

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, 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

« D'aussi loin que je me rappelle, ma grand-mère m'a toujours raconté des niaiseries. Toutes sortes de niaiseries. Par exemple, quand j'étais tannante, elle avait coutume de me dire : Si t'es pas gentille, un fifi va entrer par la fenêtre et te violer ou Je vais te vendre à un vilain qui fera la traite des Blanches avec toi ou encore Un assassin va venir te découper en petits morceaux avec un scalpel, c'est ça que tu veux ? Hein ? À quatre ans, je n'avais pas droit au croque-mitaine ou au Bonhomme Sept-Heures, mais au serial killer.

Oui, vraiment...toutes sortes de niaiseries qui m'ont complètement fucké l'esprit et qui ont fait en sorte que je me sente nulle à chier. C'est pour ça que maintenant j'ai peur de tout : les autres ; les endroits publics ; les endroits clos ; les vaches, parce-qu'elles sont tellement grosses (les baleines, je n'en parle pas) ; les sorties après neuf heures quand je suis toute seule ; les araignées et leurs grandes pattes ; les mille-pattes et leurs mille pattes ; les talons hauts sur les surface inclinées ; les pys incompetents ; les pys trop compétents ; les transports communs ou privés ; les déménagements ; les itinérants qui se promènent avec des gales qui saignent ; les skins avec leurs squeegees qui nous sautent dessus pour nous laver, même quand on n'a pas de pare-brise ; les étrangers qui ouvrent des dépanneurs et qui ne comprennent pas quand on veut juste des allumettes ; les bruits fracassants ; les craquements de planchers la nuit ; (...)

(...) Mais par dessus tout, ce dont j'ai le plus peur, c'est de ne pas être aimée. Alors, j'ouvre mes jambes afin de voir le ciel ou mon petit bout de paradis. J'ouvre les jambes pour oublier qui je suis, j'ouvre les jambes de manière à briller comme une petite étoile. Je m'aime si peu, alors que m'importe d'ouvrir les jambes pour tous ceux qui semblent m'aimer un peu. »

Marie-Sissi Labrèche, Borderline, Éditions Boréal, 2000

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU PRÉSIDENT	PAGE-5
MOT DE LA COORDONNATRICE	PAGE-6
STRUCTURES	PAGE-7
SERVICES D'AIDE ET D'ENTRAIDE	PAGE-8
FORMATIONS ET COLLOQUES	PAGE-10
IMPLICATIONS SOCIOPOLITIQUES	PAGE-11
QUELQUES STATISTIQUES	PAGE-14
ATELIERS ET ACTIVITÉS	PAGE-18
FINANCEMENT	PAGE-20
MERCI	PAGE-21

MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres,

Je veux dire merci à ceux qui participent aux activités car vous êtes la raison d'être du centre.

J'aimerais remercier Joanne Boutet, la coordonnatrice du centre qui fait un bon travail et qui anime les arts créatifs. Stéphane Baudelot pour l'atelier de cuisine et Marie-Pier Labonté. François Galarneau qui anime les jeux le jeudi et l'atelier ciné-club le vendredi, continue ton bon travail.

Je voudrais remercier les trois stagiaires qu'on a eu le plaisir d'avoir avec nous : Laurence Bolduc, Joanne Martel et Julie Binette qui malheureusement ne sont plus là. Leur présence va nous manquer.

Je veux aussi remercier Jean-Yves Dubé qui anime l'atelier philosophique le mercredi soir, j'espère qu'il sera de retour au mois de janvier.

Je veux aussi féliciter les membres du C.A. du centre qui font un bon travail.

Paul Delwaide, Président.

MOT DE LA COORDONNATRICE

C'est toujours avec émotion que je viens ici m'adresser à vous en faisant le bilan de l'année écoulée. Je vous le redis chaque année, c'est un privilège que de pouvoir travailler à vos côtés dans le respect de mes convictions et de mes valeurs. Cette année est revenue confirmer cela.

