

# CENTRE D'ENTRAIDE ÉMOTIONS



## RAPPORT ANNUEL 2020-2021

Présenté à la 23ième Assemblée générale annuelle des membres

3360, de la Pérade, suite 002  
Québec (Québec) G1X 2L7  
Téléphone : (418) 682-6070  
Télécopieur : (418) 682-1555  
Courriel : [emotions@qc.aira.com](mailto:emotions@qc.aira.com)



## 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

---

« ...Peut-être que je cherchais ta bénédiction ou que tu me consoles ou encore que tu me trouves bonne ? C'était plus fort que moi. Tu étais là, cet après-midi, perdue entre la télé éteinte et le gros fauteuil jaune, à ne pas trop savoir quoi faire, à juste vouloir être avec moi, à tuer du temps avec moi ou plutôt à souhaiter secrètement que je te rassure par ma présence, que je te dise : « Maman, t'en fais pas, je serai toujours là avec toi, je prendrai soin de toi, je t'écouterai m'énumérer tes commissions et tes misères à longueur de journée, je ferai le ménage à ta place afin que tu aies tout ton temps libre pour jouer à la poupée avec tes angoisses. » Ça, tu ne me le demandes pas mais toutes les cellules de ton corps le réclament, elles me tendent la main comme des SDF et m'écorchent avec leurs ongles fourchus quand je passe trop près de toi. Même si tu ne parles pas, je t'entends tout le temps crier que tu veux ta petite pouponne à tes côtés. C'est étouffant. Tu es un trou sans fond rempli d'inquiétudes, qui a besoin d'être rassuré en permanence. Mais je ne peux rien y faire, je ne sais même pas comment me rassurer moi-même, alors comment veux-tu que je réussisse à le faire avec toi ? Moi aussi, j'ai peur de tout : les maladies, le cancer, les bibites, les étrangers, ce que racontent les autres, les infos, mais je me contrôle, j'essaie de faire une grande fille de moi. Je me construis des parents intérieurs, un train de pères, un paquebot de mères, pour me bercer en tout temps, ainsi je suis à l'abri sur mon matelas parental que je me suis construit pour rebondir. Mais parfois je rebondis si loin que je fais mal aux autres. »

---

MarieSissi Labrèche, *La lune dans un HLM*, Éditions Boréal, 2006.

# TABLE DES MATIÈRES

Mot de la Présidente	P.5
Mot de la coordonnatrice	P.6
Structures	P.7
Services d'aide et d'entraide	P.8
Formations et colloques	P.10
Implications sociopolitiques	P.11
Vie associative	P.13
Quelques statistiques	P.15
Ateliers et activités	P.20
Un peu d'humour!	P.22
Financement	P.23
Merci	P.24
Photos	P.25



# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à tous et à toutes,

Je vous remercie d'être venus à cette assemblée générale annuelle. Je profite de cette occasion pour souhaiter la bienvenue à tous les nouveaux membres.

J'aimerais profiter de ce moment pour souligner les 20 ans de carrière de notre chère coordinatrice, Joanne Boutet, au Centre. Nous te remercions Joanne pour toutes ces années de services et tous ces bons moments.

J'aimerais remercier Pierre Nobert pour ses séances de yoga et Jean-Yves Dubé qui est venu faire son café philo, Marie-Michelle Ouellet pour avoir prêté main forte à Joanne au Centre, et Eve Zachary-Côté pour le clavardage en ligne et le groupe TPL virtuel sur Zoom.

Je remercie également les membres du Conseil d'administration pour tout le travail qu'ils ont accompli cette année.

**SARAH PELLETIER**  
PRÉSIDENTE

# MOT DE LA COORDONNATRICE

Ah là là !!! Quelle année hein !

Quand je pense à ce qui résumerai bien l'année 2020-2021, c'est le mot adaptation qui me vient en tête. Nous avons commencé cette nouvelle année en avril, confinés dans nos demeures, croyant que quelques semaines suffiraient pour se sortir de cette pandémie. Rapidement, nous nous sommes aperçus que tout ce contre quoi nous nous étions battus de par les années passées avait eu des répercussions lamentables sur nos services publics, qu'il s'agisse des CHSLD, de la santé, des CPE ou de l'éducation.

Dans ce climat morose du printemps dernier, j'ai cependant été souvent émue de voir tous les gestes et réseaux d'entraide qui se sont rapidement mis en place. Groupes facebook d'aide, partage alimentaire et matériel, accompagnements divers, c'est la communauté qui est venue au secours de la communauté. Ne l'oublions jamais. Je vous rabâche souvent les oreilles avec ça mais vous savez comme cette mission, qui est la nôtre, me tient à cœur. Vous avez accompli entre vous des petites choses formidables aussi qui sont un grand tout quand je pense à mon engagement envers mon travail, merci pour tout ça !

De notre côté, malgré un horaire chamboulé et une fermeture de près de 3 mois, nous sommes parvenus à tisser les liens en ligne, puis à doucement déconfiner au cours de l'été avec une programmation extérieure, pour revenir en présence complètement à l'automne. Bien entendu, nous avons dû, comme tout le monde, jouer au yoyo des mesures sanitaires, modifiant nos activités et horaires sur un dix cennes pour assurer le soutien aux personnes qui en avaient besoin plus que jamais. Sans cuisine, sans divans, sans piano et surtout, sans contacts, nous avons quand même réussi à tenir nos groupes et à vivre avec vous des moments de qualité, d'empathie et d'entraide. C'était aussi une année où nous avons accueilli de nouvelles personnes sans relâche semaine après semaine. C'est très difficile d'intégrer sans relâche dans le cadre d'une dynamique de groupe et si nous y sommes arrivés, c'est parce-que des fées ont su créer de la magie à mes côtés.

