

mot de la présidente

Bonjour,

Je tiens à remercier tout le monde d'être ici aujourd'hui. Les stagiaires de l'année 2012, les bénévoles ainsi que notre merveilleuse coordonnatrice pour tout leur dévouement rendu au Centre d'entraide Émotions. Leur contribution a été en fait indispensable à son épanouissement et à son bon fonctionnement.

Je souhaite la bienvenue aux nouveaux membres 2012 en espérant qu'ils apprécient le Centre autant que moi.

Merci encore une fois d'être ici et bonne assemblée générale 2012 !

«La règle d'or de la conduite est la tolérance mutuelle, car nous ne penserons jamais tous de la même façon, nous ne verrons qu'une partie de la vérité et sous des angles différents.»(Mohandas Ghandi)

mot de la coordonnatrice

Une autre année s'achève à vos côtés. Une année où nous avons à nouveau fait la preuve que les valeurs d'entraide, mises au service du rétablissement et de la santé mentale peuvent nous amener vers de grandes réalisations. Je suis toujours fière de cheminer à vos côtés. Vous me donnez chaque semaine de fantastiques leçons d'humanité et de courage. Vous êtes tous et toutes de belles personnes et je remercie la vie de me permettre de croiser votre chemin.

Cette année nous a vu perdre un membre. Il y avait plusieurs années que le Centre n'avait pas eu à faire le deuil d'un membre par suicide. Ce malheureux événement me rappelle qu'il ne faut jamais rien prendre pour acquis ni baisser les bras. Plus que jamais il importe de prendre soin les uns des autres. Le monde est tellement occupé à performer, se déchirer, produire et consommer...à nous de nous souvenir que l'humain et le bonheur sont des valeurs importantes à mettre au centre de nos préoccupations.

Dans cette démarche d'humanité et de résilience, je tiens à remercier mes valeureux complices au quotidien : Philippe Guy et François Galarneau, fidèles à mes côtés depuis de nombreuses années, je vous remercie et salue votre engagement. Vous êtes mes piliers, n'en doutez pas ! Francis Bélanger, merci pour le bout de chemin à l'animation de cuisine ! Richard Chabot, merci à toi de reprendre le flambeau avec tant de brio et de compétence.

À mon équipe d'été, qui a aussi accepté de siéger au Conseil d'administration le reste de l'année, merci pour le support. Confier les rênes en toute confiance n'est pas anodin : Régine Couture, Mélyan Roy, Mary-Pier Gilbert et...notre zoothérapeute Scott, merci à vous !

Un merci tout particulier à Marilyne Lapierre, stagiaire au bacc. en sciences de l'orientation, parfois la vie nous amène de belles rencontres, tu es de celles-là, quelles belles discussions et merci pour être venue réfléchir en ondes avec moi à CKRL, merci aussi pour tous les coups de main, tu étais plus qu'une stagiaire, une collègue en fait !

Merci Jessy Larchet et Myriam Bélanger, stagiaires en éducation spécialisée du Cégep Ste-Foy, que de fou-rires, d'expériences, et de bons moments avec vous, merci Jessy pour avoir souvent sauvé le repas ou du moins permis qu'il arrive à temps, et pour ta belle humeur souriante ! Merci Myriam pour toute l'écoute, la disponibilité et l'implication que tu as mises auprès des membres, (en plus de sauver mon atelier de savons !), vous étiez des perles toutes deux, revenez nous voir quand vous voulez !

En terminant, merci Bianca Drolet, pour ton support en tant que présidente du Centre. Je me sens appuyée dans mes fonctions auprès de toi ! Abordons 2012 le cœur confiant, nous pouvons de grandes choses...

Joanne Boutet,
coordonnatrice

«La solitude est un jardin où l'âme se dessèche, les fleurs qui y poussent n'ont pas de parfum.» (Marc Levy)
structures

Assemblée générale des membres

Conseil d'administration :

Bianca Drolet, prés.
Marie-Michèle Ouellet, v-p
François Galarneau, sec.
Régine Couture, trés.
Éric Desruisseaux, adm.
Mélany Roy, rep. De l'équipe de travail

Coordonation :

Joanne Boutet

Personnel et stagiaires

Régine Couture
Mélany Roy
Mary-Pier Gilbert
Marilyne Lapierre
Jessy Larchet
Myriam Bélanger
Scott (zoothérapeute)

Animateurs(trices) et entraïdants(es)

Philippe Guy (discussion/brunchs/club de marche)
François Galarneau (jeux)
Francis Bélanger (cuisine)
Richard Chabot (cuisine)
Jean-Yves Dubé (collaboration externe à l'élaboration et à l'animation d'un café philo)
Bianca Drolet (ciné-clap et fabrication de bijoux)

«Pour désirer laisser des traces dans le monde, il faut en être solidaire.»(Simone de Beauvoir)
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 effectué 66 rencontres, pour

une durée totale de 3425 minutes, soit une moyenne de 52 minutes par rencontre. C'est presque le double par rapport à l'an dernier.

