CENTRE D'ENTRAIDE ÉMOTIONS



RAPPORT D'ACTIVITÉS

Présenté à la 21ième 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





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

« 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 surfaces inclinées ; les psys incompétents ; les psys 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 ;

(...)

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 DE LA PRÉSIDENTE	PAGE-5
MOT DE LA COORDONNATRICE	PAGE-6
STRUCTURES	PAGE-7
SERVICES D'AIDE ET D'ENTRAIDE	PAGE-8
FORMATIONS ET COLLOQUES	PAGE-9
IMPLICATIONS SOCIOPOLITIQUES	PAGE-10
QUELQUES STATISTIQUES	PAGE-13
ATELIERS ET ACTIVITÉS	PAGE-17
FINANCEMENT	PAGE-21
MERCI	PAGE-22



MOT DE LA VICE-PRÉSIDENTE

Bienvenue à tous et à toutes à cette assemblée générale annuelle 2019!

Chers membres,

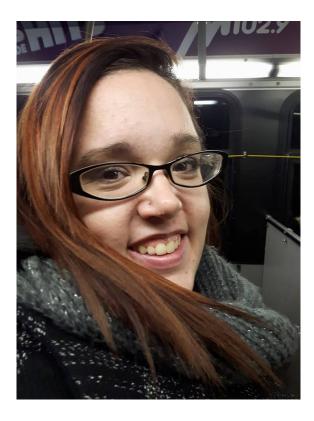
J'aimerais prendre un moment pour vous remercier dûment pour votre grande participation au Centre d'entraide Émotions, car sans vous le centre n'aurait plus sa raison d'être!

J'ai moi-même eu besoin du centre, à plusieurs reprises. Celui-ci s'est transformé d'une ressource significative, lors de mes épreuves, à un endroit sécurisant, où les douleurs laissent place aux sourires, à l'entraide et aux moments heureux. Par ce fait même, c'est devenu ma deuxième famille, avec l'écoute et le respect des autres et de moi-même!

Je tiens aussi à souligner l'engagement de Joanne Boutet, qui chaque année, ne compte ni son temps, ni ses efforts pour le centre, ainsi que nos membres du C.A. qui prennent le soin de rendre le centre à bon port.

Sur ces beaux mots, je vous souhaite une belle assemblée et au plaisir de se reparler.

Mélodie Marchand Vice-présidente







MOT DE LA COORDONNATRICE

Salut année 2018-2019!

Voici venu le moment de jeter un regard sur l'année écoulée et de mesurer le chemin parcouru à vos côtés. C'est un moment enrichissant d'introspection où je me demande ce qu'il y a à retirer de précieux comme enseignement et réalisations de l'année qui vient de nous filer entre les doigts.

En premier lieu, c'était une magnifique année de réjouissance. Célébrer notre 20ème anniversaire, avec tout le faste et les honneurs dus à un évènement si mémorable a été pour moi un moment d'émotions à vos côtés. Vingt ans à bâtir un lieu de partage comme celui-là, ça en faisait des choses particulières à souligner et des souvenirs à revivre, particulièrement pour moi, puisque vous avez eu la délicatesse de rechercher les anciens et de faire de cet anniversaire une vraie commémoration. J'en ai encore des frissons, mille mercis pour les émotions! Je souligne le travail remarquable du comité organisateur: François, Laurence, Cathy, Marie-Michèle, Daniel, Christina et Maria-Dorothy.

C'était également une année intéressante sur le plan de l'implication en entraide, avec une fréquentation accrue aux ateliers d'écriture, groupe de support, ateliers de philo et discussions de toutes sortes. C'est toujours ce qui m'émeut le plus dans mon travail, de voir des personnes mettre tant de générosité et d'ouverture à ouvrir leur vécu pour créer l'entraide. Vous êtes magnifiques.