Un mot ressort de tout ce qui nous a interpellé cette année, soit engagement. En ce contexte austère et injuste politiquement à l'égard des plus démunis de notre société, nous avons choisi ensemble de relever la tête et d'aller exprimer nos idées, nos valeurs et nos positions sur la place publique. Je remercie les membres du Conseil d'administration, encore cette année vous avez eu le courage de nous doter de mandats clairs et sans équivoque pour nous permettre de nous engager sur la voie de la lutte sociale. Celle-ci a porté fruit mais comme vous le savez, beaucoup de travail reste à faire pour faire reconnaître notre travail, notre autonomie, la nécessité de nous financer décemment mais aussi celle de cesser la démolition de nos programmes sociaux et de réinvestir en santé, éducation et services sociaux. C'est forte de votre solidarité que je m'engage à continuer de porter ce flambeau à bout de bras pour l'année qui vient, en notre nom à tous et toutes. Pour toutes ces luttes et l'énergie incroyable qu'elle a investi pour nous faire entendre, pour ces réflexions partagées, ces idées créatives et la ferveur déployée, je remercie chaudement Laurence Bolduc, notre valeureuse combattante stagiaire de l'UQAR. Ton passage nous aura laissé l'image d'une courageuse militante prête à monter avec vaillance aux barricades. Merci !

Au plan de la vie communautaire, je m'estime chanceuse aussi de vos belles présences, de votre générosité en entraide, de votre support entre pairs. Merci à ceux qui rendent ça possible en animant, partageant leurs idées, ou simplement en participant. À cet égard, merci à François Galarneau, fidèle au poste, l'épaulé sur laquelle on peut toujours compter. Merci à Jean-Yves Dubé pour avoir alimenté nos réflexions d'hiver, merci à Stéphane Baudelot pour les bouffes. À nos stagiaires en éducation spécialisée qui viennent nous aérer l'hiver avec leurs idées et leur énergie toute neuve, merci aussi : la belle Joanne Martel qui nous aura presque tous et toutes croqués sur le vif et qui nous aura mitonné de bons petits plats en plus de son outil de visibilité et de son atelier de grand ménage, notre sympathique Julie qui a assuré écoute et support auprès du groupe du jeudi soir dédié aux personnes aux prises avec un TPL.

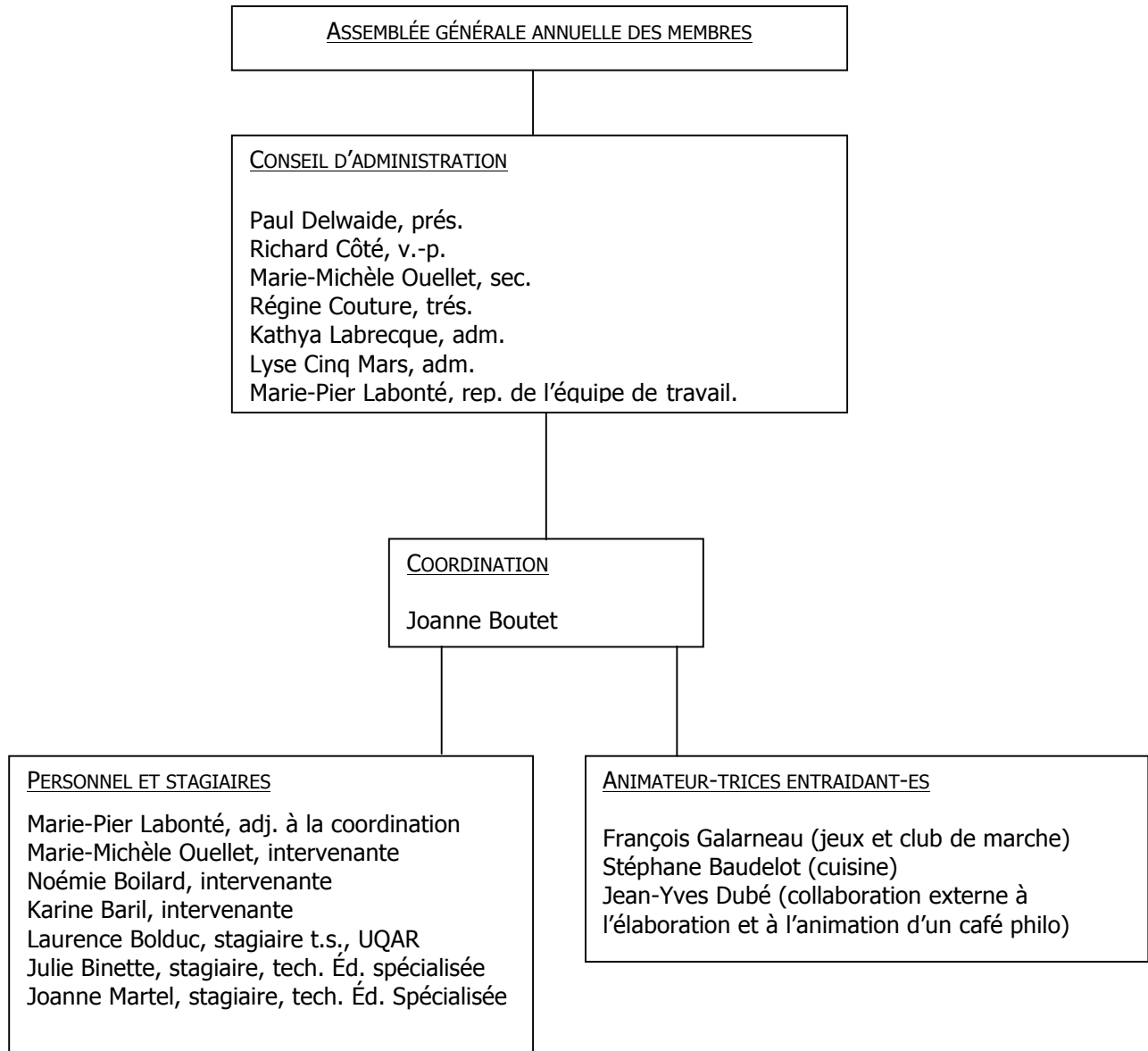
Cette année a été aussi difficile au plan du support individuel. Des coupures dans les services publics ça crée des trous, et nous avons malheureusement dû fermer notre liste d'attente pour du suivi individuel auprès de personnes en attentes de thérapie. Merci à Marie-Pier Labonté qui assure les retours d'appels et l'écoute téléphonique auprès de ces gens, merci aussi pour toutes les tâches administratives que tu assumes au quotidien. Tu es repartie vers ton projet de vie à présent et nous te souhaitons les plus beaux succès sur ta route et le bonheur dans ta nouvelle vie.

