



RAPPORT D'ACTIVITÉS SOURCE D'ESPOIR TÉMIS

ANNÉE 2023-2024

30, rue Pelletier

Témiscouata-sur-le-Lac (Secteur Cabano)



Tél. : 418-854-0009



Facebook : Source d'espoir Témis



Courriel : sourcedespoir@bellnet.ca



Site internet : www.sourcedespoir.ca



Table des matières

Mot de la présidente	P. 4
Notre mission, notre approche, notre philosophie d'intervention	p. 5
Un peu d'histoire	P. 6
AGA 2023-2024	P. 8
Avis de convocation	P. 10
Ordre du jour de l'AGA 2024	P. 11
Procès-verbal de l'AGA 2022-2023	P. 12
Mot de l'équipe	P. 20
Profil des personnes rejointes, activités et interventions	P. 22
Promotion et soutien dans la communauté	P. 34
Représentation, concertation et engagement dans la communauté	P. 40
Vie associative et démocratique	P. 46
Gestion administrative	P. 50
Orientations 2024-2025	P. 56
Membres du conseil d'administration 2023-2024 et les postes sortants	P. 60
Rapport financier 2023-2024	Annexe



Mot de la présidente

Bonjour!

Tout d'abord, merci pour votre participation à cette assemblée.

J'ai été élue membre du conseil d'administration de Source d'espoir Témis à l'Assemblée générale annuelle 2023. Par la suite, c'est avec fierté que j'ai accepté la présidence du conseil d'administration.

Durant toute l'année écoulée, j'ai été à même de constater régulièrement le dynamisme de la direction et de toute l'équipe de travail, que ce soient les travaux réalisés dans le bâtiment, les programmations d'activités étoffées, les réflexions de toute l'équipe visant un meilleur fonctionnement, et bien d'autres actions.

Je tiens à souligner le beau travail de notre directrice, Gisèle, avec qui j'ai eu beaucoup de discussions intéressantes.

Enfin, merci à mes collègues du conseil d'administration. Merci pour votre assiduité et le sérieux avec lequel vous accomplissez vos tâches. Ce qui ne nous empêche pas d'avoir bien du plaisir dans nos rencontres.

Ensemble, nous formons une équipe passionnée, déterminée à promouvoir notre cause commune : la santé mentale.

Bonne rencontre!

Lucie Fortin

Notre mission

Source d'espoir Témis est un organisme communautaire de type « milieu de vie » qui vient en aide aux personnes vivant ou ayant vécu des problèmes affectifs, émotionnels et/ou de santé mentale.

Notre philosophie d'intervention :

L'approche alternative en santé mentale

Nos actions sont guidées par les sept principes de l'alternative en santé mentale soient :

- **L'accueil de la personne** : L'alternative propose d'accueillir la personne de façon humaine, personnalisée et chaleureuse à travers le respect de l'intégrité, de la dignité et des droits de la personne. Nous travaillons à partir d'une conception globale de la personne, c'est-à-dire qu'au-delà des problèmes qu'elle éprouve, **il y a un être humain avec une histoire** et cela implique que nous ne travaillons pas à partir du diagnostic psychiatrique. Le rapport avec la ressource doit être volontaire.
- **L'appropriation du pouvoir** : L'alternative encourage le **respect du pouvoir que la personne possède** sur elle-même. En **fonction de son rythme**, nous permettons à la personne de se réapproprier le pouvoir sur elle-même, sur sa situation, sur son environnement, etc. L'une des conditions essentielles est d'informer la personne des possibilités qui s'offrent à elle et de l'encourager à se responsabiliser par rapport à ses choix.
- **Participation à la vie associative** : L'alternative favorise l'implication de la personne dans sa communauté. Elle encourage la personne à **participer activement à la vie démocratique de la ressource**, à l'appropriation de son statut de citoyen à part entière dans sa communauté.
- **Les rapports entre personnes participantes et intervenantes** : L'alternative travaille à promouvoir des relations égalitaires entre les personnes intervenantes participantes de façon à éviter le plus possible les rapports hiérarchiques, la bureaucratie et les rapports de domination entre les personnes qui fréquentent la ressource et les intervenantes. L'alternative **reconnaît l'égalité des personnes en tant qu'êtres humains**, mais également le respect d'un code d'éthique **dans un contexte professionnel**.
- **Les rapports avec les institutions** : L'alternative se définit comme un **mouvement social autonome porteur d'un « ailleurs et autrement » en santé mentale**. L'alternative entretient des collaborations et des alliances librement consenties avec des établissements du réseau public.
- **L'engagement social et politique** : L'alternative se définit comme un mouvement de transformation sociale et politique et non pas uniquement comme un distributeur de services. Par conséquent, cela implique l'obligation d'intervenir politiquement ou dans le développement social de sa communauté.
- **L'entraide ou les rapports entre personnes participantes** : L'alternative favorise le partage d'expériences, l'entraide et la solidarité entre les personnes possédant le même vécu (détresse émotionnelle, souffrance, histoire de psychiatisation, etc.). L'alternative considère que l'expérience de la folie, le vécu de la souffrance, le passage par l'hôpital, etc. constituent des formes de savoir qui peuvent être utiles aux autres.

Source d'espoir Témis est né d'un besoin de plusieurs personnes de se rencontrer pour s'entraider.

Automne 1994 : Deux groupes d'entraide sont formés. L'un composé de personnes vivant des problèmes en santé mentale et l'autre composé des familles et des proches de ces personnes. Les groupes débutent leurs activités dans un local à l'École Polyvalente de Cabano. Les personnes se rencontrent, principalement, pour échanger sur leur vécu.

1995 : Source d'espoir Témis s'incorpore et devient un OBNL (organisme à but non lucratif) qui a comme mission de favoriser une meilleure qualité de vie aux personnes vivant ou ayant vécu des problèmes affectifs, émotionnels et/ou de santé mentale.