À cet égard, je dois une fière chandelle à ma super collègue, Marie-Michèle Ouellet, quand, en juin, je ne savais plus comment j'allais y arriver, tu as tout lâché pour venir m'épauler et j'ai une grosse boule de gratitude dans la gorge en l'écrivant, je n'y serais pas arrivée sans toi, sans ton sourire éclatant, ton énergie, ta compétence et ton sens de l'initiative. Tu partages les mêmes valeurs que moi et ça, c'était du réconfort au quotidien. Merci pour tout.

Merci également à la team de feu de l'été, Catherine Lavoie Cloutier, Sarah Picard et Ève Zacharie-Côté, avec les directives contradictoires et changeantes du CIUSSS, de la Santé Publique et de la CNESST, vous avez monté et animé un déconfinement en plus des activités estivales avec un maigre contrat de 8 semaines, merci ! Merci aussi à Ève pour avoir accepté de mettre en place un service de clavardage cet hiver, ta contribution et ton professionnalisme m'ont permis de me décharger de plusieurs niveaux d'inquiétudes. Parlant de déconfinement, merci Cathy Martineau, notre super infirmière, pour les conseils d'aménagement et la formation sur les mesures sanitaires et les gestes barrière ! Merci à Pierre Nobert pour tes capsules de yoga en ligne, ça a aidé plusieurs personnes, dont moi !

Merci également à Mélina Essiambre, notre stagiaire en intervention délinquance de l'automne, ton savoir être et ton écoute étaient bien appréciés. Merci Jean-Yves Dubé, te revoir en café-philo a permis de réfléchir ensemble, dans une année où plus rien n'avait de sens et où les repères étaient rares, c'était précieux.

Enfin merci à Daniel Morin et François Galarneau qui nous ont quittés en cette fin d'année en tant respectivement qu'adjoint administratif et qu'animateur, bonne continuité dans vos nouveaux projets ! Merci pour votre apport à la mission du Centre.

Nous sortirons bientôt doucement de cette crise, nous en aurons tiré des enseignements précieux et j'ai très hâte que nous recollions les tables entre elles pour partager un gigantesque repas communautaire. Bon été !

# STRUCTURES

ASSEMBLÉE  
GÉNÉRALE  
DES  
MEMBRES

CONSEIL  
D'ADMINISTRATION

Sarah Pelletier, prés.  
François Galarneau, sec.  
Laurence Bolduc, trés.  
Paul Delwaide, adm.  
Stéphanie Munger, adm.  
Daniel Morin, rep. de  
l'équipe de travail.

COORDINATION  
Joanne Boutet

PERSONNEL ET  
STAGIAIRES

ANIMATEUR.TRICES  
ENTRAIDANT.ES

Marie-Michèle Ouellet, coordonnatrice  
adjointe;  
Daniel Morin, adj. à la coordination;  
Ève Zacharie-Côté, intervenante;  
Sara Picard, intervenante;  
Catherine Lavoie Cloutier, intervenante;  
Mélina Essiambre, stagiaire, tech.  
d'intervention délinquance;

François Galarneau (jeux et club de  
marche);  
Jean-Yves Dubé (collaboration externe  
à l'élaboration et à l'animation d'un café  
philo);  
Pierre Nobert (atelier de yoga);  
Véronica Rioux (partage et  
performance de slam)

# 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. Cette année nous avons été sollicités pour de nombreux suivis individuels de personnes en attente de thérapie ou anxieuses face à la pandémie et ses répercussions. Nous avons effectué 28 rencontres, pour une durée totale de 1 610 minutes, soit une moyenne de 58 minutes par rencontre. Malgré une demande croissante en contexte de coupures au réseau public, nous ne pouvons nous substituer à ceux-ci malheureusement.

## SUIVIS 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 d'accompagnement puisqu'il n'y a pas eu de demandes en ce sens et que la distanciation ne permettait pas aisément ce type d'intervention.

## 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 324 interventions téléphoniques pour un total de 4 442 minutes, soit une moyenne de 14 minutes par appel. C'est près du double par rapport à l'an dernier.

## SUIVIS INDIVIDUELS VIRTUELS

Il s'agit ici des demandes d'aide et de support que nous recevons principalement via le messenger de notre page Facebook. Cette année, nous avons également ajouté des plages horaires de clavardage pour aider certaines personnes pour qui les déplacements étaient rendus difficiles par le COVID 19. C'est ainsi 304 demandes auxquelles nous avons répondu pour 6 149 minutes soit une moyenne de 20 minutes par échange.

# SERVICES D'AIDE ET D'ENTRAIDE - suite

## 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 desquelles nous avons pu intervenir sur différents thèmes (isolement, anxiété, alimentation, bien-être). Ce sont 1409 interventions qui ont ainsi été réalisées en ligne.

## SITE INTERNET

Vous nous trouvez au : [www.entraide-emotions.org](http://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

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 207 présences qui y sont enregistrées, une légère diminution par rapport à l'an dernier, dû à la fermeture en début d'année puis au nombre restreint de personnes pouvant occuper nos locaux en raison de la crise sanitaire COVID.

Nous avons également mis en place ce même groupe d'entraide pour les personnes aux prises avec un TPL en version Zoom à différents moments de l'année, dont au printemps lors du confinement ainsi qu'à l'hiver lors du couvre-feu. C'est 55 personnes qui se sont jointes à nos rencontres virtuelles.

# FORMATIONS ET COLLOQUES

## COLLOQUES ET FORMATIONS REÇUES

- Les modifications à la loi 59 sur la Santé et Sécurité au Travail, par le Regroupement en Éducation Populaire en Action Communautaire, 1 personne participante;

## 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), 5 participantes;
- Rencontre sur nos pratiques et nos approches à une équipe d'étudiantes en soins infirmiers du cégep Limoilou.