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, les membres ont effectué 20 accompagnements pour une durée totale de 1800 minutes soit une moyenne de 90 minutes (1h30) par accompagnement. C'est trois fois plus que l'an dernier.

écoute téléphonique

Ce service vise à aider les personnes à trouver des ressources ou des solutions concrètes à une situation difficile dans la confidentialité et le respect; nous apportons aussi beaucoup de soin à informer sur les ressources existantes et à référer aux services adéquats lorsque la situation l'exige. Cette année nous avons effectué 184 interventions téléphoniques pour un total de 3340 minutes, soit une moyenne de 18,1 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 semblent pas pertinent en relation d'aide.

site internet et page facebook

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

café-rencontre

Nous avons multiplié les activités au Centre cette année avec une implication toujours grandissante de nos membres au niveau de l'animation d'activités, mais aussi au niveau de l'accompagnement ponctuel. Par ailleurs en 2011-2012 nous avons eu, encore cette année, une hausse au niveau de l'accueil de nouvelles personnes, aussi nous continuons d'ouvrir des plages de café-rencontres libres qui permettent aux membres de venir partager entre eux, briser leur isolement et socialiser tout en dédramatisant leur situation. Ces rencontres permettent de prévenir des situations de crise en permettant aux personnes d'exprimer ce qu'ils ressentent tout en développant des liens de confiance avec leurs pairs. Ces plages se tiennent deux après-midi par mois et sont des moments privilégiés pour intégrer une nouvelle personne ou simplement pour prendre le temps d'écouter et de partager en petits groupes.

«Rester immobile ne sert à rien. Choisissons entre progresser ou régresser, allons donc de l'avant, le sourire aux lèvres.»
(Baden-Powell)

formations et colloques

colloques et formations reçues

Trouble de personnalité limite sévère, un trouble à démystifier : 1 personnes, conférence/formation de l'Institut Universitaire en santé mentale de Québec.

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 à la maîtrise en Sciences de l'orientation à l'Université Laval);

Formation sur l'intervention de crise en lien avec le trouble de personnalité limite donnée aux 3 stagiaires ci-haut cités;

Deux émissions de radio (CKRL) portant sur la gestion des émotions (deux personnes) : une collaboration du Centre Le Passage ;

Deux émissions de radio (CKRL) portant sur le concept de résilience (deux personnes) : une collaboration du Centre Le Passage.

«Rien ne prédispose plus au conformisme que le manque de formation.» (Gustave Thibon)

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 : (1 personne, 3 rencontres).

réadaptation psychosociale, échange de connaissance et activités solidaires

- Assemblée générale du Regroupement des organismes communautaires de la région, ROC 03, (5 rencontre AGA, 2 personnes);

- Rencontres de réflexion et de développement des solidarités Osmose/ Centre d'entraide Émotions (3 rencontres, 2 personnes);
- Émission à CKRL à l'invitation du Passage et visant à partager une réflexion communautaire avec la population (4 émissions, 2 pers.)
- 5 à 7 avec l'Alliance (défense des droits en santé mentale) : 3 pers.
- Appui au groupe Auto-Psy pour leur 20^{ième} anniversaire par l'achat de publicités dans el journal La Quête et dans un bottin maison.

manifestations

- Nuit des sans-abris (2 membres);
- Manifestation en soutien au mouvement étudiant : 2 manif : 4 pers.
Manifestation pour la dignité sociale (3 personnes)

le Centre d'entraide Émotions est membre de

- de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) ;
- de l'Alliance des Groupes d'Intervention en rétablissement (AGIR);
- du Centre d'action bénévole de Québec (CABQ);
- du centre de développement de l'économie et de l'emploi (CDEC);
- des Frères et sœurs d'Émile Nelligan;
- du Regroupement des Organismes communautaire de la région 03 (ROC 03).;
- des ressources répertoriées par la Direction de la Santé publique en aide alimentaire; nous avons contribué cette année au portrait sur l'aide alimentaire de la région 03.
- de l'Association des cuisines collectives et créatives (AC3R)

vie associative

Séances du conseil d'administration : 4 rencontres + un souper pour planifier l'AGA (20 présences).

Assemblée générale annuelle : 12 membres en règle de l'organisme
Membership : 26 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.
(Voir à la section « nos structures » pour la liste des membres)

accessibilité

Lundi et vendredi de 9h à 17h Mercredi et jeudi de 13h30 à 21h30

Mardi : réunions, formations et évènements divers

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 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

«Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi!»(Olivier lockert)

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 2008-2009.