- Début du financement provenant du réseau de la santé.
- Embauche d'une personne comme coordonnatrice de l'organisme
- Ajout d'ateliers créatifs aux groupes d'entraide existants
- Adhésion au regroupement des organismes communautaires alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve. (ROCASM-BF).

Début des années 2000 : Déménagement dans un local sur la rue Commerciale. Embauche de deux intervenantes.

2011 : Adhésion au Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec. (RRASMQ).

2014 : Déménagement dans les locaux actuels en tant que locataire.

2020 : Achat du bâtiment :

- Construction d'une terrasse
- Construction de bureaux,
- Rénovation du milieu de vie,
- Rénovation du sous-sol en espace de réunion (aménagement d'espace bibliothèque et d'un espace de peinture libre à venir).
- Aménagement d'une entrée chaleureuse et fonctionnelle.
- Etc.

2023 : Fin des rénovations. Embauche de deux personnes supplémentaires.

À ce jour, l'organisme compte :

- Un conseil d'administration de sept (7) personnes,
- Quatre (4) employées régulières et deux (2) à contrat.
- Plus de cent-cinquante (150) membres
- Une (1) programmation du lundi au vendredi

En **2025**, Source d'espoir Témis aura trente (30) ans.





AGA 2023-2024

Avis de convocation :P. 10

Ordre du jour de l'AGA 2023-2024.....P. 11

Procès-verbal de l'AGA 2022-2023.....P. 12

Rapport d'activités 2022-2023.....P. 18





Source d'Espoir Témis
30, rue Pelletier
Témiscouata-sur-le-Lac (QC)
G0L 1E0

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
2023-2024
LE MARDI 18 JUIN 2024
À 13H00

AVIS DE CONVOCATION

Témiscouata-sur-le-Lac, le 29 mai 2024

OBJET : Avis de convocation à l'Assemblée générale annuelle de Source d'espoir Témis

À la population du Témiscouata,

Au nom des personnes administratrices de Source d'espoir Témis, j'ai le plaisir de vous convoquer à votre assemblée générale annuelle 2024 qui aura lieu le 18 juin 2024 à 13h00 au 30, rue Pelletier, Témiscouata-sur-le-Lac (Secteur Cabano).

Nous souhaitons grandement votre présence lors de cet événement, afin de faire le bilan de l'année et d'envisager ensemble les projets d'avenir de l'organisme.

S'il-vous-plaît, veuillez confirmer votre présence sur Facebook, par courriel à coordo.sourcedespoir@gmail.com, ou par téléphone au 418 854-0009.

Je vous remercie à l'avance de votre collaboration ainsi que de votre généreuse implication.

Lucie Fortin présidente



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le mardi 18 juin 2024

AGA : 13h00

Proposition d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue
 - Vérification de la conformité de l'avis de convocation et du quorum
 - Nomination d'un·e secrétaire et d'un·e président·e d'assemblée
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour
3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 14 juin 2023 et suivis
4. Présentation et adoption du rapport d'activités de 2023-2024
5. Présentation et adoption du rapport financier de 2023-2024
6. Nomination d'un·e auditeur·rice indépendant·e pour 2024-2025
7. Ratification des actes du Conseil d'administration de 2023-2024
8. Présentation des priorités d'actions de 2024-2025 et discussion
9. Changements dans l'équipe de travail
10. Élection des personnes administratrices :
 - 10.1 Nomination d'une personne secrétaire et d'une personne présidente d'élection
 - 10.2 Mises en nomination et élection
11. Varia :
 - a)
 - b)
 - c)
12. Période de questions et échanges.
13. Levée de l'assemblée.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Jeudi, le 14 juin 2023

AGA : 13h30

Procès-verbal

Présences :

Membres	Membres	Employées
Beaulieu Charlotte	Morin Lyne	Bergeron Molly
Casey Noëlla	Morin Richard	Collin Gisèle
Côté Marielle	Morneau Josée	Desrosiers Annie
Denis Ghislaine	Pelletier Marcelle	Morin Audrey
Dumais Guy	Picard Ginette	Pelletier Alexandra
Dumont Solédad	Pratt Gail	Steck Yaël
Fournier Isabelle		
Hammond Isabelle	Non-membres	Membres parrains
Marquis Isabelle	Ouellet Johanne	Fortin Hélène
Marquis Martine	Jasmin Roy-Rouleau (CISSS)	Leclerc Linda
Moreau David		Préfontaine Nathalie
Morin Gisèle		

1. **Mot de bienvenue.**

Madame Gisèle Collin souhaite la bienvenue à tout le monde et procède à l'ouverture de l'assemblée.

- Vérification de la conformité de l'avis de convocation et du quorum.

L'avis de convocation a été acheminé à tous les membres, et ce, dans les délais prévus aux règlements généraux, soit dix (10) jours précédant la réunion. Le quorum est atteint.

Madame Gisèle Collin propose l'ouverture de la rencontre et le tout est adopté à l'unanimité.

- Nomination d'une secrétaire et d'une présidente d'assemblée.

Madame Hélène Fortin propose monsieur Jasmin Roy-Rouleau comme président de l'assemblée et madame Yaël Steck à titre de secrétaire. Ces propositions sont acceptées à l'unanimité.

2. Lecture et adoption de l'ordre du jour.

La lecture de l'ordre du jour est faite par monsieur Jasmin Roy-Rouleau. Celle-ci est proposée par Madame Isabelle Fournier et le tout est adopté à l'unanimité.

3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 23 juin 2022.

Madame Gisèle Collin fait la lecture du procès-verbal du 23 juin 2022.

Pour toute personne intéressée à consulter le procès-verbal, celui-ci est disponible à nos bureaux.

Suivi : mesdames Gail Pratt et Isabelle Hammond se sont désistées suite à l'assemblée générale du 23 juin 2022

Le procès-verbal du 23 juin 2022 est proposé par monsieur Guy Dumais et accepté à l'unanimité tel que lu.

