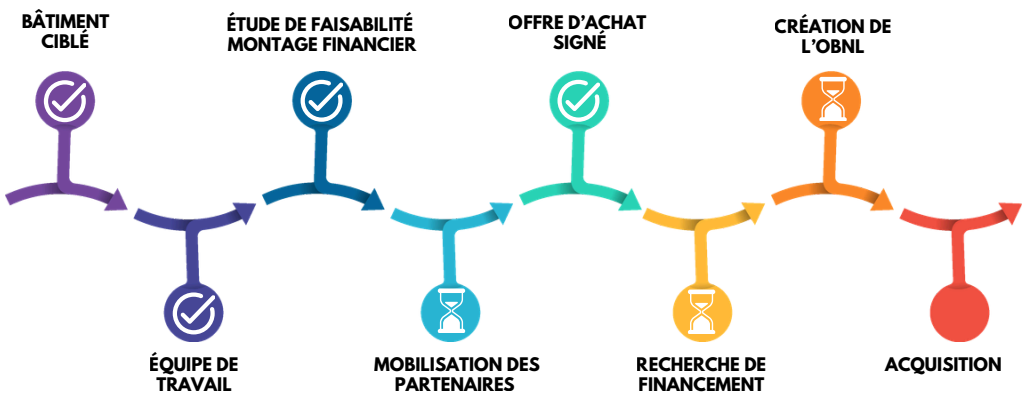
MOBILISATION DES PARTENAIRES

- Présentations du projet à des instances de concertation et mairie d'arrondissement
- Rencontres et discussions avec plus d'une quinzaines d'organismes
- Soutien et partenariats de la communauté

ACQUISITION

- Offre d'achat signée le 24-11-2025

RECHERCHE DE FINANCEMENT



COMITÉ DE TRAVAIL

Latraverse

NOUS LES FEMMES ENSEMBLE ON PEUT S'EN SORTIR

zen dans ma tête

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal

Québec

EXPERTISE EN IMMOBILIER

coop Interface

RaysideLabossière architecture et urbanisme

REFORMA URBANISME & DÉVELOPPEMENT IMMOBILIER

SOUTIEN FINANCIER

RISQ RÉSEAU D'INVESTISSEMENT SOCIAL DU QUÉBEC

APPUI COMMUNAUTAIRE

TABLE DE CONCERTATION JEUNESSE Bordeaux | Cartierville

Comité logement Ahuntsic-Cartierville

CLIC Conseil Local des Intervenants Communautaires de Bordeaux-Cartierville

Ancrage et mobilisation

Le projet bénéficie du soutien du CIUSSS NÎM et des tables de quartier concernées. Des démarches sont prévues pour impliquer des partenaires institutionnels, communautaires et économiques (Caisse Desjardins, Fondation Gracia, etc.) dans la réalisation et le financement du projet.

COMMUNICATION ET PRÉSENCE NUMÉRIQUE

En 2025, la communication a occupé une place centrale dans le rayonnement de Zen dans ma tête. Notre organisme a maintenu une présence active sur les réseaux sociaux afin de sensibiliser la population à la santé mentale, promouvoir nos activités et rejoindre les communautés que nous servons.

Nos communautés en chiffres :

- Instagram (@zendansmatete): **779 abonnés**
- Facebook (Zen dans ma tête): **78 abonnés**

Nos plateformes ont servi de vitrine pour nos événements (La Cabane en ville, le Club DIL, les conférences et ateliers), nos campagnes de sensibilisation, notre podcast « Afro-descendants: Démystifions notre bien-être » et notre outil pédagogique « Les amis de Manu ». La publication régulière de contenus adaptés à chaque audience nous a permis de rester en contact avec notre communauté, d'informer les participants de nos activités et de rejoindre de nouveaux publics.

MEDIAS



la voix de Zen dans ma tête s'est fait entendre au-delà de nos activités directes, grâce à des passages médiatiques qui ont permis de faire connaître notre mission au grand public.

Entrevue à l'émission de radio CIBL (3 mai 2025).

