

2017
2018

Centre d'entraide Émotions



Rapport d'activités

Présenté à la 20^{ème} 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

«Ma mère vient de se suicider. Elle a pris du Lithium Carbonate, des Luvox, des Dalmane et des Valiums ; toutes ses pilules en même temps. Puis, elle a crié : JE VOUS AIME TOUS !

(...) J'ai entendu la porte s'ouvrir puis se fermer. Plein d'hommes sont entrés. Il y avait des policiers, des détectives, des ambulanciers, des médecins. Je crois qu'il n'y avait jamais eu autant de personnes dans la maison.

(...) En moins de deux, toute la maison s'est vidée comme quand on évacue l'eau du bol des toilettes. Ma mère sur le brancard, tout le monde est parti avec elle, le point de mire. Moi, on m'a laissée là, seule. Je ne sais pas si ma mère est morte. Je ne sais pas ce qui va m'arriver. La télé est éteinte, je l'ai fermée. C'est silencieux. Il n'y a plus aucun bruit dans la baraque, que les gargouillements de mon ventre. J'ai faim, mais je ne mangerai pas. Il n'y a personne pour me faire la bouffe, et de toute façon mon ventre est déjà trop rempli. Le vide m'habite. Il s'infiltre dans chacune de mes cellules à une vitesse vertigineuse, il va plus vite que le Faucon millénaire dans Stars Wars. Je suis couchée par terre dans le salon, le plancher est froid et me glace le dos. Je m'en fous. Je ne me lèverai pas d'ici. Je n'ai plus envie de bouger. Le vide est tellement lourd. »

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-13
ATELIERS ET ACTIVITÉS	PAGE-17
FINANCEMENT	PAGE-19
MERCI	PAGE-20

MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DU VICE-PRÉSIDENT

Cordiale bienvenue à chacun et chacune d'entre vous et surtout un grand merci d'assister en si grand nombre à cette assemblée générale annuelle pour l'année qui vient de s'écouler. Je profite de l'occasion pour souhaiter la bienvenue à tous les nouveaux membres.

Je tiens aussi à souligner l'engagement de Johanne Boutet qui chaque année ne compte ni son temps, ni ses efforts pour le Centre Émotions. De plus, je tiens à souligner le travail de mes collègues, membres du CA, pour l'année que l'on vient de faire. Là-dessus, je vous dis bonne assemblée et au plaisir de se reparler.

Lyse Cinq-mars
Présidente 2017-2018

Madame, Monsieur, bonsoir,

Je suis Richard Côté, vice-président du C.A. en l'absence de Mme Lyse Cinq-Mars que je salue.

Je vous souhaite la bienvenue à la 20^{ème} assemblée générale d'Émotions. Ce fut une année 2017-2018 bien remplis, en compagnie de notre coordonnatrice Mme Joanne Boutet, avec certaines manifestations pour les organismes communautaires et le tour de force de Bell cause pour la cause. Hélas, mon mandat est fini, il faut que je laisse la place pour un an selon les règles de l'organisme, mais je serai de retour pour 2019-2020, car je garde d'un œil attentif le Centre Émotions. Au sujet de dossiers à surveiller, comme le bail de nos locaux, par exemple. Merci de votre confiance et merci à tous ceux qui sont sur le CA avec moi.

Bonne soirée, à la prochaine !

Bien à vous,

Richard Côté, vice-président 2017-2018

MOT DE LA COORDONNATRICE

Au revoir 2017-2018 ! Une année se termine, une autre qui s'amorce ! C'est toujours avec émotions que je fais ce petit bilan. Émotion de prendre un instant pour jeter un regard en arrière sur toutes les belles réalisations et le chemin parcouru en tant que groupe d'entraide.

Cette année, nous avons vécu de beaux moments de partenariats au cours de différentes occasions. J'en retiens notre vernissage lors de la Semaine nationale de la santé mentale, l'octroi d'un don de Bell cause pour la cause, le 5 à 7 de remise du chèque avec la panne d'électricité mémorable, la coupure de subventions salariales de l'été suivie du don discrétionnaire du ministre de la Santé, que de montagnes russes à la gestion ! Merci à toutes les valeureuses personnes qui ont participé de près ou de loin à ces moments de visibilité importants pour le Centre.