4. Présentation et adoption du rapport d'activités de 2022-2023.

Madame Hélène Fortin, présidente du Conseil d'Administration prend la parole.

Elle partage le survol de l'année, rythmé par les imprévus, les ajustements, les réflexions, les rencontres et échange ainsi que le passage de la réflexion à l'action en début 2023 avec l'arrivée de la nouvelle équipe dans une énergie créative, avec un regard nouveau, de l'initiative, de la créativité et une capacité d'accueil et d'écoute de l'autre dans sa différence. Elle remercie toute l'équipe de travail, le CA et les membres pour leur précieuse collaboration.

Madame Alexandra Pelletier, intervenante, nous présente la philosophie de l'approche alternative en santé mentale.

Madame Gisèle Collin, directrice de l'organisme, prend la parole pour revenir sur l'année qui vient de s'écouler. Une année remplie de défis mais aussi d'ouverture, d'engagement, d'espoir et de courage. De défis au niveau des ressources humaines qui ont amené le CA à apporter aide et support à l'équipe de travail ainsi que le l'embauche d'une consultante professionnelle pour accompagner Source d'Espoir dans la mise en place d'une structure organisationnelle qui correspondrait mieux aux besoins. Cela a amené à la création d'un nouveau poste permanent et un autre temporaire. Des politiques et procédures font l'objet de révisions et l'organisme continue de s'adapter et à créer.

Madame Gisèle Collin, remercie particulièrement les membres du CA pour leur engagement qui a permis le renouveau.

Par la suite, les employées relatent les diverses activités et les statistiques. Celles-ci soulignent les sujets suivants : activités, interventions et profil des personnes rejointes, promotion et soutien dans la communauté, partenariats, collaborations et références, représentation et concertation, vie associative et gestion administrative ainsi que les formations suivies.

Pour consultation, le rapport détaillé des activités 2022-2023 est disponible à nos bureaux.

Madame Linda Leclerc apporte une mention de félicitations pour le travail accompli.

Le rapport d'activités 2022-2023 est proposé par madame Linda Leclerc et adopté à l'unanimité.

5. Présentation et adoption du rapport financier de 2022-2023.

Madame Gisèle Collin, directrice, explique le rapport financier.

Le rapport financier est proposé par madame Ginette Picard et accepté à l'unanimité.

6. Nomination d'un auditeur indépendant pour 2022-2023.

Étant donné que la firme comptable Raymond Chabot Grant Thornton remplit son mandat confié à la satisfaction des administrateurs de l'organisme et des membres, il est proposé par madame Marielle Côté et unanimement résolu de reconduire le mandat de la firme comptable pour l'année 2023-2024.

7. Ratifications des actes du Conseil d'administration de 2021-2022.

Les membres de l'organisme se disent en accord avec les décisions qui ont été prises par les administrateurs pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Il est proposé par madame Marcelle Pelletier et unanimement résolu de ratifier les actes des administrateurs 2022-2023.

8. Présentation des priorités d'actions de 2021-2023 et discussion.

Madame Gisèle Collin, directrice, fait la lecture des priorités d'actions pour l'année 2023-2024. Il est possible pour toute personne intéressée d'obtenir le document auprès de l'organisme.

9. Modifications aux règlements généraux

Au point 4.1

Nous devons lire :

Les affaires de la corporation sont administrées par un conseil d'administration composé de sept (7) membres.

Aucun membre du personnel ne peut exercer de fonctions d'administrateur.

Trois (3) sièges sont réservés aux membres actifs, trois (3) sièges aux membres parrains et un (1) siège peut être occupé par une ou l'autre des catégories de membres

La personne à la direction est présente d'office aux réunions du conseil d'administration sans droit de vote.

De plus le terme coordination sera remplacé par direction dans les différents articles du document. Il est proposé par Isabelle Marquis et adopté à l'unanimité de faire ces deux modifications aux règlements généraux.

10

10.1 Nomination d'une secrétaire et d'une présidente d'élection.

Madame Hélène Fortin propose monsieur Jasmin Roy-Rouleau comme président d'élection et madame Yaël Steck comme secrétaire. Cette proposition est acceptée à l'unanimité.

Élections des futurs administrateurs :

Monsieur Jasmin Roy-Rouleau explique les procédures à suivre afin de procéder à la votation.

Celui-ci précise que trois membres ont terminé leurs mandats (monsieur Daniel Bélanger, madame Hélène Fortin et monsieur Samuel Jean)

Il y a donc deux (2) personnes à élire pour les membres parrains et une personne comme membre actif.

9.2 Mise en nominations et élections.

Mise en candidature : membres actifs

Monsieur Daniel Bélanger a indiqué par courriel son intérêt à poursuivre sa participation au Conseil d'administration en tant que membre actif. Aucune autre personne

Mises en candidature : membres-parrains

Madame Lucie Fortin est proposée pour un siège parrain.

Madame Lyne Morin propose Madame Johanne Ouellet

Monsieur Jasmin Roy-Rouleau s'assure qu'il n'y a pas d'autres candidatures.

Monsieur Jasmin Roy-Rouleau vérifie l'intérêt des mises en candidature pour les membres actifs ainsi que les membres-parrains.

Monsieur Jasmin Roy-Rouleau s'assure qu'il n'y a pas d'opposition.

L'ensemble des sièges étant comblés, sans opposition le tout est accepté à l'unanimité.

Le conseil d'administration de 2023-2024 est composé de sept (7) membres soit : madame Johanne Ouellet, madame Ghislaine Denis, madame Mireille Turcotte, monsieur Daniel Bélanger, madame Lucie Fortin, madame Nathalie Préfontaine, madame Marielle Côté.

10. Varia :

Madame Lyne Morin demande ce qu'il en est concernant les cartes de membres qui ont été donné gratuitement la dernière année. Ce point sera vu au prochain CA, un retour sera fait aux membres par la suite.

11. Période de questions et échanges.

Aucune question ou échange ne fut nécessaire.

