



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

PRÉSENTÉ À LA
25IÈME ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE ANNUELLE
DES MEMBRES

2750 Chemin Ste-Foy, local 200,
Québec, Qc, G1V 1V6
Téléphone : (418) 682-6070
Courriel : emotions@aira.qc.com
Web : entraide-emotions.org



Notre mission

Fondé en 1998 par un collectif de personnes terminant une thérapie à la clinique Le Faubourg St-Jean, le Centre d'entraide Émotions est devenu un lieu d'entraide et de partage d'expérience en santé mentale, s'adressant à tous mais portant un intérêt plus spécifique à l'accueil des personnes vivant avec un trouble de la personnalité limite. Sa philosophie et ses activités vont dans le sens du respect du pouvoir que ses membres possèdent et développent sur leur vie, leur santé et leur situation sociale et citoyenne. Cela se traduit par des ateliers de création, des groupes de soutien, d'accueil et de formation en relation d'aide et d'entraide entre pairs. Le Centre veut aussi promouvoir les intérêts de ses membres en axant sur la démystification et la prévention des problématiques de santé mentale auprès de la communauté tout en travaillant en étroite collaboration avec les autres ressources du milieu dans lequel il est imbriqué.



Borderline

« ... Je me réveille en plein milieu de la nuit dans le salon chez-moi, chez ma grand-mère. J'ai perdu la boussole. On m'a larguée ici. On m'a larguée ici en plein milieu de ce salon où la lumière de la lune passe à travers les rideaux de nylon troué et fait miroiter des millions de petites étoiles sur ma peau. Je transpire même si je suis gelée comme un Popsicle. J'essaie de me lever, mais je tombe. Que se passe-t-il ? Mes jambes sont engourdies. Et mon estomac ? J'ai mal au cœur. J'ai donc bien mal au...

Complètement nue, à quatre pattes en plein milieu du salon, je vomis. Je vomis de la bile comme une débile. Je vomis du vin et de la bile comme une débile. Ma grand-mère est là et nettoie les dégâts, tout en marmonnant : Ça n'a pas de bon sens de boire de même ! Ça n'a pas de bon sens ! Moi j'aurais envie de lui dire : Oui, mémé, ça a du bon sens de boire comme ça. Ça a du bon sens, parce-que c'est du vin qui coule dans mes veines présentement. En temps normal, c'est l'hiver qui coule dans mes veines, Mémé. C'est pour ça que mes os neigent, c'est pour ça que j'ai froid, que j'ai les lèvres bleues mal embrassées. J'ai les lèvres aussi bleues que celles de Laura Palmer. Le froid émane de moi. J'ai froid, Mémé. Je n'arrive plus à me réchauffer. Tous les corps de la terre n'arrivent plus à me réchauffer. Aucune parole ne me reconforte. Rien n'est assez chaud pour moi. »

MarieSissi Labrèche, *Borderline*, Éditions Boréal, 2003.

Table des matières

p.4	————	Mot de la présidente
p.5-6	————	Mot de la coordonnatrice
p.7	————	Structures
p.8-9	————	Services d'aide et d'entraide
p.10	————	Formations et colloques
p.11-14	————	Implications sociopolitiques
p.15	————	Vie associative
p.16	————	Accessibilité
p.17-19	————	Quelques statistiques
p.20-22	————	Ateliers et activités
p.23	————	Financement
p.24	————	Remerciements



Mot de la présidente

Bonjour tout le monde,

Je vous remercie d'être venus à cette assemblée générale annuelle. Je souhaite également la bienvenue aux nouveaux membres.

En juin 2022, nous avons accueilli Joël Lightbound, député du parti libéral du Canada, ainsi que son attaché politique dans nos locaux. Je leur remercie pour leur visite.

Le café philo est toujours aussi divertissant et instructif avec Jean-Yves Dubé. Je lui remercie pour cette activité agréable.

J'aimerais remercier Eve Zacharie-Côté et Léonard Duplessis-Couture pour leur implication au Centre Entraide Émotions. Je dis également merci à Vicky et Bastien. Nous avons passé de bons moments ensemble.

Un grand merci à Joanne, notre coordinatrice, elle offre toujours d'excellents services au Centre. J'ai également passé une belle année avec les autres membres du Conseil d'administration, un grand merci à chacun et chacune des membres.

SARAH PELLETIER
PRÉSIDENTE

Mot de la coordonatrice



Bonjour tout le monde !

