

RAPPORT ANNUEL

Expression Lasalle 2025-2026

Expression LaSalle
centre communautaire en santé mentale

Table des matières

01 L'organisme - Mission
02 Mot de la direction
03 Mot de la co-présidente du C.A.
04 Conseil d'administration
05 Équipe
07 Stagiaires
10 Notre histoire
12 En route vers le 35e anniversaire
15 Nos services
22 Nos services en statistiques
24 Profil des membres
27 Synthèses des évaluations
28 Nos réalisations
30 Retour sur nos objectifs 2025-2026
31 Vie associative
34 Œuvres artistiques
36 Financement
38 Objectifs 2026-2027
39 Remerciements
40 Coordonnées



L'organisme

Expression LaSalle est un organisme communautaire en **santé mentale** dont la mission est de promouvoir la **prévention, la protection et l'amélioration de la santé mentale** en favorisant l'expression personnelle sous toutes ses formes par des services thérapeutiques. Nous accompagnons des adultes vivant diverses difficultés liées, notamment l'anxiété, la dépression, l'isolement social, une faible estime de soi, ainsi que les conséquences de traumatismes et d'abus. Grâce à des **approches créatives** telles que l'art-thérapie, la dramathérapie, la thérapie par la danse et le mouvement, la musicothérapie, la méditation et la relaxation, nous offrons des espaces sécuritaires favorisant l'**expression des pensées, des émotions et des expériences vécues.** Nos services visent à soutenir le développement de l'autonomie, le renforcement du **pouvoir d'agir** et l'amélioration de la qualité de vie des personnes que nous accompagnons. Fidèle à ses valeurs communautaires, Expression LaSalle s'appuie sur une **approche participative** fondée sur le respect, l'entraide et l'engagement de l'ensemble de son équipe, de ses bénévoles et de ses stagiaires.

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chers membres et partenaires,

Expression LaSalle occupe **une place unique** dans ma vie depuis 2015, année où j'y ai fait mes premiers pas comme stagiaire en dramathérapie. J'y suis ensuite revenue pour offrir des séances de dramathérapie et pour contribuer à la formation de stagiaires. Après quelques années en pédiatrie sociale, j'ai réintégré le Centre comme directrice adjointe, puis j'ai progressivement assumé des responsabilités de direction générale aux côtés de Mme Julia Olivier, à qui je témoigne de la gratitude pour sa confiance et son accompagnement.

Depuis le 1er avril 2026, j'ai l'honneur de diriger Expression LaSalle, un organisme profondément **enraciné** dans la communauté depuis 35 ans. Notre Centre incarne pleinement les principes qui définissent l'action communautaire : un organisme à but non lucratif, ancré dans le domaine de la santé mentale et libre de définir ses approches cliniques. Nous sommes également **une initiative issue de la communauté** avec une mission qui contribue à la transformation sociale.

Ces valeurs guident notre manière d'accompagner les personnes, de développer nos services et de **faire rayonner les thérapies par les arts créatifs.** Elles nourrissent aussi les chantiers que nous avons entrepris pour moderniser nos pratiques, renforcer notre offre et affirmer notre rôle au sein du tissu communautaire. Vous en verrez les retombées au fil des prochains mois et des prochaines années.

Je suis profondément reconnaissante de poursuivre cette mission avec une équipe engagée, créative et humaine, ainsi qu'avec l'appui constant de notre conseil d'administration. Ensemble, nous continuons de bâtir un espace où **l'expression, la dignité et la créativité** demeurent au cœur de tout ce que nous faisons.

Solidairement vôtre,

Marie Deaudelin
Directrice générale

MOT DE LA CO-PRÉSIDENTE DU C.A.

Chers membres, chers partenaires,

Expression LaSalle franchira un cap important : 35 ans d'existence, 35 ans de présence active auprès de la communauté, 35 ans de créativité, d'écoute et d'engagement. Cet anniversaire nous invite à célébrer notre histoire, à reconnaître la **force collective** qui nous permet d'avancer, et à penser à nos souhaits pour l'avenir.

L'année 2025-2026 a été marquée par un moment clé : la transition à la direction générale, complétée le 31 mars 2026. Cette **transition,** menée avec **rigueur et collaboration,** a permis d'assurer une continuité stable et cohérente dans la direction et dans la vision de l'organisme. Au nom du conseil d'administration, je tiens à souligner la qualité du travail accompli durant cette période et à remercier toutes les personnes qui y ont contribué. La considération, l'écoute et le soutien que nous avons reçus à travers ce changement important sont réellement à l'image des valeurs communautaires du centre.

Tout au long de cette année, nous avons vu l'équipe, les intervenantes, les membres et les partenaires se mobiliser avec une **énergie remarquable.** Les projets réalisés, les services offerts et les initiatives présentées dans ce rapport témoignent de la vitalité d'Expression LaSalle et de la profondeur de son impact.

Je souhaite aussi remercier toutes celles et ceux qui, de près ou de loin, soutiennent notre organisme. Votre confiance nous permet **d'avancer, de créer et d'innover.** Grâce à vous, le centre Expression LaSalle, unique en son genre, continue à faire rayonner la pratique des thérapies par les arts créatifs.

Nous poursuivrons cette mission avec **cœur, rigueur et solidarité.**

Mia Zehil
Co-présidente et membre-partenaire

Membres de l'équipe 2025-2026

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le Centre est gouverné par un conseil d'administration composé de **membres-participant·es** (5 sièges disponibles) et de **membre-partenaires** issus de la communauté (4 sièges disponibles). La directrice du Centre y siège d'office, sans droit de vote.



MEMBRES PARTENAIRES / PARTNER MEMBERS

Madame Mia Zehil (Co-présidente)
Madame Catherine Laforce (Secrétaire)

MEMBRES PARTICIPANTES / PARTICIPATING MEMBERS

Madame Monique Briand (Co-présidente)
Madame Claire Langlois (Trésorière)
Madame Marie-Hélène Gascon (Administratrice)
Madame Dawn Upfold (Administratrice)

Membres de l'équipe 2025-2026

NOTRE ÉQUIPE

La direction veille au développement et à la qualité du programme de services thérapeutiques, offert par une équipe d'intervenant·e·s et de professionnel·le·s qualifié·e·s. Nos intervenant·e·s ont reçu une formation universitaire et sont membres d'une association professionnelle qui leur procure une assurance responsabilité professionnelle. Ils et elles travaillent en accord avec les standards et le code de déontologie de leur profession.



Marie Deaudelin

Directrice générale (Avril 2026)
Directrice-adjointe (janvier 2025-mars 2026)
Dramathérapeute, M.A



Julia Olivier

Directrice générale: 1994 à mars 2026
Art-thérapeute, M.A, psychothérapeute

COORDONNATRICES ET ADJOINTE ADMINISTRATIVE



Loraine Alvarado
Coordonnatrice clinique et facilitatrice de thérapie par la danse et le mouvement.



Ariane Lavery
Coordonnatrice des communications et du développement
Dramathérapeute, M.A.

Régina Becoin
Adjointe administrative et responsable de l'accueil

Membres de l'équipe 2025-2026



Intervenantes cliniques



Jennifer Wiley-Vallerand

Art-thérapeute, M.A.



Erika Guittard

Musicothérapeute, M.A., MTA



Ingrid Wissink

Musicothérapeute, M.A., MTA



Lindsay Clarke

Art-thérapeute, M.A.



Palvi B. Kohli

Travailleuse sociale et Psychothérapeute, MA.

Tara C. Langri

Travailleuse sociale

Stagiaires

UN MILIEU DE VIE INNOVANT

Expression LaSalle demeure un milieu de formation dynamique et reconnu, où des stagiaires en fin de parcours académique, compétents et supervisés, **contribuent activement à la qualité et à la diversité de nos services**. Le Centre accueille chaque année des étudiant·e·s en thérapies par les arts créatifs, en travail social et en psychothérapie, faisant de notre organisme un lieu d'**apprentissage privilégié** dans le réseau communautaire en santé mentale.

De 2025 à 2026, **sept étudiant.e.s** ont effectué un stage pratique enrichissant et structurant, sous la supervision de notre équipe clinique. Issu·e·s de disciplines variées liées à la santé mentale, ils et elles ont participé pleinement à l'offre de services auprès de nos membres, tout en développant leurs **compétences professionnelles** dans un environnement inclusif et créatif.

- Lauryn Carney, *stagiaire, 2e année, maîtrise en dramathérapie, Université Concordia*
- Laura Papanaga, *stagiaire, B.A. en psychologie, Université de Montréal*
- Sharon Min, *stagiaire en counseling, Counseling Psychology, Yorkville University*
- Alexandra Tanguay-Verreault, *stagiaire, 1re année de maîtrise en art-thérapie, Université Concordia*
- Anna Bisnaire, *stagiaire de 1re année de maîtrise en art-thérapie, Université Concordia*
- David Robinson, *stagiaire, 1re année, maîtrise en dramathérapie, Université Concordia*
- Sabrina Mazza, *stagiaire, 1re année, maîtrise en dramathérapie, Université Concordia*

Stagiaires

ENCADREMENT CLINIQUE OFFERT AUX STAGIAIRES

1248h Total d'heures de supervision clinique

780h Supervision de groupe

504h Supervision individuelle

28h Par semaine en moyenne de supervision

Témoignages

STAGIAIRES

Mon stage en art-thérapie à Expression LaSalle a été une expérience formatrice qui m'a permis de développer **ma confiance clinique**, de mieux **reconnaître mes forces** et d'identifier les aspects à approfondir. Les supervisions, rencontres d'équipe et échanges avec les autres stagiaires ont soutenu mon apprentissage. La coanimation et le travail de groupe m'ont sensibilisée à l'**importance de la collaboration**. Cet encadrement a contribué au développement de mon identité professionnelle. Il m'a également permis de consolider ma posture thérapeutique.

Anna Bisnaire, stagiaire, 1re année, maîtrise en art-thérapie, Université Concordia

Mon stage de deuxième année s'est déroulé dans une **atmosphère de créativité, de soutien et d'ouverture.** J'ai développé mes compétences cliniques, noué des liens enrichissants avec d'autres thérapeutes et renforcé mon sentiment d'appartenance à ce domaine. J'ai pris confiance en mon **identité** de dramathérapeute et clarifié les approches qui me correspondent le plus, en particulier le clown et le travail avec les masques. Grâce à une supervision créative et une liberté d'explorer diverses techniques, je me sens désormais **plus ancrée** et plus confiante en mes capacités. Je suis profondément reconnaissante pour toutes les opportunités qu'Expression LaSalle m'a offertes.

Lauryn Carney, stagiaire de 2e année, maîtrise en dramathérapie, Université Concordia

NOTRE HISTOIRE

Les thérapies par les arts en milieu communautaire : un parcours pionnier

NOS DÉBUTS

1990

Fondation

Expression LaSalle voit le jour grâce à une subvention du Gouvernement du Québec, dans le contexte de la désinstitutionnalisation.

1991

Incorporation

Le Centre est officiellement incorporé le 22 mai 1991, sous la direction de Colleen Gold, art-thérapeute.

1994

Nouveau leadership

Julia L. Olivier, art-thérapeute, devient directrice. Mandat : développer des services thérapeutiques et psychothérapeutiques.

1998

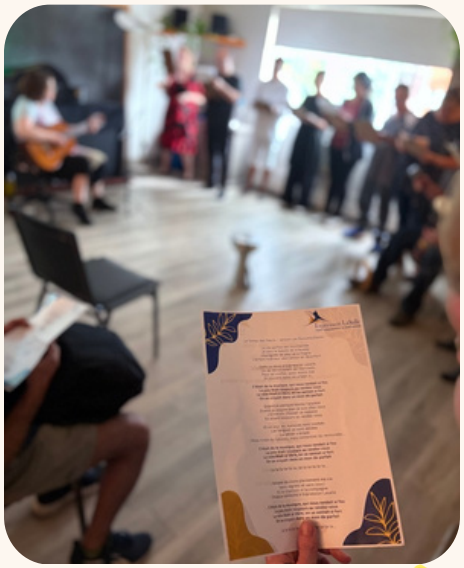
Expansion

Agrandissement des locaux, embauche d'une secrétaire à temps plein et recrutement d'un 2e art-thérapeute.

NOTRE HISTOIRE







PLUS DE 35 ANS...

Au fil des ans, nous avons accompagné **des milliers de personnes** dans leur démarche de mieux-être. Nous les avons soutenues face à des enjeux de santé mentale ainsi qu'à diverses réalités sociales telles que l'isolement, la stigmatisation, la pauvreté et d'autres formes de vulnérabilité.

Grâce à une offre de **services gratuits,** Expression LaSalle continue de soutenir le mieux-être de sa communauté à travers diverses formes d'expression et d'intervention thérapeutique, portées par une équipe professionnelle engagée.

En route vers le 35e anniversaire

Durant l'année 2025-2026, nous avons consacré une part importante de nos efforts à préparer les célébrations du 35e anniversaire d'Expression LaSalle, officiellement incorporé **le 22 mai 1991.**

Pour souligner cette étape marquante, nous souhaitons mettre en lumière les modalités d'expression qui nous définissent et qui transforment concrètement la vie de nos membres. **Les thérapies par les arts** — musicothérapie, art-thérapie, danse et mouvement, dramathérapie — ont gagné en reconnaissance dans les milieux de soin au cours des dernières années. Toutefois, il reste encore beaucoup à faire pour que ces approches soient **pleinement reconnues** et intégrées dans les pratiques courantes.

Chaque année, nous sommes profondément touchées par **la qualité et la profondeur des démarches d'accompagnement** proposées par nos intervenant·e·s professionnel·le·s. Que ce soit en groupe ou en individuel, leurs interventions ont un impact significatif sur le mieux-être de nos membres. Les progrès observés témoignent à la fois de la résilience des participant·e·s et de l'engagement constant de notre équipe. En poursuivant notre mission d'offrir des soins gratuits en santé mentale et un soutien de grande qualité, nous espérons contribuer encore davantage au mieux-être de notre communauté dans les années à venir.