12. Levée de l'assemblée.

Madame Marielle Côté propose la levée de l'assemblée à 15h15 et le tout est accepté à l'unanimité.

Présidente

Secrétaire



Rapport d'activités

2023-2024

Mot de l'équipe :	P. 20
Profil des personnes rejointes, activités et interventions	P. 22
Promotion et soutien dans la communauté	P. 34
Représentation, concertation et engagement dans la communauté	P. 40
Vie associative et démocratique	P. 46
Gestion administrative	P. 50



Mot de l'équipe

L'année 2023-2024, une année de stabilité au niveau du personnel qui a vraiment fait du bien dans l'organisme. Une équipe jeune et motivée a guidé les actions en ayant toujours à cœur un désir d'engagement et d'ouverture aux autres.

Au fil des mois, nous avons vu naître des rencontres d'équipe structurées, facilitant ainsi une communication efficace et créant des liens plus forts de respect et de professionnalisme. L'organisation du travail, dans la perspective de répondre aux besoins des membres, a été revue et des descriptions de fonctions avec des spécificités ont été rédigées. Tout au cours de l'année, l'évaluation régulière des actions a été favorisée afin de s'assurer de répondre aux besoins des membres et des orientations.

Soucieuses de vivre l'approche alternative au quotidien dans la ressource, une question s'imposait : Que faisons-nous à l'organisme pour que l'approche alternative soit vivante?

C'est avec une grande fierté que l'équipe remarque une plus grande participation à la vie associative et à l'implication bénévole cette année. Ces moments, riches de partages, créent des espaces de parole qui favorisent l'égalité entre les personnes. Cette implication des membres se démontre par la motivation à l'aménagement des lieux, à l'implication active dans le projet jardin, à la participation lors des activités de promotion de l'organisme, à l'animation et la prise de notes par les membres lors des consultations et plus encore.

C'est dans un objectif de par et pour que nous travaillons à l'amélioration de nos actions dans le milieu et l'implication de nos bénévoles membres en est un bel exemple.

De plus, l'accueil de la personne dans son unicité et la reconnaissance de son expérience humaine fait aussi partie de notre façon de vivre l'alternative.

La transmission de connaissances et de talents entre l'équipe et les membres amène un bagage de savoir-faire et d'entraide en toute simplicité.

Cette implication très active des membres bénévoles en cours d'année a animé la vie à l'organisme et donne le goût à l'équipe d'aller plus loin.

Un merci sincère à tous les membres ainsi qu'aux bénévoles qui donnent de leurs temps et partagent leurs savoirs pour le bien de toutes et tous. Votre contribution est essentielle.

Nous tenons à remercier particulièrement les membres de notre Conseil d'administration merci à Lucie, Ghislaine, Johanne, Nathalie, Denis et Daniel pour votre engagement et votre support à l'équipe de travail. Votre disponibilité facilite notre travail et votre confiance nous aide à aller plus loin. Un grand merci aussi à Marielle, Nathalie P. et Mireille qui ont quitté le CA en cours d'année pour d'autres projets.

Gisèle Collin, Annie Desrosiers, Alexandra Pelletier, Audrey Morin, Yaël Steck et Molly Bergeron



Profil des personnes rejointes, activités et interventions



Mise en contexte ANNÉE 2023-2024

Nous voilà au terme de l'année 2023-2024

Trois mots pour la décrire : Ajustement, engagement, ouverture

Une journée de réflexion stratégique a permis de réajuster nos actions afin qu'elles soient plus cohérentes avec notre mission, nos valeurs et notre approche.

Une autre étape importante de l'année a été l'adoption de guides éthiques pour le conseil d'administration d'une part, et d'autre part pour l'équipe de travail salariée, les bénévoles et les stagiaires. En adhérant à ces guides éthiques, nous favorisons une compréhension commune des valeurs reliées aux services et activités, envers les membres, les collègues, l'organisme, les collaborateurs et envers la communauté dans le but d'en faire un engagement éclairé par tous.

De plus, des outils de communication et de promotion sont maintenant en place et très utiles pour une plus grande visibilité dans la communauté.

Sensibles à l'importance que nos outils de communications soient compris et faciles à utiliser par toute personne et ce, dans un langage neutre et inclusif, nous avons eu la chance de bénéficier de formations par une bénévole de l'organisme.

Merci à madame Lucie Fortin pour ce précieux partage d'expérience dans le domaine.

La structure organisationnelle actuelle nous a aussi permis d'être plus actives dans nos collaborations avec les partenaires. Ces collaborations assurent un meilleur positionnement de l'organisme dans le milieu.

De plus, la présence d'une intervenante qui se déplace sur le territoire pour répondre aux besoins favorise l'accès aux personnes.

Dans un autre ordre d'idée, l'organisme a dû composer en 2023-2024 avec une période de rénovation au sous-sol dû à un dégât d'eau majeur. Cela a donné lieu à une période de réflexion avec nos membres pour un réaménagement des espaces qui répondront mieux aux besoins. L'ajout d'un bureau au sous-sol a aussi été nécessaire et assure un espace mieux adapté pour les intervenantes.

Année 2024-2025

Nous amorçons maintenant l'année 2024-2025, qui amène avec elle, une autre période de changement pour l'organisme. Le départ à la retraite de la personne à la direction, en poste depuis seize ans, nécessite un réaménagement des postes dans l'organisme.

Afin d'assurer une transition réussie, le développement et la mise en œuvre d'un plan de relève sera créé. Une consultante professionnelle accompagnera le personnel durant cette période de changement.

La révision de la mission, des objets de la charte et le mode d'adhésion des membres feront partis des réflexions.

En 2025 Source d'espoir Témis aura 30 ans, quel bon moment pour souligner l'importance de l'organisme dans le milieu. Un comité sera formé et des actions seront posées en ce sens au cours de l'année.

