

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

« C'est une belle nuit d'été. Une très belle nuit d'été. Ma grand-mère doit se sentir bien au ciel. Ça doit être frais là-haut. Je marche sur les trottoirs du pont. Plus j'avance, moins l'air est vicié, plus il vente. Ça fait du bien à mes plaies. La petite fille est toujours là, à côté de moi, et me sourit. On se tient toutes les deux par la main sur le pont et on avance avec entrain. Je ne me sens pas seule, c'est bien. C'est très bien. La moitié du pont franchie, je vois les lumières de la Ronde. La plupart éteintes. La Ronde ferme. Oh non ! Ça va mal ! Moi qui voulais aller dans la grande roue pour toucher les étoiles, je ne le pourrai pas. C'est un échec, et ça, je ne peux plus le supporter. Tout va toujours de travers. Je n'ai aucune maîtrise de ma vie ni des événements. Je suis écoeurée. Il faut que je touche les étoiles. Il faut que ma grand-mère voie mon nouveau visage de plus près. Sa vue n'est pas bonne. Je ne peux pas essayer un autre échec. Peut-être qu'en me jetant dans l'eau du fleuve j'atteindrai les étoiles, et ma grand-mère pourra me voir. Le choc de mon corps en chute libre sur l'eau sera dur. Mais ce n'est pas grave, car plus j'ai mal, plus j'ai l'impression d'être près des étoiles. Allez, c'est le moment. Je dois faire vite. Des automobilistes commencent à s'arrêter pour voir ce qui se passe. Allez, un élan dans les airs et je toucherai les étoiles. Un élan dans les airs et je rejoindrai ma grand-mère. »

Marie-Sissi Labrèche, *Borderline*, Éditions Boréal, 2000

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU PRÉSIDENT PAGE-4

MOT DE LA COORDONNATRICE PAGE-5

STRUCTURES PAGE-6

SERVICES D'AIDE ET D'ENTRAIDE PAGE-7

FORMATIONS ET COLLOQUES PAGE-9

IMPLICATIONS SOCIOPOLITIQUES PAGE-10

QUELQUES STATISTIQUES PAGE-13

ATELIERS ET ACTIVITÉS PAGE-17

FINANCEMENT PAGE-19

MERCI PAGE-20

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour,

En tant que présidente du Conseil d'administration, je tiens à tous vous remercier pour cette année qui se termine. Tout particulièrement un merci spécial à Joanne lui est adressé pour sa bienveillance.

Une autre année débute et je nous la souhaite heureuse et enthousiaste, pleine de beaux projets et de belles réussites.

Votre présidente,
Lyse Cinq Mars

MOT DE LA COORDONNATRICE

Voilà une autre année qui se termine. C'est avec fierté, tendresse et un grand sentiment de gratitude que je vous dis, merci.

Merci pour les leçons de vie. Pour la résilience dont vous faites la démonstration au cours des jours et des événements pas toujours joyeux qui secouent vos vies. Dans un monde qui court à cent à l'heure, où l'identité est souvent mesurée à la performance, vous faites la preuve que l'humanité est plus forte que le marché, que l'entraide est plus durable que la compétition et que malgré une problématique de santé mentale souvent souffrante et difficile à porter, on peut s'épanouir et trouver un chemin vers le bonheur.

Il serait facile de suivre l'air du temps. De se montrer fataliste face aux injustices. De se conformer à la dictature de la société qui nous dit qu'en consommant on sera heureux. Consommation de biens, mais aussi de plus en plus de services. La santé, en cette ère de privatisation, semble être devenue monnayable. L'équilibre semble pouvoir maintenant s'acheter dans quelque cabinet professionnel en dix séances formatées.

Pourtant à vos côtés, nous continuons ce pari incroyable de la solidarité. De la vie communautaire. De la force des liens et du réseau tissé serré. Ce pari, nous le perdons parfois, quand le filet de soins et services sociaux est tellement devenu peau de chagrin que les gens nous arrivent trop tard, ou que trop peu leur est offert. Mais la plupart du temps, ce que nous créons s'apparente à quelque chose de fort et de vital. Ça s'appelle un groupe, une famille, une communauté où chaque blessure sert de tremplin à se reconstruire, ou l'expérience devient une expertise puissante et belle.