Témoignages

LA DRAMATHÉRAPIE M'A OFFERT LA POSSIBILITÉ DE M'EXPRIMER D'UNE FAÇON PLUS INDIRECTE ET MOINS STRESSANTE, DANS UNE AMBIANCE SÉCURITAIRE OÙ JE ME SUIS SENTIE VALIDÉE, ACCUEILLIE ET ACCEPTÉE TELLE QUE JE SUIS.

J'AI DÉCOUVERT QUE MON CORPS EST AUSSI MARQUÉ DE SOUFFRANCES ET QUE, SOUVENT, CELLES-CI NE SONT PAS ACCESSIBLES PAR LES SIMPLES THÉRAPIES DE GROUPES OU DE PAROLE.

LE GROUPE M'A APPORTÉ DU SOUTIEN, DE LA VALIDATION ET UN SENTIMENT DE FAIRE PARTIE DE QUELQUE CHOSE. JE ME SUIS SENTIE ACCOMPAGNÉE ET ENTOURÉE.

Témoignages

LA MUSIQUE M'A PERMIS DE RETROUVER UNE PAIX INTÉRIEURE QUE JE CROYAIS PERDUE. CHAQUE SÉANCE ÉTAIT UN MOMENT DE RECONNEXION AVEC MOI-MÊME ET AVEC LES AUTRES.

L'ART-THÉRAPIE M'A DONNÉ UN LANGAGE QUAND LES MOTS ME MANQUAIENT. J'AI PU EXPRIMER DES ÉMOTIONS ENFOUIES DEPUIS LONGTEMPS DANS UN ESPACE BIENVEILLANT ET SANS JUGEMENT.

GRÂCE AU GROUPE, J'AI APPRIS À MIEUX ME CONNAÎTRE ET À ACCEPTER MES VULNÉRABILITÉS. C'EST UN ESPACE OÙ J'AI PU GRANDIR EN TOUTE CONFIANCE.

Nos services

Groupes de thérapie

Chaque année, la majorité des groupes de thérapies réunissent six participant·e·s accompagné·e·s d’un·e intervenant·e ou de deux stagiaires, dans un cadre sécuritaire et confidentiel. Offerts chaque semaine, ils prennent la forme de vingt rencontres de deux heures entre octobre et avril, ou d’environ trente rencontres entre octobre et juin.

Suivis individuels

Le Centre propose des services individuels, offrant à ses membres une vingtaine de séances hebdomadaires d'une durée de soixante minutes. Les modalités proposées comprennent la dramathérapie, la musicothérapie, l'art-thérapie, et le soutien verbal. Malheureusement, en raison de la longue liste d'attente, aucune nouvelle inscription n'a été acceptée pour le service individuel cette année.



Nos services 2025-2026

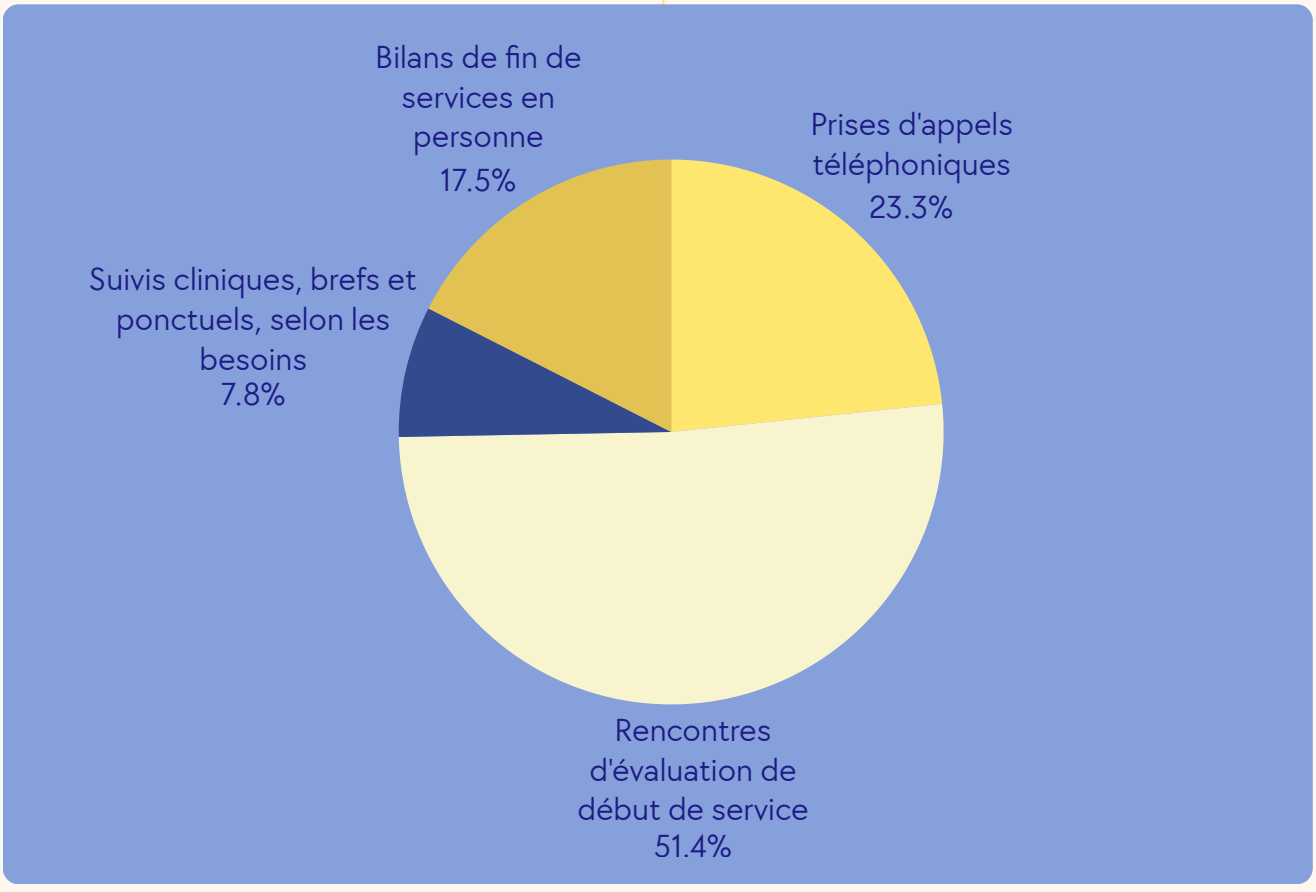
Outre les thérapies de groupe et individuelles, notre équipe propose des prises d'informations téléphoniques, des suivis ponctuels, ainsi que des rencontres d'évaluation et de fin de service en personne. Ces interventions constituent un **parcours clinique et d'accompagnement complet.**

325

SÉANCES DE DEUX HEURES EN FRANÇAIS

428

SÉANCES DE DEUX HEURES EN ANGLAIS



NOS SERVICES 2025–2026

Dramathérapie

Groupes de dramathérapie - lundi pm et lundi soir (oct. 2025 - avr. 2026)

Nous avons animé **deux groupes** de dramathérapie **en anglais** réunissant des adultes de 30 à 60 ans. Les séances ont soutenu l'expression émotionnelle, l'exploration des rôles et la conscience de soi à travers des techniques telles que l'improvisation, les monologues, les masques et les sculptures fluides. Les membres ont travaillé l'**affirmation de soi, les limites, la gestion des émotions et les relations interpersonnelles**, tout en développant une forte cohésion de groupe fondée sur l'écoute et l'empathie.

Groupe de dramathérapie - mercredi soir (oct. 2025 - avr. 2026)

Ce groupe **francophone** a permis à des adultes de 30 à 50 ans d'explorer l'expression émotionnelle, les **rôles personnels et la projection vers le soi futur.** À travers le jeu de rôle, le récit et l'improvisation, les membres ont renforcé leur conscience de soi et leur capacité à reconnaître leurs limites dans un espace sécurisant et soutenant.

Groupe de dramathérapie - vendredi AM (oct. 2025 - juin 2026)

Dans le cadre du 35e anniversaire d'Expression LaSalle, nous avons offert un groupe **francophone** de dramathérapie destiné à des femmes de 30 à 65 ans. Inspiré de la méthode REPÈRE de Jacques Lessard, le groupe a transformé des expériences personnelles en **créations symboliques** à travers le mouvement, le récit, la marionnette et le jeu de rôle. Ce processus collectif a favorisé la confiance en soi, l'agentivité, le pouvoir créateur et un profond **sentiment d'appartenance.**



NOS SERVICES 2025-2026

Art-thérapie

Groupes d'art-thérapie du lundi (lundi pm et soir, oct. 2025 - avril 2026)

Deux groupes de cinq participantes âgées de 27 à 66 ans ont été offerts. À travers le collage, la peinture, la sculpture et le dessin, les membres ont exploré leurs ressources internes dans un cadre sécurisant et bienveillant, favorisant l'expression de soi et la santé mentale positive.

Groupe d'art-thérapie long-terme en anglais (jeudi PM)

Nous avons animé un groupe anglophone de longue durée réunissant six femmes cisgenres dans la cinquantaine et la soixantaine, issues de divers horizons culturels et religieux. Le groupe a offert un espace confidentiel pour explorer des objectifs thérapeutiques liés aux traumatismes d'enfance, au deuil, à la régulation émotionnelle et aux transitions de vie, grâce à la création artistique et au journal créatif.

Groupe d'art-thérapie long terme (mercredi PM)

Ce groupe francophone de longue durée a réuni six personnes de 50 à 70 ans qui ont poursuivi leur croissance thérapeutique à travers l'art. Les thèmes abordés incluaient l'estime de soi, l'anxiété, la motivation au changement et l'ouverture sur leur histoire personnelle. Le processus créatif, soutenu par l'écoute et le courage d'explorer de nouveaux matériaux, a favorisé un engagement profond dans leur développement personnel.

Groupe d'art-thérapie (mercredi AM, oct. 2025 - juin 2026)

Ce groupe anglophone à court terme a accompagné six adultes de 30 à 70 ans dans l'exploration de thèmes tels que l'alcoolisme, la dépression, le pardon et la croissance émotionnelle. À travers divers matériaux et discussions guidées, les membres ont approfondi leur conscience de soi et renforcé leurs capacités d'expression émotionnelle.

Art-thérapie & Danse/Mouvement thérapie sur le thème de l'abus sexuel (fév. 2025-juin 2026)

Nous avons offert un groupe combinant art-thérapie et thérapie par le mouvement à cinq femmes survivantes de violence sexuelle. Les thèmes abordés ont été l'identité, la colère, le deuil, les limites, la sécurité et la guérison, dans un cadre favorisant le choix, la collaboration et l'autonomie.



NOS SERVICES 2025-2026

Danse/Mouvement Thérapie

Groupe anglophone, mixte, mardi après-midi, (oct. 2025 à juin 2026)

Ce groupe mixte a réuni six participants de 26 à 69 ans autour d'objectifs tels que les limites, l'authenticité, la connexion corps-esprit, la présence et l'expression émotionnelle. Les séances ont mis de l'avant la conscience corporelle, la régulation somatique et l'expression spontanée, permettant à chacun de raconter son histoire à travers le mouvement.

Musicothérapie

Groupes du mardi matin anglophone et après-midi francophone, (oct. à juin 2026)

Le groupe francophone, composé de femmes de 50 à 70 ans, visait la tolérance à l'inconfort, le lâcher-prise, l'estime de soi et l'exploration identitaire, à travers l'expression vocale et l'improvisation. Le groupe anglophone, qui réunissait quatre adultes dans la trentaine, poursuivait des objectifs surtout émotionnels et relationnels, tels que la confiance, la réduction de l'anxiété et la socialisation, notamment par le partage musical et l'improvisation. Dans les deux groupes, les participant·e·s ont souligné la sécurité, l'authenticité et le soutien mutuel, qui ont favorisé la cohésion, la réparation lors de moments de rupture et la progression de chacun·e.

Groupe francophone, mercredi soir, (oct. 2025 - juin 2026)

Ce groupe de musicothérapie a réuni des participants âgés de 19 à 63 ans lors de séances hebdomadaires. Les rencontres combinaient le partage de chansons, l'improvisation instrumentale, l'exploration vocale, l'analyse de paroles et des techniques de méditation. Ces approches visaient à soutenir la relaxation, la conscience de soi, l'expressivité et le lien social. Le groupe a travaillé des objectifs communs liés à l'anxiété, à l'estime de soi, aux limites personnelles et au bien-être. Plusieurs membres ont rapporté une meilleure connexion à leur voix grâce aux pratiques de méditation vocale, ainsi qu'une plus grande clarté quant à leurs objectifs personnels.



NOS SERVICES 2025–2026

Pleine conscience, relaxation & discussion

Groupes relaxation et discussion (mercredi am & jeudi pm, oct. 2025 – juin 2026)

Nous avons offert deux groupes de pleine conscience et de relaxation, incluant un protocole MBCT et un MBCT-D pour les personnes vivant avec la dépression. Les membres ont exploré la **régulation émotionnelle,** la rumination, l'anxiété, les relations interpersonnelles et les **pratiques d'autosoins** à travers la méditation, le mouvement conscient et des exercices psychoéducatifs.

Groupe relaxation et discussion (vendredi matin, oct. 2025 – juin 2026)

Ce groupe a réuni des adultes de 30 à 50 ans autour de **discussions guidées,** de **méditation et de pratiques de pleine conscience.** Le service a soutenu la régulation émotionnelle, la cohésion de groupe et le développement de stratégies d'adaptation face à l'anxiété.