L'équipe de Zen dans ma tête a été invitée à participer à une émission de la radio communautaire CIBL, une belle occasion de rejoindre l'auditoire montréalais et de parler de santé mentale dans une formule accessible. Cette participation s'inscrit dans la suite du lien tissé avec la Coalition montréalaise des Tables de quartier (CMTQ): à l'automne, l'émission « Esprit de quartier », diffusée sur les ondes de CIBL 101.5, a d'ailleurs sollicité la contribution de l'organisme pour ses prochains épisodes, un partenariat prometteur pour 2026.

JOURNAL DES VOISINS
AHUNTSIC-CARTIERVILLE
journaldesvoisins.com

Sections · Calendrier · Annoncer · Opération patrimoine · Journal · Balado · Emplois · À propos · Soutenez-nous · Suivez-nous

Accueil › Vie de quartier › Zen dans ma tête, un OBNL pour mettre les mots sur son mal-être

Zen dans ma tête, un OBNL pour mettre les mots sur son mal-être

No comments · 4 minute read



Couverture dans le Journal des voisins (10 juin 2025). À la suite d'une entrevue accordée au journaliste Benoît Dosseh le 4 juin 2025, l'article « Zen dans ma tête, un OBNL pour mettre les mots sur son mal-être » a été publié dans le Journal des voisins, média hyperlocal bien connu d'Ahuntsic-Cartierville. L'article met en lumière l'histoire des sœurs fondatrices, le podcast qui « sème un doute raisonnable » face aux tabous culturels entourant la santé mentale, l'outil pédagogique « Les amis de Manu » avec ses pictogrammes émotionnels inclusifs, ainsi que la dizaine d'activités organisées par l'organisme, de l'atelier sur le stress et l'anxiété à l'école La Dauversière-Évangéline jusqu'au vox pop à la fête de la jeunesse au parc Ahuntsic. Un beau témoignage de la reconnaissance de notre travail dans le quartier qui nous voit naître et grandir.

FORMATION & ACCOMPAGNEMENT

Le développement des compétences de notre équipe est une priorité pour nous et les formations et accompagnement suivant en sont la preuve!

Communauté de pratique
présence à 3 rencontre du Groupe 3737

Accompagnement par un organisateur communautaire
Nous poursuivons notre travail de structuration avec l'appui de Frédéric, notre organisateur communautaire du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal. Des rencontres régulières avec la codirection ont permis de consolider notre gouvernance, de clarifier notre mission et de préparer l'avenir de notre financement.
Gouvernance et vie associative

- Préparation de l'assemblée générale annuelle (AGA) : Frédéric nous a accompagnées dans toutes les étapes. Il a validé les obligations légales et celles des bailleurs de fonds, fixé le calendrier, préparé l'avis de convocation et la liste des documents à transmettre aux membres (procès-verbal, ordre du jour, règlements généraux et synthèse des changements). Il a aussi clarifié le contenu d'une liste de membres et l'exigence légale de la tenir à jour chaque année. Notre liste comptait alors 37 membres en règle.
- Déroulement de l'assemblée : il nous a conseillé de confier la présidence et le secrétariat d'élection à d'autres personnes que ceux de l'assemblée, et de solliciter une administratrice sortante pour présider l'élection. L'AGA s'est tenue en ligne à la fin novembre. Le quorum a été atteint, le déroulement a été fluide et un nouveau conseil d'administration a été élu.
- Vérification des états financiers : nous avons évalué les options de vérification, interne avec le CA ou externe (mission de compilation).
- Règlements généraux : Frédéric a rédigé les articles modifiés et le document d'une page expliquant les changements aux membres. Il a aussi proposé d'ajuster l'alternance des mandats d'administratrices. Il a lancé la révision plus large des règlements généraux, qui se poursuivra en 2026.
- Rôle de la présidence du CA : une rencontre a permis à la présidente de bien comprendre notre fonctionnement et nos complémentarités avec l'organisation communautaire.servira de plan d'action pour la suite.