Cette année a aussi été une année d'implication au niveau de la justice sociale. En cette période électorale, nous avons fait entendre haut et fort la voix des personnes vulnérables sur les tribunes qui nous sont accessibles et même sur celles qui ne le sont pas toujours. Nous avons joint un nouveau regroupement, le REPAC 03-12, afin de contribuer à faire rayonner l'éducation populaire en action communautaire. C'est dans la solidarité que nous puisons notre capacité à changer ce que ce monde porte d'injuste et je suis toujours heureuse de vous savoir prêt.es à vous impliquer avec moi dans ces actions, qu'il s'agisse de luttes sociales, de vigie de solidarité avec des communautés éprouvées comme la commémoration de la tuerie de la grande mosquée ou la nuit des sans-abri, de la lutte des femmes ou de celle contre la pauvreté; nous ne pouvons penser dissocier un bon équilibre mental d'un environnement plus humain et plus solidaire.

Je prends ce moment également pour remercier chaleureusement les personnes extraordinaires qui œuvrent au quotidien à mes côtés : François Galarneau, animateur depuis la nuit des temps, pilier des jeudis et vendredis, Daniel Morin, adjoint incomparable et organisateur de sorties culturelles hors-pair, Jean-Yves Dubé, pour les réflexions et parce que la philosophie est le début de toute pensée. Merci également à nos stagiaires : Stéphanie Munger, de la faculté des sciences de l'Orientation de l'Université Laval, merci pour cette année ! Alicia Chabot Morissette et Olivier Martin du département d'éducation spécialisée du cégep de Ste-Foy ainsi que Naomie Pelletier du département d'intervention délinquance du cégep Garneau. Vos questions et réflexions m'enrichissent dans notre approche !

« Ne doutez jamais qu'un petit groupe d'individus conscients et engagés puisse changer le monde. C'est d'ailleurs toujours comme cela que ça s'est passé. » Margaret Mead.

Joanne Boutet, Coordonnatrice





ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DES MEMBRES

COORDINATION

Joanne Boutet

CONSEIL •-D'ADMINISTRATION

Christina Avena Cyr, prés.
Mélodie Marchand, v.-p.
Marie-Michèle Ouellet, sec.
Laurence Bolduc, trés.
Maria-Dorothy Ducas, adm.
Anne Paquet, adm.
François Galarneau, rep. de
l'équipe detravail.





Et merci à Zoé

pour les

séances de

zoothérapie!

PERSONNEL ET

STAGIAIRES

ANIMATEUR.TRICES ENTRAIDANT.ES

Daniel Morin, adj. à la coordination;
Sarah-Jeanne Rochette, intervenante;
Karolanne Renauld, intervenante;
Marie-Michèle Ouellet intervenante;
Stéphanie Munger, stagiaire, C.O. U.Laval
Alicia C.Morissette, stagiaire, tech. Éd. Spécialisée;
Olivier Martin, stagiaire, tech. Éd. Spécialisée;
Naomie Pelletier, stagiaire, tech. int. Délinquance
Zoé (merci Karinel), zoothérapeute.

François Galarneau (jeux et club de marche); Jean-Yves Dubé (collaboration externe à l'élaboration et à l'animation d'un café philo); Daniel Morin (sorties culturelles et remplacements occasionnels aux arts créatifs)





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 30 rencontres, pour une durée totale de 1 515 minutes, soit une moyenne de 50.5 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 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 avons effectué 1 accompagnement pour une durée totale de 120 minutes.

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 197 interventions téléphoniques pour un total de 2 525 minutes, soit une moyenne de 13 minutes par appel. C'est une augmentation notable de près de 20% par rapport à l'an dernier.

COURRIER ÉLECTRONIQUE

Nous recevons beaucoup de demandes d'information, de références ou d'aide via le courrier électronique. 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. Nous n'entreprenons pas de démarches d'aide autre que de la référence par ce biais, l'anonymat et la froideur informatique ne nous semblant pas pertinent en relation d'aide.



SITE INTERNET

Vous nous trouvez au : <u>www.entraide-emotions.org</u> de même que sur Facebook à Centre d'entraide Émotions. Cette année, le site sera remanié, il en a grand besoin.

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

Depuis quelques 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 409 présences qui y sont enregistrées, soit une augmentation de 31% par rapport à l'an dernier.

FORMATIONS ET COLLOQUES

COLLOQUES ET FORMATIONS REÇUES

Une journée de formation en sécurité alimentaire : 1 journée, 1 personne.