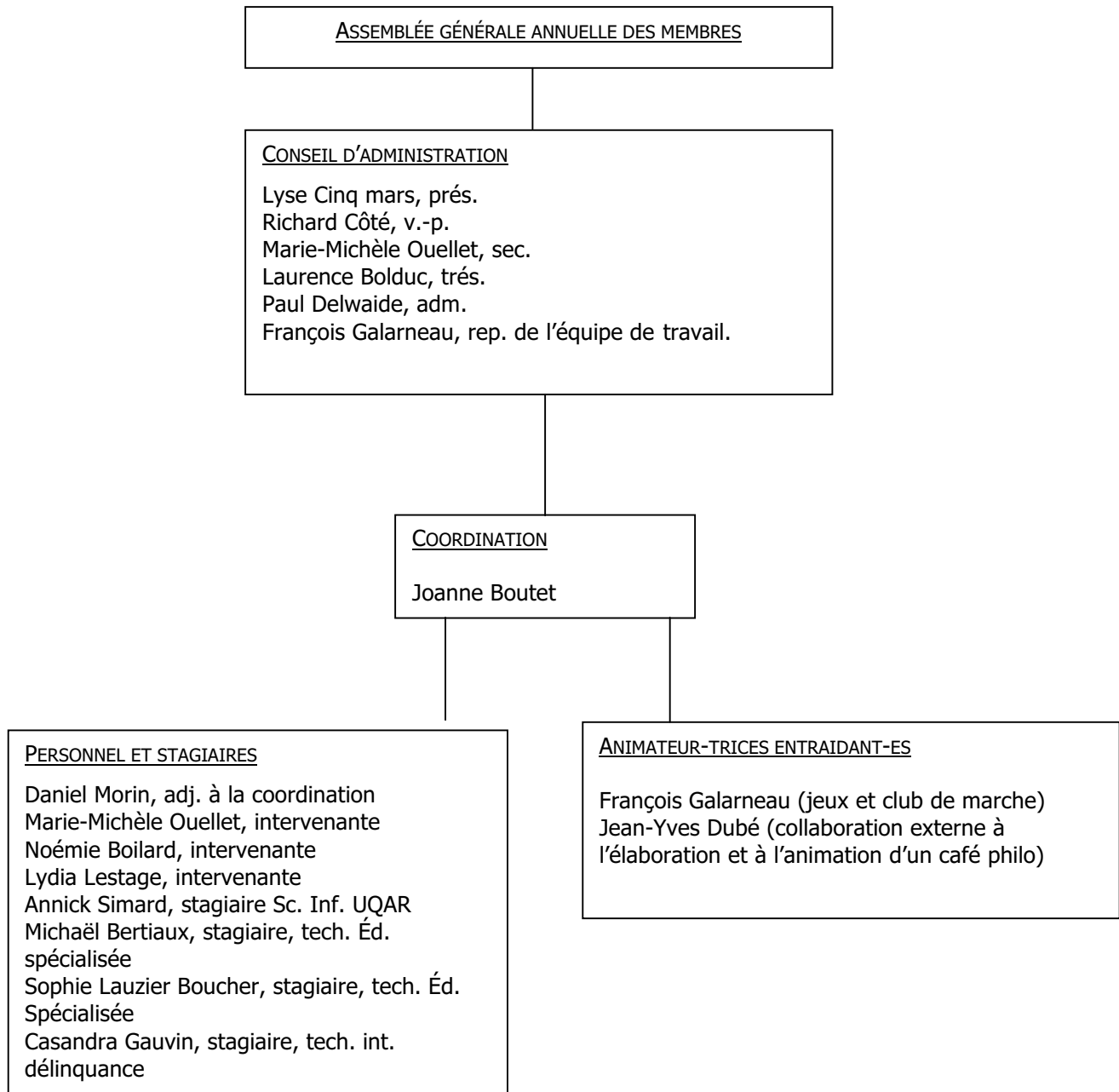
Moi je fais le pari de l'engagement. Et chaque fois, je gagne. En m'engageant à vos côtés, pour créer ce lieu et ces espaces de création, d'expression, d'entraide et de plaisir, je m'engage parallèlement envers moi-même. Vous me faites grandir. Vous contribuez à mon équilibre. Je vous trouve tant de beauté et de courage, j'y puise à mon tour la force pour mener la barque du Centre dans les eaux troubles, dans les remous et à travers les rapides. Merci !

Merci particulièrement à mon valeureux équipage. Un nouvel adjoint est arrivé en janvier : à la réception, aux données statistiques et à l'organisation de sorties culturelles, bravo à toi Daniel Morin. Ta bonne humeur est contagieuse ! Merci François, fidèle collaborateur de toujours : aux jeux, au ciné-club, à la marche du vendredi et pour tous les extras ponctuels qui font la différence. Merci à Jean-Yves Dubé, réfléchir est un acte qui fait de nous des humains plus conscients, la philo n'est jamais ennuyante sous ta gouverne. Merci à Michaël Bertiaux et Sophie Lauzier Boucher, nos stagiaires en éducation spécialisée, vos présences et votre ouverture ont été appréciées ! Merci Casandra Gauvin, de la technique d'intervention délinquance, ton aide fut précieuse ! Merci Annick Simard, stagiaire en Sc. infirmières à l'UQAR, développer une santé mentale positive ça s'apprend !

L'année qui commence sera remplie. Un nouvel atelier d'écriture, un vingtième anniversaire à préparer, des élections en vue, je crois que nos discussions iront bon train, je les espère enrichissantes et porteuses d'espoir, de créativité et d'engagement social. D'ici là, préparons-nous un bel été !