ORGANISATEUR COMMUNAUTAIRE

Mission et lettres patentes

Nous avons passé en revue nos lettres patentes pour nous assurer que notre mission reflète bien nos actions en santé mentale auprès des personnes afro-descendantes et issues de la diversité. Cet exercice a mis en lumière que la prévention et l'accompagnement psychosocial (Club DIL, Transformons nos vies) n'étaient pas pleinement inscrits dans notre mission. Frédéric nous a guidées sur les points sensibles : la destitution des administratrices, le pouvoir d'emprunt et le nombre d'administratrices. À la fin de l'année, nous avons décidé de réviser la définition du membership, afin de distinguer les personnes bénéficiaires, contributrices et les organismes partenaires. Nous avons aussi lancé la révision des lettres patentes et des règlements généraux.

Financement et partenariats

- Frédéric a soutenu notre recherche de financement avec l'outil Connexion subvention d'Imagine Canada, et avec des contacts auprès de partenaires du milieu comme la Table de concertation jeunesse d'Ahuntsic (TCJA) et l'EMA.
- Nous avons rédigé deux documents de présentation d'une page pour nos programmes Club D.I.L. et Transformons nos vies, appuyés par des statistiques de santé publique. Ces documents servent à approcher des fondations et des communautés religieuses.
- Nous avons étudié la procédure d'obtention des lettres d'appui et exploré des pistes de financement, dont la Fondation Saputo.
- Face aux délais pour obtenir un numéro de bienfaisance, nous avons décidé d'explorer une fiducie temporaire avec des organismes partenaires.
- Nous avons reconnu l'urgence financière liée au projet de maison multiservices, en visant au moins 10 000 à 12 000 $ avant la mi-février.

Ancrage dans le réseau et PSOC

Nous avons commencé à mieux connaître notre environnement : organismes similaires, regroupements régionaux (RIOCM, CRADI, RACOR) et cadre du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). Frédéric nous a aussi aidées à comprendre les exigences et les délais de ce programme. Nous avons poursuivi la construction de notre calendrier organisationnel, qui servira de plan d'action pour la suite.



LEADERSHIP RASSEMBLEUR

Manuela Rigaud Théodore, codirectrice, a complété la formule longue du programme Leadership rassembleur (14e cohorte, graduation soulignée le 4 décembre 2025).

Cette formation constitue un levier important pour le développement organisationnel et la mobilisation durable autour de notre mission.



LEADERSHIP RASSEMBLEUR

Objectif

Devant les besoins grandissants de nos sociétés actuelles, développer des personnes en pleine conscience de leur potentiel, ancrées dans leurs valeurs afin qu'elles œuvrent au développement des collectivités.

3 intentions

- Générer un alignement entre les intentions, les valeurs et les actions. Identifier une mission professionnelle puissante pour nourrir l'espérance dans un monde en déconstruction

- Magnifier la capacité à accompagner les changements nécessaires face aux transformations sociétales actuelles et à venir.

- Cette formation est rendue possible grâce au précieux soutien de







ANCRAGE QC

Description

Le projet ANCRAGE QUÉBEC vise à améliorer l'accès à l'information et aux services pour les nouveaux arrivants afrodescendants, en tenant compte des réalités linguistiques, culturelles et administratives qui peuvent freiner leur intégration.
En 2025, le projet a été travaillé dans le cadre d'un programme d'accompagnement offert par le **Sommet socio-économique pour le développement des jeunes des communautés noires (SdesJ)**, via son **Observatoire des communautés noires du Québec**.



Ce processus de 12 ateliers d'accompagnement animés par le SdesJa permis de poser les bases conceptuelles et méthodologiques du projet, en collaboration avec plusieurs organismes partenaires impliqués dans la démarche collective, notamment :

- ImmiGrand
- GADEF
- Métissage Québec
- CCRCC (Communauté Congolaise de la Région de la Capitale du Canada)
- OSAMIPE

Objectif

- Structurer un projet visant à faciliter l'orientation et l'intégration des nouveaux arrivants afrodescendants
- Développer une approche adaptée pour rendre l'information plus accessible et compréhensible
- Identifier les partenaires et les leviers nécessaires à une future mise en œuvre

Retombées et impacts

Bien qu'aucune mise en œuvre terrain n'ait eu lieu en 2025, le projet a permis :

- une meilleure compréhension des enjeux vécus par les nouveaux arrivants afrodescendants
- la structuration d'un projet concerté et pertinent
- le renforcement des capacités internes en développement et évaluation de projet
- le développement de liens avec des partenaires communautaires actifs dans différentes régions du Québec

S’ENRACINER DANS LA COMMUNAUTÉ

L'équipe de Zen dans ma tête a été présente dans les événements de nos partenaires et de nos communautés, pour représenter l'organisme, tisser des liens et porter la parole de la santé mentale au-delà de nos murs.