Thérapie individuelle

Dramathérapie et art-thérapie individuelle – Service d'été (mai 2025 – juill. 2025)

Nous avons offert un service de dramathérapie et d'art-thérapie individuelle à huit personnes. Chacun a bénéficié d'environ sept rencontres, permettant d'aborder des enjeux liés aux **relations amoureuses et familiales, aux limites personnelles,** à l'affirmation de soi et à la confiance en soi. Les techniques utilisées, telles que l'argile, la peinture, les marionnettes et la sculpture d'objets, ont permis d'explorer ces thèmes en profondeur et de soutenir certains membres dans une période de vulnérabilité.

Dramathérapie et art thérapie individuelle – Suivi régulier (oct. 2025 – avr. 2026)



Cinq stagiaires ont offert vingt séances de dramathérapie et d'art-thérapie individuelle à huit membres. Les rencontres de dramathérapie ont mobilisé diverses techniques comme le masque, les récits, les figurines, les jeux de rôle, le mouvement et plus. Cela permettait aux membres d'explorer différentes parties d'eux-mêmes et de **créer de nouveaux récits personnels**. Les thèmes abordés incluaient l'affirmation de soi, l'acceptation de soi, les limites, la régulation émotionnelle, l'expression des émotions et **le deuil de certaines parties de soi**. En art-thérapie individuelle, les membres ont exploré leur monde intérieur grâce à la **création debout,** à la peinture et à divers matériaux. Ces séances ont permis d'exprimer des émotions difficiles à verbaliser dans un cadre sécurisant, favorisant l'ancrage et l'exploration de thèmes comme l'identité.

NOS SERVICES 2025-2026

Thérapie individuelle

Musicothérapie individuelle (Octobre 2025 à juin 2026)

Durant cette période, des personnes ont bénéficié d'un suivi individuel en musicothérapie. Les séances, ajustées chaque semaine selon les besoins de chacun, alternaient entre des **échanges verbaux et des improvisations musicales spontanées.** Cette structure permettait aux participant.e.s d'exprimer des pensées difficiles à verbaliser et d'accéder à un espace plus intuitif, sensoriel et créatif. Les instruments, disposés stratégiquement dans la pièce, offraient une forme de communication alternative, sans pression, tout en procurant **un sentiment d'ancrage et** de calme grâce à leurs qualités **tactiles et sonores.**

Rencontres de soutien individuel (Octobre 2025 à avril et à juin 2026)

Cette année, nous avons offert des rencontres de soutien individuel visant à accompagner six personnes dans leurs difficultés actuelles, à **renforcer leurs forces** et à leur fournir des **repères concrets.** Des participantes âgées de 35 à 60 ans ont été suivies dans un cadre misant sur l'acceptation, l'authenticité et l'**absence de jugement.** Ce service leur a permis de mieux comprendre leurs défis, de se sentir accueillies telles qu'elles sont et de trouver un **soulagement** face à leur détresse.



NOS SERVICES EN STATISTIQUES



Heures de services de thérapies individuelles offertes



Heures de services de thérapies de groupes offerts



Nombre de groupes offerts en 2025-2026



Nombre de demandes reçues



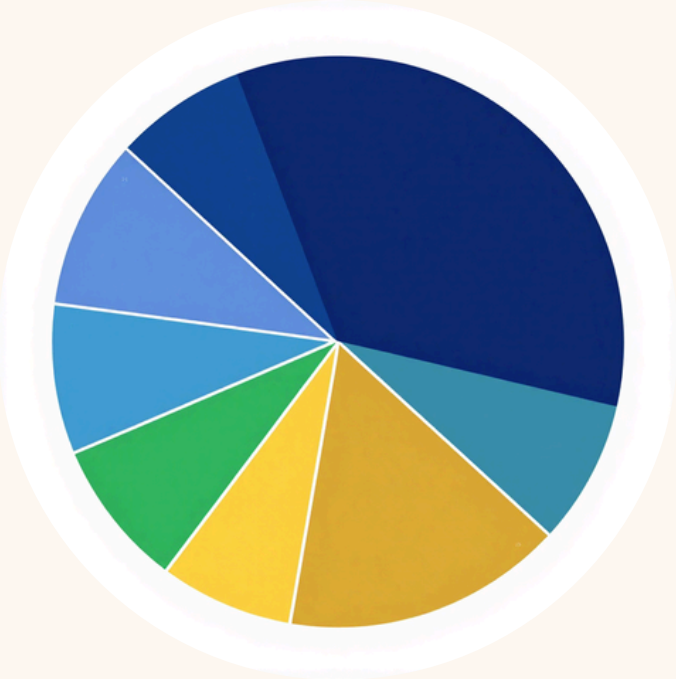
Nombre de personnes ayant eu un service



Nombre de personnes ayant reçu un service individuelle

STATISTIQUES – LISTES D'ATTENTE 2025–2026

Répartition par service (% du total de 408 personnes)



- Art-thérapie / Art Therapy 24%
- Danse-Mouvement / Dance-Movement 15%
- Rencontres individuelles / Individual Sessions 17%
- Dramathérapie / Drama Therapy 14%
- Relaxation et Discussion / Relaxation and Discussion 13%
- Art-thérapie sur le thème de l'Abus sexuel /Art-Therapy on Sexual Abuse theme 9%
- Musicothérapie / Music Therapy 8%

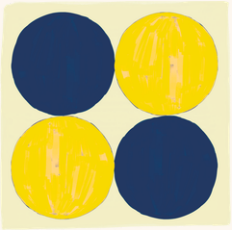
N.B. : Prenez note que les demandeurs de services ont la possibilité d'inscrire leur nom sur un maximum de deux (2) listes d'attente. Un(e) membre peut participer à un (1) seul service à la fois au Centre. Actuellement, il y a environ 408 personnes sur nos listes d'attente.

Présentement, il y a **408 personnes sur nos listes d'attente.**

Chaque contribution financière nous permet d'offrir davantage de services et de réduire les délais.

Ensemble, nous pouvons accompagner davantage de personnes vers le mieux-être.

PROFIL DES MEMBRES



2. LANGUE / DEMANDE DE SERVICE

Français/French	Anglais/English	Bilingue/Bilingual
30	**60**	**44**
22%	45%	33%

3. IDENTITÉ DE GENRE / GENDER IDENTITY

Femme/Woman	Homme/Man	Autres/Others
105	**23**	**6**
78%	17%	4%

4. CATÉGORIE D'ÂGE / AGE CATEGORY

20/20's	30/30's	40/40's	50/50's	60/60's	70/70's
16	**24**	**29**	**22**	**38**	**5**
12%	18%	22%	16%	28%	4%

** Exception (Article 2.1.1 des Règlements généraux)*

5. SOURCE DE REVENUS / SOURCE OF INCOME

Aide sociale/ Social Assistance	Temps plein/ Full Time	Temps partiel/ Part Time	Rente retraite/ Retirement pension	Assur. invalidité/ Invalidity Ass.	Autres*/ Others
25	**30**	**23**	**16**	**17**	**23**
19%	22%	17%	12%	13%	17%

**Autres : Assurance-emploi, épargne, famille, prêts et bourses.*

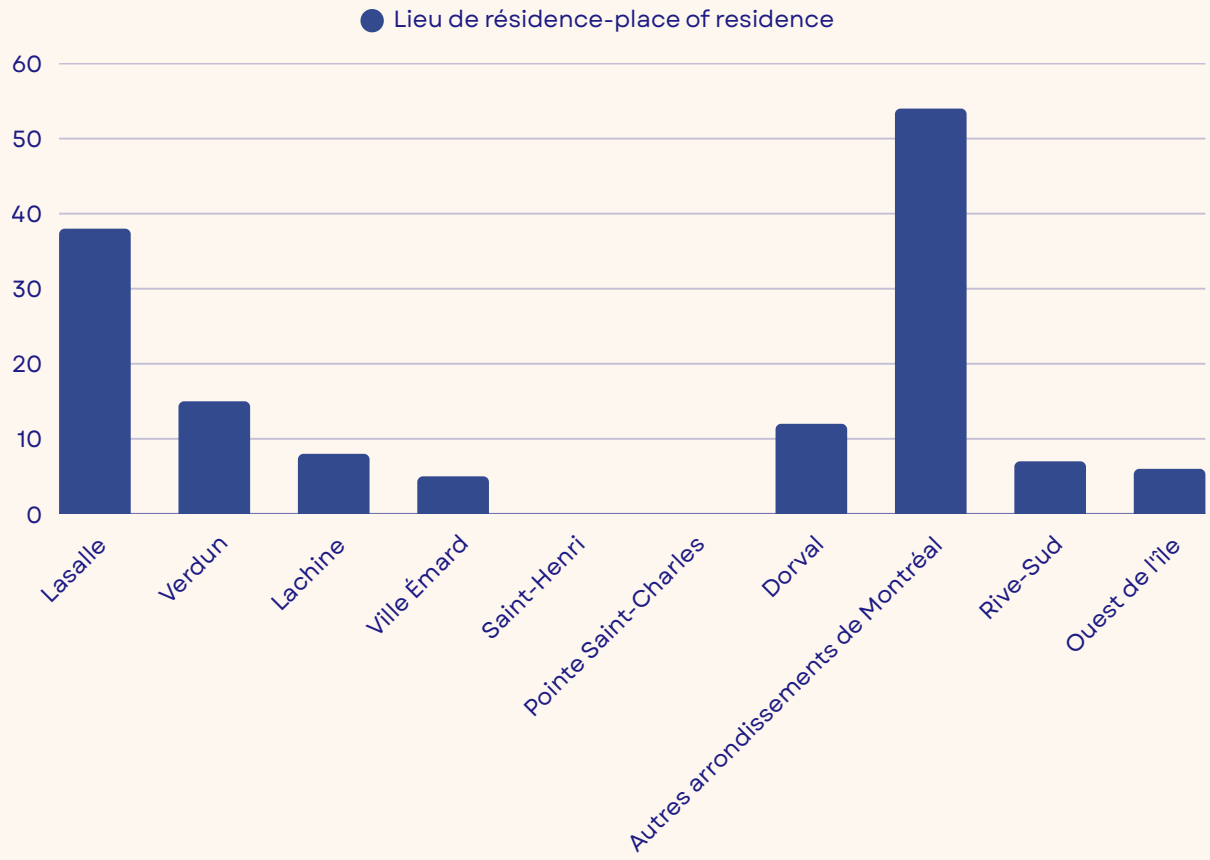
On peut constater qu'une grande majorité **(78,58%)** des personnes ayant recours à nos services ont une faible source de revenu. Les individus qui travaillent à temps plein représentent **21,42%** de notre clientèle et ceux qui travaillent à temps partiel le font souvent pour des raisons de santé.

We can notice that a large majority **(78.58%)** of the people who use our services rely on a low source of income. The individuals who work full-time represent **21.42%** of our clientele and those who work on a part-time basis often do so due to health concerns.

OÙ HABITENT NOS MEMBRES ?



Chaque année, Expression Lasalle reçoit des demandes de soutien provenant de tous les secteurs de l'île de Montréal. 50% de nos membres habitent dans les quartiers du Sud-Ouest.



SYNTHÈSE DES ÉVALUATIONS DE SERVICES 2025-2026 EN CHIFFRES

FAIT PAR LES MEMBRES-PARTICIPANT.E.S

ASPECTS ADMINISTRATIFS / ADMINISTRATIVE ASPECTS

	Élevé High	Moyen Medium	Faible Low
a) L'accueil / The Welcome and orientation to Centre	**85 %**	15 %	0 %
b) Les lieux (espaces, ambiance, etc.) / The facilities (space, temperature, etc.)	**81 %**	19 %	0 %
c) La clarté des informations écrites du Centre / The clarity of written information of the Centre:			
- Information pour les membres (remis à l'entrevue) / Information for members (given to evaluation interview)	**92 %**	8 %	0 %
- Les documents administratifs (lettres, rapports, etc.) / The Administrative reports (letters, etc.)	**87 %**	13 %	0 %
d) La clarté des informations fournies par le Centre (ressources extérieures) / The clarity of information provided by the Centre (external resources)	**82 %**	18 %	0 %
e) Le matériel disponible (art, drama, relaxation, instruments de musique, etc.) / The materials available:			
- Évaluer la qualité / Evaluate the quality	**88 %**	12 %	0 %
- Évaluer la diversité / Evaluate the diversity	**88 %**	12 %	0 %
f) L'ensemble du service / Overall service	**98 %**	2 %	0 %
Moyenne / Average:	**88 %**	12 %	0 %

Sur les 134 membres ayant terminé un service au Centre, 78 ont répondu à l'évaluation de manière anonyme. Cela représente un taux de participation de 58 %.

SUMMARIES OF THE 2025–2026 SERVICE EVALUATIONS

MADE BY PARTICIPANT MEMBERS

ASPECTS CLINIQUES / CLINICAL ASPECTS

	Élevé High	Moyen Medium	Faible Low
Le processus d'évaluation (entrevue, informations reçues sur le service) / Assessment process (interview, information given on a service)	**91 %**	9 %	0 %
L'entente thérapeutique (écrite et/ou verbale) / Therapeutic agreement (written and/or verbal)	**91 %**	9 %	2 %
L'horaire (heure où se déroule le service) / Schedule (the time the service was offered)	**86 %**	15 %	0 %
Le nombre de participants dans votre groupe / Number of participants in your group	**89 %**	11 %	0 %
Le déroulement des séances (temps alloué pour l'activité thérapeutique, période de discussion, pause) / Structure of the sessions (time allotted for therapeutic activity, discussion periods, breaks)	**67 %**	31 %	2 %
Le contenu des séances (activités thérapeutiques et discussions) / Sessions' content (therapeutic activities and discussion)	**83 %**	17 %	0 %
Les thèmes proposés / Prompted themes	**87 %**	13 %	0 %
L'approche de l'intervenante et/ou stagiaire(s) (accueil, écoute, encadrement, rétroaction…) / The approach of the Therapist(s) and/or Student(s) (reception, listening, setting limits, feedback…)	**84 %**	14 %	2 %
Le processus de révision (temps alloué, contenu de la révision…) / Revision process (time allotted, content reviewed…)	**90 %**	10 %	0 %
Le processus de terminaison (en groupe et/ou en entrevue individuelle, références reçues…) / Termination process (in group and/or in individual interview, referrals received…)	**89 %**	11 %	0 %
La durée totale de la thérapie (nombre de semaines) / Total length of therapy (number of weeks)	**84 %**	7 %	9 %
Moyenne / Average:	**85 %**	13 %	2 %

Out of the 134 members who completed a service at the Centre, 78 completed an anonymous survey. This represents a 58 % rate of participation.

