

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Un gros merci aux membres du Centre d'entraide Émotions !

Je suis heureuse d'avoir eu la chance de vivre cette expérience de présidente qui était nouvelle pour moi. Ce fut enrichissant ! Vous êtes un groupe extraordinaire et chacun d'entre vous m'apportez de belles choses.

Chaque membre que je représente est important pour moi. Même si des fois vous vous sentez moins bien, le centre vous accueillera et jamais il n'y aura de jugement. Tout le monde a sa place et le droit de vivre.

Merci encore de m'avoir fait confiance,

Émilie « Bee » Bouchard

QuickTime™ et un
décompresseur TIFF (non compressé)
sont requis pour visionner cette image.

«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

Bonjour, membres du Centre d'entraide Émotions,

Je vous salue bien bas pour tout le travail accompli ensemble encore cette année. J'aimerais vous dire en premier lieu mon admiration pour la foi que vous mettez dans ce groupe et cette synergie de rapports humains et égalitaires. Sans cette foi lucide et forte, l'entraide ne serait pas au rendez-vous et l'année 2009-2010 a été empreinte de belles images de soutien entre pairs.

Je veux vous dire aussi ma fierté. Fierté de travailler à vos côtés, d'avoir la chance de le faire dans le respect de mes valeurs et de mes convictions. Peu de travailleurs et travailleuses ont ce privilège. Il m'est aussi donné de pouvoir, à ma mesure humaine, contribuer avec vous à changer le monde en mieux, à créer une bulle de paix et de respect dans un univers où tout, autour de nous, va trop vite et de façon bien superficielle... Cette année, nous avons appris à se donner de meilleurs outils, qu'on pense à nos formations sur les rôles et responsabilités du Conseil d'administration, à la structure d'animation de la cuisine et son adhésion à l'association des cuisines collectives et créatives, au partage d'expertises que nous ont amené nos stagiaires et bénévoles (nombreux cette année !).

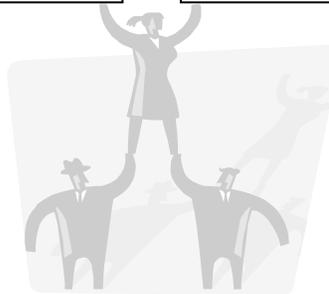
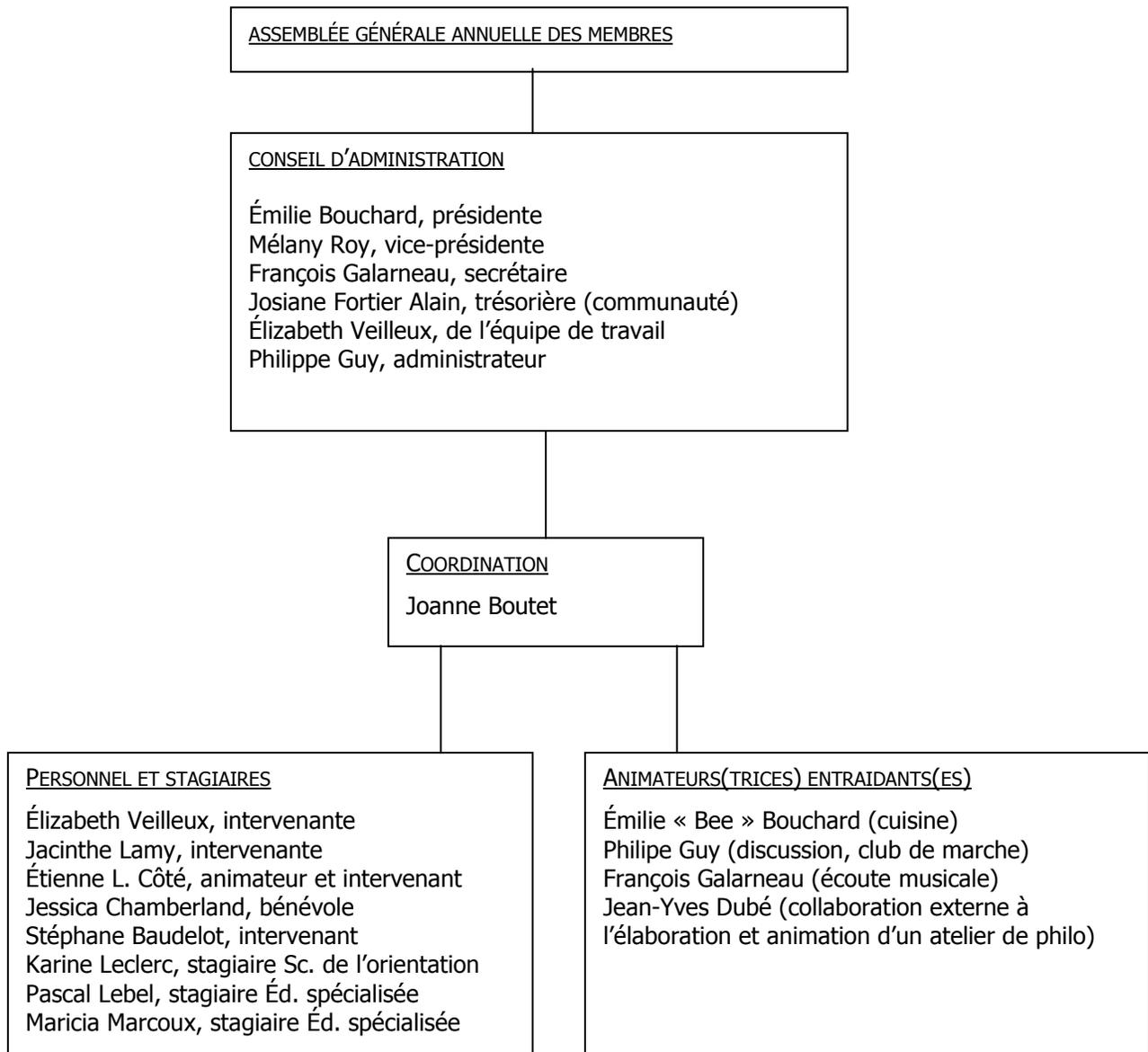
Dans cet ordre d'idée, je remercie bien sincèrement mes collègues du quotidien, Émilie Bouchard, Philippe Guy et François Galarneau. Vous êtes de fantastiques animateurs et des personnes de grande qualité avec une belle générosité et le courage au cœur. Bravo ! Les activités reposent sur vos épaules en grande partie et vous vous en tirez avec brio.