- Membre du Sommet Jeunes Afro (SdesJ), Zen dans ma tête a participé à sa 8e Assemblée générale annuelle, tenue à Montréal le 26 juillet 2025, aux côtés des autres organismes membres, contribuant ainsi à la gouvernance et aux orientations de ce réseau qui rassemble la jeunesse des communautés noires du Québec.

- Sommet annuel des jeunes afro (25 janvier 2025). Nous avons rejoint les jeunes des communautés noires à l'occasion de ce rendez-vous annuel incontournable, pour échanger avec la relève et faire connaître nos activités aux jeunes.

- Gala du Mois de l'histoire des Noirs (1er février 2025). Notre présence à ce gala d'ouverture des célébrations nous a permis d'honorer les contributions des communautés noires et de nous associer aux organismes qui portent cette histoire.

- Gala des Hommes d'impact, édition inaugurale (8 février 2025). Organisé par Parlons Entre Hommes / Rising Men Alliance, ce gala a célébré des hommes qui s'engagent pour leurs communautés. Zen dans ma tête y a remis le prix dans la catégorie Santé, une façon pour nous d'honorer ceux qui parlent ouvertement de bien-être masculin.

- Gala Sam X de la Maison Sam X (15 février 2025). Nous avons salué le travail de cette organisation partenaire au service des jeunes et des hommes de nos quartiers, et renforcé un lien précieux avec leur équipe.



S’ENRACINER DANS LA COMMUNAUTÉ

- Parade des cultures (septembre 2025). Nous avons marché aux côtés des communautés culturelles de Montréal dans cette grande célébration de la diversité, fidèles à notre mission inclusive.

- Grand Rendez-vous de la déficience intellectuelle (3 octobre 2025). Organisé par la SQDI à Sherbrooke, ce rendez-vous national nous a permis de rejoindre les personnes vivant avec une déficience intellectuelle et leurs familles, au cœur même de la clientèle de notre Club DIL.

- Soirée de solidarité de la Fondation Enfant Jeunesse (novembre 2025). Nous avons honoré le soutien indéfectible de la FEJ Canada, notre partenaire du programme Transformons nos vies, lors de cette soirée bénéfice.

- Village des créateurs et créatrices ethnoculturels (6 décembre 2025). À l'invitation du Groupe 3737, nous avons plongé dans l'univers des entrepreneurs et créatrices des communautés noires, un milieu qui croise souvent nos préoccupations de bien-être et d'entraide.

- Lipstick and Secret avec Vickie Joseph (13 décembre 2025). Pour terminer l'année en beauté, nous avons participé à cet événement célébrant le leadership féminin et l'entrepreneuriat des femmes, dans la continuité de nos valeurs d'autonomisation.



TABLE DE CONCERTATION JEUNESSE DE BORDEAUX-CARTIERVILLE

Nous avons fait le choix de concentrer nos efforts auprès des clientèles afro-descendantes du Grand Montréal, en collaboration étroite avec le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal. Cette démarche reflète notre engagement à offrir des services adaptés et inclusifs, tout en créant des liens durables avec la communauté. Dans cette perspective, nous visons à nous établir prochainement dans le quartier Ahuntsic–Bordeaux–Cartierville, afin de renforcer notre présence locale et d'être encore plus proches des personnes que nous accompagnons.

Au total, 6 rencontres de concertation totalisant 11,5 heures en 2025.

COMITÉ DU PROJET TREMPLIN JEUNESSE

Tremplin Jeunesse : Un projet vers l'inclusion et l'autonomie

Présentation générale
Le projet Tremplin Jeunesse : Inclusion et Autonomie est une initiative portée par la Table de Concertation Jeunesse de Bordeaux-Cartierville (TCJBC).
Il vise à offrir un accompagnement global à des jeunes âgés de 17 à 25 ans, vivant dans l'arrondissement Ahuntsic-Cartierville, qui rencontrent des obstacles à leur insertion socioprofessionnelle ou qui souhaitent simplement retrouver un équilibre personnel avant de se projeter dans un projet de vie ou de carrière.