L'année 2022-23 était la première année complète dans nos locaux. Que de bonheur que de vivre les 4 saisons à travers ces magnifiques fenêtres sur la montagne ! On se sent bien au Centre et c'est inestimable.

L'année 2022-23 a aussi été la première année de retour à une certaine normalité post pandémie. Si la fréquentation a connu des hauts et des bas au cours de l'automne, le café-philo et nos activités de création ont ramené les gens vers le groupe d'entraide. Force est cependant de constater que certaines fragilités se sont installées au cœur des gens. Il faudra du temps pour renouer avec le retour du petit quotidien et retisser le tissu social entre nous. Nous serons là pour offrir les conditions et le lieu pour y arriver.

En 2022-23, nous avons réfléchi collectivement. En colloque du MEPACQ (Mouvement d'éducation populaire en action communautaire du Québec), nous avons soulevé l'urgence climatique et le système capitaliste qui le crée et l'entretient.

En colloque féministe, nous avons aussi parlé de violence, de patriarcat, d'inégalités, de systèmes d'oppression (guess what, on a aussi ciblé le capitalisme !). Nous avons participé aux mobilisations pour la justice sociale et climatique, avons tenu notre café-philo hivernal et avons proposé plusieurs formations maison sur différents sujets que vous retrouverez plus loin dans ces pages.

Tout ceci ne s'est pas accompli par miracle. C'est avec mon équipe de feu que j'y suis arrivée. Remercions donc Eve et Léonard, au poste toute l'année en animation, accueil et à l'élaboration de contenus informatifs. Vicky, merci à toi de t'être jointe à nous cet hiver en animation, accueil et soutien divers ! Merci Bastien pour ton apport le mercredi, si tous les stagiaires étaient comme toi, on en prendrait des dizaines hahaha ! Enfin, merci Antoine, et le dernier mais non le moindre, Jean-Yves notre philosophe en résidence.

C'est un gros privilège de travailler selon ses valeurs et ses convictions, aussi je suis emplie de gratitude. Dans un monde qui semble courir à sa perte et qui manque de repères, le Centre et sa dynamique d'entraide bienveillante m'est un ancrage solide pour changer le monde à ma mesure. Merci de me suivre dans ma folie, vous êtes des humains extraordinaires tous et toutes qui passez en nos murs !

JOANNE BOUTET
COORDONATRICE

Structures

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Sarah Pelletier, Prés.
Sara Picard, V. P.
Laurence Bolduc, Sec.et Trés.
Paul Delwaide, adm.
Eve Zacharie-Côté, rep. de l'équipe de travail.

COORDINATION

Joanne Boutet

PERSONNEL ET STAGIAIRE

Eve Zacharie-Côté,
intervenante;
Léonard Duplessis-Couture,
intervenant;
Sara Picard,
intervenante;
Vicky Corriveau,
intervenante;
Bastien Rocheleau,
stagiaire, tech.éd. sp.;
Antoine Isabel, s
tagiaire, tech. ed.sp.

ANIMATEUR-TRICES ENTRAIDANT-ES

Jean-Yves Dubé
(collaboration externe à
l'élaboration et à
l'animation d'un café philo)

Services d'aide et d'entraide

ÉCOUTE INDIVIDUELLE

Le but du service d'écoute individuelle est de donner à nos membres une écoute privilégiée en période de détresse, de façon à aider la personne à reprendre du pouvoir sur sa situation en lui permettant de démêler ce qu'elle vit et ressent. Parallèlement, il arrive que quelques rencontres de ce type soient nécessaires lors de l'accueil de nouvelles personnes afin de leur permettre d'intégrer harmonieusement le groupe. Nous avons effectué 13 rencontres, pour une durée totale de 720 minutes, soit une moyenne de 55 minutes par rencontre. Malgré une demande croissante en contexte de débordements au réseau public, nous ne pouvons nous substituer à ceux-ci malheureusement.

SUIVI ET ACCOMPAGNEMENTS EN MILIEU NATUREL

En ce qui concerne l'accompagnement communautaire, il s'agit de permettre à des personnes qui en ressentent le besoin d'être accompagnées d'un entraïdant ou d'une entraïdante lors de difficultés ponctuelles dans la communauté ou lors de démarches particulières (aide sociale, consultations diverses, aide au ménage etc.) Cette année, nous n'avons pas effectué d'accompagnement puisqu'il n'y a pas eu de demandes en ce sens.

ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Ce service vise à aider les personnes à trouver des ressources ou des solutions concrètes à une situation difficile dans la confidentialité et le respect; nous apportons aussi beaucoup de soin à informer sur les ressources existantes et à référer aux services adéquats lorsque la situation l'exige. Cette année nous avons effectué 184 interventions téléphoniques pour un total de 1 661 minutes, soit une moyenne de 9 minutes par appel.

Services d'aide et d'entraide

SUIVIS VIRTUELS

Il s'agit ici des demandes d'aide et de support que nous recevons principalement via le messenger de notre page Facebook ainsi que via notre site internet. C'est ainsi 304 demandes auxquelles nous avons répondu pour 6 149 minutes soit une moyenne de 20 minutes par échange.

INTERVENTIONS VIRTUELLES

Devant les difficultés à joindre les gens ce printemps lors du confinement et aussi pour rejoindre des personnes plus isolées tout au cours de l'année, nous avons créé plusieurs outils et avons publié ces derniers sur nos réseaux sociaux, de même nous avons animé et publié sur divers sujets via facebook pour garder le lien entre nos gens. Ceci a généré des interactions diverses au cours de laquelle nous avons pu intervenir sur différents thèmes (isolement, anxiété, alimentation, bien-être). Ce sont 1514 interventions qui ont ainsi été réalisées en ligne.

GROUPE D'ENTRAIDE POUR PERSONNES AUX PRISES AVEC UN TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE

Depuis plusieurs années, nous avons une plage horaire afin de permettre à des personnes aux prises avec un trouble de personnalité de venir échanger entre elles, de ventiler les émotions vécues pendant la semaine, échanger des outils thérapeutiques et normaliser un peu leur vécu. Ce groupe reçoit une très bonne réponse et la dynamique d'entraide y est très présente. Ces groupes se tiennent le jeudi soir afin de permettre aux personnes travailleuses ou étudiantes de s'y présenter. À raison d'une rencontre hebdomadaire, ce sont 243 présences qui y sont enregistrées pour cette année.

Vous nous trouvez au : www.entraide-emotions.org de même que sur Facebook à Centre d'entraide Émotions.

Formations et colloques

COLLOQUES ET FORMATIONS REÇUES

- Secourisme en milieu de travail, 3 personnes, 2 jours;
- Politique salariale (ROC03), 1 personnes, 1 journée;
- Colloque MEPACQ « Pour en finir avec les inégalités, sortons du capitalisme. » 2 personnes, 3 jours;
- Colloque féministe (RGF) : 1 personne, 2 jours.

FORMATIONS, CONFÉRENCES ET TÉMOIGNAGES DONNÉS

Formation continue donnée sur l'approche d'entraide et d'appropriation du pouvoir à 1 stagiaire en techniques d'intervention délinquance;

Rencontre sur les problématiques de santé mentale et les meilleures stratégies d'intervention en contexte d'animation de groupe, donnée à Oasis (Relevailles Qc), 6 participantes;

Formations maison données aux membres du Centre d'entraide Émotions :

- Anxiété, sors de ma vie !
- La compétition de la perfection;
- Le sommeil;
- Moi et les réseaux sociaux;
- Le féminisme;
- Les troubles de conduite alimentaire;
- L'écoanxiété.

Implications sociopolitiques

En tant que groupe d'entraide et dans le cadre de notre démarche collective de prise de parole citoyenne, les membres du Centre poursuivent notre tradition d'engagement politique, de concertation et d'échange avec les différents partenaires du réseau en vue d'améliorer tant les conditions de vie des personnes en général que les services en santé mentale. Voici donc les tribunes où ils/elles prennent place et parole. Ces implications traduisent notre engagement de transformation sociale.

LE CENTRE D'ENTRAIDE ÉMOTIONS EST MEMBRE DE :

- L'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP);
- L'Alliance des Groupes d'Intervention en rétablissement (AGIR);
- Centre d'action bénévole de Québec (CABQ);
- Centre de développement de l'économie et de l'emploi (CDEC);
- Frères et sœurs d'Émile Nelligan;
- Regroupement des Organismes communautaire de la région 03 (ROC 03);
- Auto-Psy région de Québec;
- Le regroupement d'éducation populaire en action communautaire 03-12 (REPAC);
- Équijustice de la Capitale Nationale;
- Bureau d'animation et d'information logement (BAIL);
- Comité logement d'aide Québec ouest (CLAQO).