## 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.

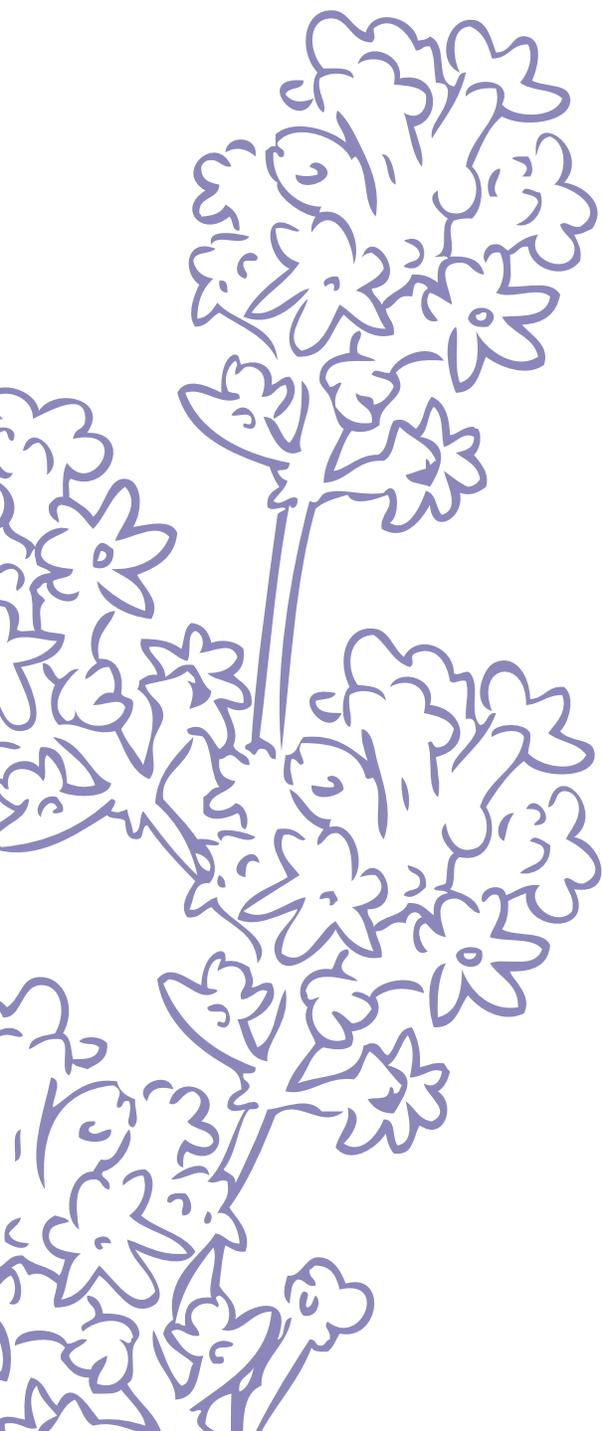
### CONCERTATION ET PARTENARIAT

Participation à une recherche sur les pratiques d'Action Communautaire Autonome et l'autonomie des participant.s, 4 rencontres, 2 personnes (une personne utilisatrice et une travailleuse). Cette recherche ayant duré 2 ans, elle aura nécessité 6 rencontres en tout et produit un portrait très intéressant sur lequel appuyer nos réflexions. Un partenariat de :



### RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE, ÉCHANGE DE CONNAISSANCE ET ACTIVITÉS SOLIDAIRES

- Assemblées du Regroupement des Organismes Communautaires de la région, ROC 03, (2 rencontres, 1 AGA et une rencontre informative sur le cadre ministériel PSOC);
- ROC 03 : participation au comité membership, 4 rencontres;
- ROC 03 : participation su C.A., 2 rencontres, 1 personne;
- Rencontres de réflexion et de développement des solidarités Osmose/ Centre d'entraide Émotions (2 rencontres, 2 personnes);
- Regroupement en éducation populaire en action communautaire : Une rencontre régulière, un pic-nic de réseautage et une assemblée générale, 1 personne;
- AGIR (Alliance des groupes d'intervention en rétablissement) : 2 rencontres, 1 personne.



# IMPLICATIONS SOCIOPOLITIQUES (SUITE)

## CONCERTATION GESTION DE CRISE COVID

- REPAC : 1 rencontre, 1 personne.
- CIUSSS de la Capitale Nationale : informations et directives sur les demandes de fonds d'urgence en santé mentale, 1 rencontre, 1 personne;
- CENTRAIDE : informations sur la reddition de compte attendue pour les Fonds d'Urgence en Action Communautaire fédéraux (FUAC) : 1 rencontre, 1 personne.

## MANIFESTATION ET LUTTES SOCIALES

- Journée internationale des travailleuses.eurs 1er mai virtuelle : 1 personne participante;
- Action pour l'accès au logement sur le parvis de l'église St-Jean-Baptiste : 2 personnes;
- Action 40ème de le Régie du Logement : 1 personne;
- Rassemblement pour des logements sociaux : 2 personnes;
- Action du Regroupement des groupes de femmes (RGF) de sensibilisation à la violence, l'appauvrissement et l'accroissement de la charge mentale des femmes en contexte pandémique : 1 personne;
- Journée d'actions de sensibilisation des députés sur les changements climatiques (REPAC 03-12), 2 personnes participantes;
- Journée mondiale pour la justice sociale : 3 personnes;
- Marche journée internationale des femmes 8 mars, 4 participantes.