Zen dans ma tête a été invitée à siéger au comité consultatif du projet Tremplin Jeunesse: Inclusion et Autonomie, porté par la Table de concertation jeunesse Bordeaux-Cartierville (TCJBC). Ce projet s'adresse aux jeunes de 17 à 25 ans de l'arrondissement d'Ahuntsic-Bordeaux-Cartierville qui souhaitent entreprendre une démarche d'inclusion, d'autonomie et d'insertion socioprofessionnelle: à travers des ateliers collectifs, des rencontres individuelles et des expériences concrètes dans la communauté, il soutient les jeunes dans la construction de leur parcours personnel et professionnel, tout en favorisant leur engagement dans le milieu.

Notre rôle consultatif. Membre du comité, Zen dans ma tête contribue son expertise en santé mentale des jeunes à l'élaboration et à l'amélioration du projet: l'équipe participe aux échanges sur les possibilités d'amélioration du programme, apporte un regard psychoéducatif sur les besoins des jeunes et s'engage concrètement dans sa réussite, notamment en proposant d'animer un atelier de santé mentale pour la cohorte et en relayant le recrutement auprès des jeunes de nos réseaux et partenaires du quartier.

GALA MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS









GALA SAM X


MAISON SAM X
en partenariat avec
CENTRE DE FORMATION JEAN-PAUL LEMAY
&
CENTRE DES FEMMES INTERCULTUREL CLAIRE
Présentent
DANS LE CADRE DU
MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS
SAM 15 FEV 2025
Emeline Michel
Artiste invité BIC TIZON DIFE & PLUSIEURS AUTRES
5 @ 7 • DEFILE DE MODE • COCKTAIL • EXPOSITION • DJ DONSHUTAH • CURRENCY MIX • JMB DRIPPY
SPECTACLES À 19H30
SALLE DÉSILETS
7000, rue Marie-Victorin
Montréal (QUÉBEC) H1G 2J6
EN PRÉVENTE 80$
MAISONSAMX.COM
514 328 8795
Animation: GARIHANNA JEAN-LOUIS
MESIDYE "WAKOKLEN"
WAPOU GIWEN
Exposition d'oeuvres d'art par MALICIOUZ







ÉVENEMENT GALA HOMME D'IMPACT

















FÊTE DU DRAPEAU









SOIRÉE JEUNESSE -PARC AHUNSTIC






ZEN
BIEN DANS SA PEA
BIEN DANS SA TÊT















1000 MERCIS À VOUS TOUS!

K.A.2.Coaching
LA PENSÉE EN SANTÉ

LE DIAMANT BLEU

COLLÈGE Jacques-Prévert

CAMPING SAUVAGE GLAMPING

GOODLIFE

Canada

NOUS LES FEMMES ENSEMBLE ON PEUT S'EN SORTIR

Nous sommes HAITI

Latraverse

GOPROMO MARKETING GROUP

MARC & CHOPS
STERLING WOODEN ARTICLES

MAISON SamX
EDUCATION, CULTURE ET MODE

EKRE

SPOTLIGHT
ENTERTAINMENT

ÉCOLE NATIONALE DE L'HUMOUR

STUDIO SWING

Caring Essentiaels

MR BOOM

Allen Alexandre





Laurence Lavigne Lalonde
Mairesse d'arrondissement
Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension
Mairie d'arrondissement
405, avenue Ogilvy, bureau 103
Montréal (Québec) H2N 1M3
Téléphone: (514) 872-0755
Courriel: laurence.lavignelalonde@montreal.ca
Montréal

Nad'CO

LA PERLE

EB

Kréyée



GROUPEMENT DES ORGANISATIONS RACISÉES DE MONTRÉAL EST

RMI

SIGNÉ C BISTRO TRAITEUR

GROUPE 33

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais de l'initiative Appuyer les communautés noires du Canada | Canada

PARCE QUE LA SANTÉ, C'EST MENTALE!

Suivez-nous sur les réseaux

info@zendansmatete.com
direction@zendansmatete.com

www.zendansmatete.com