Joanne Boutet, Coordonnatrice

STRUCTURES



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. Encore cette année nous avons aussi été sollicités pour de nombreux suivis individuels de personnes en attente de thérapie. Nous avons effectué 40 rencontres, pour une durée totale de 2 845 minutes, soit une moyenne de 71 minutes par rencontre. Malgré une demande croissante en contexte de coupures 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 avons effectué 9 accompagnements pour une durée totale de 795 minutes, soit une moyenne de 88 minutes par accompagnement.

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 149 interventions téléphoniques pour un total de 1 895 minutes, soit une moyenne de 13 minutes par appel. C'est presque le double de l'an dernier.

COURRIER ÉLECTRONIQUE

Nous recevons de plus en plus de demandes d'informations, de références ou d'aide via le courrier électronique ou sur le babillard rattaché à notre site Internet. Nous répondons toujours à ces demandes, la plupart du temps, il s'agit de référer à des ressources ou alors de donner de l'information sur le Centre et d'inviter les personnes à venir nous rencontrer. L'an dernier, nous étions perplexes par rapport à la façon de gérer les demandes d'aide croissantes qui nous y sont faites. Nous avons décidé de ne pas entreprendre de démarches d'aide autre que de la référence par ce biais, nous envoyons maintenant un bref courriel demandant aux personnes en difficulté de nous téléphoner. L'anonymat et la froideur informatique ne nous semblent pas pertinent en relation d'aide.

SITE INTERNET

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

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

L'an dernier, nous avons créé 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 a reçu 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 308 présences qui y sont enregistrées, soit une légère augmentation par rapport à l'an dernier. Parallèlement à ces rencontres, une page privée sur Facebook a été créée afin de permettre aux gens qui le désirent de s'y réseauter et de poursuivre leurs échanges de façon virtuelle, cela a permis aussi de se fixer des rendez-vous afin de manger ensemble, pratiquer des sports ou simplement se soutenir.

FORMATIONS ET COLLOQUES

COLLOQUES ET FORMATIONS REÇUES

L'Anti-colloque du REPAC : 2 personnes, 2 jours (mobilisation, échange et actions pour lutter contre les injustices sociales et les mesures d'austérité);

Secourisme, RCR et utilisations du défibrillateur ainsi que de l'*Épipen* : Offerte par la CSST à une personne salariée (mise à jour);

Conférence sur le trouble anxieux : 2 personnes.

FORMATIONS, CONFÉRENCES ET TÉMOIGNAGES DONNÉS

Formation continue donnée sur l'approche d'entraide et d'appropriation du pouvoir à 3 stagiaires (2 en éducation spécialisée, du Cégep Ste-Foy et une en technique d'intervention délinquance;

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.

RÉSEAU LOCAL, CONCERTATION ET PARTENARIAT

- Accueil de jeunes contrevenant-es pour travaux communautaires, partenariat avec l'Autre Avenue (3 jeunes accueillis).
- Continuum sur les services en troubles de personnalité (élaboration et concertation) CIUSSS de la Capitale nationale : 4 rencontres

RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE, ÉCHANGE DE CONNAISSANCE ET ACTIVITÉS SOLIDAIRES

- Assemblée générale du Regroupement des organismes communautaires de la région, ROC 03, (3 rencontres AGA, 2 personnes);
- Rencontres de réflexion et de développement des solidarités Osmose/ Centre d'entraide Émotions (3 rencontres, 2 personnes);
- Participation au comité de révision de la politique de *membership* du ROC 03 : 6 rencontres.

MANIFESTATIONS ET LUTTES SOCIALES

- Actions régionales contre l'austérité (2 personnes)
- Bilan des mobilisations annuelles; (2 personnes)
- Mobilisations contre l'austérité 30 octobre ; (4 personnes)
- Nuit des sans-abris (2 personnes);
- Manifestation pour l'élimination de la pauvreté (1 personne);
- Manifestation « sans oui, c'est non » (2 personnes);
- Mobilisation contre l'austérité 7 novembre (2 personnes);
- Grève sociale du 8 et 9 novembre (incluant la manif du communautaire) (6 personnes);
- Action nationale contre l'austérité au ministère des finances (1 personne);
- Vigie de soutien à la communauté musulmane après l'attentat de la grande mosquée (2 personnes);
- Manifestation Journée internationale des femmes (2 personnes);

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);
- Ressources répertoriées par la Direction de la Santé publique en aide alimentaire; de L'Association des cuisines collectives et créatives (AC3R).