## 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.



# VIE ASSOCIATIVE

2020-2021



## VIE ASSOCIATIVE

### Séances du conseil d'administration

6 rencontres + une proposition électronique (45 présences);

### Assemblée générale annuelle

9 membres en règle de l'organisme + 1 membre associé;

### Membership

43 personnes

## PROVENANCE DES MEMBRES DU C.A.

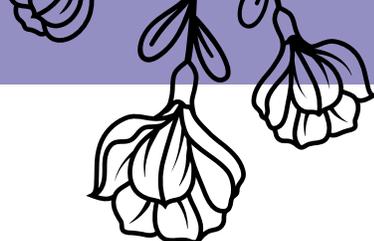
4 personnes membres utilisatrices de la ressource;

1 personne représentant l'équipe de travail;

2 personnes de la communauté.

\*Pour la liste des membres, voir à la section « nos structures »



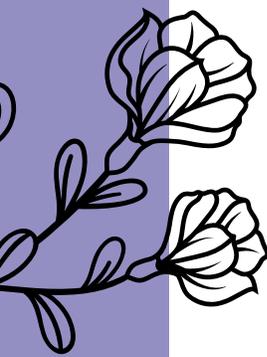


# ACCESSIBILITÉ

- LUNDI ET VENDREDI : 9H À 17H
- MARDI : RÉUNIONS, FORMATIONS ET 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 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 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.

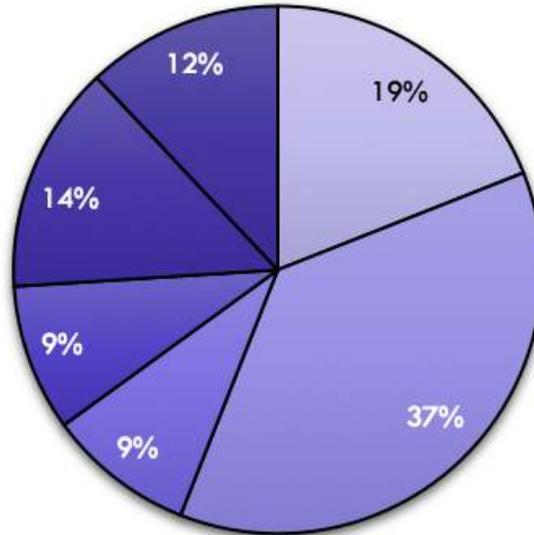
## AUSSI, ON RETROUVE À L'OCCASION DES PUBLICITÉS DU CENTRE DANS :

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

# QUELQUES STATISTIQUES

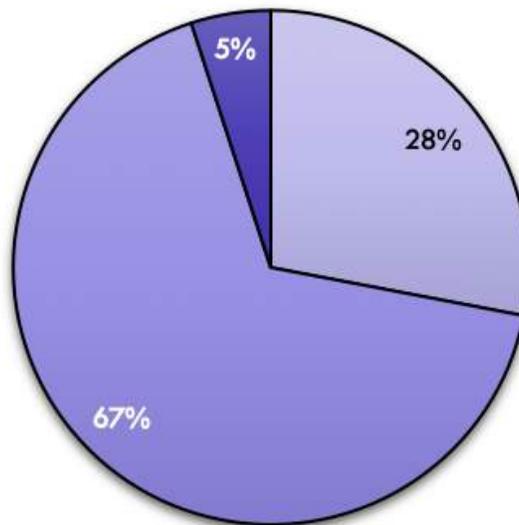
Les statistiques de la dernière année ont été impactées par la pandémie de la Covid-19, elles diffèrent donc des années précédentes

## PROVENANCE DES MEMBRES



□ Ste-Foy □ Basse-Ville □ Ride-Sud □ Charlesbourg et Beauport □ Haute-Ville □ Autres régions

## GENRE DES MEMBRES

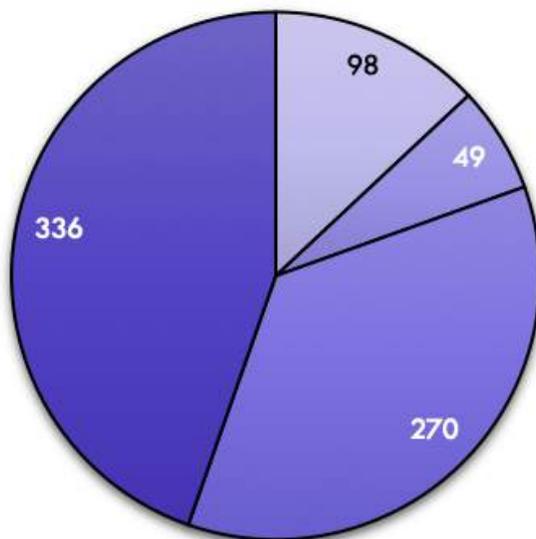


□ Homme □ Femme □ Autres

# QUELQUES STATISTIQUES (suite)

Les statistiques de la dernière année ont été impactées par la pandémie de la Covid-19, elles diffèrent donc des années précédentes

## PRÉSENCES DES MEMBRES



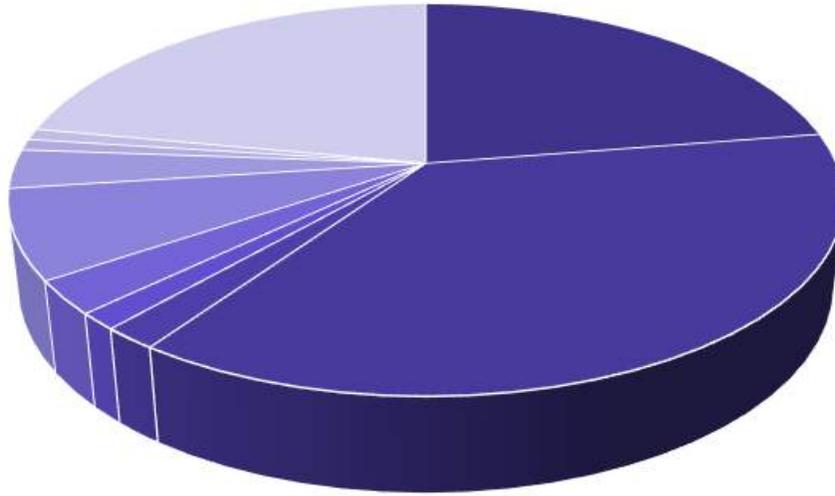
□ Jour (Homme)   □ Soir (Homme)   □ Jour (Femme)   □ Soir (Femme)