Implications sociopolitiques

CONCERTATION ET PARTENARIAT

- Équijustice, accueil d'une personne, 30h;
- Rencontre REPAC/AGEECL sur la rémunération des stages;
- AGA BAIL métro : 1 personne;

RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE, ÉCHANGE DE CONNAISSANCE ET ACTIVITÉS SOLIDAIRES

- Assemblées du Regroupement des Organismes Communautaires de la région, ROC 03, (3 rencontres, 1 AGA, 1 AGE et une rencontre de consultation des membres;
- ROC 03 : participation au comité membership, 4 rencontres;
- ROC 03 : participation su C.A., 8 rencontres, 1 personne;
- Rencontre C.A. du ROC03 et PDGA CIUSSS-CN;
- Rencontre informative ROC 03 sur la loi 25;
- Rencontres de réflexion et de développement des solidarités Osmose/ Centre d'entraide Émotions (2 rencontres, 2 personnes);
- Regroupement en éducation populaire en action communautaire (REPAC) : Une rencontre régulière, et une assemblée générale, 1 personne;
- Regroupement en éducation populaire en action communautaire (REPAC) : soirée 40ème anniversaire, 2 personnes;
- AGIR (Alliance des groupes d'intervention en rétablissement),
rencontre des milieux de vie 1 personne.

MANIFESTATIONS ET LUTTES SOCIALES

- Journée internationale des travailleuses.eurs 1er mai : 1 personne participante;
- Journée nationale des locataires : 1 personne
- Marche contre l'inaction climatique : 5 personnes;
- Grève et manif « Engagez-vous pour le communautaire » : Montréal, 2 personnes;
- Journée nationale pour l'élimination de la pauvreté : 2 personnes;
- Action dérangeante pour la journée nationale pour l'élimination de la pauvreté : 2 personnes;
- Nuit des sans-abris : 3 personnes;
- Manif contre la violence faite aux femmes et commémoration polytechnique : 2 personnes;
- Grève sociale pour le climat REPAC : 3 personnes;
- Journée internationale des femmes sur deux jours : 3 participantes.





associative

VIE

SÉANCES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

6 rencontres + trois propositions électroniques (41 présences).

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

9 membres en règle de l'organisme
+ 2 membres associés.

MEMBERSHIP

36 personnes



*Notre repas fait
par chef Léonard*



PROVENANCE DES MEMBRES DU C.A.

4 personnes membres utilisatrices de la ressource;
1 personne représentant l'équipe de travail;
personnes de la communauté.

* POUR LA LISTE DES MEMBRES, VOIR À LA SECTION « NOS STRUCTURES »



Accessibilité

LUNDI ET VENDREDI : 9H À 17H
MARDI : RÉUNIONS, FORMATIONS ET
ÉVÈNEMENTS DIVERS
MERCREDI ET JEUDI : 13H30 À 20H30

*À l'occasion pour des sorties ou évènements le samedi et/ou autres soirs

**Le centre est ouvert toute l'année à l'exception des jours fériés, des congés des fêtes de fin d'année et des vacances estivales.

**On retrouve les
coordonnées du
Centre dans
différents bottins
de ressources,
dont :**

- L'Agenda du Pavois;
- Le bottin du CABQ;
- Le bottin web de l'AGIR;
- Le bottin 211 ainsi que la ligne 211;
- Le bottin du journal La Quête;

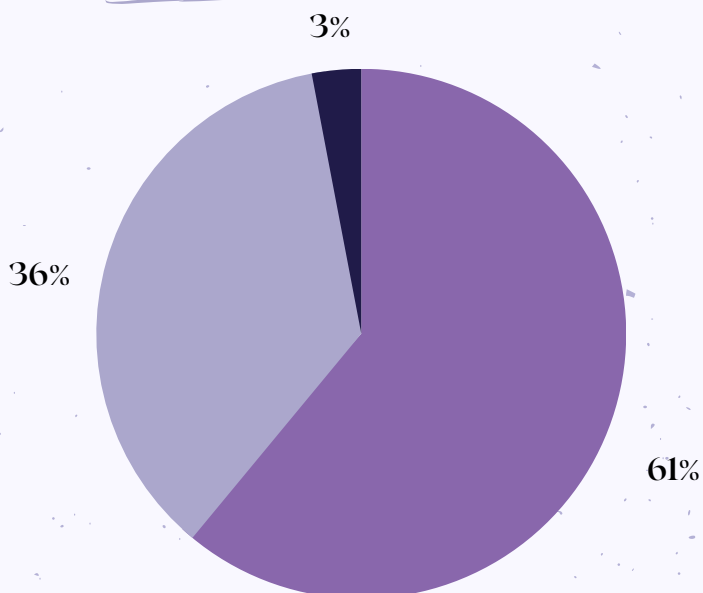
* Et certains autres qui nous échappent peut-être ici, désolés.