VIE ASSOCIATIVE

- Séances du conseil d'administration : 4 rencontres (27 présences).
- Assemblée générale annuelle : 9 membres en règle de l'organisme + 4 membres associés et visiteurs.
- *Membership* : 34 personnes

Provenance des membres du C.A. : 4 personnes membres utilisatrices de la ressource;
1 personne représentant l'équipe de travail;
2 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 événements divers
- Mercredi et jeudi : 13h30 à 21h00

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

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

ON RETROUVE LES COORDONNÉES DU CENTRE DANS DIFFÉRENTS BOTTINS DE RESSOURCES DONT :

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

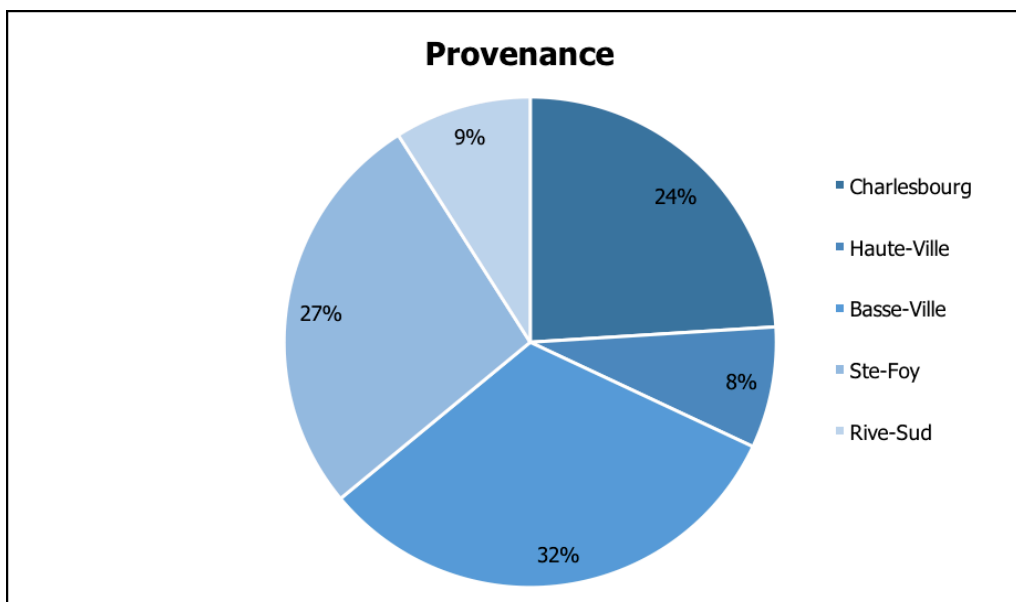
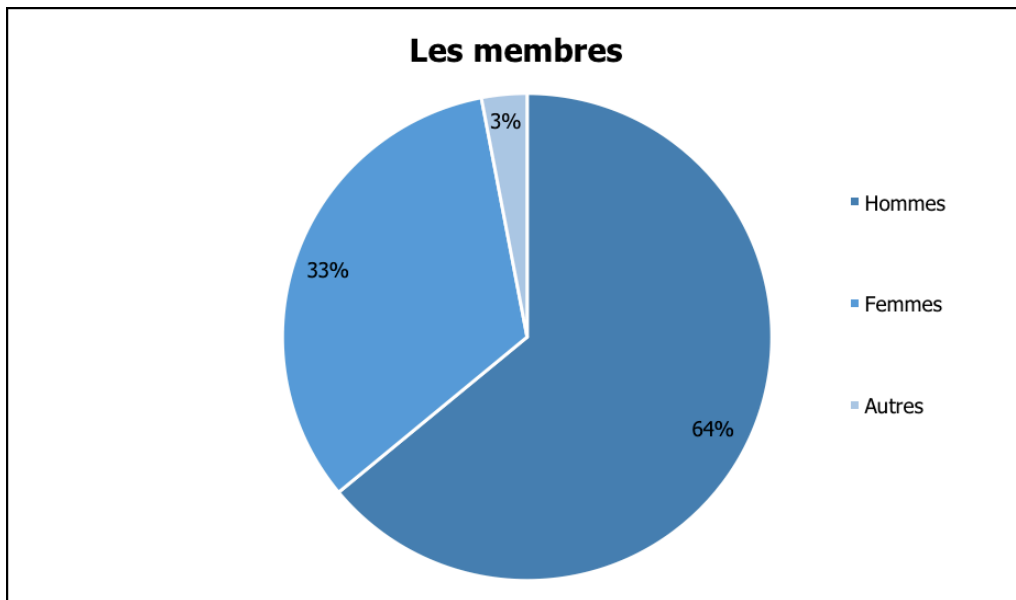
* Et certains autres qui nous échappent peut-être ici, désolés.