Merci à nos stagiaires, Karine Leclerc, Pascal Lebel et Maricia Marcoux, vous nous avez beaucoup apporté cette année et vous resterez des membres de notre grande famille. Votre présence nous a permis de faire plus et mieux et c'est fort apprécié. Merci à Jessica Chamberland, bénévole et étudiante au baccalauréat en psychologie, ta généreuse présence nous a beaucoup touchés aussi. Toutes ces contributions nous rassurent sur notre approche et le travail que nous effectuons en collectif. Vous vous êtes intégrés dans ce groupe avec beaucoup de justesse et de respect tous les quatre, merci ! Un merci tout particulier à Karine, un an au sein d'un organisme comme le nôtre c'est une aventure ! Je me suis sentie épaulée en ta compagnie, je suis heureuse de te compter parmi nous cet été également !

Enfin, à nos valeureux intervenant-es à mi-temps et qui sont aussi de vieux routiers du rétablissement, Élisabeth Veilleux et Stéphane Baudelot, merci ! Vous faites la preuve tous les jours que tout est possible, même le bonheur !

Joanne Boutet

STRUCTURES



«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 38 rencontres, pour une durée totale de 1545 minutes, soit une moyenne de 41 minutes par rencontre.

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 entraînant ou d'une entraîdante 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 8 accompagnements pour une durée totale de 870 minutes soit une moyenne de 109 minutes (1h49) 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 139 interventions téléphoniques pour un total de 1995 minutes, soit une moyenne de 14,4 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

Le Centre avait donné l'an dernier le mandat à un nouveau webmestre de nous refaire un site plus actuel, c'est maintenant chose faite. Vous nous trouvez au: www.entraide-emotions.org

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 2007-2008 nous avons eu 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

Colloque « Agir pour la santé des hommes » en lien avec le 25^{ième} anniversaire du groupe Autonhommie: 3 personnes, 2 jours;

Formation sur les rôles et responsabilités du Conseil d'administration (collaboration Auto-Psy Québec, Osmose et Centre d'entraide Émotions): 3 personnes;

Colloque de l'Association des cuisines collectives et créatives du Québec : 2 personnes;

Journée d'information d'échanges avec les membres du Centre sur les expériences et apprentissages acquises en colloque: 6 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 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 4 stagiaires ci-haut cités;

Exposés sur la structure et le fonctionnement de notre organisation communautaire donnée aux étudiant(es) en éducation spécialisée du Cégep Ste-Foy dans le cadre du cours sur l'organisation des services (2 personnes, 3 groupes visités);

Visite du Centre universitaire en santé mentale avec les stagiaires du Centre et visant à faire connaître l'institution sous le regard d'un membre y étant traité de longue date (3 personnes);

Rencontre d'information avec un groupe d'étudiant(es) en communication à l'université Laval sur la nature de notre organisme et son rayonnement dans le milieu (5 personnes).