Accessibilité

Heures d'ouverture :

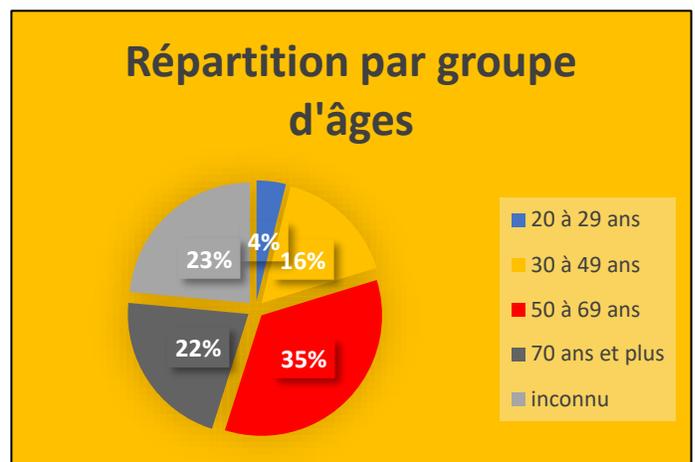
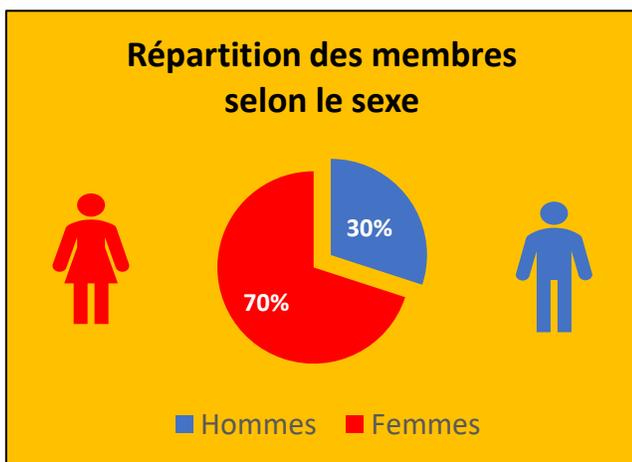
Nos heures d'ouverture étaient du lundi au vendredi de 8h à 16h. Nous avons eu une période de fermeture de trois (3) semaines durant la période estivale et deux (2) semaines pour les fêtes de fin d'année. De plus, pendant dix (10) semaines, nous avons eu une activité de 3 heures en soirée. En tout, c'est dix(10) semaines de 43 heures, dix-sept (17) semaines de 40 heures et vingt-deux (22) semaines de 32 heures, pour un total de 1 814 heures d'ouverture.

Les personnes résidentes du Témiscouata ont pu nous contacter par téléphone, sur Facebook ou par courriel aux heures d'ouverture. Il était possible de se présenter à nos locaux pour connaître nos activités et y participer. Afin de faciliter l'accès, nous nous sommes déplacées dans les municipalités de Saint-Louis-du-Ha! Ha!, Lots-Renversés, Dégelis, Pohénégamook et Lac-des-Aigles pour différents ateliers.

Notre territoire

Nous couvrons toute la MRC de Témiscouata, ce qui touche une population de près de 19 729 personnes pour une superficie de 3 921 kilomètres carrés et dix-neuf (19) municipalités.

Portrait des membres



Répartition des membres selon les municipalités



- ✓ 154 membres sont inscrits dans nos registres au 31 mars 2024.
 - * 7 membres parrains
 - * 1 membre d'une organisation du Témiscouata.
- ✓ 389 personnes différentes rejointes

ACCUEIL, SOUTIEN INDIVIDUEL ET ACCOMPAGNEMENT

Accueil de nouveaux membres	Rencontres individuelles	Écoute téléphonique	Transports
17	173	228	78

MILIEU DE VIE

Visites libres
122



Évasion - culture

Présentation de documentaires culturels sur le monde et discussions sur le sujet. Un fait intéressant, cette activité est populaire majoritairement pour les hommes.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
8	23	3

Thèmes abordés		
Un monde de merveille	La Patagonie chilienne	Tsavo, Kenya
Baie de Monterey, USA	La vie sur notre planète : Les règles de la vie	La vie sur notre planète : La première frontière
La vie sur notre planète : L'envahisseur de la terre	La vie sur notre planète : De sang-froid	



Autogestion de l'estime de soi

Les ateliers d'autogestion de l'estime de soi se présentent sous forme de rencontres de groupe d'une durée de 2h30. Ces ateliers permettent, entre autres, de développer une meilleure connaissance de soi, de s'intéresser à nos perceptions, d'explorer nos émotions, de faire des liens entre notre estime de soi et nos relations aux autres, de viser une affirmation plus saine de soi et enfin de cibler des actions en fonction de nos propres priorités de vie. Chaque rencontre comprend des moments de partage, d'exercices pratiques et d'enseignement. Cet atelier a été créé par l'organisme Relief en lien avec un panel de professionnels en santé mentale.

Treize entrevues de sélection ont été effectuées avant le début des ateliers.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
10	79	8



Ma santé au naturel

Dans une approche globale de la santé, ces ateliers permettent de découvrir différents moyens et différentes philosophies pour retrouver du pouvoir sur sa santé et son bien-être.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
7	29	4

Thèmes abordés
Comprendre et soulager les douleurs et les inconforts au quotidien, avec les plantes, de manière sécuritaire.
Les fondements de la santé, les différentes manières d'utiliser les plantes médicinales et de les appliquer.
Comment préparer et utiliser les plantes pour prendre soin de soi.
La médecine des arbres de nos forêts
Maladie chronique et inflammation : Comment soutenir sa santé avec les plantes et l'alimentation.
Alimentation et santé : Reconnaître les ingrédients et idées de recettes.
Découvertes des épices et leurs actions sur la santé

Projet jardin

De la réflexion à l'implantation du projet jardin, en passant par les semis au printemps, l'entretien à l'été, la récolte et la transformation à l'automne en terminant par la récolte des graines, les membres ont appris sur le sujet et se sont impliqués tout au long du processus. Ils ont aussi participé à la conception des bacs à jardin et à la réflexion pour la pérennité du projet. De plus, lors de la période estivale, cinq membres se sont partagés les tâches pour assurer la bonne croissance des plants.



Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
17	48	3

Les cafés-rencontres

Lors de ces ateliers, différents thèmes sur la santé psychologique et la croissance personnelle sont abordés. Les cafés-rencontres favorisent l'entraide mutuelle, des partages d'outils, des stratégies concrètes et des exercices. Nous misons sur l'amélioration de la connaissance de soi, la valorisation des talents et du potentiel, ainsi que l'amélioration de la qualité de vie et du pouvoir d'agir.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
34	304	9

Thèmes abordés		
L'équilibre	Les 5 blessures de l'être	Neurosciences parties 1 et 2
Booster son cerveau du bonheur	L'amour de soi	La puissance des pensées
Confection d'une carte personnalisée	La puissance des pensées partie 2	Le processus de rétablissement
Alimentation et santé mentale	Causerie avec Annie - Reconnaître les petits bonheurs au quotidien	Composer avec le deuil
La motivation	La motivation partie 2	La psychologie des rêves
Le bonheur	L'estime de soi et les relations interpersonnelles	S'observer et se connaître au-delà des filtres et des perceptions
La santé émotionnelle	Ajouter du positivisme dans sa vie	La reprogrammation neurolinguistique
Vivre en harmonie avec soi-même parties 1 et 2	S'accueillir	S'observer se connaître et s'accueillir
J'accueille la nouvelle année avec confiance	Santé et nutrition	Accueillir l'anxiété et le stress
Cultiver la joie	L'amour de soi	Le processus de rétablissement en santé mentale
L'émerveillement	Les émotions partie 1	Émotions et alimentation

Les groupes du mercredi

Lors de ces rencontres, les membres participent à des activités diversifiées. Celles-ci sont décidées en groupe et en lien avec le développement et/ou le maintien des capacités de ceux qui y participent. L'objectif principal étant de favoriser les rencontres de partages pour briser l'isolement et socialiser.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
37	203	5

Initiation à la musique

Lors des groupes du mercredi, en collaboration avec l'école de musique du Témiscouata, les membres ont eu la chance de découvrir différents instruments de musique et différentes cultures musicales.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
10	49	5

Les ateliers de relaxation

Plusieurs types d'ateliers de relaxation ont été proposés :

- Des séances de yoga doux
- Des moments zen
- Une séance de réflexologie
- Une séance d'acupression.



Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
13	58	4

Quoi	Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
Yoga	8	39	5
Moment zen	2	6	3
Réflexologie	1	11	11
Acupression	1	1	1
Technique de relaxation	1	1	1

Viactive et jeux de société

Lors de ces ateliers, nous explorons diverses thématiques pour améliorer nos connaissances, partages sur la santé globale, activités récréatives, actualités, culture, saines habitudes de vie, Viactive, jeux libres ou dirigés et plus encore.



Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
16	65	4

Expression artistique et de créativité

L'expression de soi sous toutes ses formes est favorisée comme moyen de communication, d'expression et d'échange. La valorisation de soi et la socialisation sont au cœur de ces ateliers. Le volet artistique et créatif a pris différentes formes au cours de l'année.



Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
40	195	5

Projets réalisés			
Quoi	Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
Sculpture sur bois	1	4	4
Théâtre	6	18	3
Cabane à oiseaux	1	5	5
Cahier créatif	2	8	4
Confection carte et acrostiche	1	8	8
Scrapbooking	1	8	8
Signets	1	8	8
Peinture sur céramique	2	7	3.5
Ateliers de peinture sur toile	4	26	6.5
Ateliers journal créatif	5	27	5
Centre de table en bois	1	7	7
Peinture sur roche	1	7	7
Confection de cartes de fête	1	5	5
Initiation à l'aquarelle	1	7	7
Initiation au logiciel canva	1	3	3
Décoration de pâques	1	4	4
Initiation au tricot	5	13	3
Tournage d'une mosaïque (vidéo)	2	15	7.5
Ateliers de cuisine	2	13	6.5
Réalisation d'une plaque en bois pour l'entrée	1	2	2

Activités spéciales et sorties

Durant toute l'année, plusieurs activités ont été organisées : divertissements, entraide et partage étaient au menu. En moyenne une (1) sortie par mois a été réalisée dans le but de faire découvrir de nouveaux lieux aux membres.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
33	298	9

Activités réalisées		
Présentation Voisins solidaires	Atelier bienveillance	Party de Noël
Présentation du CALACS	Rallye communautaire	Après-midi festif
Zoothérapie	Danse et karaoké	Cinéma à Source d'espoir
Cabane à sucre	Bingos thématiques (2x)	Toast et café (Comité des usagers)
Activité bbq et terrasse	Parlons du vieillissement	Plaisirs d'hiver
Fêtes d'anniversaire		



Sorties réalisées		
Visite du Domaine Acer	Visite Amarante (2x)	KWÉ café et visite du Musée à Elvis (Pohénégamook)
Spectacle de Lucie Legault	Marche à extérieur	Sortie à la Grande Grouille
Visite du Centre PGR	Dîner au parc et jeu récréatif	Visite à la friperie
Pièce de théâtre Voisins solidaires	Sortie au Tim Horton	Sortie au Jardin Botanique
Sortie éco-site tête du lac	Sortie chez Viv-herbes	

Activités externes

Plusieurs activités ont eu lieu sur le territoire du Témiscouata, en dehors des locaux de Source d'espoir Témis.

Nombre de personnes différentes rejointes	Nombre de présences et d'interventions	Nombre de partenaires rejoints (Organismes)		
115	141	13		
Quoi		Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
Ateliers Bienveillance		12	92	8
Participation aux ateliers de cuisine collective		3	26	9

Activité de soutien psychosocial en HLM (Habitation à loyer modique)

L'implication de Source d'espoir Témis pour l'année 2023-2024 s'est poursuivie dans le cadre du troisième plan de lutte à la pauvreté et a permis la réalisation de soutien et d'activités dans les HLM du Témiscouata.