Bien des projets me viennent pour l'année à venir, je pense vous convier à un brassage d'idée à l'automne pour relancer notre magnifique vie communautaire. C'est le cœur plein de gratitude que je vous souhaite un très bel été !

« Ne doutez jamais qu'un petit groupe d'individus conscients et engagés puisse changer le monde. En fait, le monde n'a jamais été changé autrement. » Margaret Mead

Joanne Boutet, Coordinatrice

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 109 rencontres, pour une durée totale de 6 605 minutes, soit une moyenne de 61 minutes par rencontre. Ces chiffres sont stables malgré une demande croissante et l'obligation de fermer notre liste d'attente. 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 entraidant ou d'une entraidante 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 ce type de démarche, aucune demande n'ayant été faite 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 83 interventions téléphoniques pour un total de 1 165 minutes, soit une moyenne de 14 minutes par appel.

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 semblant 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 290 présences qui y sont enregistrées, soit une réponse plus que satisfaisante. 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

Formation sur les actions dérangeantes donnée par le Regroupement d'éducation populaire en action communautaire (REPAC), une journée, 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, un en sciences de l'orientation de l'Université Laval 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

- Table territoriale Ste-Foy (nous continuons d'en être membre mais n'avons pas participé aux rencontres cette année, faute de temps);
- Table de concertation sur le logement social : (aucune rencontre cette année);
- Accueil de jeunes contrevenant-es pour travaux communautaires, partenariat avec l'Autre Avenue (3 jeunes accueillis).

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 du comité de mobilisation du ROC 03 (8 rencontres, 2 personnes);
- Rencontres de réflexion et de développement des solidarités Osmose/ Centre d'entraide Émotions (3 rencontres, 2 personnes);
- Participation de notre Centre (3 personnes) aux États généraux du communautaire du ROC 03.