«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–Sillery–Laurentien (1 membre, 2 rencontres);
- Sous-comité de la table de concertation ci-haut et visant à aider les personnes en liste d'attente au CSSS (1 personne, 3 rencontres);
- Table de concertation sur le logement social : (1 personne, 2 rencontres).
- Rencontre et visite du Centre par le député fédéral : 10 personnes.

RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE, ÉCHANGE DE CONNAISSANCE ET ACTIVITÉS SOLIDAIRES

- Assemblée générale du Regroupement des organismes communautaires de la région, ROC 03, (1 rencontre AGA, 1 personne);
- Consultation nationale : Commission de la santé mentale du Canada « Pour faire avancer la cause du soutien par les pairs. » (2 personnes);
- Rencontre de concertation avec les groupes « par et pour » (Émotions, Osmose, Auto-Psy) : (1 rencontre, 3 personnes);
- Rencontres de réflexion et de développement des solidarités Osmose/ Centre d'entraide Émotions (2 rencontres, 2 personnes);
- Participation à la Vigie des sans-abri (5 personnes);
- Journée de présentation des projets des finissantes en éducation spécialisée du cégep Ste-Foy (1personne);
- 10^{ième} anniversaire d'Osmose (2personnes);
- Vernissage de l'exposition « Vincent et moi » (5 personnes);
- Visite de l'Atelier de la Mezzanine : (3 personnes);
- 5 à 7 pour le 60^{ième} anniversaire du Carrefour familial des personnes handicapées (2 personnes);
- Invitation à l'émission du Carrefour familial des personnes handicapées pour commenter l'actualité en lien avec l'arrestation médiatisée d'une personne aux prises avec un trouble de personnalité limite sur les ondes de Radio Basse-Ville (1 personne);

MANIFESTATIONS

- Marche mondiale des femmes (8 mars, 2 membres);

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 : 5 rencontres+ un souper pour planifier l'AGA + 1 pour recevoir les mises en candidature (1 mise en candidature).

Sous-comité pour le remaniement des règlements généraux : 1 rencontre, 4 personnes.

Cette année, 64 personnes se sont impliquées dans la vie associative en participant aux séances du C.A., à l'assemblée générale annuelle, à la séance de réception des mises en candidature ou au comité de remaniement des règlements généraux.

Membership : 30 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 (ouvert le lundi de 19 à 21h de janvier à avril pour le café-philo)
Mercredi et jeudi de 13h30 à 21h30
Mardi : réunions, formations et évènements divers

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 :