Parallèlement à cela, le Centre a aussi été interpellé pour s'impliquer sur divers partenariats très pertinents, tels que la table de concertation du continuum de services Troubles de Personnalité (TP) regroupant les services psychiatriques et de thérapie des quatre lignes ainsi que nous en tant que seul acteur communautaire. Y représenter les intérêts des membres en compagnie de Martine Gervais, l'usagère partenaire de l'IUSMQ était un enjeu très sérieux et nous a confirmé dans la crédibilité que notre approche connaît auprès des professionnels du réseau.

Nous avons été impliqués aussi auprès de notre regroupement des organismes communautaires (ROC) afin de revoir la politique membership et mettre en place un processus de promotion de l'action communautaire autonome (ACA). En contexte de lutte à l'austérité, il y eut également bien des mobilisations et des prises d'espace et de parole. C'était une année de colloque, d'échanges aussi, vous en trouverez le détail dans les pages de ce rapport.

Ce qui m'a cependant été le plus important et le plus valorisant à vivre en tant que coordonnatrice, ce sont les moments d'entraide et de support vécus ici, dans notre salle communautaire, tout au long de nos ateliers et du groupe de support TPL. Je suis toujours touchée et émue de voir se perpétuer cette synergie de main tendue vers l'autre, de partage d'expérience, de générosité des outils et des réflexions.

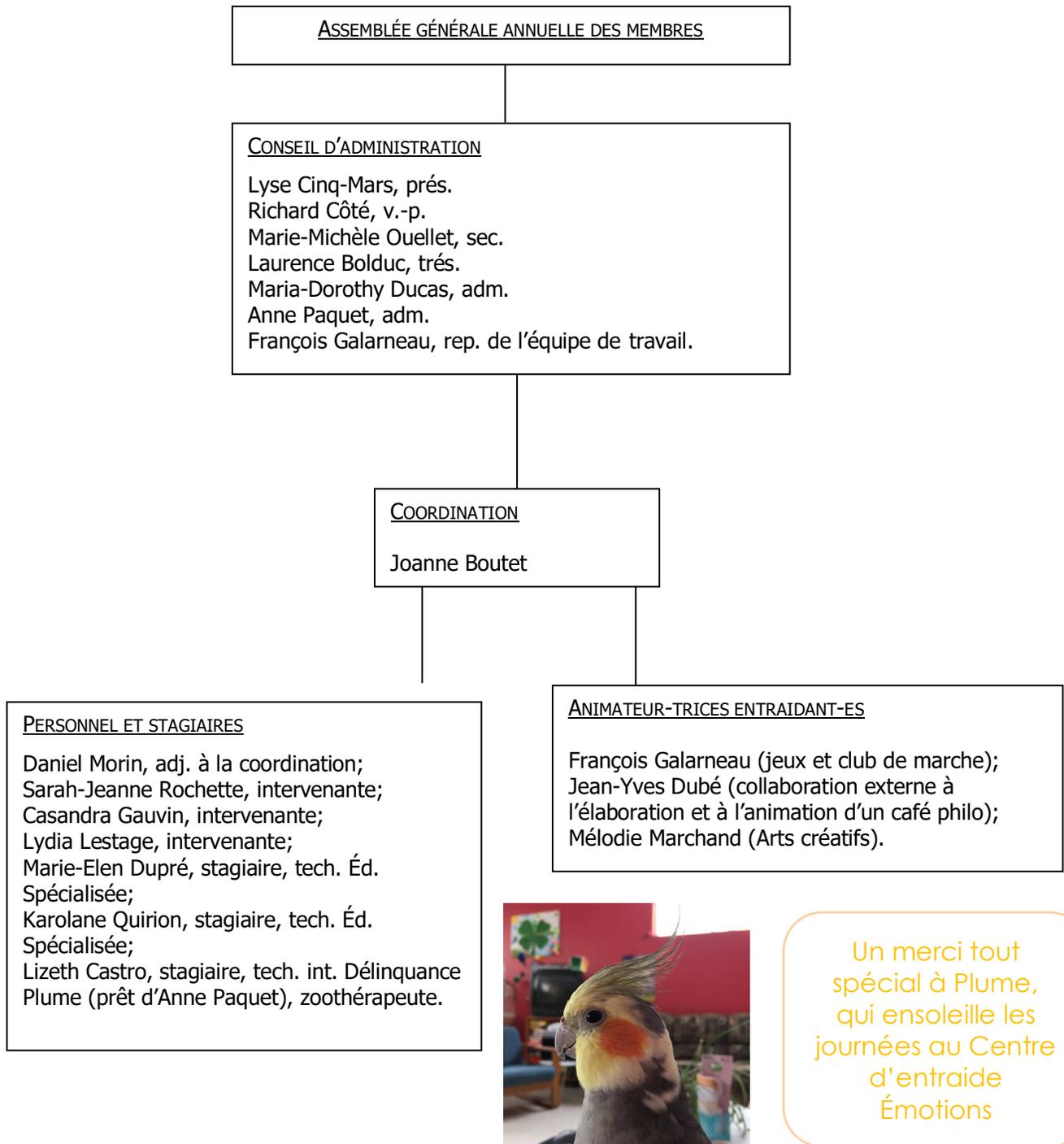
Pour arriver à tout faire, il n'y a rien de magique, sauf en ce qui concerne les fées et lutins qui font des miracles au quotidien avec moi, je remercie donc : Daniel Morin, pour l'aide précieuse, l'accompagnement au colloque de l'AQRP et la bonne humeur constante ! François Galarneau, je ne compte plus les années de collaboration, tu es mon soutien indéfectible, merci ! À l'animation, immense merci à Mélodie Marchand, notre animatrice d'art pour le projet Bell ainsi qu'à Jean-Yves Dubé, notre philosophe attiré chaque hiver ! Merci enfin à nos stagiaires : Marie-Elen Dupré et Karolane Quirion, de la technique d'éducation spécialisée et Lizeth Castro de celle d'intervention délinquance. Vos questions m'obligent à réfléchir et affiner l'approche d'entraide !