SYNTHÈSES DES ÉVALUATIONS DE SERVICES 2025-2026 EN MOTS

Extraits regroupés et reformulés à partir des commentaires reçus par 78 membres

Les modalités créatives

En participant, j'ai découvert **des espaces** d'expression uniques.

En **dramathérapie,** j'ai validé mon histoire, nommé des événements que je n'avais jamais racontés et repris du pouvoir sur ma vie.

En **danse et mouvement**, j'ai avancé à mon rythme, libéré des tensions, senti mon corps et mieux compris ce que celui-ci traverse.

En **musicothérapie,** la musique a apaisé mon esprit; le chant m'a donné un sentiment de liberté, et j'ai compris que les chansons qui m'attiraient révélaient quelque chose de profond sur moi.

En **art-thérapie**, la variété des matériaux m'a permis de me découvrir autrement; l'art est devenu un moyen concret de mieux vivre mon anxiété.

Les thérapeutes

Les thérapeutes que j'ai rencontrés ont été exceptionnels. Leur écoute, leur douceur, leur **empathie** et leur **authenticité** m'ont permis de me sentir en sécurité dès le début. Leur calme , leur énergie et leur aptitude à guider les séances ont fait toute **la différence.**

Je me suis senti·e respecté·e, jamais jugé·e, jamais intimidé·e. Leur manière de ramener les gens au sujet, de tenir l'espace et de nous accompagner avec **humilité** et **passion** m'a profondément touché·e.

Je suis reconnaissant·e d'avoir été accompagné·e par des thérapeutes aussi **compétent·e·s, bienveillant·e·s et engagé·e·s.**

L'impact après la thérapie

Après cette thérapie, je me sens plus **confiant·e** et plus capable de m'exprimer. Je suis moins dur·e envers moi-même et j'accueille mes émotions sans jugement. Je reste empathique, mais de façon plus saine, sans porter les problèmes des autres**.**

J'ai libéré des émotions longtemps bloquées et je me sens plus ancré·e, plus en paix, plus moi-même.

J'ai appris à faire confiance à mon **intuition** et je suis plus à l'aise dans les groupes.

Cette démarche m'a montré l'importance de la **créativité** dans ma **vie**.

L'expérience globale

Le centre Expression LaSalle est exceptionnel, et je suis profondément reconnaissant·e que **ce lieu existe.**

Je m'y suis senti·e en sécurité, soutenu·e et compris·e. Ce centre m'a aidé·e à ne pas sombrer davantage dans ma lutte contre le stress post-traumatique.

La qualité des thérapeutes, la gratuité des services et la **richesse des approches** m'impressionnent. Je suis heureux·se d'avoir trouvé ce centre, qui a soutenu mon rétablissement.

Pour moi, ce service est essentiel et **profondément humain.**

Nos réalisations 2025-2026

FAITS SAILLANTS

1. RACOR (Réseau alternatif et communautaire des organismes)

Expression LaSalle a participé cette année à un magazine collectif pour l'anniversaire du RACOR, dévoilé en primeur lors des Grands Rendez-vous en santé mentale. Ce projet collaboratif visait à mettre en lumière les organismes membres du réseau et à partager leur engagement à travers des missions inspirantes, témoignant de la vitalité et de la diversité du milieu communautaire en santé mentale.



2. CRÉATION COLLECTIVE EN DRAMATHÉRAPIE

Dans le cadre du 35e anniversaire de l'organisme, deux dramathérapeutes ont co-facilité un groupe de dramathérapie. Ce processus de création collective avait comme objectif de présenter devant un public restreint en mai 2026.

3. QUELQUES FORMATIONS REÇUES PAR L'ÉQUIPE

rédaction du rapport annuel ;
compréhension et l'analyse des états financiers ;
communications numériques ;
rôles et responsabilités du conseil d'administration ;
politique de confidentialité et les bonnes pratiques en matière de protection des renseignements.



4. NOUVEAU GROUPE OFFERT EN CO-MODALITÉ

Un nouveau groupe consacré au thème des violences sexuelles a été mis en place, combinant art-thérapie et thérapie par la danse et le mouvement.

Retour sur nos objectifs 2025-2026

1) Autofinancement: amasser 25 000$

Nous avons amassé 20 000 $ et obtenu un don majeur de 50 000 $ Cette contribution de la Congrégation Notre-Dame de Charité du Bon-Pasteur témoigne d'une confiance renouvelée envers notre mission. Son utilisation, reportée à 2026-2027, se répartira entre :

- 10 000 $ pour les célébrations du 35e anniversaire, incluant une vidéo promotionnelle.
- 40 000 $ pour notre transformation numérique, dont la sélection d'un système de gestion clinique, l'amélioration de nos communications et la modernisation de nos infrastructures.

2) Mise à jour des descriptions de tâches

Nous avons actualisé les descriptions de tâches de plusieurs postes clés: accueil et adjointe administrative, supervision, coordination clinique. Nous avons aussi créé un nouveau poste hybride en communications et développement. Cette création renforce un comité de gestion fondé sur une approche collaborative sous la supervision de la nouvelle directrice générale.

3) Amélioration & réaménagement des locaux

Nous avons repeint et épuré les deux espaces dédiés aux rencontres de thérapies individuelles, améliorant la qualité de l'environnement et l'expérience d'accueil offerte à nos membres.

Vie associative

1. Capsule vidéo collective du RACOR
2. Contributions artistiques 35e anniversaire
3. Implication des membres du C.A pour des entrevues d'embauche
4. Assemblée générale annuelle du 26 juin 2025
5. Conseil d'administration 2025-2026



Vie associative

1. CAPSULE VIDÉO DU RACOR

Dans le cadre du 40e anniversaire du RACOR en santé mentale, nous avons participé au projet « Des visages pour se RACOnteR ». L'une de nos membres a généreusement accepté de témoigner dans notre courte capsule vidéo, et nous lui en sommes très reconnaissantes. Cette initiative met en lumière les membres du réseau du RACOR, leurs missions, leurs parcours ainsi que la contribution essentielle d'organismes comme Expression LaSalle à la communauté montréalaise.

2. CONTRIBUTIONS ARTISTIQUES 35E

Pour souligner notre 35e anniversaire, plusieurs membres participant.e.s ont partagé durant l'année 2025-2026, des créations artistiques et des témoignages touchants. Ces contributions artistiques illustrent la richesse des démarches thérapeutiques menées au sein de nos groupes et l'importance de la création comme vecteur d'expression, d'épanouissement et de transformation.

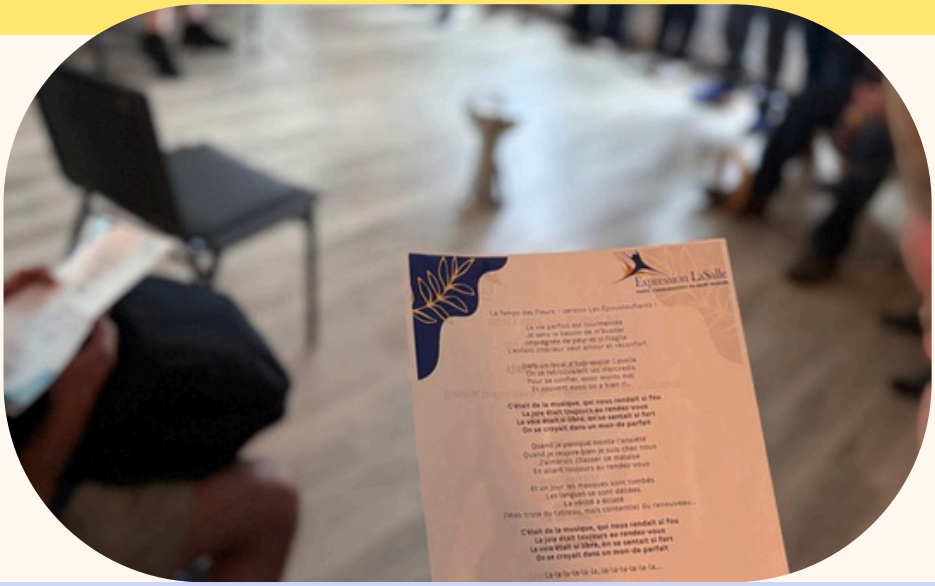
3. IMPLICATION DES MEMBRES DU C.A POUR DES ENTREVUES D'EMBAUCHE

Des membres du conseil d'administration ont participé aux entretiens d'embauche pour le poste d'adjointe administrative et pour le poste de coordinatrice aux communications et au développement. Leur participation a assuré une sélection alignée sur les valeurs communautaires et la mission d'Expression LaSalle.

Vie associative

4. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU 26 JUIN 2025

L'Assemblée générale annuelle du 26 juin 2025 a débuté sur une note festive grâce à une prestation musicale offerte par deux groupes de participant·e·s en musicothérapie. Leur ensemble, nommé *Les Époustouflants*, a charmé le public par son énergie, sa sensibilité et la force expressive de ses interprétations. Cette performance inspirante a été suivie de l'Assemblée, durant laquelle nous avons présenté les réalisations de l'année, les états financiers, ainsi que les orientations pour 2025–2026.



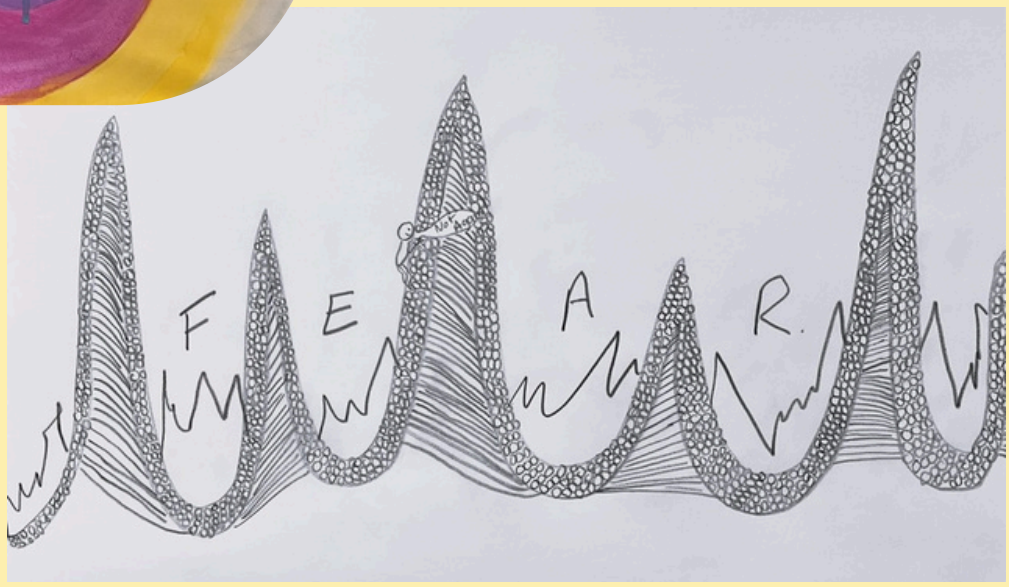
5. CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026

Le conseil d'administration était composé de deux membres de la communauté et de quatre membres participantes. La directrice générale et la directrice adjointe assistaient également aux réunions, sans droit de vote. Au total, cinq réunions du C.A. ont eu lieu durant l'année 2025–2026 : 13 juin 2025, 17 juillet 2025, 14 novembre 2025, 30 janvier 2026 et 27 mars 2026.

CONTRIBUTIONS ARTISTIQUES – 35e ANNIVERSAIRE







CONTRIBUTIONS ARTISTIQUES – 35e ANNIVERSAIRE





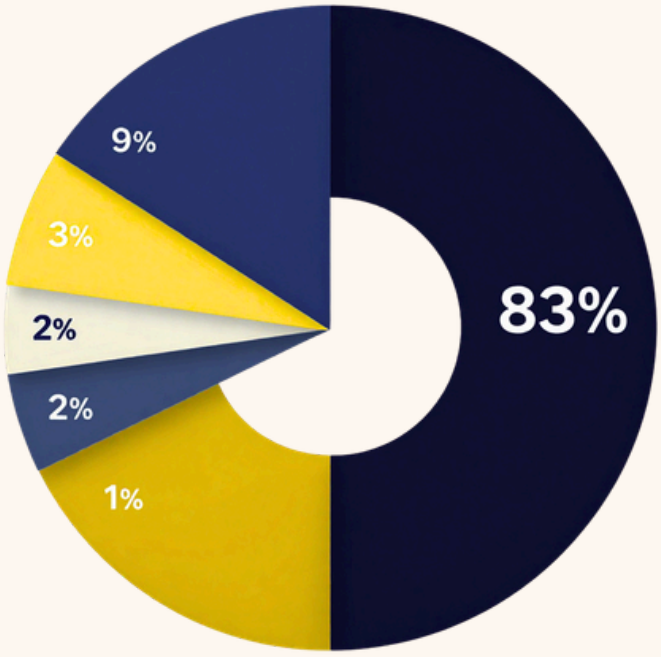
Financement

NOS REVENUS

88%	Soutien financier aux organismes communautaires (PSOC)
6%	Auto-financement (congrégations, fondations et plus)
3%	Subvention - Emploi d'été développement social Canada
1%	Subvention municipale (OBNL)
2%	Autres revenus et cartes d'adhésions des membres

Financement

NOS DÉPENSES



- **83%** Salaires & avantages / Salaries & benefits
- **9%** Loyer, taxes, assurances / Rent, taxes, insurance
- **3%** Honoraires & frais professionnels / Professional fees
- **2%** Informatique, communications / IT & communications
- **2%** Entretien, matériel, fournitures / Maintenance & supplies
- **1%** Promotion, photocopieur / Promotion & photocopier
- **<1%** Nourriture, boissons, frais bancaires / Food & banking
- **1%** Taxes non remboursées / Non-reimbursed GST/QST

Objectifs 2026-2027



1) INFORMATISER LES DOSSIERS CLINIQUES

Nous voulons nous doter d'un **registre numérique commun, sécurisé et conforme pour gérer les dossiers confidentiels.** Nous amorçons donc une transition progressive vers un système informatisé de gestion clinique et un réseau de communication intégré. La mise en œuvre complète du plan de numérisation est visée pour le printemps 2027.