FORMATIONS, CONFÉRENCES ET TÉMOIGNAGES DONNÉS

Formation continue donnée sur l'approche d'entraide et d'appropriation du pouvoir à 4 stagiaires (2 en éducation spécialisée, du Cégep Ste-Foy, une en technique d'intervention délinquance et une en C.O. U. Laval).

Entrevue donnée à Impact Campus sur l'action communautaire autonome en santé mentale et l'approche d'entraide pour le numéro spécial : La complexité de l'esprit, février 2019.

Formation sur l'hygiène et la prévention en santé donnée aux membres par une infirmière bachelière, étudiante à la maîtrise en sc. Inf., hiver 2019.



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 Équi-justice (1 jeune accueillie, 2 reprises).

RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE, ÉCHANGE DE CONNAISSANCE ET ACTIVITÉS SOLIDAIRES

- Assemblées du Regroupement des organismes communautaires de la région, ROC 03, (2 rencontres, 1 AG, 1 AGA et une rencontre d'information PSOC, 1 personne);
- Rencontres de réflexion et de développement des solidarités Osmose/ Centre d'entraide Émotions (4 rencontres, 2 personnes);
- Participation au comité membership du ROC 03 : 6 rencontres;
- Semaine nationale de la santé mentale : assistance à la pièce de théâtre du Verger 4 personnes;
- Buffet électoral, présentation des candidats et des programmes des partis dans le cadre de la campagne électorale, 13 personnes.

MANIFESTATIONS ET LUTTES SOCIALES

- Action régionale pour le rehaussement des budgets des organismes communautaires (ROC 03), 1 personne;
- Nuit des sans-abris 2 personnes;
- Manifestation pour la justice sociale 4 personnes;
- Actions citoyennes féministes (2) 1 personne;
- Marche journée internationale des travailleuses et travailleurs 2 personnes;
- Pique-nique du communautaire, 4 personnes;
- Action pour l'accessibilité au logement, 1 personne;
- Rédaction d'un mémoire en soutien à l'implantation du Service d'injection supervisé de Québec, 2 personnes;
- Vigie de commémoration de l'attentat de la grande mosquée, 2 personnes;
- Manifestation Journée internationale des droits 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);
- Auto-Psy région de Québec;
- Le regroupement d'éducation populaire en action communautaire 03-12 (REPAC)

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.

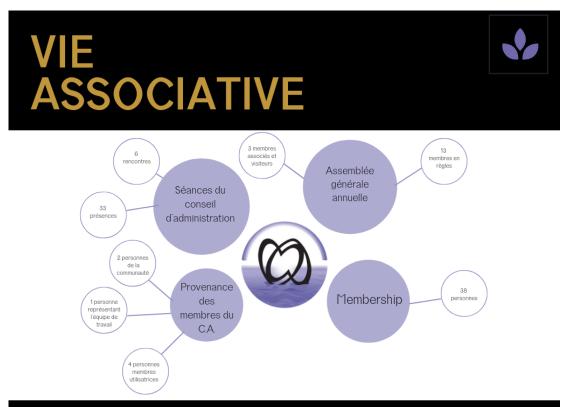
Aussi, on retrouve à l'occasion des publicités du Centre dans :

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

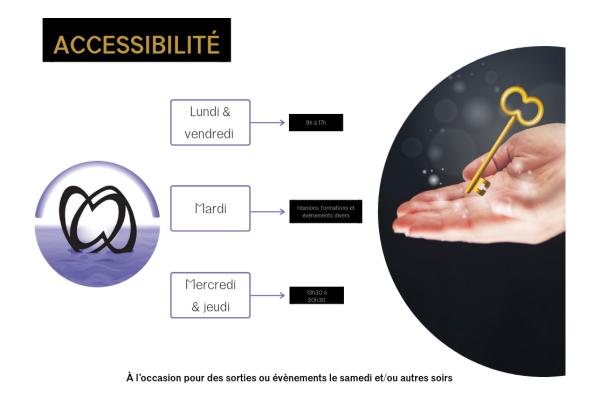


De gauche à droite : Alex Desoto (bénévole), Stéphanie Munger (stagiaire) et Joanne Boutet (coordonnatrice) lors d'une action de mobilisation en février 2019





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



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

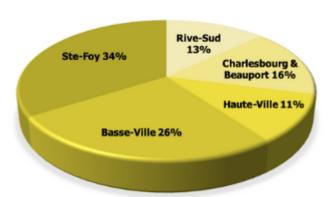
QUELQUES STATISTIQUES

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 pour l'année 2018-2019.