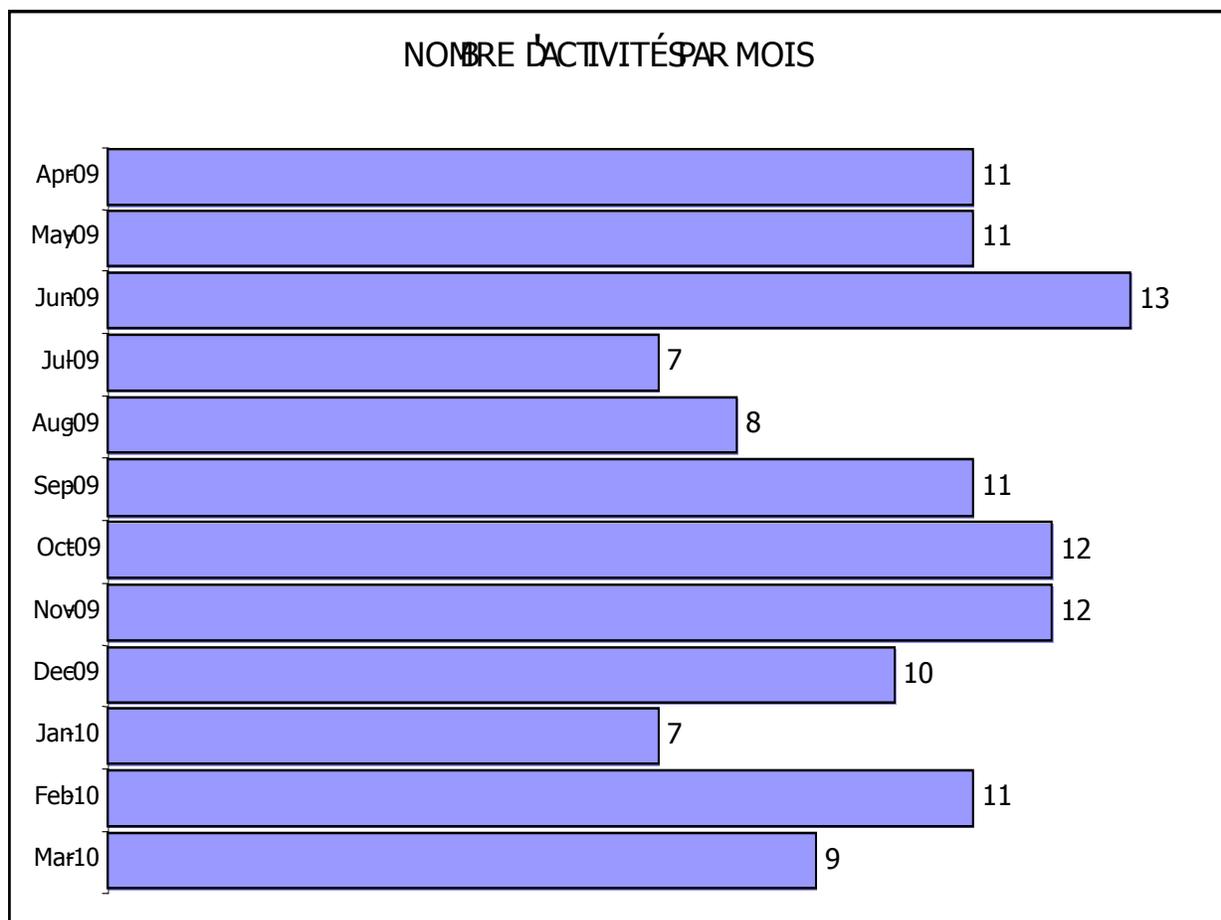
L'Agenda du Pavois;
Le bottin du CABQ;
Le bottin des ressources de l'ouest;
Le bottin web de l'AGIR;
Le bottin 211 ainsi que la ligne 211;

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

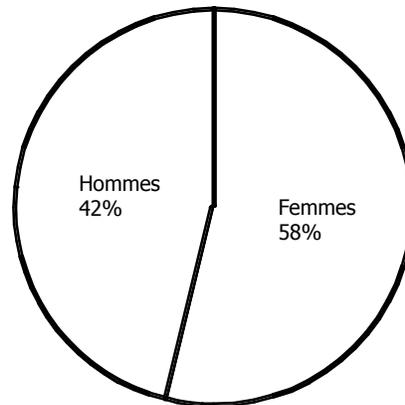
«Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi!»(Olivier lockert)

QUELQUES STATISTIQUES

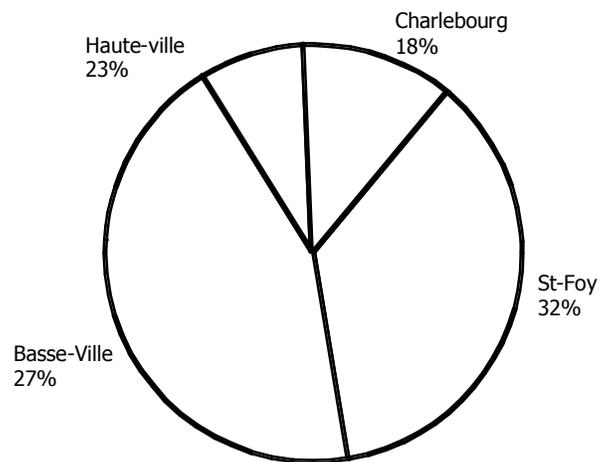
Comme chaque année, le Centre d'entraide Émotions présente dans son rapport d'activités différentes statistiques en fonction des activités et des services offerts. Cette section présente donc de façon succincte les principales statistiques 2008-2009.