2) RÉALISER UNE PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Nous voulons mener un processus de planification stratégique afin de co-construire une vision commune pour les cinq prochaines années. Ce travail inclut le **réaménagement et l'amélioration des locaux**, ainsi que la définition des priorités organisationnelles et cliniques qui guideront le développement futur du Centre.



3) RENFORCER LE FINANCEMENT

Nous souhaitons faire du 35e anniversaire d'Expression LaSalle une véritable campagne de financement et de rayonnement. Cette démarche s'appuiera sur **un plan de communication structuré** et sur la recherche de subventions et de **financements récurrents** afin de soutenir nos activités pour 2026-2027 et assurer la pérennité de notre mission à long terme.

Remerciements à nos donateurs

CANADON/CANADAHELPS

FONDATION ECHO FOUNDATION

CONGRÉGATION DE LA CHARITÉ DU BON PASTEUR

T. & D. ENTREPRISES

MADAME GENEVIÈVE BRAULT

MADAME FRANÇOISE TURMEL

ET D'AUTRES DONATEURS
(INDIVIDUS ET ORGANISMES)
DÉSIRANT CONSERVER L'ANONYMAT



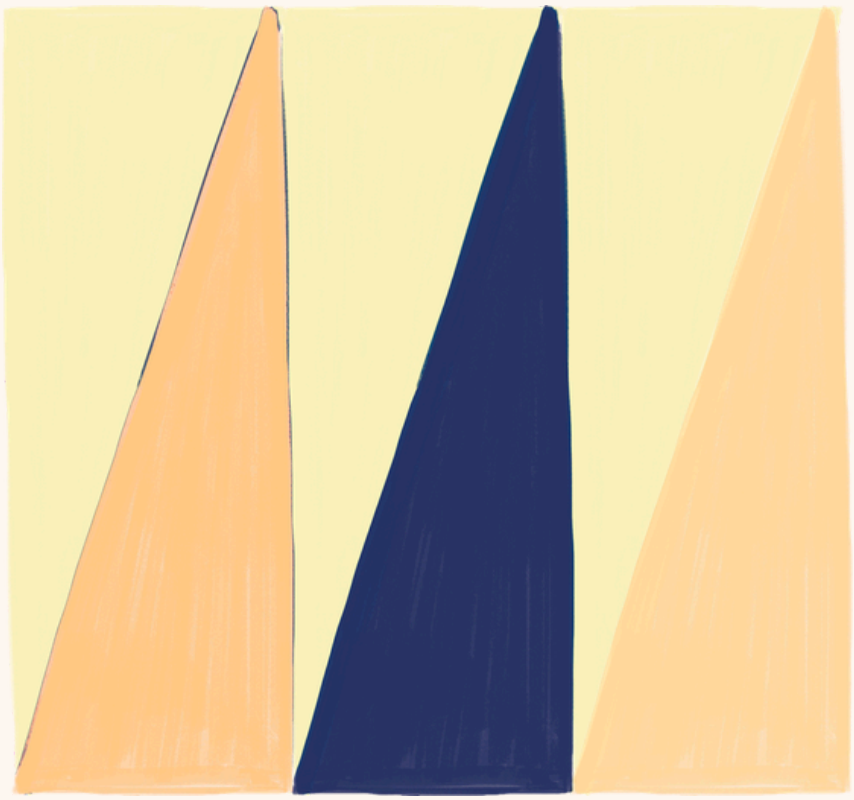
Coordonnées

405 Terrasse Newman, bureau 210, H4R 2Y9

www.expressionlasalletherapies.ca

expressionlasalle@yahoo.ca

514-368-3736





ANNUAL REPORT

Expression Lasalle 2025-2026

Expression LaSalle
centre communautaire en santé mentale

Table of Contents

01 The Organization
02 A Word from the Director
03 A Word from the Board Co-Chair
04 Board of Directors
05 Team
07 Interns
10 Our History
12 On the Road to the 35th Anniversary
15 Our Services
22 Our Services in Statistics
24 Our Members
26 Excerpts from Member Evaluations
29 Our Accomplishments
30 Review of the 2025-2026 Objectives
31 Community Life
34 Creative projects
36 Funding
38 Objectives 2026-2027
39 Acknowledgements
40 Contact Information



The Organization

OUR MISSION



Expression LaSalle is a community mental health organization whose mission is to **promote personal expression and psychological well-being** through accessible therapeutic services. We help individuals struggling with **various mental health challenges**, such as anxiety, depression, social isolation, low self-esteem, and the effects of trauma and abuse. Through creative and therapeutic approaches such as art therapy, drama therapy, music therapy, meditation, and relaxation, we provide safe spaces that encourage the expression of thoughts, emotions, and lived experiences. Our services aim to **support the development of autonomy, empowerment**, and the improvement of the quality of life of the people we accompany. Faithful to its community values, Expression LaSalle is guided by a collaborative approach based on respect, inclusion, mutual support, and the commitment of its entire team, volunteers, and interns.

MESSAGE FROM THE EXECUTIVE DIRECTOR

Dear members and partners

Expression LaSalle has held a unique place in my life since 2015, the year I first joined the organization as a drama therapy intern. I later returned as an employee to offer drama therapy sessions and to contribute to the training of interns. After a few years working in community-based social pediatrics, I came back to the Centre in 2025 as Assistant Director. I gradually assumed management-related responsibilities alongside Ms. Julia Olivier, whom I thank deeply for her trust and mentorship.

Since April 1, 2026, I have had the honor of leading Expression LaSalle, an organization deeply rooted in the community for 35 years. Our Centre fully embodies the principles that define community action: a non-profit organization, grounded in mental health, and free to define its mission and clinical approaches. We are born from the community's initiative with a mission that contributes to social transformation.

These values guide how we support individuals, develop our services, and foster creative arts therapies. They also nourish the actions we have taken to revitalize our practices, enhance our service offerings, and present our importance in the community network. You will see the impact of this work unfold in the coming months and years.

I am deeply grateful to pursue this mission with a dedicated, creative, and compassionate team, and with the ongoing support of our board of directors. Together, we continue to build a space where expression, dignity, and creativity remain at the heart of everything we do.

In solidarity,

Marie Deaudelin
Executive director

MESSAGE FROM THE CO-CHAIRS OF THE BOARD OF DIRECT

Dear members, dear partners,

Expression LaSalle is reaching a major milestone: 35 years of existence, 35 years of active engagement with the community, 35 years of creativity, attentiveness, and commitment. This anniversary invites us to celebrate our history, to recognize the collective strength that drives us forward, and to reflect on our hopes for the future.

The year 2025–2026 was also marked by a key moment: the transition in executive leadership, completed on March 31, 2026. This transition, carried out with rigor, respect, and collaboration, ensured stable and consistent continuity in the organization's leadership and vision. On behalf of the Board of Directors, I would like to highlight the quality of the work accomplished during this period and to thank everyone who contributed to it. The consideration, thoughtfulness, and support we received throughout this significant change truly reflect the center's community values.

Throughout this anniversary year, we have seen the team, practitioners, members, and partners come together with remarkable energy. The projects completed, the creative arts therapy services offered, and the initiatives presented in this report attest to the vitality of Expression LaSalle and the depth of its impact.

Mia Zehil
Co-president and partner-member

Team Members 2025–2026

BOARD OF DIRECTORS

The Center is governed by a board of directors composed of **participating members** (5 seats available) and **community partners** (4 seats available). The Center's director serves as an ex officio member of the board, without voting rights.



PARTNER MEMBERS

Mia Zehil (Co-president)
Monique Briand (Co-president)
Catherine Laforce (Secretary)

PARTICIPATING MEMBERS

Claire Langlois (Treasurer)
Marie-Hélène Gascon (Administrator)
Dawn Upfold (Administrator)

Team members 2025-2026

OUR TEAM

Management oversees the development and quality of the therapeutic services program, which is provided by a team of qualified therapists and professionals. Our therapists have received university-level training and are members of a professional association that provides them with professional liability insurance. Our therapists work in accordance with the standards and code of ethics of their profession.

MANAGEMENT COMMITTEE



Marie Deaudelin

Executive Director
Drama Therapist



Julia Olivier

Executive director
1994/2025, Art therapist, psychotherapist

COORDINATORS AND ADMINISTRATIVE ASSISTANT



Loraine Alvarado

Clinical Coordinator
Dance/Movement Therapy Facilitator



Ariane Lavery

Communications and Project Coordinator
Drama Therapist

Régina Becoin

Administrative Assistant and Receptionist

Team members 2025-2026



Clinical practitioners



Jennifer Wiley-Vallerand

Art therapist, M.A.



Erika Guittard

Music therapist, M.A., MTA



Ingrid Wissink

Music therapist, M.A., MTA



Lindsay Clarke

Art therapist, M.A.



Palvi B. Kohli

Psychotherapist, Social worker

Tara C. Langri

Social worker

Interns

INNOVATIVE LIVING ENVIRONMENT

Expression LaSalle continues to serve as a dynamic and well-recognized training environment, welcoming end-of academic-journey interns who, under close supervision, actively **contribute to the quality and diversity of our services**. Each year, the Centre hosts students in creative arts therapies, social work, and psychotherapy, making our organization a valued learning site within the community mental health network.

In 2025–2026, seven students completed a rich and meaningful practicum under the guidance of our clinical team. Coming from various mental health–related disciplines, they fully participated in delivering services to our members while developing their **professional skills** in an inclusive, creative, and community-rooted setting.

- Lauryn Carney, *Summer employee and second-year intern in the Drama Therapy Master's program, Concordia University*
- Laura Papanaga, *Undergraduate intern in Psychology, Université de Montréal*
- Sharon Min, *intern in Counseling Psychology program, Yorkville University*
- Alexandra Tanguay-Verreault, *First-year intern in Art Therapy Master's program, Concordia University*
- Anna Bisnaire, *First-year intern in Art Therapy Master's program, Concordia University*
- David Robinson, *First year intern in Drama Therapy Master's program, Concordia University*
- Sabrina Mazza, *First year intern in Drama Therapy Master's program, Concordia University*

Interns

CLINICAL SUPERVISION PROVIDED TO INTERNS

1248h Clinical supervision provided to interns

780h Group supervision

504h Individual supervision

28h Average number of supervision hours per week

Personal Accounts

INTERNS

My art therapy internship at Expression LaSalle was a formative experience that allowed me to build confidence for my therapeutic interventions, better recognize my strengths, and identify areas for further development. Supervision sessions, team meetings, and discussions with fellow interns supported my learning, while co-facilitation and group work made me aware of the importance of collaboration. This guidance contributed to the development of my professional identity. It also allowed me to strengthen my therapeutic approach.

Anna Bisnaire, First-year Master's intern in art therapy, Concordia University

My second-year internship unfolded in an atmosphere of creativity, support, and openness. I developed clinical skills, formed meaningful connections with fellow creative arts therapists, and strengthened my sense of belonging in the field. I gained confidence in my identity as a drama therapist and clarified the approaches I feel most aligned with, particularly clowning and mask work. Thanks to creative supervision and the freedom to explore a variety of techniques, I now feel more grounded and confident in my abilities. I am deeply grateful for all the opportunities Expression LaSalle has provided.

Lauryn Carney, Second-Year intern, M.A. Drama Therapy, Concordia University

Creative arts therapies in community settings: a pioneering journey

OUR BEGINNINGS

1990 — **Foundation**

Expression LaSalle was established with a grant from the Government of Quebec as part of the de-institutionalization process.

1991 — **Incorporation**

The Center was officially incorporated on May 22, 1991, under the direction of Colleen Gold, an art therapist.

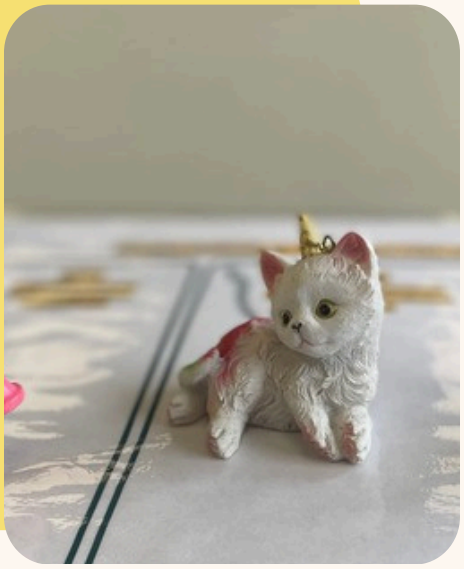
1994 — **New leadership**

Julia L. Olivier, an art therapist, has been appointed director. Her mandate was to develop therapeutic and psychotherapeutic services.