Aussi, on retrouve à l'occasion des publicités du Centre dans :

- Journal L'Appel;
- Journal La Quête;
- Journal Le Soleil.

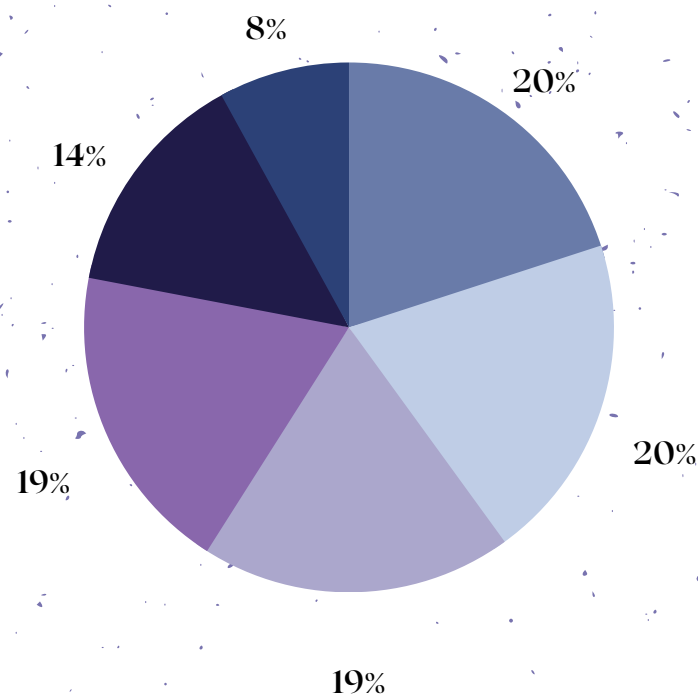
QUELQUES STATISTIQUES

Comme chaque année, le Centre d'entraide Émotions présente dans son rapport d'activités différentes statistiques en fonction des activités et des services offerts. Cette section présente donc de façon succincte les principales statistiques 2022-2023.



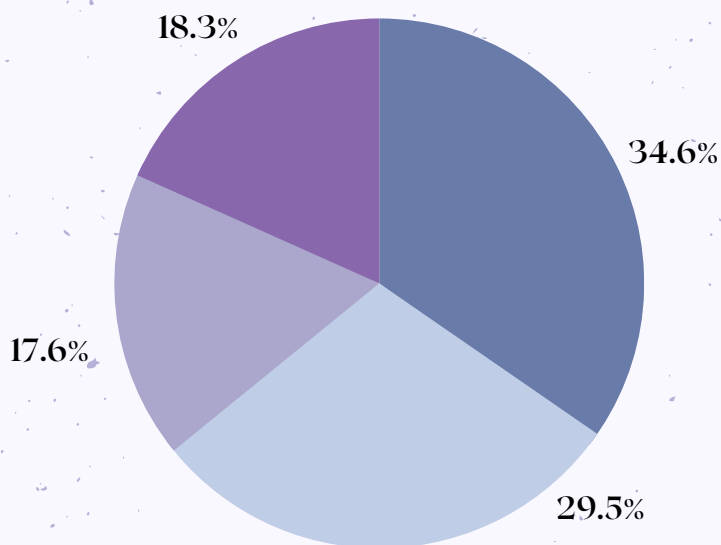
GENRE DES MEMBRES

- Femmes
- Hommes
- Autres



PROVENANCE DES MEMBRES

- Basse-ville
- Haute-ville
- Ste-Foy
- Beauport et Charlesbourg
- Rive-sud
- Autres régions