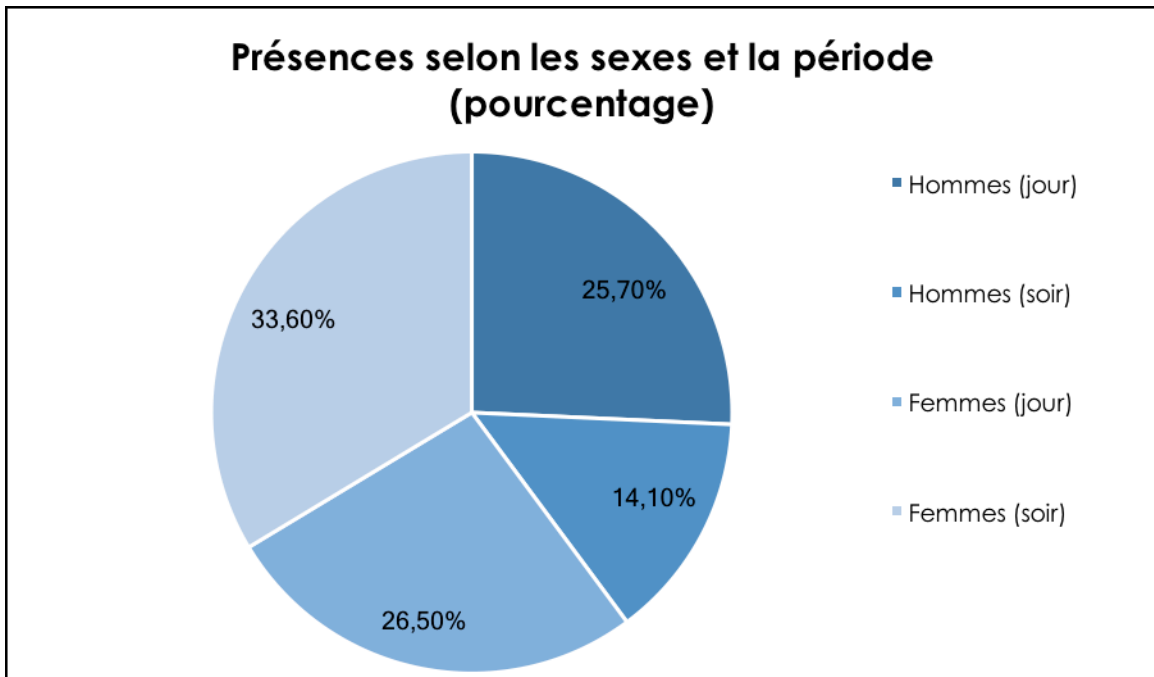
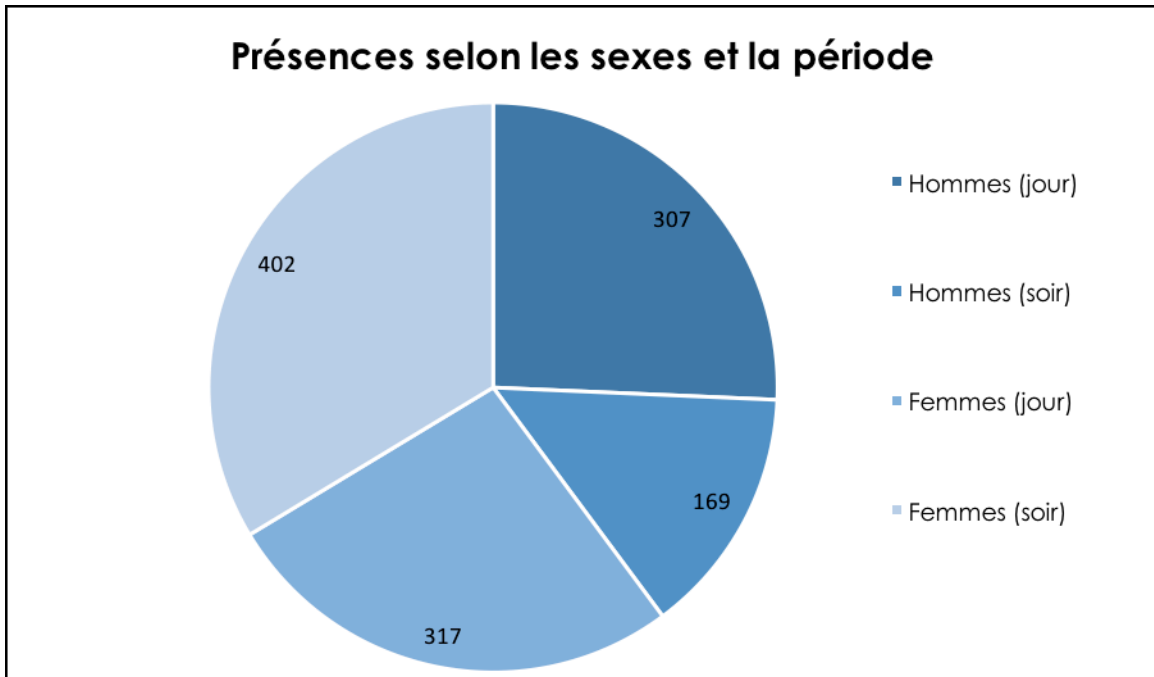
Aussi, on retrouve à l'occasion des publicités du Centre dans :