MANIFESTATIONS ET LUTTES SOCIALES

- Manifestation unitaire contre l'austérité 2 avril (4 personnes)
- Grève sociale 2 mai;
- Blocage du MTESS pour revendiquer la reconnaissance de l'action communautaire autonome, le rehaussement du financement des organismes, leur pleine indexation et la fin des mesures d'austérité (2 bloqueuses, 2 personnes en appuie);
- Nuit des sans-abris (6 personnes);
- Grève sociale du 2 et 3 novembre (tracts, zone de grève et manif du communautaire) (6 personnes);
- Manifestation à l'assemblée nationale, 30 novembre (2 personnes);
- Grève sociale du 1^{er} et 2 décembre (tractage, chaînes humaines devant les écoles pour soutenir l'école publique, drop de bannières sur les autoroutes, flash-mobs, occupations de la banque Nationale et de l'édifice Price) (2 personnes);
- Manif unitaire 5 décembre contre l'austérité (1 personne);
- Action dérangeante « dance-in » à Place Laurier, Place de la Cité et Place Ste-Foy (2 personnes);
- Blocage du siège social de la Banque Nationale (2 personnes);
- Blocage d'une compagnie d'assurance en dénonciation contre la fiscalité injuste (1 personnes);
- Manifestations Journée internationale des femmes (2 personnes);
- Chaîne humaine autour du Conseil du trésor (3 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 : 5 rencontres (32 présences).

Assemblée générale annuelle : 8 membres en règle de l'organisme + 7 membres associés et visiteurs
Membership : 38 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 de 9h à 17h Mercredi et jeudi de 13h30 à 21h30
Mardi : réunions, formations et événements divers
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 :

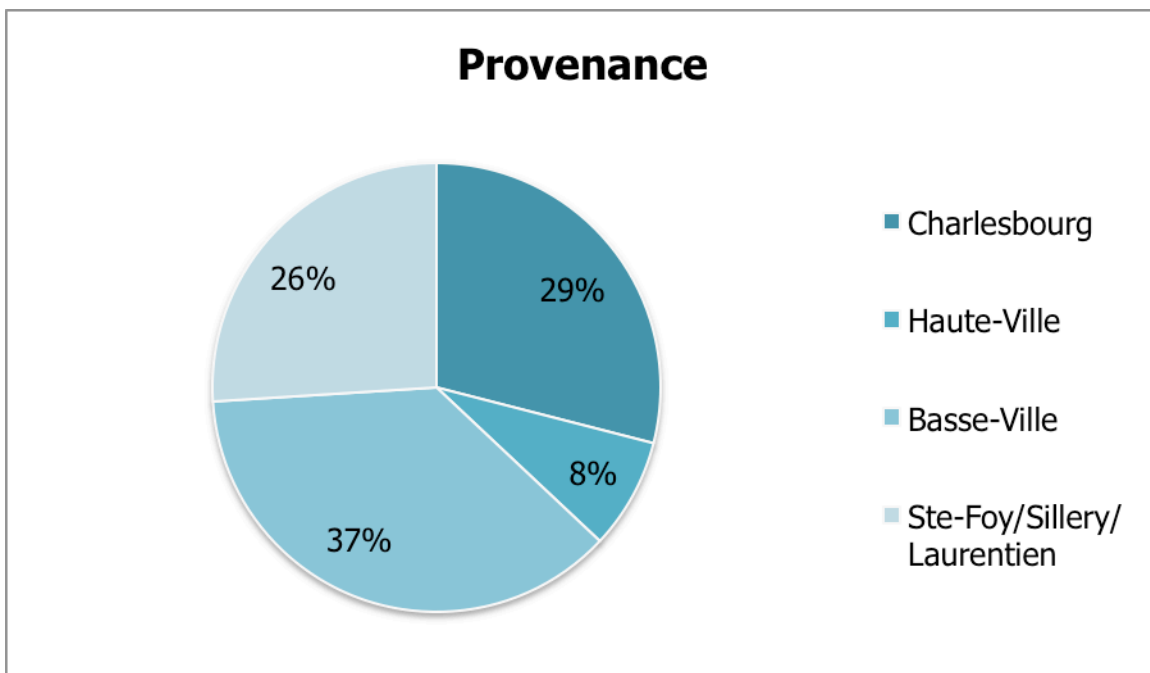
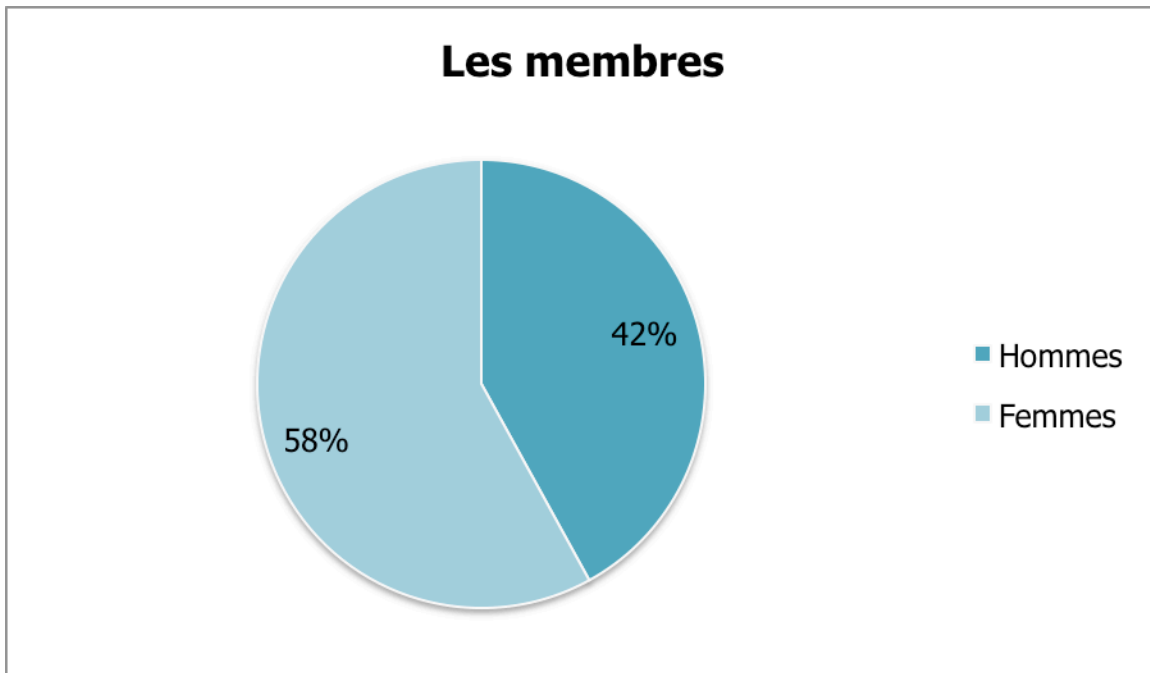
L'Agenda du Pavois;
Le bottin du CABQ;
Le bottin des ressources de l'ouest;
Le bottin web de l'AGIR;
Le bottin 211 ainsi que la ligne 211;
Le bottin du journal La Quête;