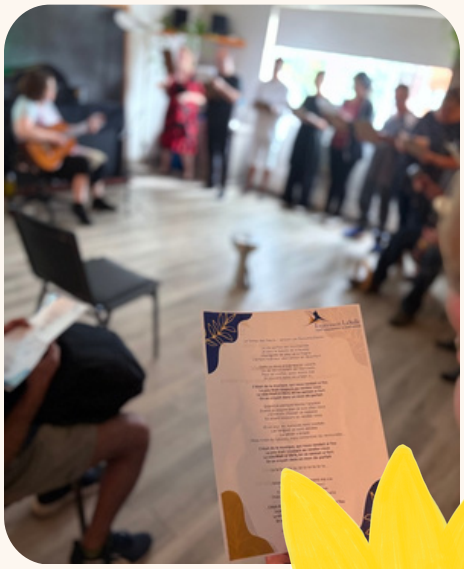
1998 — **Expansion**

Expansion of the premises, hiring of a full-time secretary, and recruitment of a second art therapist.

OUR STORY







MORE THAN 35 YEARS..

Expression LaSalle is a community-based mental health organization whose mission is to **foster personal expression and psychological well-being** through accessible therapeutic services. We support adults experiencing a range of mental health challenges, including anxiety, depression, social isolation, low self-esteem, as well as the impacts of trauma and abuse.

Through creative and therapeutic approaches such as art therapy, drama therapy, music therapy, meditation, and relaxation, we offer safe spaces that encourage the expression of **thoughts, emotions, and lived experiences**. Our services aim **to strengthen autonomy,** empower individuals, and improve the quality of life of those we accompany.

On the Road to the 35th Anniversary

During the 2025–2026 year, we dedicated a significant part of our efforts to preparing the celebrations for Expression LaSalle's 35th anniversary, since officially incorporating on **May 22, 1991.**

Creative arts therapies, including music therapy, art therapy, dance/movement therapy, and drama therapy, have gained recognition in care settings in recent years. However, there is still a long way to go before these therapeutic approaches are **fully acknowledged** and officially integrated into the mainstream practice.

Each year, we are deeply moved by the depth of the therapeutic work carried out by our practitioners. Whether through group or individual sessions, our interventions have a **significant impact** on the well-being of our members. The progress made reflects both the resilience of participants and the dedication of our team.

By continuing to offer free mental health care and high-quality support, we hope to contribute even more to the well-being of our community in the years ahead.





Personal Accounts

> DRAMATHERAPY GAVE ME THE OPPORTUNITY TO EXPRESS MYSELF IN A MORE INDIRECT AND LESS STRESSFUL WAY, IN A SAFE ENVIRONMENT WHERE I FELT VALIDATED, WELCOMED, AND ACCEPTED JUST AS I AM.

> I HAVE DISCOVERED THAT MY BODY IS ALSO MARKED BY SUFFERING AND THAT, OFTEN, THIS SUFFERING CANNOT BE ADDRESSED THROUGH SIMPLE GROUP OR TALK THERAPY.

> THE GROUP GAVE ME SUPPORT, VALIDATION, AND A SENSE OF BELONGING. I FELT SUPPORTED AND WELL-LOOKED-AFTER.

Personal Accounts

> MUSIC HELPED ME REDISCOVER AN INNER PEACE I THOUGHT I HAD LOST. EACH SESSION WAS A MOMENT OF RECONNECTING WITH MYSELF AND WITH OTHERS.

> ART THERAPY GAVE ME A WAY TO EXPRESS MYSELF WHEN WORDS FAILED ME. I WAS ABLE TO BRING TO THE SURFACE EMOTIONS THAT HAD BEEN BURIED FOR A LONG TIME IN A SUPPORTIVE, NON-JUDGMENTAL ENVIRONMENT.

> THANKS TO THE GROUP, I'VE LEARNED TO UNDERSTAND MYSELF BETTER AND ACCEPT MY VULNERABILITIES. IT'S A SAFE SPACE WHERE I'VE BEEN ABLE TO GROW WITH CONFIDENCE.

Our services

Group therapy

Most of the groups offered each year bring together six participants, accompanied by one facilitator or two trainee facilitators, in a safe and confidential environment. The groups meet weekly, either in the form of twenty sessions from October to late March/early April, or approximately thirty sessions from October to June. We place great importance on striking a balance between personal experiences and creative expression. This is especially crucial in group settings.

Individual service

The Centre provides individual services, offering members approximately twenty weekly sessions of sixty minutes. The available modalities include drama therapy, music therapy, art therapy, counselling, and verbal support. Unfortunately, due to the long waiting list, no new registrations were accepted for this service this year

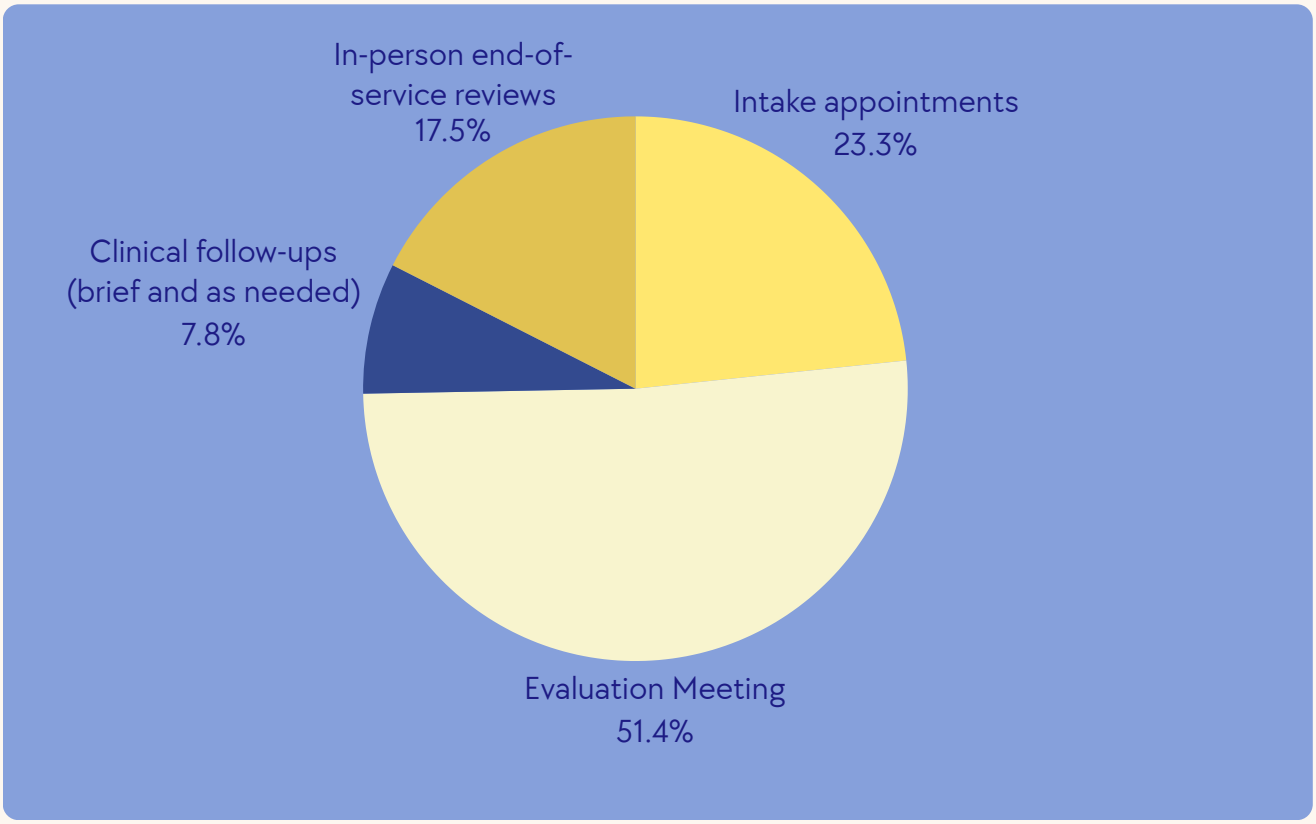


Our services

Our team does more than just provide group and individual therapy. We also offer initial consultations (intakes) and follow-ups tailored to members' needs, as well as an in-person assessment meeting initially and for a summary report at the end of the service. These interventions fall under a **complete clinical and support process.**

325
2-HOUR SESSIONS WERE HELD IN FRENCH

428
2-HOUR SESSIONS WERE CONDUCTED IN ENGLISH



OUR SERVICES 2025-2026

Drama Therapy

Drama Therapy Group -(Oct. 2025 - Apr. 2026)

We facilitated a drama therapy group for adults aged 30 to 60. Sessions supported emotional expression, role exploration, and self-awareness through techniques such as improvisation, monologues, masks, and fluid sculptures. Members worked on self-assertion, boundaries, emotional regulation, and interpersonal relationships, while building strong group cohesion grounded in empathy and active listening.

Drama Therapy Group (Oct. 2025 - Apr. 2026)

This Wednesday evening group brought together adults aged 30 to 50 to explore emotional expression, personal roles, and future-self projection. Through role play, storytelling, and improvisation, members strengthened self-awareness and their ability to recognize personal limits within a safe and supportive environment.

Drama Therapy Group - 35th Anniversary Edition (Oct. 2025 - June 2026)

As part of Expression LaSalle's 35th anniversary, we facilitated a drama therapy group for women aged 30 to 65. Inspired by Jacques Lessard's REPERE method, participants transformed personal experiences into symbolic creations through movement, narrative work, puppetry, and role play. This collective process fostered self-confidence, agency, creative empowerment, and a strong sense of belonging.



OUR SERVICES 2025–2026

Art Therapy

Art Therapy (oct. 2025 - june 2026)

Two art therapy groups were offered on Mondays, in the afternoon and evening, serving ten participants aged 27 to 66. Through collage, painting, sculpture, and drawing, members explored their internal resources in a safe and supportive environment that promoted self-expression and positive mental health.

Art Therapy Long-Term Group (English)

We facilitated a long-term English-speaking art therapy group for six cisgender women in their mid-fifties to mid-sixties from diverse cultural and religious backgrounds. The group provided a confidential space to explore therapeutic goals related to childhood trauma, grief, emotional regulation, and major life transitions through artmaking and creative journaling.

French-Speaking Art Therapy Long-Term Group (Oct. 2025 - June 2026)

This long-term French-speaking group brought together six participants aged 50 to 70 who continued their therapeutic growth through art. Themes included self-esteem, anxiety, motivation for change, and openness to past experiences. The creative process, supported by mutual listening and the courage to try new materials, fostered meaningful personal development.

English Short-Term Art Therapy Group (Oct. 2025 - June 2026)

This short-term English-speaking group supported six adults aged 30 to 70 in exploring themes such as alcoholism, depression, forgiveness, and emotional growth. Through varied materials and guided discussions, members deepened their self-awareness and strengthened their emotional expression.

Group for Survivors of Sexual Violence (Feb. 2026 - June 2026)

We offered an Art Therapy & Dance Movement Therapy group for five women survivors of sexual violence. Sessions explored identity, anger, grief, boundaries, safety, and healing within a framework that emphasized choice, collaboration, and empowerment.



OUR SERVICES 2025-2026

Dance/Movement Therapy

Mixed-Gender Group (Oct. 2025 - June 2026)

This mixed-gender group brought together six participants aged 26 to 69 with goals including boundaries, authenticity, mind-body connection, presence, and emotional expression. Sessions emphasized body awareness, somatic regulation, and spontaneous movement, allowing each member to tell their story through embodied exploration.

Music Therapy

French-speaking Short-Term Group - Evening (Oct. 2025 - June 2026)

A French-speaking music therapy group brought together participants aged 19 to 63 for weekly evening sessions. Activities included song sharing, instrumental improvisation, vocal exploration, lyric analysis, and meditation techniques. These approaches supported relaxation, self-awareness, emotional expression, and social connection. Group goals focused on anxiety, self-esteem, personal boundaries, and overall well-being. Several members reported feeling more connected to their voice through vocal meditation practices and gaining greater clarity regarding their personal goals.

Tuesday Groups — Francophone and Anglophone Music Therapy. (Oct. 2025 - June 2026)

From October 2025 to June 2026, two weekly music therapy groups were offered on Tuesdays. The francophone group, composed of women aged 50 to 70, focused on emotional tolerance, letting go, self-esteem and identity exploration through vocal expression and improvisation. The anglophone group, made up of four adults in their thirties, worked on emotional and relational goals such as building trust, reducing anxiety and strengthening social connection, using meaningful music sharing and improvisation. In both groups, participants emphasized the safety, authenticity and mutual support that fostered cohesion and meaningful personal progress.



OUR SERVICES 2025-2026

Mindfulness, Relaxation & Discussion

Mindfulness, Relaxation & Discussion Group (Oct 2025 – June 2026)
We offered a Mindfulness, Relaxation & Discussion group, including an MBCT protocol and an MBCT-D group for individuals experiencing depression. Members explored emotional regulation, rumination, anxiety, interpersonal relationships, and self-care through meditation, mindful movement, and psychoeducational exercises.

Discussion and Relaxation Group (Oct 2025 – June 2026)
This group brought together adults aged 30 to 50 through guided discussion, meditation, and mindfulness practices. The service supported emotional regulation, group rapport, and the development of adaptive coping strategies for anxiety.

INDIVIDUAL SERVICES

Individual dramatherapy and art-therapy – Summer service (May 2025 – July 2025)
During the summer of 2025, as part of the summer internship, we offered individual drama therapy to eight participants. Each received approximately seven sessions addressing concerns related to relationships, boundaries, self-affirmation, and self-confidence. Techniques such as clay, painting, puppetry, object sculptures, and role-play supported therapeutic grounding during a period of vulnerability.

Individual dramatherapy and art therapy (Oct. 2025 – April 2026)
Five interns provided around twenty individual drama therapy sessions and art-therapy sessions to eight participants. Dramatherapy individual sessions incorporated mask work, object sculptures, storytelling, role-play, and embodied movement, allowing members to explore different parts of themselves and develop new personal narratives. Themes included self-affirmation, self-acceptance, boundaries, emotional regulation, emotional expression, and grieving aspects of the self. In individual art therapy members explored their inner world through standing creation, painting and varied materials. These sessions offered a safe space to express difficult emotions, supporting grounding and identity.