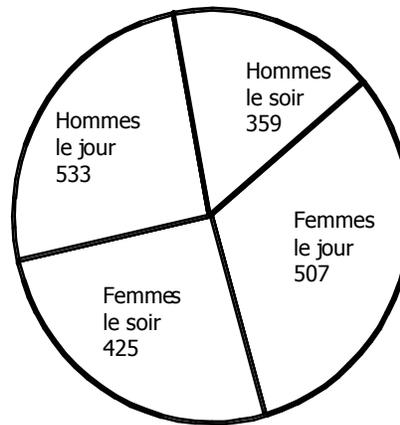
LES MEMBRES



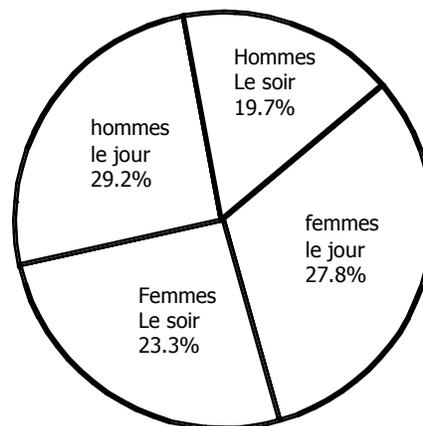
PROVENANCES

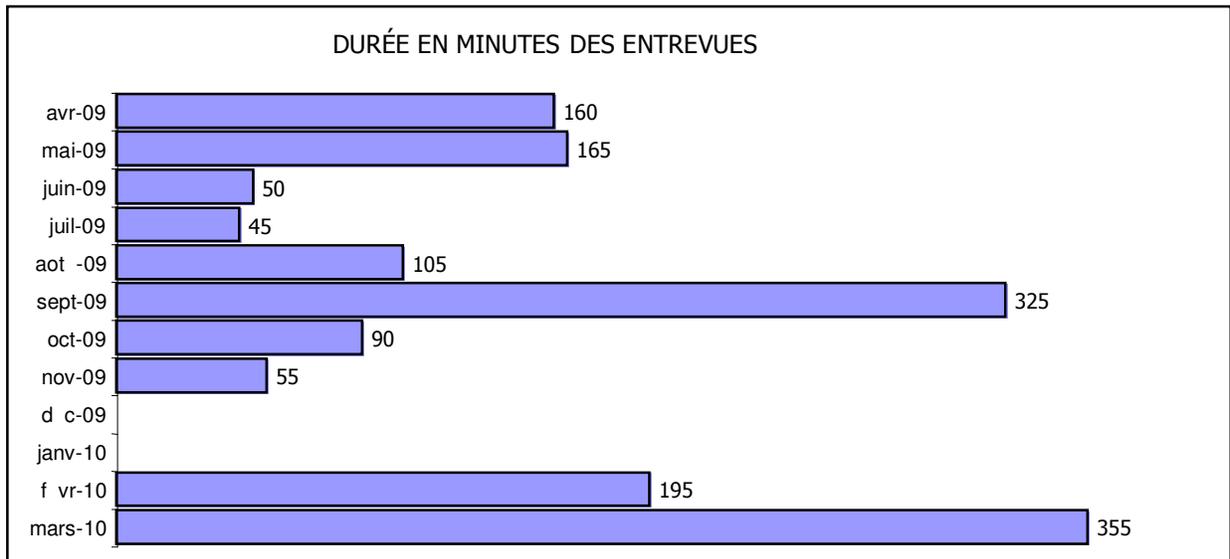
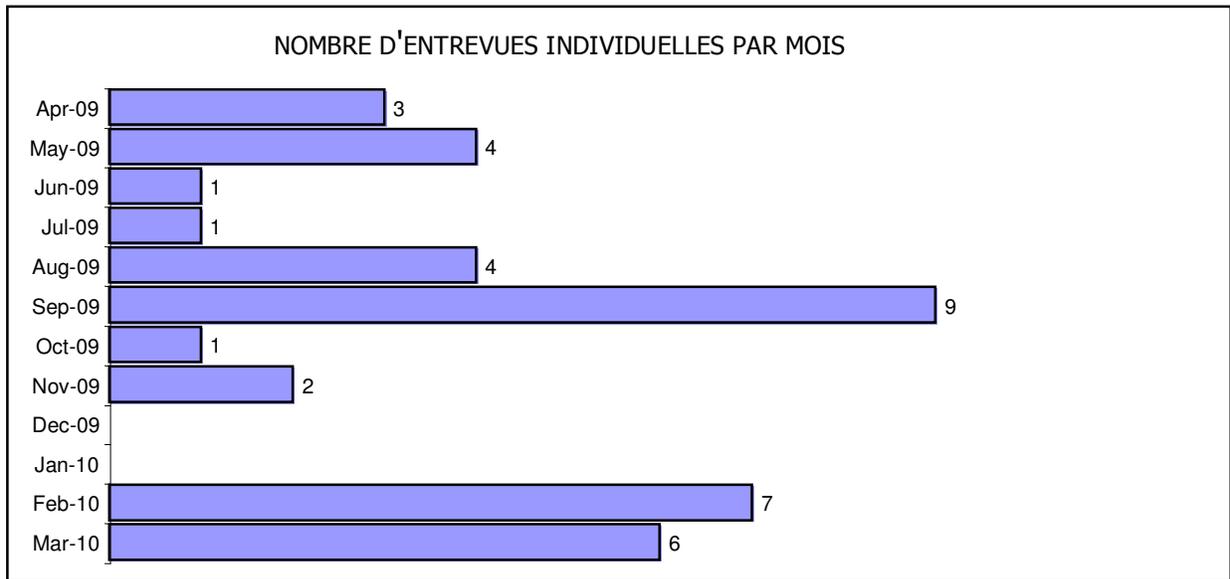