# QUELQUES STATISTIQUES (suite)

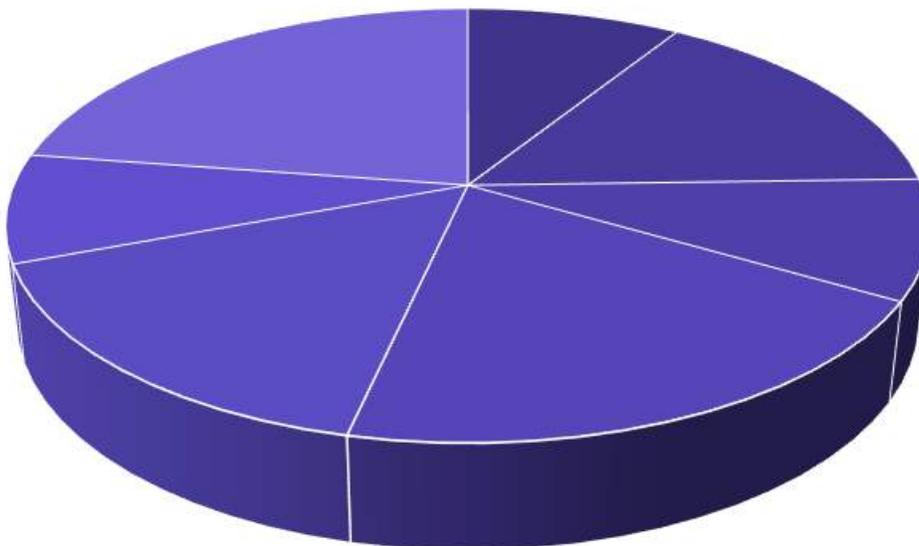
Les statistiques de la dernière année ont été impactées par la pandémie de la Covid-19, elles diffèrent donc des années précédentes

## SUIVIS VIRTUELS



- 2021-04-20 (49) ▪ 2021-05-20 (81) ▪ 2021-06-20 (4) ▪ 2021-07-20 (0)
- 2021-08-20 (0) ▪ 2021-09-20 (3) ▪ 2021-10-20 (6) ▪ 2021-11-20 (16)
- 2021-12-20 (7) ▪ 2021-01-21 (2) ▪ 2021-02-21 (2) ▪ 2021-03-21 (48)

## INTERVENTIONS VIRTUELLES

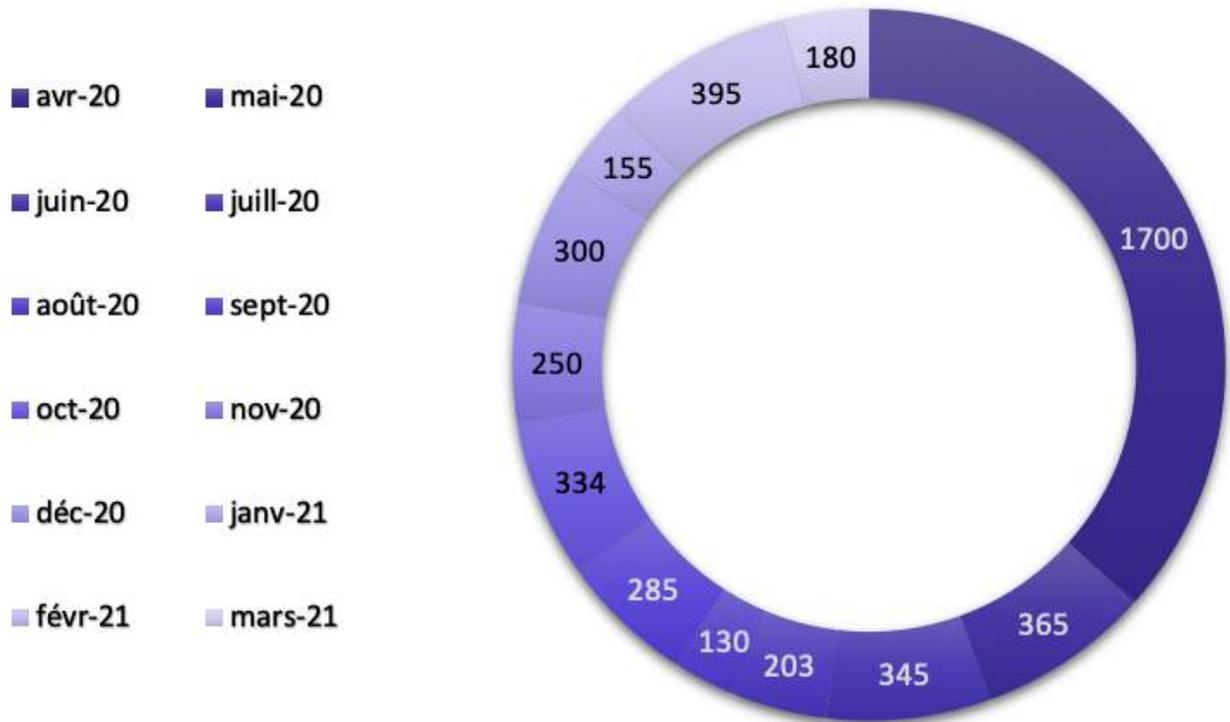


- 2021-09-20 (137) ▪ 2021-10-20 (239) ▪ 2021-11-20 (136) ▪ 2021-12-20 (308)
- 2021-01-21 (242) ▪ 2021-02-21 (124) ▪ 2021-03-21 (347)