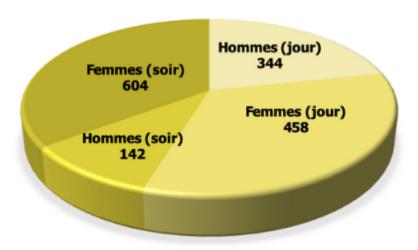




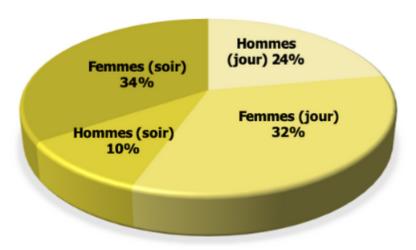




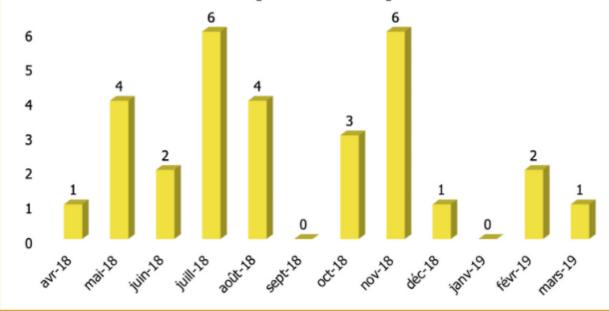
PRÉSENCES SELON LES SEXES ET LA PÉRIODE



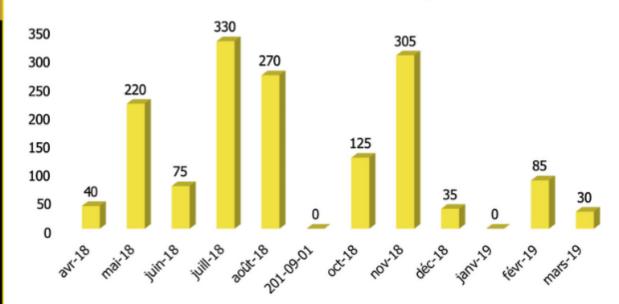
PRÉSENCES SELON LES SEXES ET LA PÉRIODE (%)



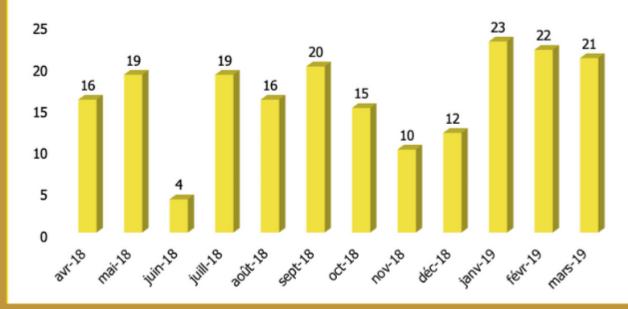
NOMBRES D'ENTREVUES INDIVIDUELLES (PAR MOIS)



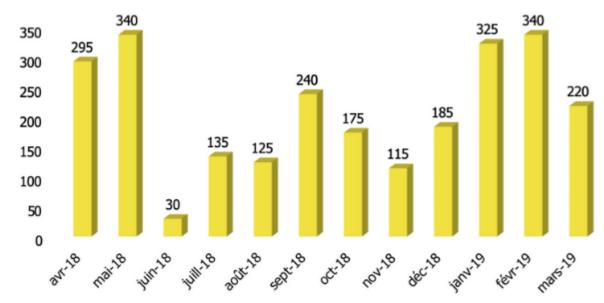
NOMBRES DE MINUTES (ENTREVUES INDIVIDUELLES)