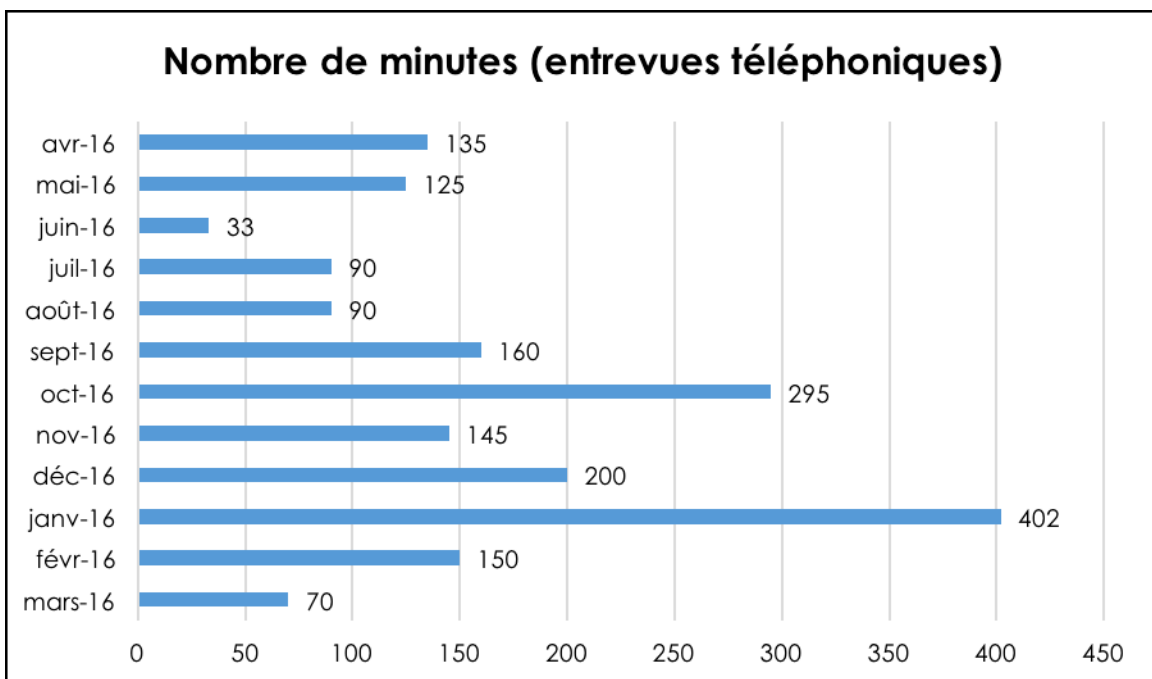
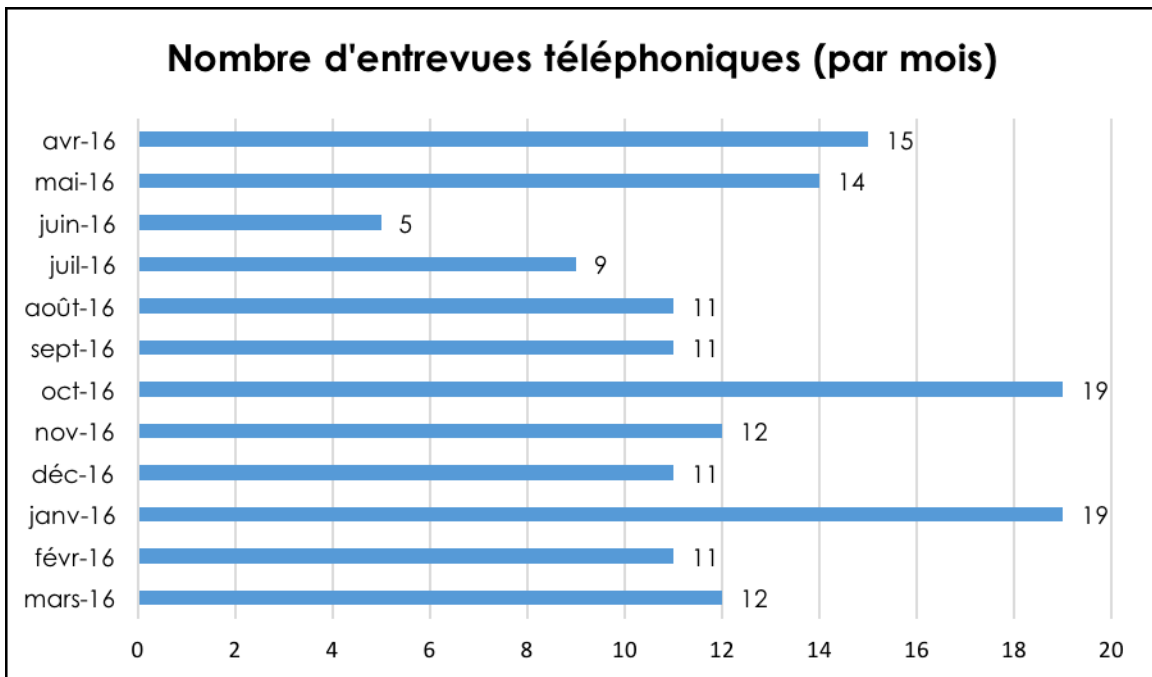
- Journal L'Appel;
- Journal La Quête;
- Journal Le Soleil.