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

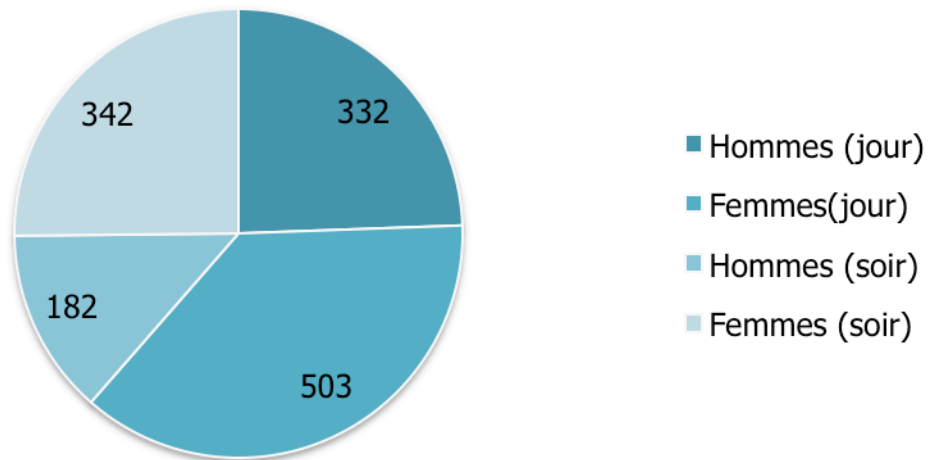
Aussi, on retrouve à l'occasion des publicités du Centre dans :
Le journal L'Appel;
Journal La Quête;
Journal Le Soleil.