NOMBRES D'ÉCOUTES TÉLÉPHONIQUES (PAR MOIS)



NOMBRES DE MINUTES (ÉCOUTES TÉLÉPHONIQUES)





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, 47 présences);
- Groupe entraide TPL (1fois/semaine, 409 présences);

ÉDUCATION, SENSIBILISATION ET FORMATION

- Ateliers de cuisine (2 fois/mois, 35 présences);
- Café-philo (1 fois/semaine x 10 semaines, 45 présences);

CRÉATION, EXPRESSION ET SOCIALISATION

- Souper communautaire (une fois par mois, 54 présences);
- Écriture (une fois/semaine, 114 présences);
- Journées d'échange et d'aide à la préparation du souper mensuel (une fois par mois, 12 présences);
- Arts créatifs (une fois/semaine, 265 présences);
- Jeux de société (1/semaine, 292 présences);
- Ciné-Club (1 fois/semaine en saison, 42 présences);
- Écoute musicale (1fois/mois, 47 présences);

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

- Club de marche (une fois par semaine en saison, 20 présences).
- Piscine (une activité estivale, 3 présences).









ATELIERS PONCTUELS ET POUR LE SIMPLE PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE

- Ateliers (2) de préparation du réveillon de Noël (4 personnes);
- Décoration des locaux pour la fête de Noël (6 personnes);
- Party de Noël pour le personnel et les bénévoles (8 personnes);
- Réveillon et souper traditionnel de Noël (19 personnes);
- Épluchette de blé d'inde (9 personnes);
- Party Halloween (18 personnes);
- Sortie base de plein air avec Osmose (5 personnes);
- Sortie au musée de la Civilisation (9 personnes);
- Cabane à sucre (11 personnes);
- Karaoké (10 personnes);
- Piscine (8 personnes);
- Randonnée de Noël (4 personnes);
- Sortie au musée national des Beaux-Arts (6 personnes);
- Visite du Morrin Center (6 personnes);
- Visite de l'observatoire de la Capitale (5 personnes);
- Expo manger santé (6 personnes);
- Souper remerciement à l'équipe organisatrice du 20ème anniversaire (7 personnes).



NOTRE 20E ANNIVERSAIRE

Merci aux 25 personnes présentes!



Chapeau au comité organisateur:

Marie-Michèle Ouellet, Laurence Bolduc, Maria-Dorothy Ducas, Cathy Martineau, Chrisitina Avena Cyr, François Galarneau et Daniel Morin

































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 que sur celui 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 121 039 \$ pour 2018-2019. Un gros merci !

Nos autres principaux partenaires financiers sont :

Développement des ressources humaines Canada: 17 921 \$ (Emplois d'été Canada);



Nous soulignons également la contribution de 1 000 \$ de la Caisse d'économie solidaire de Québec à nos activités de cuisine, merci !

Merci à tous deux!

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 :

- Jean-Denis Côté, attaché politique du député Sébastien Proulx, pour son support à la recherche de financement d'urgence et sa présence à nos activités de promotion ;
- Philip Novakovic, attaché politique du député Joël Lightbound, pour son support et sa présence à nos activités de promotion et financement ;
- Lucie Thibault et Ginette Chaput (gestion comptable);
- L'équipe du Pavois Ste-Foy (pour votre agréable voisinage et votre entraide) ;
- Jean-Yves Dubé (animation de café-philo);
- L'équipe d'Osmose pour l'organisation de nos sorties communes ;

Un merci très particulier à nos valeureux bénévoles :

Christina Avena Cyr, Mélodie Marchand, Marie-Michèle Ouellet, Laurence Bolduc, François Galarneau, Anne Paquet et Maria-Dorothy Ducas (membres du Conseil d'administration 2018-2019);

Nos stagiaires:

Stéphanie Munger (Sc. Orientation U. Laval) Alicia Chabot Morissette (Tech. Education spécialisée) Olivier Martin (Tech. Education spécialisée) Naomie Pelletier (Tech. Intervention délinquance).

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