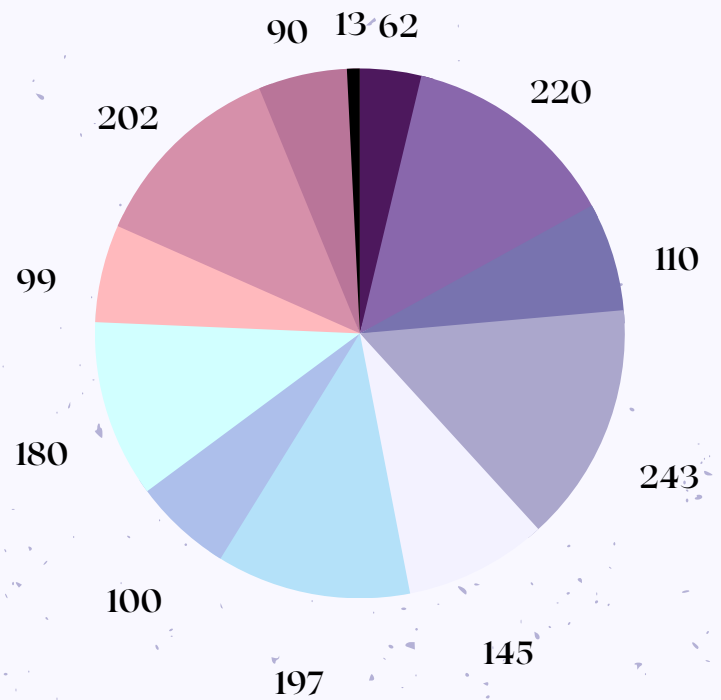


PRÉSENCES DES MEMBRES

- Jour - Femmes
- Soir - Femmes
- Jour - Hommes
- Soir - Hommes

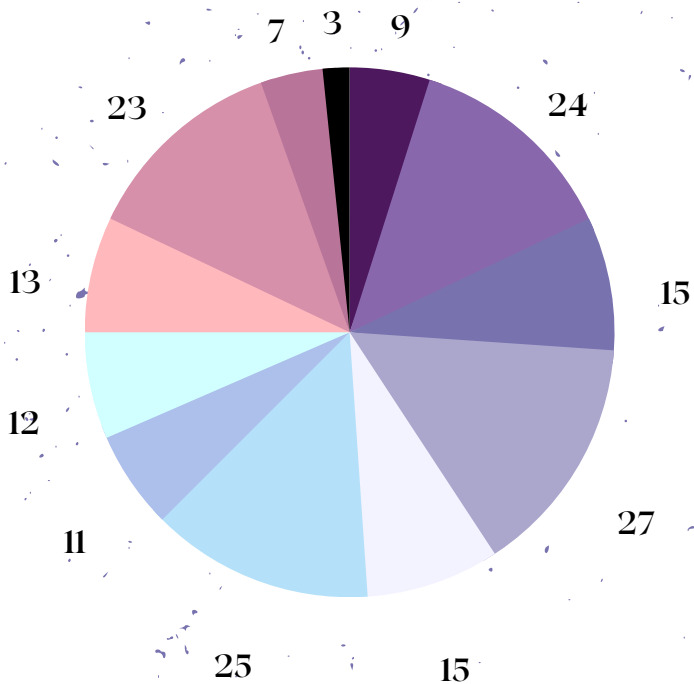
NOMBRE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

- Avril
- Mai
- Juin
- Juillet
- Août
- Septembre
- Octobre
- Novembre
- Décembre
- Janvier
- Février
- Mars



MINUTES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

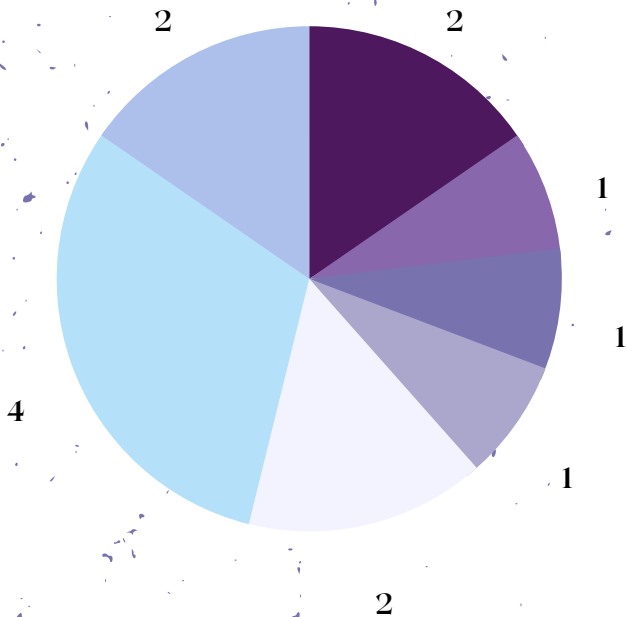
- Avril
- Mai
- Juin
- Juillet
- Août
- Septembre
- Octobre
- Novembre
- Décembre
- Janvier
- Février
- Mars