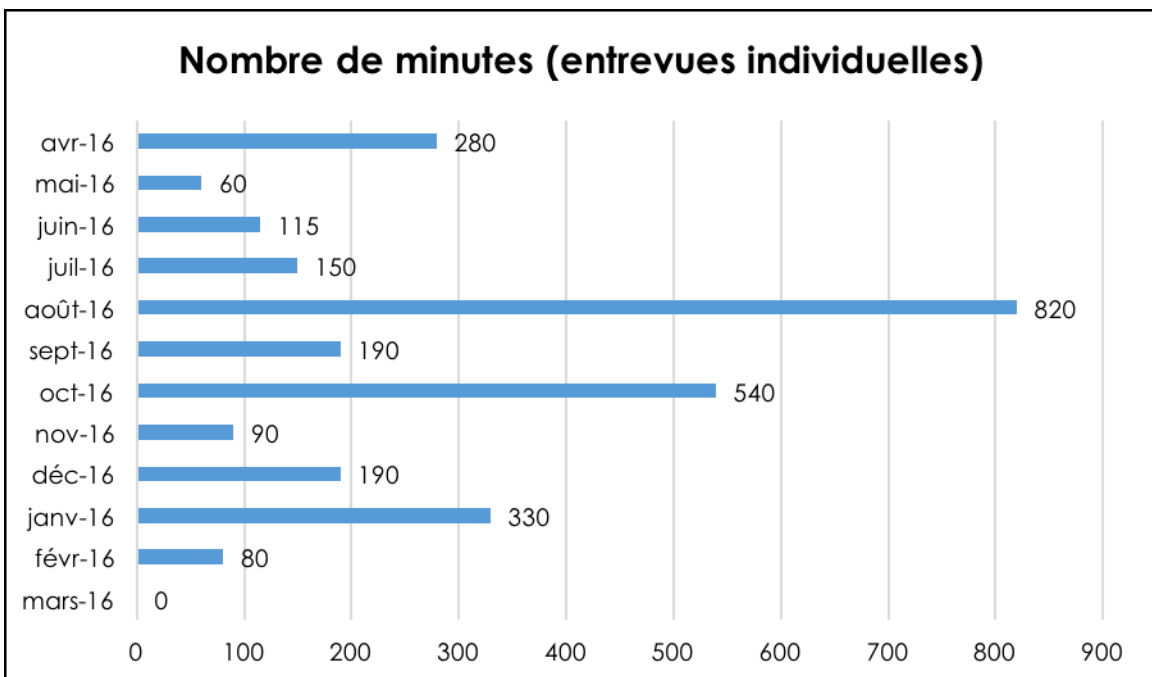
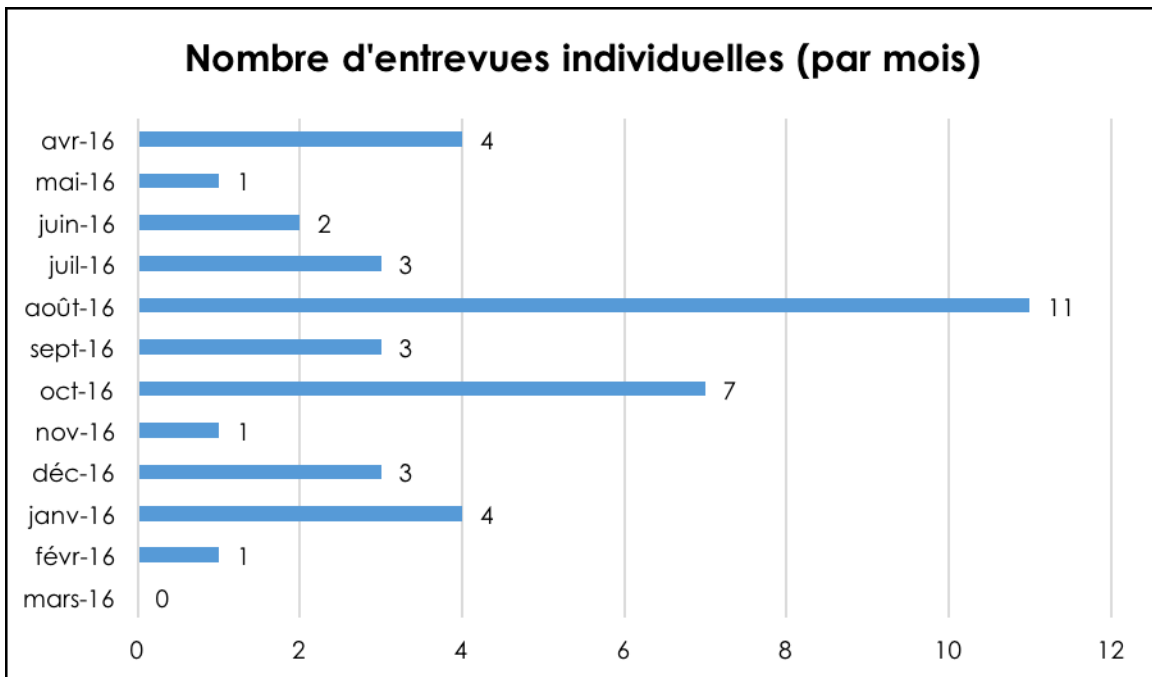
QUELQUES STATISTIQUES