En terminant je vous laisse avec cette citation de l'anthropologue Margaret Mead :

"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."

Joanne Boutet, Coordonnatrice

STRUCTURES



SERVICES D'AIDE ET D'ENTRAIDE

ÉCOUTE INDIVIDUELLE

Le but du service d'écoute individuelle est de donner à nos membres une écoute privilégiée en période de détresse, de façon à aider la personne à reprendre du pouvoir sur sa situation en lui permettant de démêler ce qu'elle vit et ressent. Parallèlement, il arrive que quelques rencontres de ce type soient nécessaires lors de l'accueil de nouvelles personnes afin de leur permettre d'intégrer harmonieusement le groupe. Encore cette année nous avons aussi été sollicités pour de nombreux suivis individuels de personnes en attente de thérapie. Nous avons effectué 42 rencontres, pour une durée totale de 2 215 minutes, soit une moyenne de 53 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 2 accompagnements pour une durée totale de 190 minutes, soit une moyenne de 95 minutes par accompagnement.

ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Ce service vise à aider les personnes à trouver des ressources ou des solutions concrètes à une situation difficile dans la confidentialité et le respect; nous apportons aussi beaucoup de soin à informer sur les ressources existantes et à référer aux services adéquats lorsque la situation l'exige. Cette année nous avons effectué 126 interventions téléphoniques pour un total de 2 000 minutes, soit une moyenne de 16 minutes par appel.

COURRIER ÉLECTRONIQUE

Nous recevons de plus en plus de demandes d'informations, 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 : www.entraide-emotions.org de même que sur Facebook à Centre d'entraide Émotions. Cette année, le site devra être 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 313 présences qui y sont enregistrées, soit une légère augmentation par rapport à l'an dernier. Parallèlement à ces rencontres, une page privée sur Facebook a été créée afin de permettre aux gens qui le désirent de s'y réseauter et de poursuivre leurs échanges de façon virtuelle.

FORMATIONS ET COLLOQUES

COLLOQUES ET FORMATIONS REÇUES

Colloque de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale : 2 jours, 2 personnes.

FORMATIONS, CONFÉRENCES ET TÉMOIGNAGES DONNÉS

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

Soirée/discussion sur la diversité sexuelle animée par Michaël Bertiaux, stagiaire 2016-17 : 4 personnes;

Rencontre avec deux étudiantes du Cégep Lévis-Lauzon (tech. de travail social) sur l'approche communautaire et les impacts de la réforme de la santé sur notre communauté;

Participation à l'émission Les Différents sur les ondes de CKRL portant sur les troubles de personnalité limite.