QUELQUES STATISTIQUES

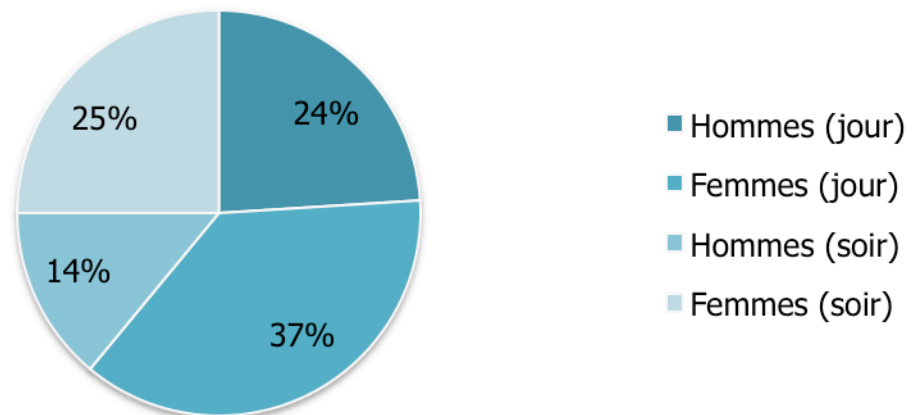
Comme chaque année, le Centre d'entraide Émotions présente dans son rapport d'activités différentes statistiques en fonction des activités et des services offerts. Cette section présente donc de façon succincte les principales statistiques 2015-2016.



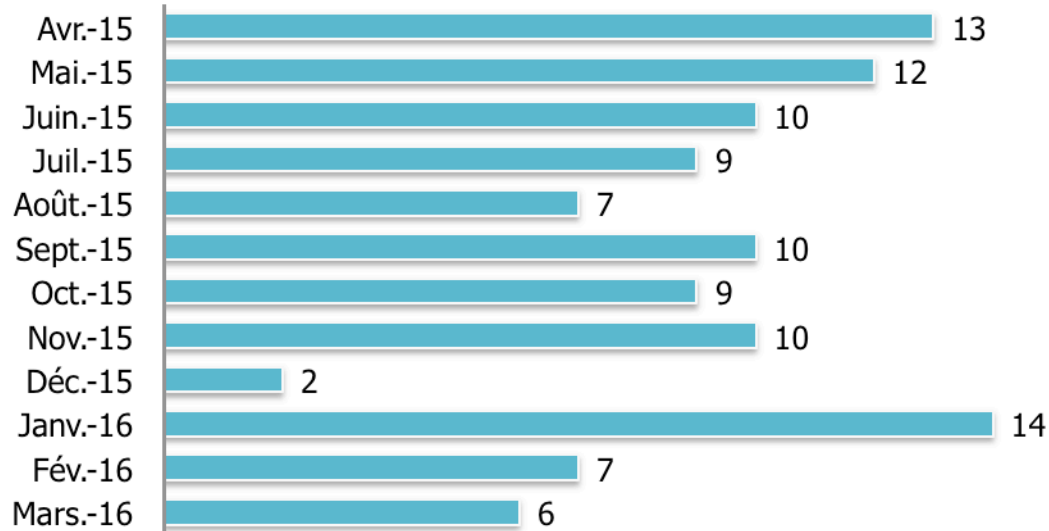
Présences selon les sexes et la période



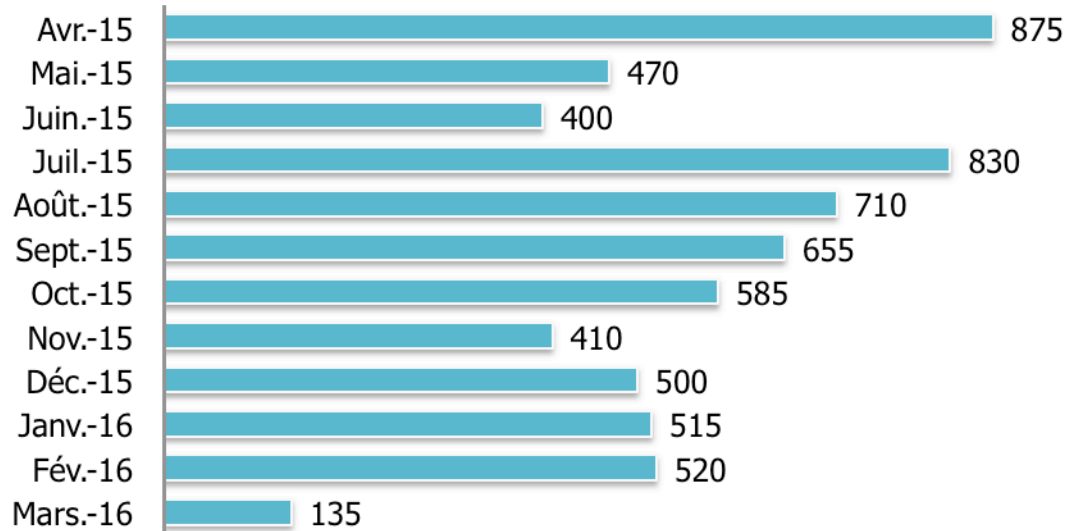
Présences selon les sexes et la période (pourcentage)