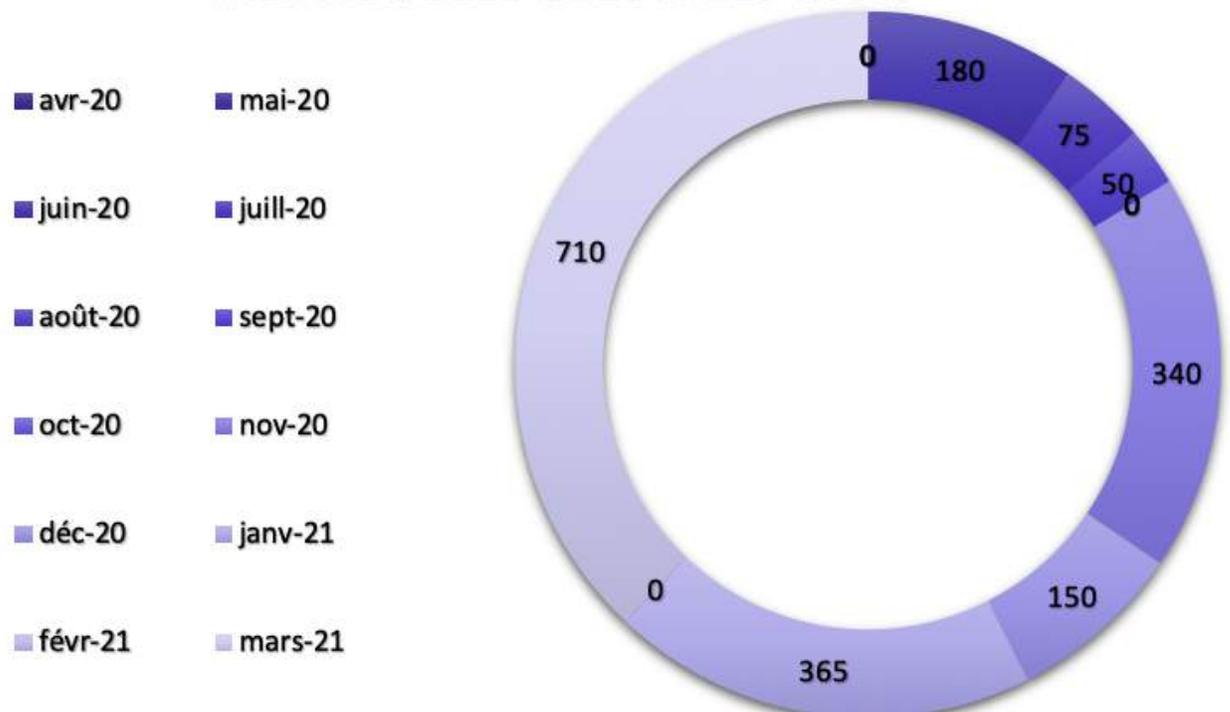


Les statistiques de la dernière année ont été impactées par la pandémie de la Covid-19, elles diffèrent donc des années précédentes