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.e.s pour travaux communautaires, partenariat avec Équi-Justice (1 jeune accueilli).
- Continuum sur les services en troubles de personnalité (élaboration et concertation) CIUSSS de la Capitale nationale : 4 rencontres

RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE, ÉCHANGE DE CONNAISSANCE ET ACTIVITÉS SOLIDAIRES

- Assemblées du Regroupement des organismes communautaires de la région, ROC 03, (3 rencontres, 1 AG, 1 AGA (2 jours) et une rencontre d'information PSOC, 1 personne);
- Rencontres de réflexion et de développement des solidarités Osmose/ Centre d'entraide Émotions (3 rencontres, 2 personnes);
- Participation au comité de révision de la politique de *membership* du ROC 03 (8 rencontres et un 5 à 7 réseautage, 1 personne);
- Semaine nationale de la santé mentale (1 vernissage, 18 personnes);
- Présentation du Centre Le Passage (7 personnes).

MANIFESTATIONS ET LUTTES SOCIALES

- Actions régionales contre l'austérité (2 personnes);
- Nuit des sans-abri (3 personnes);
- Manifestation pour l'élimination de la pauvreté (4 personnes);
- Actions citoyennes féministes (2) (1 personne);
- Action/manif congrès du PLQ portant sur l'augmentation du financement (2 personnes);
- Manif accueille du budget provincial (2 personnes);
- Chaîne humaine autour de l'Assemblée nationale (2 personnes);
- Vigie de commémoration de l'attentat de la grande mosquée (1 personne);
- Manifestation Journée internationale des droits des femmes (1 personne);

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.

VIE ASSOCIATIVE

- Séances du conseil d'administration : 8 rencontres (51 présences).
- Assemblée générale annuelle : 12 membres en règle de l'organisme + 4 membres associés et visiteurs.
- *Membership* : 37 personnes

Provenance des membres du C.A. : 4 personnes membres utilisatrices de la ressource;
1 personne représentant l'équipe de travail;
2 personnes de la communauté.

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

ACCESSIBILITÉ

- Lundi et vendredi : 9h à 17h
- Mardi : réunions, formations et événements divers
- Mercredi et jeudi : 13h30 à 20h30