OUR SERVICES 2025-2026

Individual sessions

Individual Music therapy (Oct. 2025 to June 2026)

During this period, two participants received individual music therapy sessions. Each session was adapted weekly to their needs, alternating between verbal exchange and spontaneous musical improvisation. This structure allowed participants to express thoughts that were difficult to articulate verbally and to access a more intuitive, sensory, and creative space. Instruments placed strategically around the room offered an alternative, pressure-free mode of communication, providing grounding and encouraging deeper inner exploration.

Individual Support Sessions (Oct. 2025 to June 2026)

This year, we offered individual support sessions designed to help individuals manage current challenges, strengthen personal resources, and receive guidance when needed. Six participants aged 35 to 60 were accompanied through an approach grounded in acceptance, authenticity, and non-judgment. This service allowed them to better understand their difficulties, feel genuinely welcomed, and experience relief in moments of distress.



OUR SERVICES' STATISTICS



Hours of individual therapy sessions



Hours of group therapy sessions



Number of groups offered in 2025–2026



Number of requests received



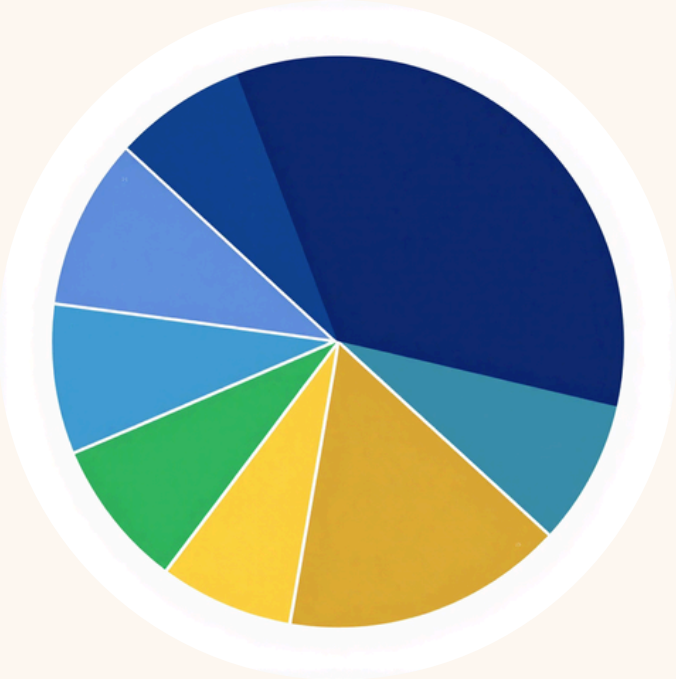
Number of people receiving services



Number of clinical consultations offered to our members

WAITING LIST STATISTICS– 2026–2027

Breakdown by department (% of the total of 408 people)

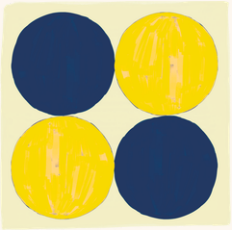


- Art-thérapie / Art Therapy 24%
- Danse-Mouvement / Dance-Movement 15%
- Rencontres individuelles / Individual Sessions 17%
- Dramathérapie / Drama Therapy 14%
- Relaxation et Discussion / Relaxation and Discussion 13%
- Art-thérapie sur le thème de l'Abus sexuel /Art-Therapy on Sexual Abuse theme 9%
- Musicothérapie / Music Therapy 8%

N.B. : Please take note that individuals requesting services are allowed to have their name on a maximum of two (2) waiting lists. A member can participate in one (1) service at a time at the Centre. Currently, there are approximately 408 individuals on our waiting lists.

Currently, there are approximately 408 individuals on our waiting lists. Every financial contribution helps us expand our services and reduce wait times. Together, we can support more people on their path to well-being.

OUR MEMBERS



2. LANGUE / LANGUAGE

Français/French	Anglais/English	Bilingue/Bilingual
30	**60**	**44**
22%	45%	33%

3. IDENTITÉ DE GENRE / GENDER IDENTITY

Femme/Woman	Homme/Man	Autres/Others
105	**23**	**6**
78%	17%	4%

4. CATÉGORIE D'ÂGE / AGE GROUP*

20/20's	30/30's	40/40's	50/50's	60/60's	70/70's
16	**24**	**29**	**22**	**38**	**5**
12%	18%	22%	16%	28%	4%

** Exception (Article 2.1.1 des Règlements généraux)*

5. SOURCE DE REVENUS / SOURCE OF INCOME

Aide sociale/ Social Assistance	Temps plein/ Full Time	Temps partiel/ Part Time	Rente retraite/ Retirement pension	Assur. invalidité/ Invalidity Ins.	Autres*/ Others
25	**30**	**23**	**16**	**17**	**23**
19%	22%	17%	12%	13%	17%

**Autres/Others : Assurance-emploi, épargne, famille, prêts et bourses./ work-insurance, savings, family support, loans and bursaries*

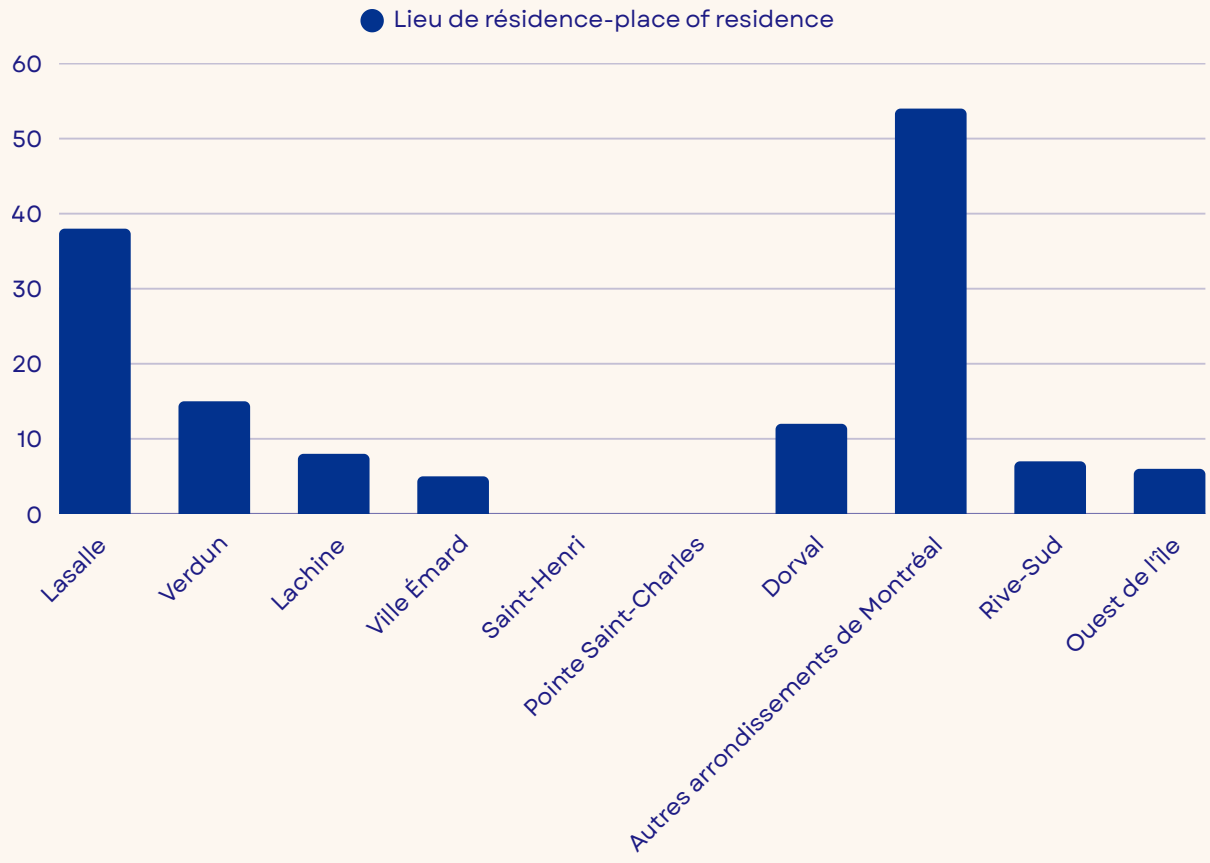
On peut constater qu'une grande majorité **(78,58%)** des personnes ayant recours à nos services ont une faible source de revenu. Les individus qui travaillent à temps plein représentent **21,42%** de notre clientèle et ceux qui travaillent à temps partiel le font souvent pour des raisons de santé.

We can notice that a large majority **(78.58%)** of the people who use our services rely on a low source of income. The individuals who work full-time represent **21.42%** of our clientele and those who work on a part-time basis often do so due to health concerns.

WHERE DO OUR MEMBERS LIVE?



Every year, Expression Lasalle receives requests for support from all parts of Greater Montreal. Fifty percent of our members live in the Southwest neighborhoods.



SYNTHÈSE DES ÉVALUATIONS DE SERVICES 2025-2026 EN CHIFFRES

FAIT PAR LES MEMBRES-PARTICIPANT.E.S

ASPECTS ADMINISTRATIFS / ADMINISTRATIVE ASPECTS

	Élevé High	Moyen Medium	Faible Low
a) L'accueil / The Welcome and orientation to Centre	**85 %**	15 %	0 %
b) Les lieux (espaces, ambiance, etc.) / The facilities (space, temperature, etc.)	**81 %**	19 %	0 %
c) La clarté des informations écrites du Centre / The clarity of written information of the Centre:			
- Information pour les membres (remis à l'entrevue) / Information for members (given to evaluation interview)	**92 %**	8 %	0 %
- Les documents administratifs (lettres, rapports, etc.) / The Administrative reports (letters, etc.)	**87 %**	13 %	0 %
d) La clarté des informations fournies par le Centre (ressources extérieures) / The clarity of information provided by the Centre (external resources)	**82 %**	18 %	0 %
e) Le matériel disponible (art, drama, relaxation, instruments de musique, etc.) / The materials available:			
- Évaluer la qualité / Evaluate the quality	**88 %**	12 %	0 %
- Évaluer la diversité / Evaluate the diversity	**88 %**	12 %	0 %
f) L'ensemble du service / Overall service	**98 %**	2 %	0 %
Moyenne / Average:	**88 %**	12 %	0 %

Sur les 134 membres ayant terminé un service au Centre, 78 ont répondu à l'évaluation de manière anonyme. Cela représente un taux de participation de 58 %.

SUMMARIES OF THE 2025–2026 SERVICE EVALUATIONS

MADE BY PARTICIPANT MEMBERS

ASPECTS CLINIQUES / CLINICAL ASPECTS

	Élevé High	Moyen Medium	Faible Low
Le processus d'évaluation (entrevue, informations reçues sur le service) / Assessment process (interview, information given on a service)	**91 %**	9 %	0 %
L'entente thérapeutique (écrite et/ou verbale) / Therapeutic agreement (written and/or verbal)	**91 %**	9 %	2 %
L'horaire (heure où se déroule le service) / Schedule (the time the service was offered)	**86 %**	15 %	0 %
Le nombre de participants dans votre groupe / Number of participants in your group	**89 %**	11 %	0 %
Le déroulement des séances (temps alloué pour l'activité thérapeutique, période de discussion, pause) / Structure of the sessions (time allotted for therapeutic activity, discussion periods, breaks)	**67 %**	31 %	2 %
Le contenu des séances (activités thérapeutiques et discussions) / Sessions' content (therapeutic activities and discussion)	**83 %**	17 %	0 %
Les thèmes proposés / Prompted themes	**87 %**	13 %	0 %
L'approche de l'intervenante et/ou stagiaire(s) (accueil, écoute, encadrement, rétroaction…) / The approach of the Therapist(s) and/or Student(s) (reception, listening, setting limits, feedback…)	**84 %**	14 %	2 %
Le processus de révision (temps alloué, contenu de la révision…) / Revision process (time allotted, content reviewed…)	**90 %**	10 %	0 %
Le processus de terminaison (en groupe et/ou en entrevue individuelle, références reçues…) / Termination process (in group and/or in individual interview, referrals received…)	**89 %**	11 %	0 %
La durée totale de la thérapie (nombre de semaines) / Total length of therapy (number of weeks)	**84 %**	7 %	9 %
Moyenne / Average:	**85 %**	13 %	2 %

Out of the 134 members who completed a service at the Centre, 78 completed an anonymous survey. This represents a 58 % rate of participation.

SUMMARIES OF THE 2025-2026 SERVICE EVALUATIONS

Excerpts compiled and rephrased based on feedback received from several members

Creative approaches

By participating in various creative activities, I discovered unique avenues for self-expression. Through **drama therapy,** I was able to express emotions and experiences that I had never been able to put into words before. I validated my story and my feelings, and I regained control of my life. Through **dance and movement therapy**, I was able to move forward at my own pace, release tension, feel my body, and understand what I was going through. In **music therapy**, I learned to listen to what draws me to a song and to understand what that reveals about me. Music helped me calm my mind, express my unconscious, and feel more confident and happier. Singing more gave me a sense of freedom. In **art therapy**, the richness and variety of available materials allowed me to create, discover myself, and find moments of calm and joy. Creativity became a concrete way to better manage my anxiety.

The therapists

The therapists I met were exceptional. Their attentiveness, kindness, **empathy, and authenticity** made me feel safe right from the start. I felt respected, never judged, never intimidated. The way they brought people back to the topic at hand, held the space, and guided us with **humility and passion** deeply moved me. I am grateful to have been guided by such **competent, caring, and dedicated** therapists.