«L'histoire de l'humanité est une statistique de la contrainte.»(Léo Ferré)

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

- Discussions sur l'actualité (3 fois/mois en saison, 45 présences);
- Café-rencontres (deux par semaine, 309 présences);
- Zoothérapie (1fois/semaine, l'été, 29 présences)
- Soirées cinéma (4, 12 présences)
- Journée portes ouvertes dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale : (14 personnes)
- Visite de l'organisme Osmose dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale (1 personne)

éducation, sensibilisation et formation

- Ateliers de cuisine avec Émilie (2 fois/mois, 246 présences);
- Causeries sur diverses problématiques (3, 24 présences);
- Café-philos (1 fois/semaine x 10 semaines, 96 présences);

création, expression et socialisation

- Souper communautaire (une fois par mois, 127 présences);
- Journées d'échange et d'aide à la préparation du souper mensuel (une fois par mois, 28 présences);
- Arts créatifs (une fois/semaine, 195 présences);
- Brunch à Philou (en saison hivernale 1/mois, 40 présences);
- Ciné-Clap : (1/mois, 16 présences);
- Jeux de société (1/semaine, 276 présences) ;

mens sana in corpore sano (un esprit sain dans un corps sain)

- Club de marche (une fois par semaine en saison, 45 présences);
- Tai-Chi (2, 10 présences)

ateliers ponctuels et pour le simple plaisir d'être ensemble

- Sorties au festival d'été (2 sorties, 13 personnes);
- Cabane à sucre avec Osmose (12 personnes);
- Souper d'Halloween (15 personnes);
- Ateliers (2) de préparation du réveillon de Noël (10 personnes);
- Décoration des locaux pour la fête de Noël (7 personnes);
- Party de Noël pour le personnel et les bénévoles (6 personnes);
- Réveillon et souper traditionnel de Noël (21 personnes);
- Sortie de Noël (2 personnes)
- Ciné-Noël (8 personnes)
- Journée sur les sites du Carnaval (4 personnes);
- Soirée avec les femmes le 8 mars (6 personnes)
- Sortie au Mont Tourbillon (3 organismes, 2 personnes du Centre).
- Sortie estivale au musée national des beaux arts de Québec (7 personnes);
- Visite à l'IUSMQ (6 personnes);
- Journée à la plage (4 personnes);
- Party hot-dog avec Osmose (6 personnes) ;
- Fêtes de la Nouvelle-France (4 personnes).

«Plus tard je voudrais être chef d'orchestre, trapéziste, artiste de music-hall, n'importe quoi, mais pas adulte.»(François Morel)

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.

Nos argents proviennent principalement du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC) de l'Agence de Services de santé et de Services sociaux de la Capitale nationale, soit un montant de 105 704. \$ pour 2011-2012. Un gros merci !

Notre autre principal partenaire financier est :

Développement des ressources humaines Canada : 13 665. \$ (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.

«Il n'y a que les mendiants qui puissent compter leurs richesses.» (William Shakespeare)

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 et Danielle Lepage (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) ;
- Yvette Turcotte (vigilance et cueillette de données dans les médias) ;
- Robert et Hubert Lamontagne (excellents proprios et aide financière au réveillon de Noël) ;
- Richard Chabot (aide à la préparation du réveillon de Noël et service du repas) ;
- La Société Action-Chambreurs de Québec pour les belles collaborations intersectorielles ;
- Jean-Yves Dubé (animation de café-philo) ;
- Julie Rochette (bon voisinage, vigilance et réception de courrier) ;

Elsa Vaernewyck : réalisation d'un mémoire de maîtrise portant sur notre approche pour l'Université de Lille 3.

Mais un merci très particulier à nos valeureux bénévoles :

Bianca Drolet, Marie-Michèle Ouellet, Régine Couture, François Galarneau, Éric Desruisseaux et Mélanie Roy (membres du Conseil d'administration 2011-2012) ;

Marilyne Lapierre (Sc. de l'orientation)

Myriam Bélanger et Jessy Larchet (Éd. spécialisée 2011)

François Galarneau (tâches diverses)

Enfin, parce-qu'un organisme communautaire est parfois une grosse responsabilité et un exercice militant éprouvant, la coordonnatrice tient à remercier Stéphane Baudelot, collègue et conjoint, toujours prêt à accourir pour suppléer, donner un coup de main, écouter, conseiller mais surtout, prêter son épaule et ses bras dans les moments difficiles. Merci Stef, c'est apprécié !

«Partir, c'est mourir un peu, mais rester, c'est crever doucement.»(Gilles Veber)