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

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

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

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

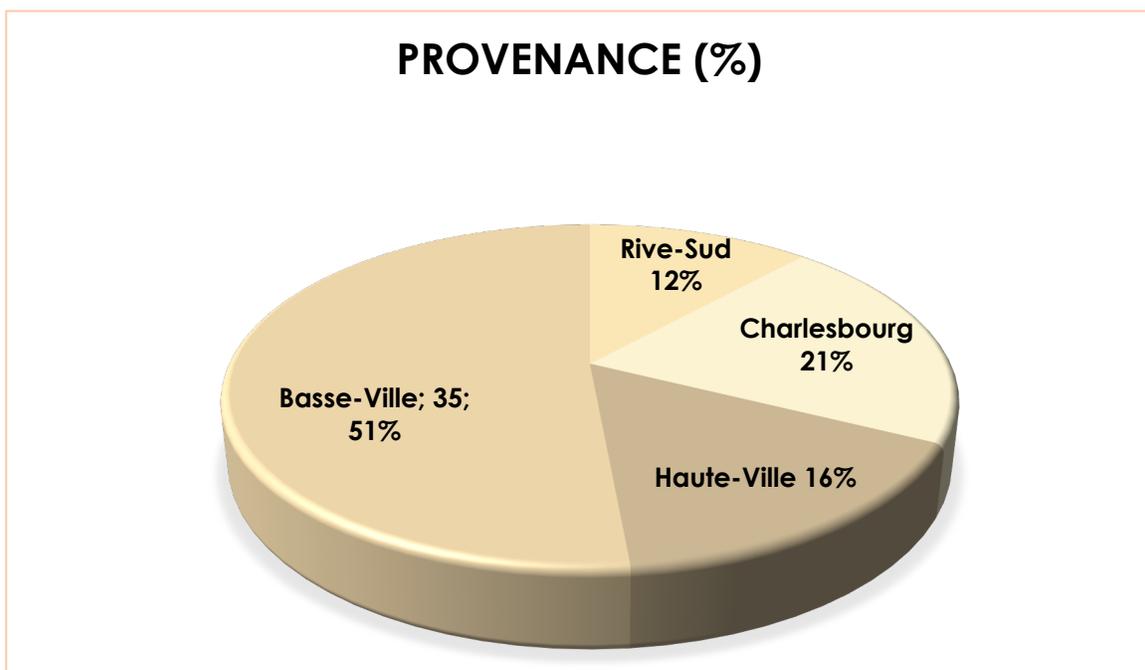
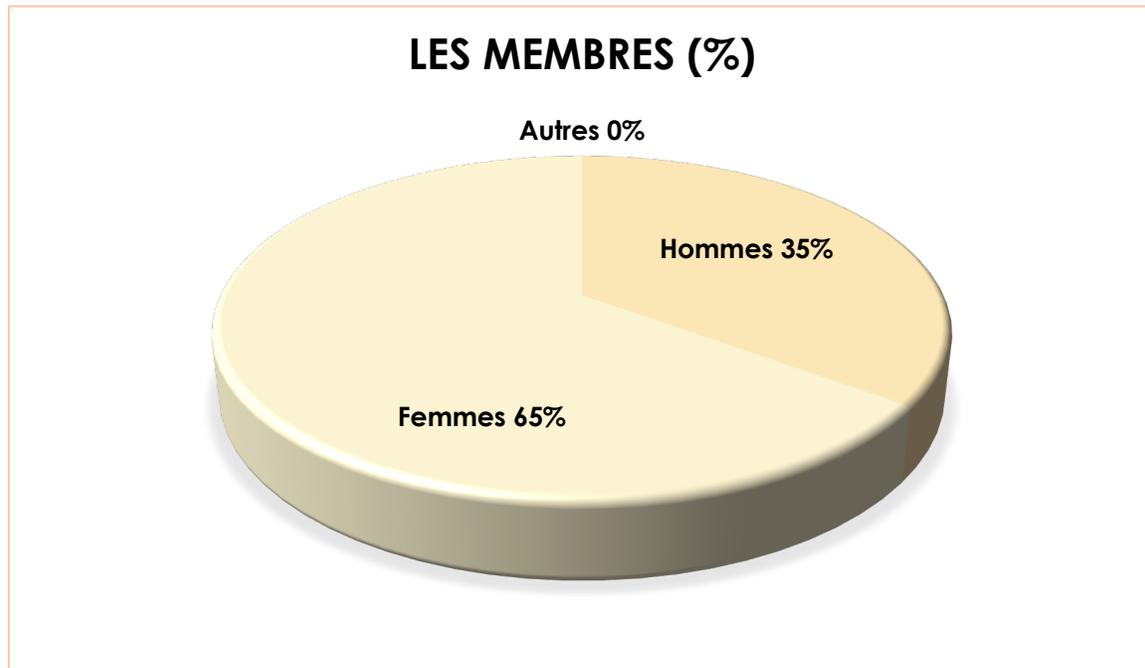
* Et certains autres qui nous échappent peut-être ici, désolés.

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

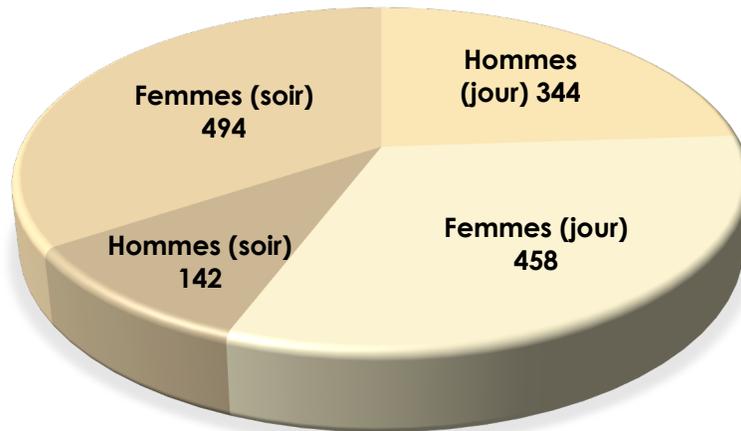
- Journal L'Appel;
- Journal La Quête;
- Journal Le Soleil.