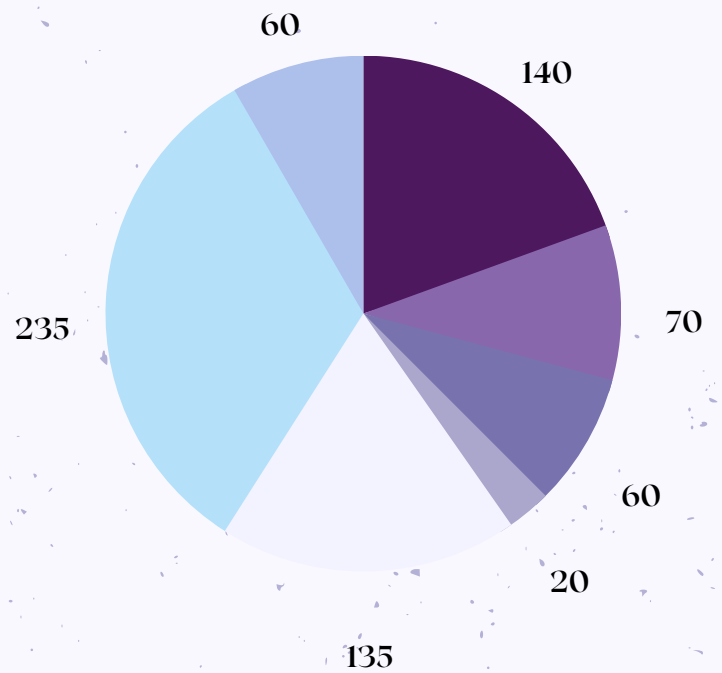


- Avril 2022
- Mai 2022
- Octobre 2022
- Décembre 2022
- Janvier 2023
- Février 2023
- Mars 2023

NOMBRE D'INTERVENTIONS INDIVIDUELLES



MINUTES D'INTERVENTIONS INDIVIDUELLES



- Avril 2022
- Mai 2022
- Octobre 2022
- Décembre 2022
- Janvier 2023
- Février 2023
- Mars 2023



Ateliers et activités

Dans le but alléger la lecture de ce présent rapport, nous avons choisi de regrouper nos ateliers sous des bannières illustrant leurs objectifs et le but qu'ils poursuivent ; la philosophie d'intervention et la mission du Centre étant déjà bien définies précédemment il nous apparaissait inutile de se répéter pour chaque atelier.

PARTAGE, ACCEUIL ET ENTRAIDE

- Groupe entraide TPL (1fois/semaine, 243 présences);

ÉDUCATION, SENSIBILISATION ET FORMATION

- Café-philo (1 fois/semaine x 10semaines, 92 présences);
- Formations maison sur différents thèmes (7 formations, 23 présences);
- Atelier cuisine (3 fois/mois en saison, 70 présences);





MENS SANA IN CORPORE SANO (UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN)

- Club de marche (une fois par semaine en saison, 30 présences) ;
- Sorties estivales (en saison, 51 présences)

CRÉATION, EXPRESSION ET SOCIALISATION

- Souper communautaire (1 fois/mois en saison, 31 présences);
- Journal créatif (1 fois/semaine, en saison, 24 présences);
- Arts créatifs (1 fois/semaine, 117 présences);
- Jeux de société (1 fois/semaine, 126 présences);
- Ciné-Club (1 fois/semaine en saison, 17 présences);
- Écoute musicale (À l'occasion, 29 présences).



ACTIVITÉS CULTURELLES

• Visites des musées et mosaïcultures : 15 présences



CRÉATION, EXPRESSION ET SOCIALISATION

- Ateliers (2) de préparation du réveillon de Noël (3 personnes);
- Randonnée de Noël (2 personnes);
- Décoration des locaux pour la fête de Noël (4 personnes);
- Party de Noël pour le personnel et les bénévoles (4 personnes);
- Réveillon et souper traditionnel de Noël (26 personnes);
- Souper Halloween (9 personnes)
- Cabane à sucre (5 personnes);
- Zoo Miller (5 personnes);
- Sorties mini-putt (3 personnes);
- Sortie Capitales de Québec (5 personnes);
- Trempline Fitness (4 personnes);



Financement

Nous souhaitons, bien entendu, que des sommes plus conséquentes que celles que nous recevons actuellement soient allouées dans un futur proche au soutien à la mission des organismes d'entraide comme le nôtre. Parmi les plus pauvres du réseau communautaire en santé mentale de la région, nos groupes contribuent pourtant de façon significative à maintenir les personnes dans la communauté et à les soutenir durant leurs démarches quelles qu'elles soient. Ces dernières années ont été difficiles au plan financier et nous espérons obtenir une meilleure reconnaissance de nos missions d'entraide par le biais du financement à la mission (PSOC) permettant de répondre aux besoins que nos membres identifient les concernant.