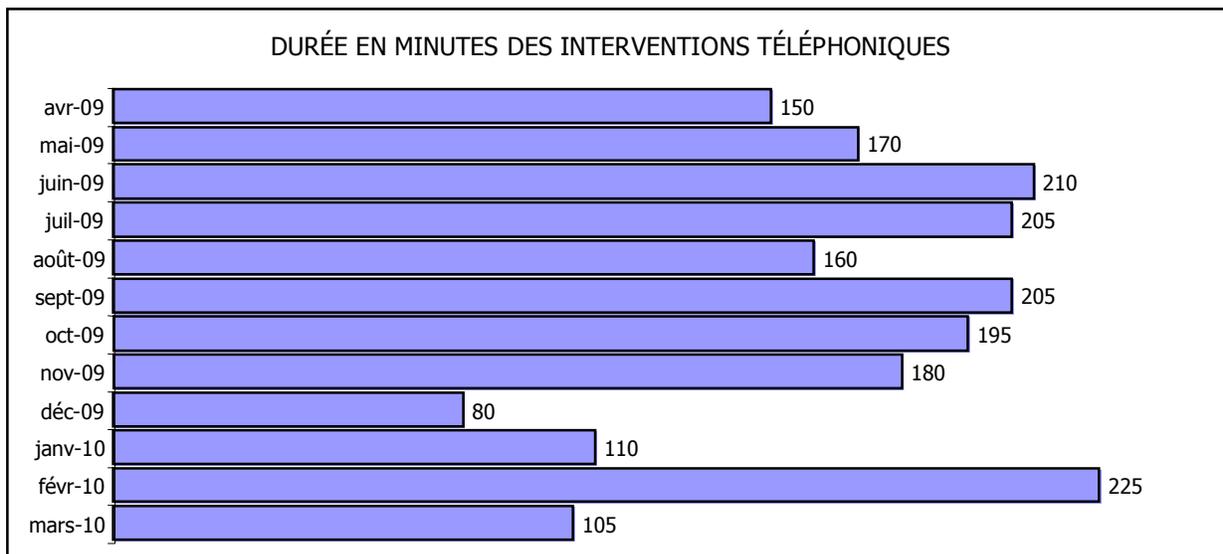
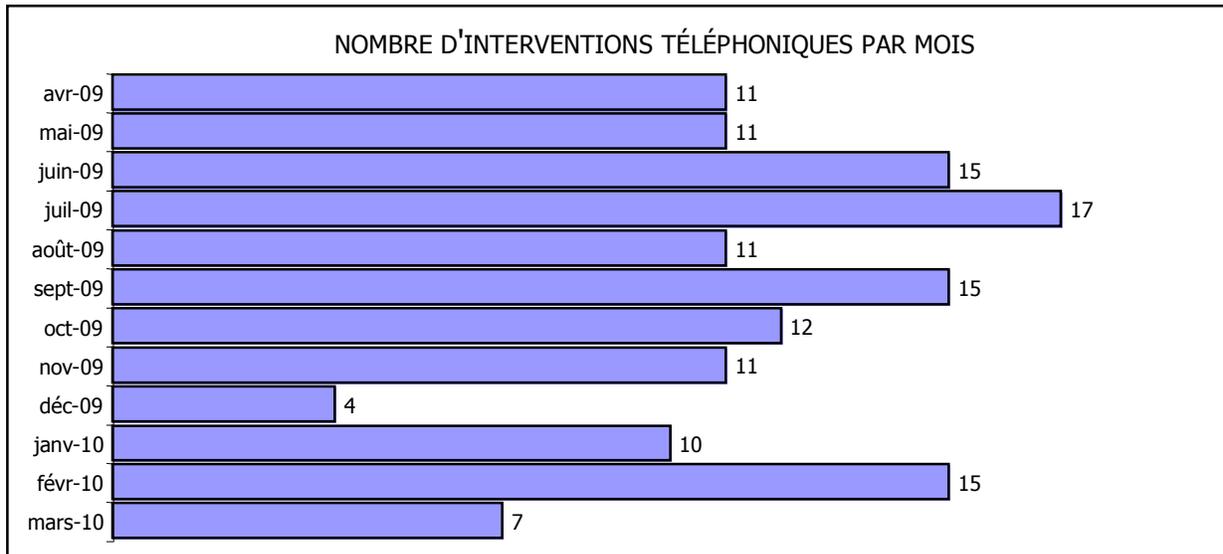
TOTAL DE LA PRÉSENCE DES MEMBRES