QUELQUES STATISTIQUES

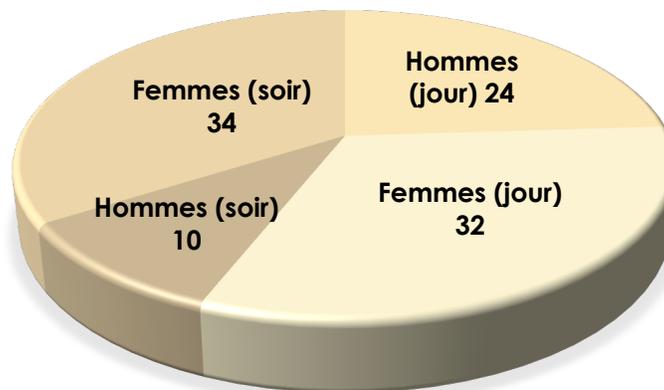
Comme chaque année, le Centre d'entraide Émotions présente dans son rapport d'activités différentes statistiques en fonction des activités et des services offerts. Cette section présente donc de façon succincte les principales statistiques 2017-2018.



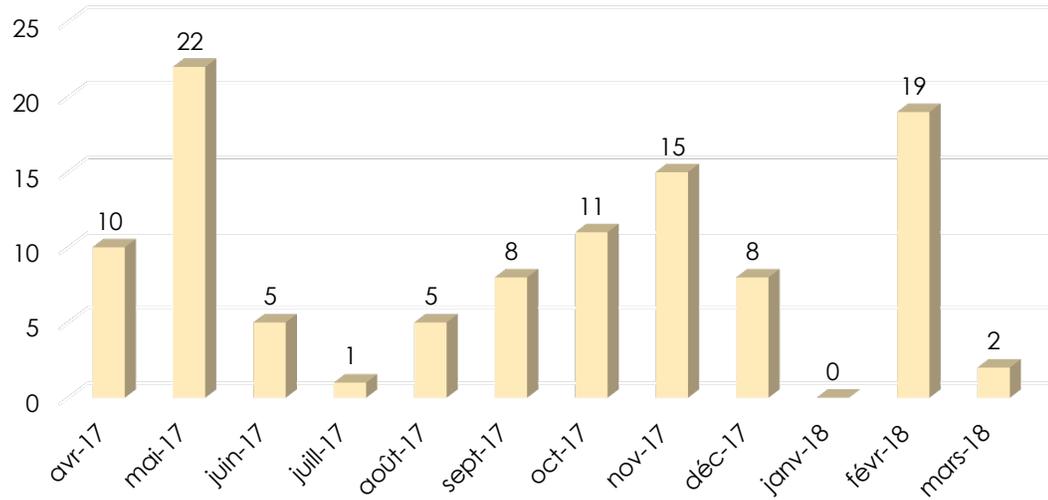
PRÉSENCES SELON LES SEXES ET LA PÉRIODE



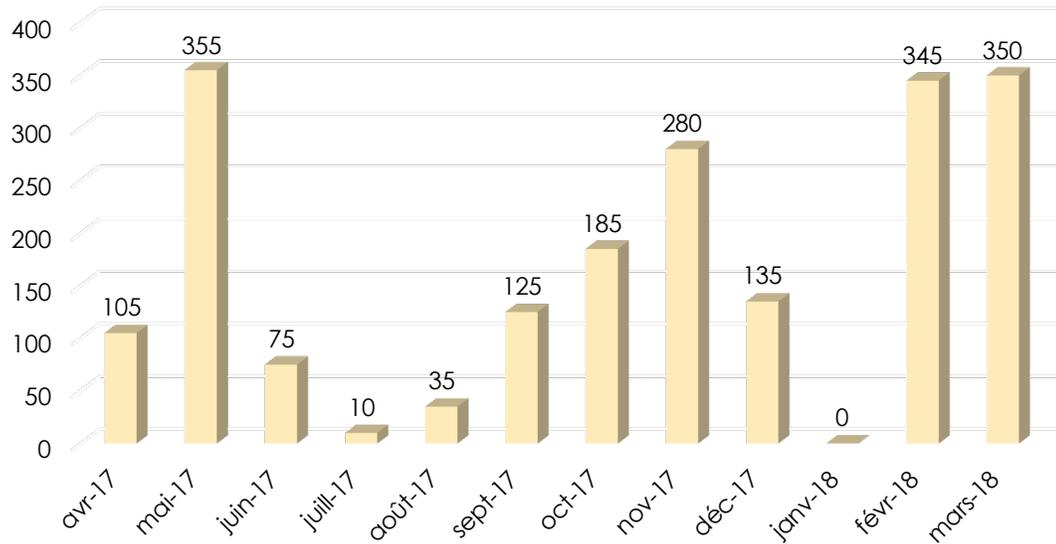
PRÉSENCES SELON LES SEXES ET LA PÉRIODE (%)