The impact after therapy

After therapy, **I feel more confident, calmer, and better able to express myself.** I'm less hard on myself, and I've learned to accept my emotions without judging myself. I feel more empathetic, but in a healthier way: I no longer take on other people's problems. I can feel without diminishing myself. I have released emotions and energies that had been blocked for a long time. I feel more **grounded, more at peace, more like myself**. I've developed a better understanding of myself, a greater ability to trust my intuition, and I feel more comfortable in groups. This therapy has helped me **understand the importance of creativity** in my life and find practical tools to better navigate difficult situations.

The overall experience

The service provided by Expression LaSalle is exceptional. I am deeply grateful that this place exists. I **felt safe, supported, and understood** there. This center helped me from sinking further into my struggle with trauma and post-traumatic stress. What is offered here **builds a community** and truly helps people. I am impressed by the consistent quality of the therapists, the fact that services are free, and the variety of approaches offered. I am very happy to have found this center: it has allowed me to make **progress in my recovery, reconnect with myself, and discover tools that still support me today**. For me, this service is essential, valuable, and deeply human.

Our achievements

HIGHLIGHTS

1. RACOR (Alternative and Community Network of Organizations)

This year, Expression LaSalle contributed to RACOR's anniversary project, a collaborative magazine launched at the Grands Rendez-vous en santé mentale. This collaborative project aimed to highlight the network's member organizations and share their commitment through inspiring initiatives and featured stories. This showcased the vitality and diversity of the mental health community sector.



2. COLLECTIVE DRAMATHERAPY CREATION

As part of the organization's 35th anniversary, two professionals drama therapists led a special drama therapy group, which goal was to present its creative and collaborative process to a small audience in May 2026.

3. TRAINING RECEIVED BY TEAM

- preparing the annual report;
- understanding and analyzing financial statements;
- digital communications;
- the roles and responsibilities of the board of directors;
- privacy policy and best practices for data protection.

These training sessions have strengthened our organizational capacity, supported governance, and promoted the continuous improvement of our practices



4. NEW CO-MODALITY GROUP

A group combining art therapy and dance/movement therapy was formed to support survivors of sexual violence.

REVIEW OF OUR OBJECTIVES 2025-2026



1) SELF-FUNDING – RAISE $25,000

In 2025-2026, we raised $20,000 and secured a major $50,000 donation from the Congregation de Notre-Dame de Charité du Bon-Pasteur. This guaranteed donation was deferred to 2026-2027 and will be allocated to the 35th anniversary celebration ($10,000) and the digital transition ($40,000).



2) UPDATING JOB DESCRIPTIONS

We updated the job descriptions of several key positions — reception, supervision, clinical coordination — and created a new hybrid communications and development role. This addition strengthens a three-person management structure grounded in a collaborative approach with the new Executive Director.

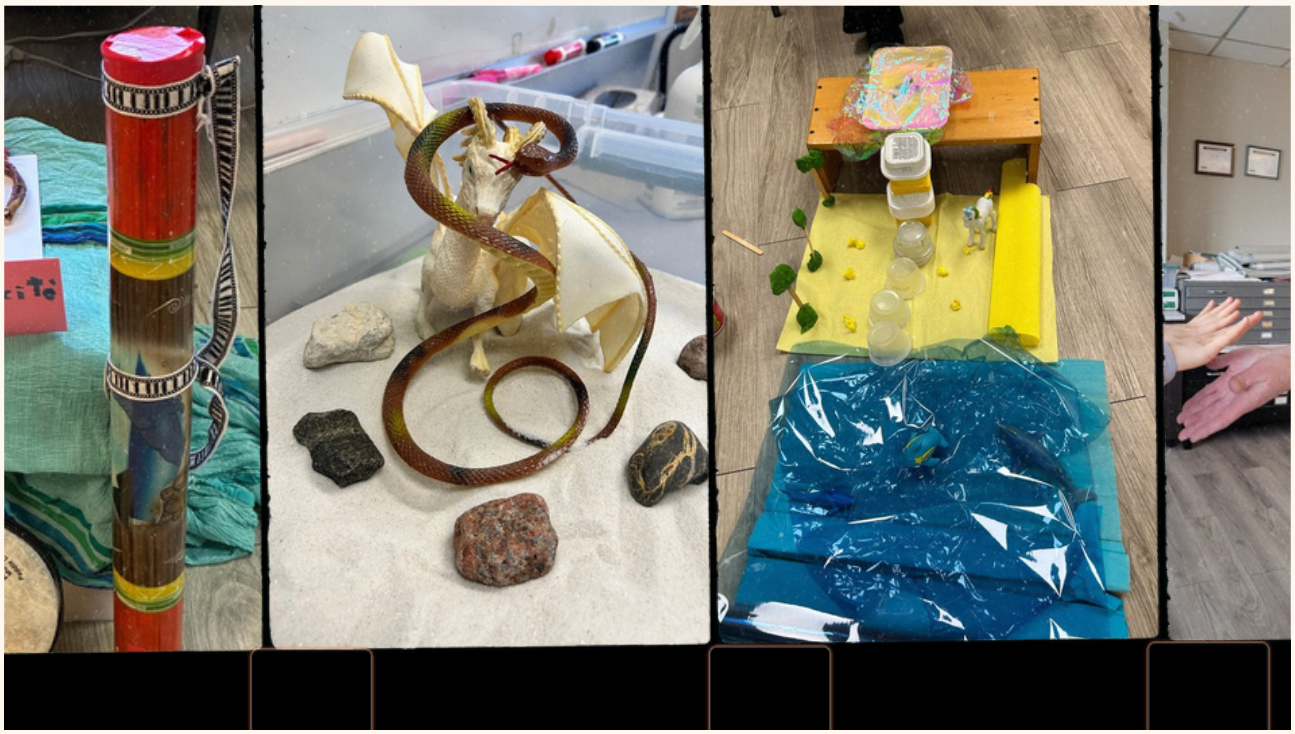


3) FACILITY IMPROVEMENTS AND REDESIGN

We repainted and refreshed the two rooms used for individual therapy meetings, enhancing the quality of the environment and the welcoming experience offered to our members.

COMMUNITY LIFE

1. RACOR - SHORT VIDEO PARTICIPATION
2. ARTISTIC CONTRIBUTIONS
3. BOARD INVOLVEMENT IN HIRING PROCESSES
4. ANNUAL GENERAL MEETING – JUNE 26, 2025
5. BOARD OF DIRECTORS – MEETINGS



COMMUNITY LIFE

1. RACOR MEMBERSHIP – VIDEO CLIP

As part of the RACOR Mental Health Network's 40th anniversary, we took part in the project "Des visages pour se RACOnteR". One of our members kindly agreed to share her experience in our short video clip. We are deeply grateful for her participation. This initiative highlights the organizations within the RACOR network, their missions, their journeys, and the essential contribution of community organizations like Expression LaSalle to the Montréal community. (Link to the video)

2. ARTISTIC CONTRIBUTIONS – 35TH ANNIVERSARY

To celebrate our 35th anniversary, several members contributed artistic creations and heartfelt personal accounts. These works reflect the depth of the therapeutic processes within our groups and highlights the importance of the arts as a pathway for expression, personal growth and transformation.

3. BOARD INVOLVEMENT IN HIRING PROCESSES

Board members played an active role in the hiring interviews for the Administrative Assistant and Coordinator positions. Their involvement ensured a rigorous selection process aligned with Expression LaSalle's community values and mission.

COMMUNITY LIFE

4. ANNUAL GENERAL MEETING – JUNE 26, 2025 (2024–2025 YEAR)

The Annual General Meeting held on June 26, 2025, opened on a celebratory note with a musical performance by two groups of participants from our music therapy program. Their ensemble, called Les Époustouflants, captivated the audience with its energy, sensitivity, and expressive presence. Following this inspiring performance, the meeting continued with the presentation of the year's achievements, financial statements, and strategic directions for 2025–2026.

5. BOARD OF DIRECTORS – COMPOSITION

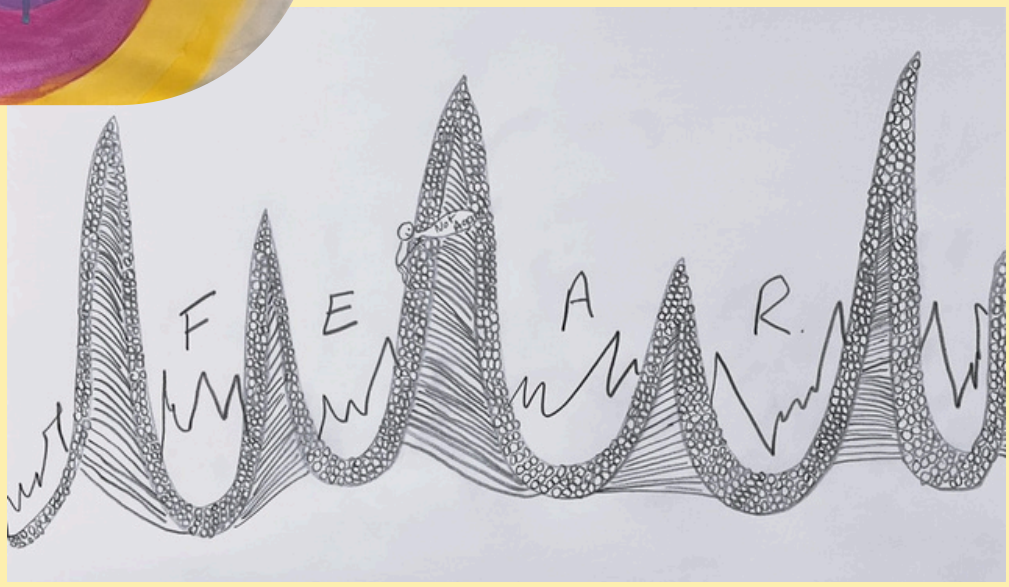
The Board of Directors was composed of two community members and four participant members. The Executive Director and the Assistant Director in training also attended meetings, without voting rights. A total of five Board meetings were held during the 2025–2026 year: June 13, 2025 ; July 17, 2025; November 14, 2025 ; January 30, 2026 ; and March 27, 2026.



ARTISTIC CONTRIBUTIONS – 35TH ANNIVERSARY







ARTISTIC CONTRIBUTIONS – 35TH ANNIVERSARY





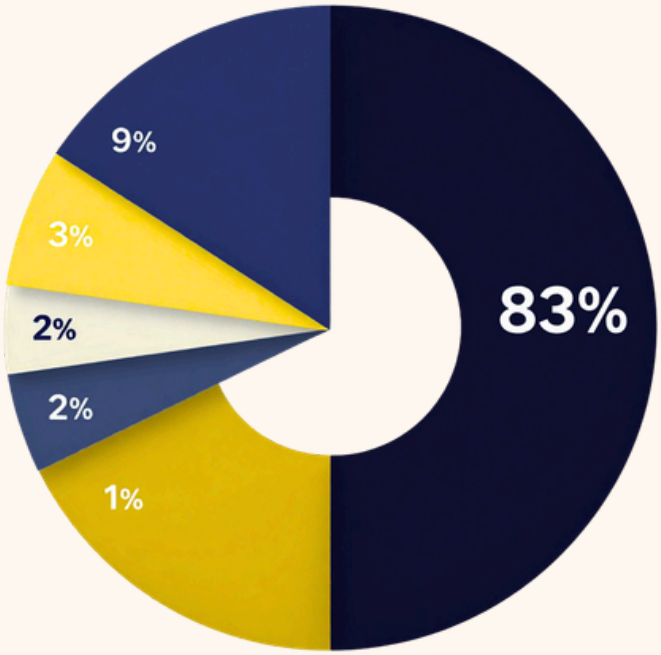
FINANCES

OUR INCOME

88%	PSOC Funding Programme de soutien aux organismes communautaires
6%	Self-financing
3%	Social Development Canada Summer Employment Grant
1%	City grant
2%	Other income and memberships

Finances

DISTRIBUTION OF EXPENSES



- **83%** Salaires & avantages / Salaries & benefits
- **9%** Loyer, taxes, assurances / Rent, taxes, insurance
- **3%** Honoraires & frais professionnels / Professional fees
- **2%** Informatique, communications / IT & communications
- **2%** Entretien, matériel, fournitures / Maintenance & supplies
- **1%** Promotion, photocopieur / Promotion & printer
- **<1%** Nourriture, boissons, frais bancaires / Food & banking
- **1%** Taxes non remboursées / Non-reimbursed GST/QST

OBJECTIVES 2026-2027



1) DIGITAL CLINICAL AND ADMINISTRATIVE RECORDS AND TOOLS

We aim to establish a shared, secure, and compliant digital registry to manage confidential records. We are therefore beginning a phased transition to a computerized clinical management system and an integrated communication network. Full implementation of the digitization plan is scheduled for spring 2027.



2) CONDUCT A STRATEGIC PLANNING PROCESS

We want to undertake a strategic planning process to collaboratively develop a shared vision for the next five years. This work includes renovating and upgrading our facilities, as well as defining the organizational and clinical priorities that will guide the Center's future development.



3) INCREASE FUNDING WITH THE 35TH ANNIVERSARY

Our goal is to turn Expression LaSalle's 35th anniversary into a structured fundraising campaign. This has involved developing a communications plan, as well as seeking grants and recurring funding to support our activities for the 2026–2027 academic year and beyond.

Thank you to our donors

CANADAHELPS: THE SUPPORT MENTAL HEALTH FUND

ECHO FOUNDATION

CONGRÉGATION DE LA CHARITÉ DU BON PASTEUR

T. & D. ENTREPRISES

MRS GENEVIÈVE BRAULT

MRS FRANÇOISE TURMEL

AND OTHER DONORS (INDIVIDUALS AND ORGANIZATIONS) WHO WISH TO REMAIN ANONYMOUS.



Contact informations

405 Terrasse Newman, office 210, H4R 2Y9

www.expresionlasalletherapies.ca

expressionlasalle@yahoo.ca

514-368-3736