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 2016-2017.









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, ACCUEIL ET ENTRAIDE

- Café-rencontres (ponctuel, 14 présences);
- Groupe entraide TPL (1fois/semaine, 308 présences);
- *Potluck* et papote : (ponctuel, 28 présences);
- Groupe d'entraide général (ponctuel, 13 présences);
- Café-rencontre (ponctuel, 14 présences);

ÉDUCATION, SENSIBILISATION ET FORMATION

- Ateliers de cuisine (14 ateliers, 37 présences);
- Café-philo (1 fois/semaine x 10 semaines, 74 présences).

CRÉATION, EXPRESSION ET SOCIALISATION

- Souper communautaire (une fois par mois, 63 présences);
- Écriture (une fois/semaine, 15 présences);
- Journées d'échange et d'aide à la préparation du souper mensuel (une fois par mois, 14 présences);
- Arts créatifs (une fois/semaine, 217 présences);
- Jeux de société (1/semaine, 210 présences);
- Ciné-Club (1 fois/semaine en saison, 37 personnes);
- Écoute musicale (1fois/mois, 22 présences).

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

- Club de marche (une fois par semaine en saison, 13 présences).
- Randonnée à vélo (une activité estivale, 3 personnes).

ATELIERS PONCTUELS ET POUR LE SIMPLE PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE

- Ateliers (2) de préparation du réveillon de Noël (3 personnes);
- Décoration des locaux pour la fête de Noël (6 personnes);
- Party de Noël pour le personnel et les bénévoles (5 personnes);
- Réveillon et souper traditionnel de Noël (22 personnes);
- Pic-nic (4 personnes);
- Visite à l'aquarium (6 personnes);
- Sortie au Village des sports (4 personnes);
- Fête de printemps (4 personnes);
- Party Halloween (8 personnes);
- Party hot-dog avec Osmose (5 personnes);
- Sortie au musée de la civilisation (6 personnes);
- Cabane à sucre (5 personnes);
- Sortie au *crackpot café* (3 personnes);
- Randonnée extérieure (4 personnes);
- Cueillette de pommes (2 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 tant au plan financier qu'au plan de la reconnaissance de nos missions par l'état.

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 113 418 \$ pour 2016-2017. Un gros merci !

Notre autre principal partenaire financier est :

Développement des ressources humaines Canada : 15 577 \$ (Emplois d'été Canada);

Merci à tous deux !

Nous tenons à remercier chaleureusement nos autres partenaires. Leur soutien financier a grandement facilité la qualité des services offerts à nos membres. Merci !

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 à Lucie Thibault, à Danielle Lepage, Ginette Chaput, Ève-Marie Grégoire et à toute l'équipe d'Action-Habitation pour leur précieuse collaboration.

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 :

- Le Journal Le Soleil et ses lecteurs : qui nous ont gracieusement donné un abonnement gratuit tout au long de l'année ;
- Lucie Thibault, Danielle Lepage, Ginette Chaput et Ève-Marie Grégoire (gestion comptable);
- L'équipe du Pavois Ste-Foy (pour votre agréable voisinage et votre entraide) ;
- Jean-Yves Dubé (animation de café-philosophie) ;
- L'équipe d'Osmose pour l'organisation de nos sorties communes ;

Mais un merci très particulier à nos valeureux bénévoles :

Lyse Cinq Mars, Richard Côté, Marie-Michèle Ouellet, Laurence Bolduc, François Galarneau, et Paul Delwaide (membres du Conseil d'administration 2016-2017);

Nos stagiaires :

Annick Simard (Sc. Inf., UQAR)

Michaël Bertiaux (Tech. Education spécialisée)

Sophie Lauzier (Tech. Education spécialisée)

Cassandra Gauvin (Tech. Intervention délinquance)

Merci et encore bravo à vous ! Vous avez fait une grande différence !