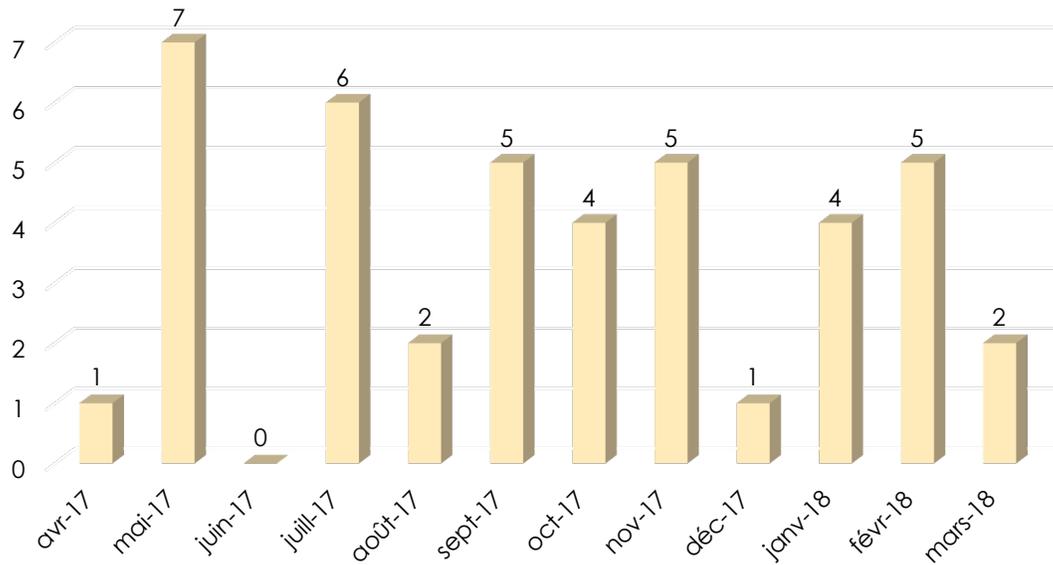
NOMBRES D'ÉCOUTES TÉLÉPHONIQUES (PAR MOIS)



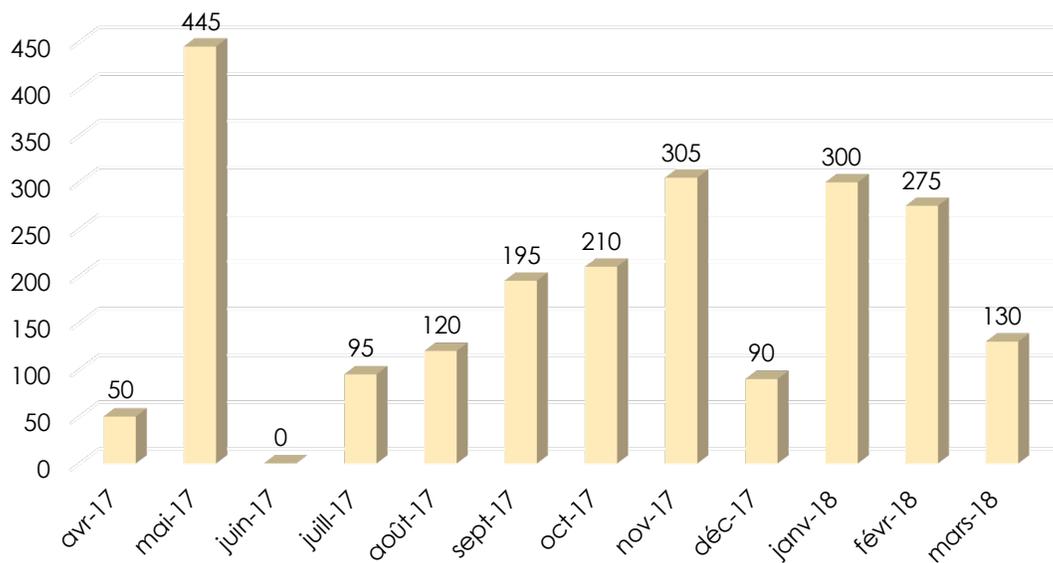
NOMBRES DE MINUTES (ÉCOUTES TÉLÉPHONIQUES)



NOMBRES D'ENTREVUES INDIVIDUELLES (PAR MOIS)