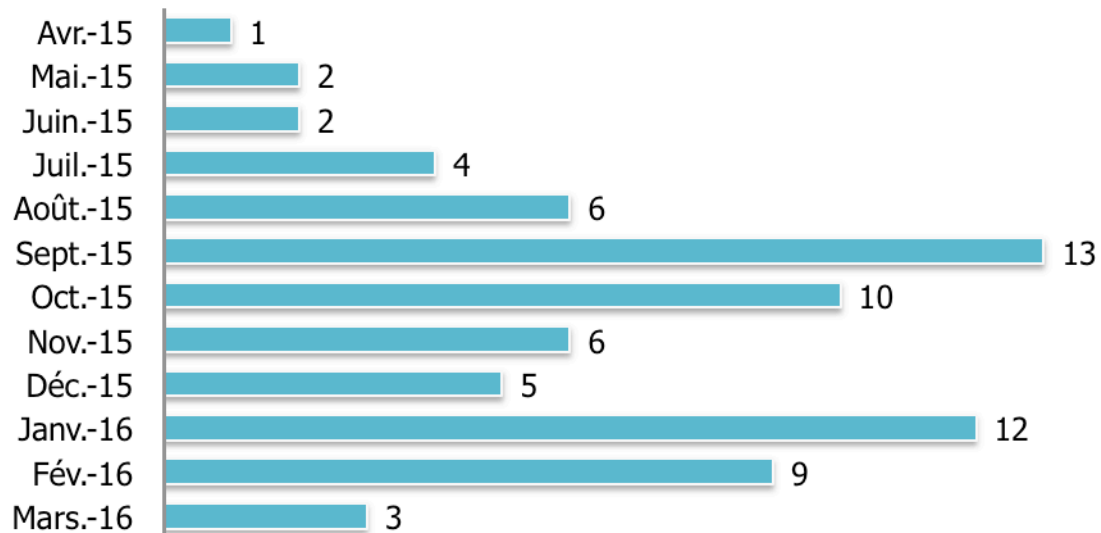
Nombre d'entrevues individuelles par mois



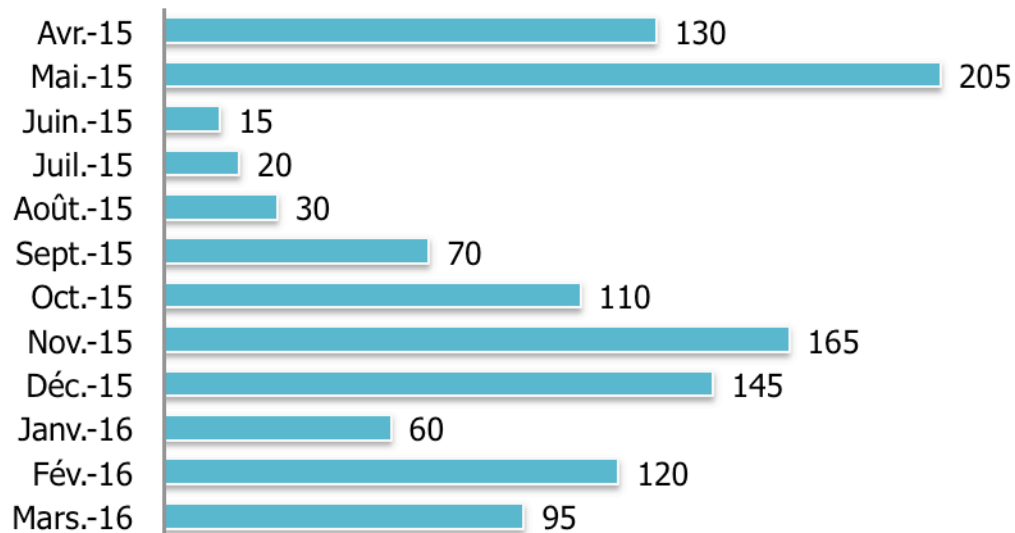
Nombre de minutes (entrevues individuelles)