Participation totale aux activités	Nombre d'heures d'activités	Nombre d'heures rencontre individuelle	Moyenne par groupe	Nombre de personnes différentes rejointes
563	158h	215h45	7	135

Quoi	Nombre de rencontres
Écoute téléphonique	264
Visites de courtoisie	192
Rencontres individuelles	170
Accompagnements spécifiques	6
Activités et visites de milieu	79
Total des présences et interventions	711



Total des présences
et interventions 2023-24

3250



32



**Promotion et soutien
dans la communauté**



Semaine Nationale de la santé mentale :

Promotion :

- Diffusion d'une (1) capsule radio à raison de trois (3) fois par jour pendant sept (7) jours.
- Réalisation d'une (1) entrevue à la radio locale sur le thème de la semaine de la santé mentale
- Kiosques d'informations sur les actions de l'organisme aux Galeries Témis de Témiscouata-sur-le-Lac et à la Coop l'Intermarché de Squatec



Activités :



- Journée porte ouverte dans les locaux de Source d'espoir
- Activité en lien avec le thème de la semaine, exposition des œuvres faites par les membres et visite des locaux
- Présentation d'une pièce de théâtre créée, réalisée et interprétée par les membres.
- Un 5 à 7 festif a clôturé la journée
- Trente-huit (38) personnes ont participé aux festivités

Journée mondiale de la santé mentale et journée de l'alternative en santé mentale

- Participation du lancement en ligne de la mosaïque pour le trentième (30) anniversaire du RRASMQ
- Partage d'un buffet avec les membres
- Lancement d'une boîte ressource (d'outils) pour prendre soin de soi. Huit (8) personnes l'ont reçue.



Journée de la santé mentale positive

Cette année les festivités pour la journée de la santé mentale positive ont eu lieu sous le thème « Les plaisirs d'hiver ». Un feu de joie a été organisé dans la cour extérieure de Source d'espoir. Musique, jeux, café et surprises gourmandes étaient au rendez-vous. Treize personnes ont participé à l'activité.

Semaine de la prévention du suicide

Présentation du documentaire « Gaétan Girouard : Onde de choc » suivi d'une période de discussion. L'objectif était de parler du suicide sans tabous. Trois (3) personnes étaient présentes.

Rallye communautaire



Lors du rallye communautaire des organismes qui avait lieu le 18 mai, l'équipe s'est relayée pour la tenue d'un kiosque qui avait comme objectif de présenter les actions de Source d'espoir Témis. Les personnes professionnelles du réseau de la santé sont venues le visiter en avant-midi et le grand public en après-midi. En parallèle, les équipes en santé mentale et maladies chroniques du CISSS se sont déplacées dans nos locaux pour visiter et vivre l'expérience de Source d'espoir Témis. Suite à un accueil chaleureux, une activité et une période de question étaient organisées.

Visite de nos locaux

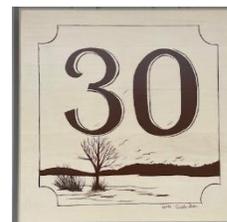
Porte ouverte à un groupe d'étudiantes et d'étudiants en éducation spécialisée de l'antenne collégiale du Témiscouata. Visite des locaux et présentation de nos différentes actions. Deux (2) personnes déléguées de la France étaient présents à cette rencontre. De plus, trois (3) enseignantes et quatre (4) étudiants et étudiantes y ont participé.

Outils de communication et de promotion

Plusieurs actions ont été faites afin de promouvoir l'organisme sur le territoire

- Mise en ligne du site internet
- Création et distribution d'une nouvelle affiche de présentation de l'organisme aux endroits stratégiques du Témiscouata
- Envoie massif de la cartonnnette dans tous les foyers de la MRC
- Le nouveau parapost créé est utilisé lors de nos sorties de promotion.
- Une affiche géante à l'entrée de l'organisme a été apposée.
- Une enseigne avec logo à l'entrée extérieur du bâtiment a été installée, pour une meilleure visibilité.
- Une enseigne à la porte extérieure identifiant le numéro civique a été réalisé par trois membres de l'organisme.
- L'agenda 2024 a été réalisé, remis aux membres et à nos partenaires de l'équipe santé mentale du CISSS pour distribution.
- Stylo, calepins et aimants à frigo à l'effigie de l'organisme sont aussi distribués
- La promotion de nos activités a été publiée régulièrement sur la page Facebook de l'organisme et sur notre site internet.
- La programmation de nos activités est envoyée chaque mois par la poste et par courriel aux membres et aux partenaires.

OUTILS DE COMMUNICATIONS	COMBIEN ?
Agenda 2024	56 copies remises
Cartonnnettes	10 000 envois postaux
Affiches	35
Page Facebook	149 publications
Programmation	Par la poste = 30/mois Par courriel = 174/mois En mains propres = 40/mois
Site internet	170 utilisateurs



Publications gratuites à différents endroits, dont:

Trousse des ressources Santé Mentale Québec	La CDC des Grandes Marées (Nouvel outil : calendrier communautaire)
Guide des ressources « <i>Le Maillon</i> »	Troc BSL
<i>Bottin des ressources communautaires</i>	Le site internet du ROCASM-BF
MRC de Témiscouata	Témiscouata-sur-le-Lac (Site de la Ville).
Portail communautaire BSL	Arrondissement.com
L'appui BSL	

CONTRIBUTION DE NOS BÉNÉVOLES

Source d'espoir Témis bénéficie de la présence de bénévoles qui s'impliquent pour différentes tâches :

Quoi	Nombre de personnes	Nombre d'heures
Conseil d'administration	10	220h
Atelier de tricot	3	10h
Ménage du sous-sol	2	8h
Entretien du jardin	5	21.5h
Mise en page de documents et révision de textes	2	20h
Boudinage de l'agenda	4	8h
Peinture sur roche	1	5h
Spectacle de Lucie Legault	2	20h
Formation littéraire	1	2h
Atelier : Parlons du vieillissement	1	3.5h
Plaque numéro civique	2	3h
Total des heures de bénévolat		321h