Nos argents proviennent principalement du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC) du Centre intégré universitaire de santé et de Services sociaux de la Capitale nationale, soit un montant de 191 289 \$ pour 2022--2023. Un gros merci



Notre autre principal partenaire financier est :

Développement des ressources humaines Canada : 20 689,91 \$ (Emplois d'été Canada);



Comme par les années passées, dans un souci de transparence et de rigueur administrative, notre gestion comptable est effectuée par un groupe de ressources techniques œuvrant dans le milieu communautaire, soit Action-Habitation de Québec. Nos chèques et effets sont contresignés par les deux organismes mais nos factures et documents comptables sont en conservation au siège social d'Action-Habitation pour consultation.



Merci



Bien sûr, un organisme communautaire se doit toujours, pour arriver à concrétiser ses buts, de faire appel à la fois à la communauté dans laquelle il est implanté et aux ressources de son entourage.

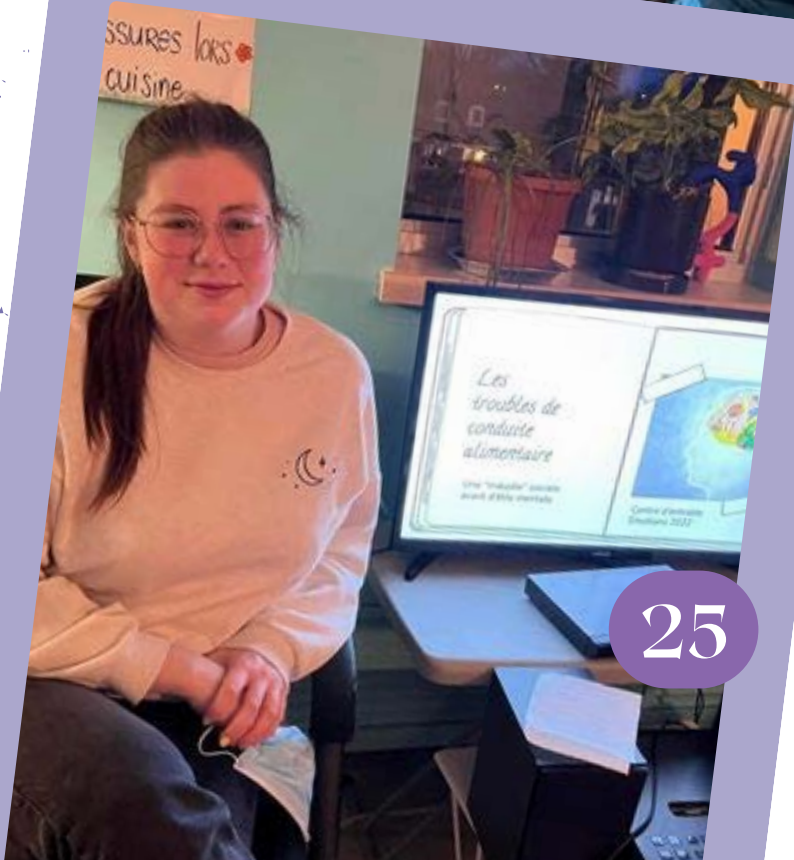
Merci et plus que merci encore à toutes les personnes qui ont donné temps et matériel au cours de l'année, vous nous avez permis d'atteindre nos objectifs :

- **Point de Repère, partage de matériel sanitaire ;**
- **Manon Turcotte, Luz Lény Garcia et Carmen Routhier, (gestion comptable) ;**
- **Bleufeu pour le panier réconfort à notre personnel ;**
- **Jean-Yves Dubé (animation de café-philos) ;**

Un merci très particulier à nos valeureux bénévoles :

Sarah Pelletier, Sara Picard, Laurence Bolduc, Paul Delwaide et Ève Zacharie-Côté (membres du Conseil d'administration 2022-2023);

Nos stagiaires : **Bastien Rocheleau et Antoine Isabel.**





Centre

d' **ENTRAÏDE**

Émotions