NOMBRES DE MINUTES (ENTREVUES INDIVIDUELLES)



ATELIERS ET ACTIVITÉS

Dans le but d'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, 28 présences);
- Groupe entraide TPL (1fois/semaine, 329 présences);

ÉDUCATION, SENSIBILISATION ET FORMATION

- Ateliers de cuisine (2 fois/mois, 35 présences);
- Café-philo (1 fois/semaine x 10 semaines, 45 présences);
- Tricot (saisonnier, 37 présences)

CRÉATION, EXPRESSION ET SOCIALISATION

- Souper communautaire (une fois/mois, 59 présences);
- Écriture (une fois/semaine, 75 présences);
- Journées d'échange et d'aide à la préparation du souper mensuel (une fois/mois, 8 présences);
- Arts créatifs (une fois/semaine, 273 présences);
- Jeux de société (une fois/semaine, 303 présences);
- Ciné-Club (une fois/semaine en saison, 37 présences);
- Écoute musicale (une fois/mois, 20 présences);
- Chorale (thématique Noël, 12 présences)

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

- Club de marche (une fois/semaine en saison, 9 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 (3 personnes);
- Décoration des locaux pour la fête de Noël (6 personnes);
- Party de Noël pour le personnel et les bénévoles (4 personnes);
- Réveillon et souper traditionnel de Noël (26 personnes);
- Pique-nique (3 personnes);
- Fête de printemps chez Osmose (2 personnes);
- Party Halloween (14 personnes);
- Party hot-dog avec Osmose (9 personnes);
- Sortie au musée, dans différents musées (27 personnes);
- Cabane à sucre (5 personnes);
- Karaoké (4 personnes);
- Randonnée extérieure (3 personnes);
- Cueillette de pommes avec Osmose (6 personnes);
- 5 à 7 Bell cause pour la cause (13 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 que sur le 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 114 212 \$ pour 2017-2018. Un gros merci !

Notre autre principal partenaire financier est :

Développement des ressources humaines Canada : 14 4297 \$ (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 à BELL CAUSE POUR LA CAUSE pour le don de 5 000\$ octroyé à notre atelier d'art !



Joanne Boutet, lors du 5 à 7 Bell cause pour la cause, accompagnée du représentant Bell cause pour la cause, Jean-Denis Côté (attaché de Sébastien Proulx, député de Jean-Talon) et Philip Novakovic (attaché politique de Joël Lightbound).

Comme par les années passées, dans un souci de transparence et de rigueur administrative, notre gestion comptable est effectuée par un groupe de ressources techniques œuvrant dans le milieu communautaire, soit Action-Habitation de Québec. Nos chèques et effets sont contresignés par les deux organismes, mais nos factures et documents comptables sont en conservation au siège social d'Action-Habitation pour consultation. Merci à Lucie Thibault, Ginette Chaput, 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 :

- 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'équip
- e d'Osrose pour l'organisation de nos sorties communes ;
- Christina Avena Cyr pour la rectification des données statistiques de ce rapport.

Un merci très particulier à nos valeureux bénévoles :

Lyse Cinq Mars, Richard Côté, Marie-Michèle Ouellet, Laurence Bolduc, François Galarneau, Anne Paquet et Maria-Dorothy Ducas (membres du Conseil d'administration 2017-2018);

Nos stagiaires :

Karolane Quirion (Tech. Éducation spécialisée)

Marie-Elen Dupré (Tech. Éducation spécialisée)

Lizeth Dupré (Tech. Intervention délinquance)

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

La présence de ton absence

Couchée à m'ruminer l'passé
Je r'pense à c' rendez-vous manqué
Comment une mère peut oublier d'aimer l'enfant qu'elle a porté?
Il faut avoir beaucoup manqué ... D'amour, pour ne pas en donner ...
Je t'ai cherché, je t'ai rêvé, ... L'as-tu seulement remarqué?
Toutes ces années à t'espérer ... Je valais mieux, est-ce que tu l'sais?
Et la présence de ton absence, aura marqué mon innocence
Ton éternel indifférence, ton manque d'amour en transparence
Et puis ce rendez-vous manqué, a-t-il seulement déjà existé?
J't'en peine d'amour depuis qu'chui née
Je valais mieux, est-ce que tu l'sais?
Je valais mieux, maintenant j'le sais ...

Anonyme
Membre du Centre d'entraide Émotions