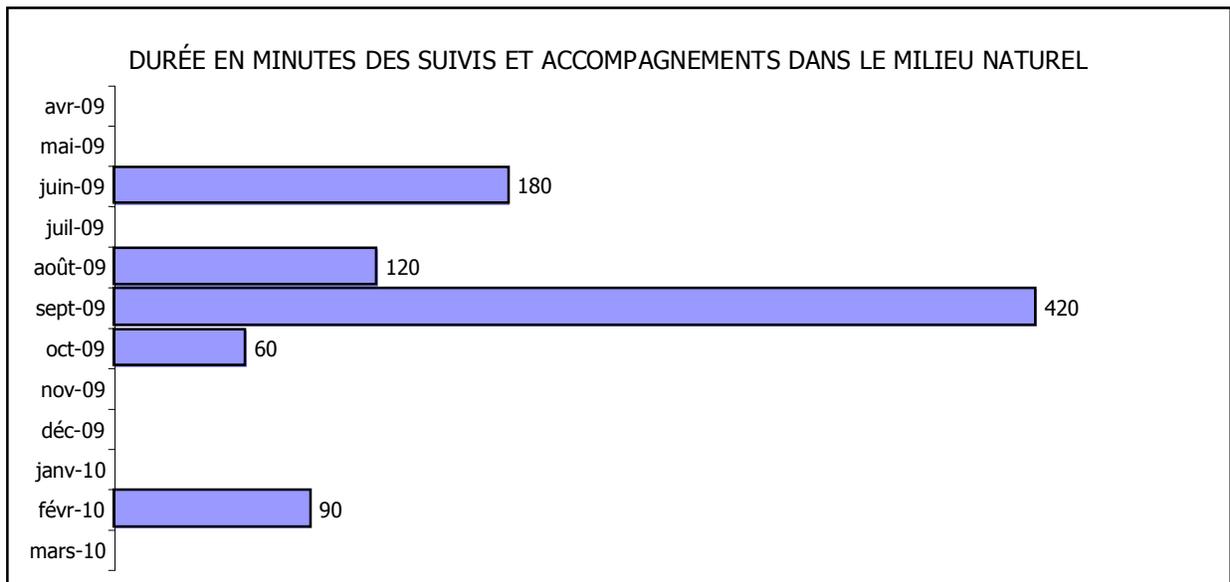
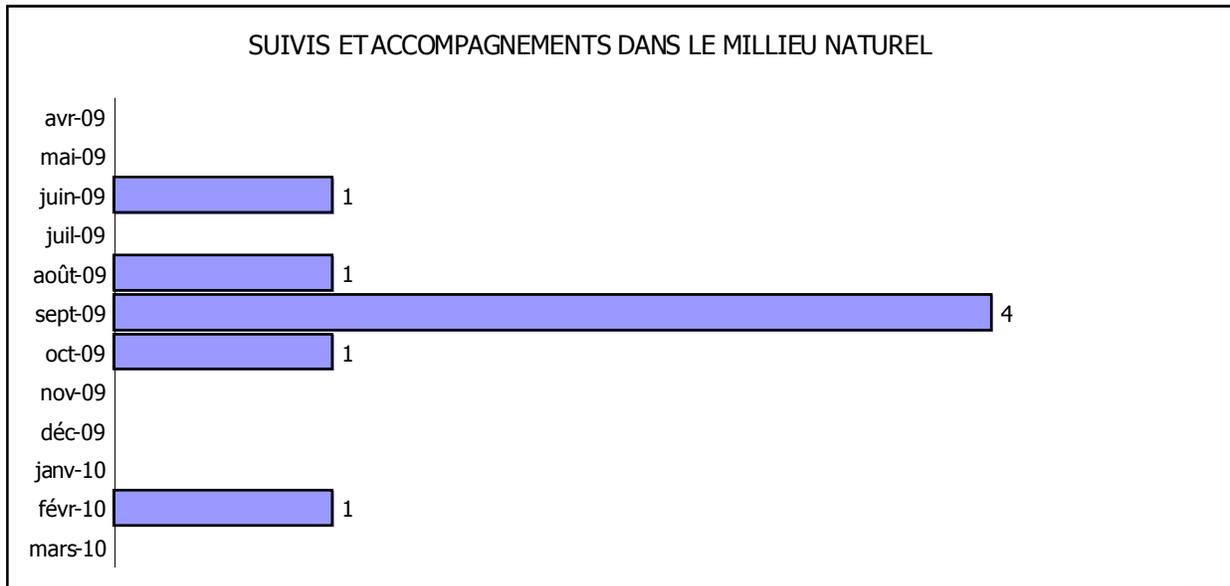