## NOMBRE DE MINUTES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE SELON LES MOIS



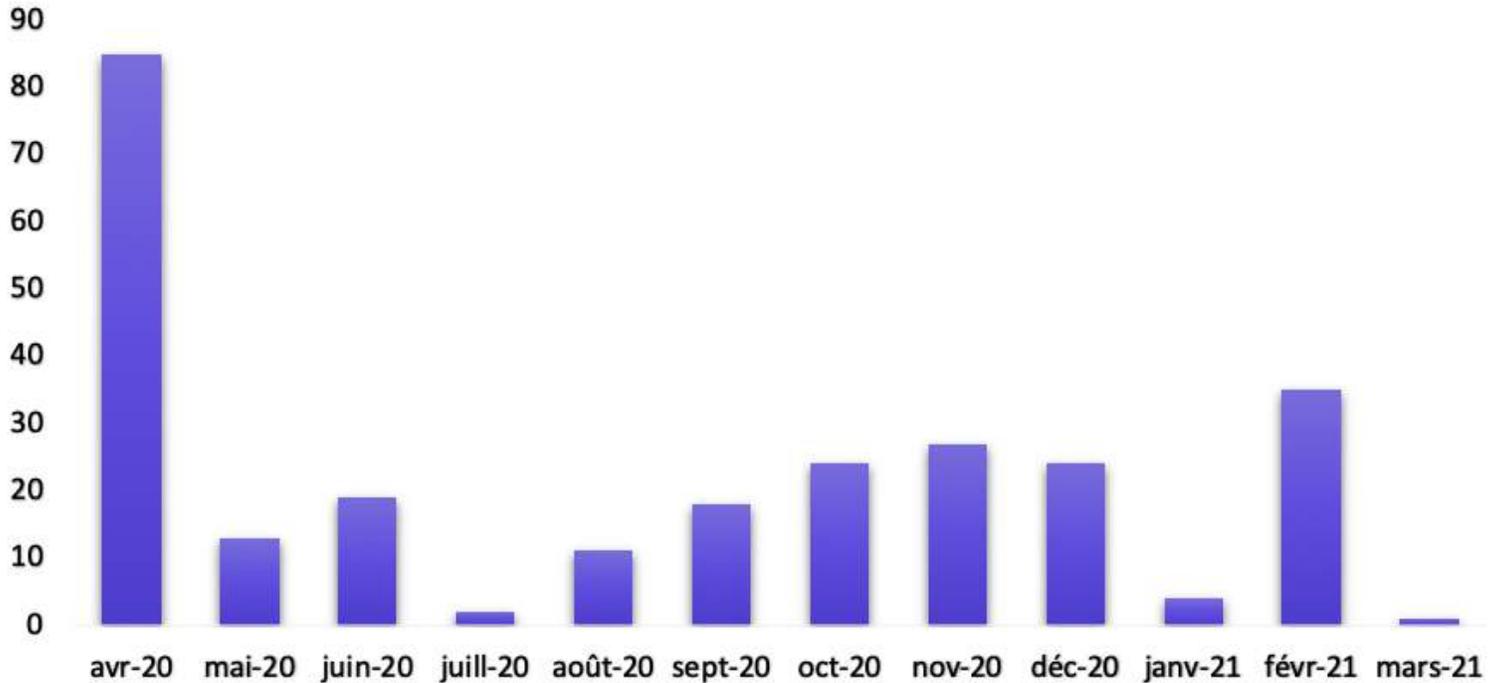
## NOMBRE DE MINUTES D'INTERVENTION INDIVIDUELLE SELON LES MOIS



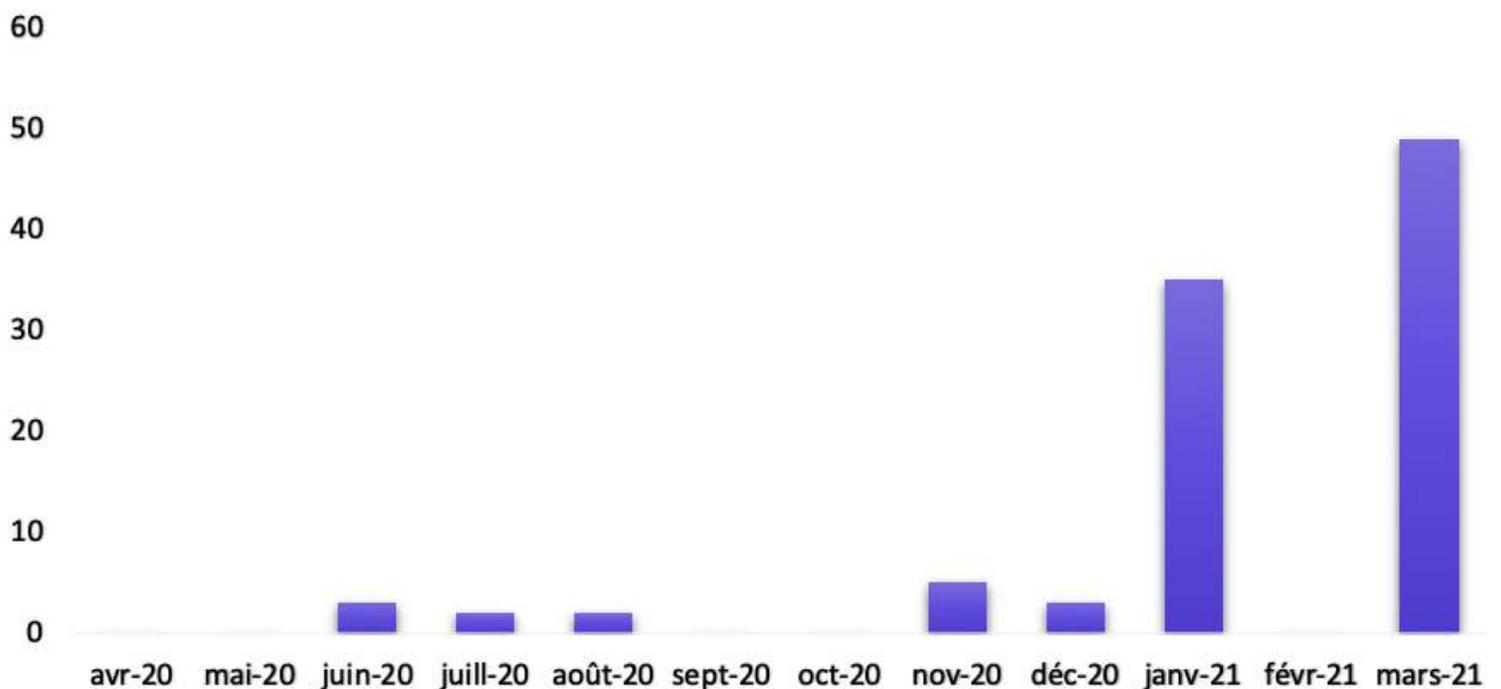
# QUELQUES STATISTIQUES (suite)

Les statistiques de la dernière année ont été impactées par la pandémie de la Covid-19, elles diffèrent donc des années précédentes

## NOMBRE D'ÉCOUTES TÉLÉPHONIQUES SELON LES MOIS



## NOMBRE D'INTERVENTIONS INDIVIDUELLES SELON LES MOIS





# 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

- Groupe d'entraide TPL ZOOM (au besoin, 55 présences);
- Groupe entraide TPL (1fois/semaine, 207 présences);
- Ciné-causerie santé mentale (2, 12 personnes).

## Education, sensibilisation et formation

- Café-philo (1 fois/semaine x 9 semaines, 44 présences);

## Création, expression et socialisation

- Souper communautaire (2, 17 présences);
- Écriture (7, 24 présences);
- Arts créatifs (une fois/semaine, 123 présences);
- Jeux de société (1/semaine, 116 présences);
- Ciné-Club (1 fois/semaine en saison, 32 présences);
- Chasse aux photos (2, 8 personnes).