Nombre d'entrevues téléphoniques par mois



Nombre de minutes (entrevues téléphoniques)



ATELIERS ET ACTIVITÉS

Pour 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 (1 fois/mois, 45 présences);
- Groupe entraide TPL (1fois/semaine, 290 présences).

ÉDUCATION, SENSIBILISATION ET FORMATION

- Ateliers de cuisine (2 fois/mois, 156 présences);
- Café-philo (1 fois/semaine x 10 semaines, 69 présences).

CRÉATION, EXPRESSION ET SOCIALISATION

- Souper communautaire (une fois par mois, 62 présences);
- Journées d'échange et d'aide à la préparation du souper mensuel (une fois par mois, 20 présences);
- Arts créatifs (une fois/semaine, 189 présences);
- Jeux de société (1/semaine, 234 présences);
- Ciné-Club (1 fois/semaine en saison, 26 personnes);
- Écoute musicale (2fois/semaine, 56 présences).

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

- Club de marche (une fois par semaine en saison, 33 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 (7 personnes);
 - Décoration des locaux pour la fête de Noël (6 personnes);
 - Party de Noël pour le personnel et les bénévoles (6 personnes);
 - Réveillon et souper traditionnel de Noël (15 personnes);
 - Souper Noël du groupe TPL (12 personnes)
 - Pique-nique (6 personnes);
 - Visite à l'aquarium (6 personnes)
-
- Épluchette de blé d'Inde (6 personnes);
 - Fête de printemps (4 personnes);
 - Party Halloween (13 personnes);
 - Party hot-dog avec Osmose (2 personnes);
 - Sortie au musée de la civilisation (5 personnes);
 - Cabane à sucre (5 personnes);
 - Sortie au crackpot café (3 personnes);
 - Corvée de ménage (3 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 112 072 \$ pour 2015-2016. Un gros merci !

Notre autre principal partenaire financier est :

Développement des ressources humaines Canada : 15 277 \$ (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 oeuvrant 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 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 et Ginette Chaput (gestion comptable);
- L'équipe du Pavois Ste-Foy (pour votre agréable voisinage et votre entraide);
- Alexandre Boutet Dorval (soutien informatique, conception site web et conseils professionnels);
- Jean-Yves Dubé (animation de café-philo);
- L'équipe d'Osrose pour l'organisation de nos sorties communes;

Mais un merci très particulier à nos valeureux bénévoles :

Régine Couture, Paul Delwaide, Richard Côté, Marie-Michèle Ouellet, Lyse Cinq Mars, Kathya Bédard Labrecque et Marie-Pier Labonté (membres du Conseil d'administration 2015-2016);

Laurence Bolduc (Travail social, UQAR)

Julie Binette (Tech. Education spécialisée)

Joanne Martel (Tech. Education spécialisée)

Sur une note plus personnelle, cette année a amené des difficultés particulières en terme d'épreuves physiques, morales et logistiques pour moi, la coordonnatrice. Cela a pris la forme d'un diagnostic de cancer du sein début février avec tout son lot d'inquiétudes, de rendez-vous, d'exams divers, chirurgie, traitements etc. Durant cette tourmente, j'ai été appuyée de façon continue par des anges. Merci Laurence d'avoir porté seule une grande partie de mes engagements socio-politiques cet hiver, et pour toute l'écoute et la présence... et cent fois merci à Marie-Michèle pour toutes ces journées où tu es venue me remplacer à pied levé et souvent à la dernière minute tout-à-fait bénévolement et avec le sourire. Merci aussi à toutes les autres personnes de l'équipe d'hiver, vous avez été de bon soutien et de bonne écoute.