POURCENTAGE DE LA PRÉSENCE DES MEMBRES









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 (5 rencontres, 15 présences);
- Café-rencontres (deux par semaine, 564 présences);

ÉDUCATION, SENSIBILISATION ET FORMATION

- Ateliers de cuisine avec Émilie (2 fois/mois, 206 présences);
- Causeries sur diverses problématiques (1 fois/trimestre, 21 présences);
- Café-philos (1 fois/semaine x 10 semaines, 69 présences);

CRÉATION, EXPRESSION ET SOCIALIZATION

- Souper communautaire (une fois par mois, 127 présences);
- Journées d'échange et d'aide à la préparation du souper mensuel (une fois par mois, 63 présences);
- Arts créatifs (une fois/semaine, 515 présences);
- Brunch à Philou (en saison hivernale, 38 présences);
- Écoute musicale avec François (deux soirées par mois, 185 présences).
- Ateliers d'intervention théâtrale « Pièces de vie » donnés par Geneviève St-Amand, une collaboration extérieure en partenariat avec Auto-Psy Québec et Osmose : (1 fois/semaine, 2 personnes pour une session d'hiver).

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

- Club de marche (une fois par semaine en saison, 46 présences);
- Club de baignade (une fois/semaine en saison, 66 présences);



ATELIERS PONCTUELS ET POUR LE SIMPLE PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE

- Sorties au festival d'été (2 sorties, 18 personnes);
- Cabane à sucre avec Osmose (12 personnes);
- Souper d'Halloween (14 personnes);
- Ateliers (2) de préparation du réveillon de Noël (4 personnes);
- Décoration des locaux pour la fête de Noël (8 personnes);
- Party de Noël pour le personnel et les bénévoles (6 personnes);
- Réveillon et souper traditionnel de Noël (20 personnes);
- Journée sur les sites du Carnaval (2 sorties, 7 personnes);
- Sortie « Jouons dehors avec Pascal (5 personnes).
- Corvée grand ménage du Centre (9 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 101 203. \$ pour 2009-2010.

Notre autre principal partenaire financier est :

Développement des ressources humaines Canada : 12 243. \$ (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 et 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) ;
- Marty Baudelot (aide à la préparation du réveillon de Noël et service du repas) ;
- Geneviève St-Amand (animation d'atelier d'intervention théâtrale) ;
- Jean-Yves Dubé (animation de café-philosophie).

Mais un merci très particulier à nos valeureux bénévoles :

Émilie Bouchard, Mélanie Roy, François Galarneau, Josiane Fortier Alain, Élisabeth Veilleux, Philippe Guy (membres du conseil d'administration 2009-2010);

Ariane Poirier (stagiaire 2009)

Karine Leclerc, Pascal Lebel et Maricia Marcoux (stagiaires 2010)

Jessica Chamberland, bénévole.

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 !