# ATELIERS ET ACTIVITÉS (suite)



## Mens sana in corpore sano (un esprit sain dans un corps sain)

- Club de marche (une fois par semaine en saison, 25 présences) ;
- Yoga (deux séances virtuelles, 22 personnes, 1 séance en présence, 6 personnes).

## Activités culturelles

- Soirée Slam avec Véronica Rioux : 5 présences ;
- Visite au Musée de la civilisation (1 visite, 5 présences) ;

## Ateliers ponctuels et pour le simple plaisir d'être ensemble

- Ateliers (2) de préparation du réveillon de Noël (3 personnes);
- Randonnée de Noël (2 personnes);
- Décoration des locaux pour la fête de Noël (2 personnes);
- Party de Noël pour le personnel et les bénévoles (3 personnes);
- Réveillon et souper traditionnel de Noël en formule take out (12 personnes);
- Pic-nics estivaux (2) : 15 personnes;
- Jeu d'évasion (5 personnes).

## Activités pandémiques

- Formation à nos membres sur les gestes barrières et les mesures sanitaires (8 personnes);
- Planification sanitaire et plan de déconfinement (6 personnes).



# UN PEU D'HUMOUR EN CES TEMPS PLUS DIFFICILES

Cette année, nous avons utilisé les talents de Marie-Michèle en mixologie pour concocter des mélanges de purcel aux odeurs agréables. Notre coup de cœur est un mélange de purcel de la distillerie de gin Stadaconé et d'un purcel aux arômes de bonbons sûrs, de la maison Caprice.



À partir de la deuxième vague, le masque de procédure est devenu obligatoire dans les locaux en tout temps, c'est donc autour de 260 masques qui ont été distribués. Ça fait un peu mal au cœur pour l'environnement, on va se le dire!



Nous n'aurons jamais tant nettoyé nos tables, chaises, toilettes, poignées... nous n'avons pas fait le compte du nombre de bouteilles de VIM utilisées mais c'était beaucoup. Autres tâches connexes c'était le cas de le dire!



# 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 139 728 \$ pour 2020--2021. Un gros merci !

Cette année, nous avons également pu compter sur un fonds d'urgence en santé mentale de 37 045.\$ géré également par le CIUSSS de la Capitale Nationale.



Notre autre principal partenaire financier est :

Développement des ressources humaines Canada : 12 632 \$ (Emplois d'été Canada);

Nous tenons à remercier également Emploi et Développement Social Canada pour l'attribution de Fonds d'Urgence à l'Action Communautaire (FUAC) ainsi que Centraide Québec et Chaudière-Appalaches qui en ont été gestionnaires, ce sont 16 500.\$ qui nous ont été octroyés, merci !



Nous tenons aussi à remercier Industrielle Alliance pour sa généreuse contribution ainsi que la députée Joëlle Boutin qui a rendu ce partenariat possible. Nous soulignons finalement les contributions de notre député dans le cadre du soutien à l'action bénévole, c'était très apprécié !



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 :

- Joëlle Boutin, député de Jean-Talon, soutien financier;
- Point de Repère, partage de matériel sanitaire ;
- Manon Turcotte, Martine Lacasse, Fatoumata Seck et Lydie Kengne (gestion comptable);
- L'équipe du Pavois Ste-Foy (pour votre agréable voisinage et votre entraide) ;
- Jean-Yves Dubé (animation de café-philosophie) ;
- Pierre Nobert, notre yogi préféré;
- Centraide Québec et Chaudière-Appalaches (support FUAC).

Marie-Michèle Ouellet, parfois rémunérée, parfois bénévole au gré des fonds d'urgence mais toujours motivée et professionnelle!

### **Un merci très particulier à nos valeureux bénévoles**

Mélodie Marchand, Sarah Pelletier, Laurence Bolduc, François Galarneau, Daniel Morin, Sabrina Dion, Paul Delwaide et Stéphanie Munger (membres du Conseil d'administration 2020-2021);

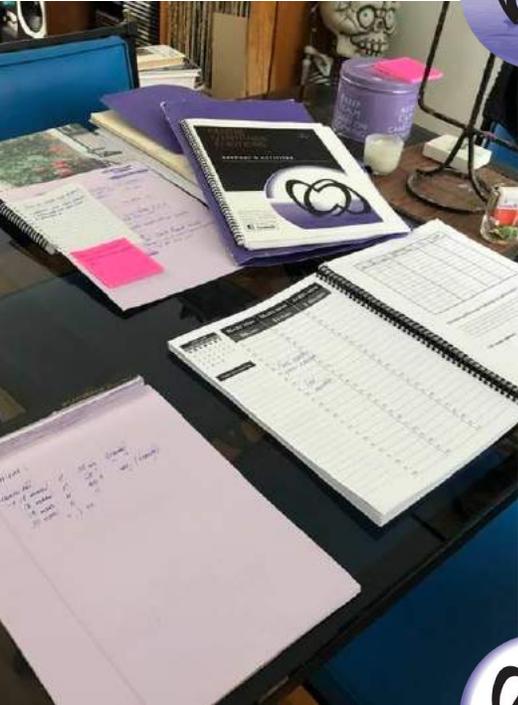
### **Nos stagiaires**

Mélina Essiambre ( stagiaire, Tech. intervention délinquance, cégep Garneau).





\* LAVAGE DES MAINS OBLIGATOIRE  
\* NE PAS ENTRER SI VOUS PRÉSENTEZ DES SYMPTÔMES (TOUX, FIÈVRE, ESSOUFFLEMENT, PERTE D'ODORAT OU DE GOÛT)  
\* TOUSSER DANS VOTRE COUDE  
\* RESPECTER UNE DISTANCE DE 2 METRES!



# CENTRE D'ENTRAIDE ÉMOTIONS