BÉNÉVOLES

24



**Représentation, concertation et
engagement dans le milieu**



1. Solidarité témiscouataine des organismes communautaires, table régionale (STOC)	Nbre de rencontres
Plusieurs objectifs animent la participation de l'organisme à cette table soit : Tisser la solidarité entre organismes, exprimer et discuter des situations problématiques communes et trouver des solutions, tenir compte de la réalité sociale, favoriser l'échange d'expertise, faire valoir la réalité des organismes communautaires au Témiscouata.	1
2. Regroupement des organismes communautaires alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve (ROCASM-BF)	Nbre de rencontres
Les organismes communautaires en santé mentale du Bas-Saint-Laurent composent le Conseil d'Administration du regroupement. La mission du regroupement est de défendre l'identité, la mission, l'autonomie et l'expertise de ses membres, revendiquer le respect et la reconnaissance des organismes dans les pratiques alternatives, assurer l'expertise et la formation de ses membres. C'est le représentant officiel des ressources alternatives en santé mentale au Bas-Saint-Laurent.	7 rencontres
3. Table régionale des organismes communautaires (TROC)	Nbre de rencontres
Interlocuteur privilégié des organismes communautaires auprès du CISSS. Sa mission est, entre autres, de faire valoir des revendications au niveau politique sur différents dossiers. Ses actions soutiennent les valeurs et les principes de l'action communautaire autonome et leur mise en application dans les pratiques des organismes communautaires et des bailleurs de fonds.	1
4. Corporation de développement communautaire des Grandes Marées (CDC)	Nbre de rencontres
Regroupement multisectoriel d'organismes communautaires œuvrant dans différents domaines d'intervention socio-économiques dans les MRC de Rivière-du-Loup, du Témiscouata et des Basques. Volets d'intervention : concertation, formations, mobilisation, développement social et développement local, vie démocratique	2 (Planification stratégique et AGA)
5. Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)	Nbre de rencontres
Leur mission est de regrouper les ressources alternatives en santé mentale et les soutenir dans leur mission d'organismes communautaires autonomes tout en faisant la promotion de la philosophie de l'alternative en santé mentale et en valorisant les pratiques alternatives diversifiées. Participer à différentes formations zoom en lien avec les pratiques alternatives. Communication courriel d'informations au niveau politique, actions, etc.	0
6. Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale (PAGIEP)	Nbre de rencontres
Dans le cadre du plan de lutte contre la pauvreté au Témiscouata, nous avons participé au comité de coordination et au Forum régional des Alliances du Bas-Saint-Laurent.	4

7. COMITÉ DES ÉCLAIREURS	Nbre de rencontres
Le but de ce comité est d'augmenter la capacité d'adaptation des individus et la résilience dans la communauté. Participer aux travaux d'organisation pour des activités ponctuelles pour prendre soin des organismes.	8
8. Table de concertation des aînés	Nbre de rencontres
La mission de cette table est de permettre une coordination et une cohésion des actions et des activités dans lesquelles les personnes aînées entendent s'impliquer, créer des partenariats avec divers organismes ou institutions et de favoriser le rayonnement des activités et démarches de ses organismes membres.	2
9. Journée festive 0-100 ans	Nbre de rencontres
L'objectif de ce comité est de créer un événement grand public inclusif, une occasion de rencontres et d'échanges ainsi qu'une journée festive et intergénérationnelle. Source d'espoir Témis a collaboré sur le comité organisateur de cet événement.	4
10. Communauté de pratiques de la gestion autonome de la médication (GAM)	Nbre de rencontres
Espace d'échange entre professionnels de ressources communautaires ou du réseau de la santé qui offrent des ateliers et/ou des suivis individuels en lien avec l'approche GAM. Ces temps d'échange, qui ont lieu une fois par mois, permettent de réfléchir sur nos pratiques, de s'inspirer et d'obtenir du soutien dans la mise en place concrète de cette approche dans nos ressources. Ces rencontres sont organisées par le RRASMQ.	3

Autres participations
Rallye communautaire : 5
Rencontre avec la maison de la famille du Témiscouata (projet intervenant de proximité) : 1
Participer au lancement de la pièce de théâtre sécurité entre Voisins : 1
Rencontre avec les directions de HLM pour le projet de l'alliance : 1
Table santé mentale Ouest : 2
Journée de mobilisation dédiée à la concertation organisée par le CISSSBSL : 1
Comité vieillir sans tracas : 3
Centraide : 1
Comité Proches aidants : 1
Rencontre nationale du RRASMQ : participation de 4 intervenantes aux deux jours de rencontres.
Rencontre de mise à niveau du cadre normatif : 1
Présentation des services de La Lueur : 1
Rencontre avec COSMOSS : 1

Pour un total de cinquante-neuf (59) rencontres de représentations durant l'année 2023-2024

Partenariats, collaborations, références :
CISSS du Bas-St-Laurent (Équipe SIF, CRDI)
Comité des usagers
Centre des Femmes du Témiscouata
Centre de prévention suicide du KRTB
Carrefour jeunesse emploi du Témiscouata
Service accès-emploi (Livr'Avenir, PPE, Services aux personnes immigrantes)
Centre de justice de proximité
Transport Roulami
Centre d'action bénévole Région Témis
La Traversée
CALACS
Escouade 24/7
L'Autre-Toit du KRTB
Les Cuisines collectives de Dégelis
Les Cuisines collectives de Cabano
Ville de Témiscouata-sur-le-Lac
La P'tite bouffe des Frontières
La Lueur
Trajectoire Hommes
École de Musique du Témiscouata
Centre des femmes du Ô Pays
Les groupes Viactive
ABC des Portages
RASST (Regroupement des assistées sociales et assistés sociaux du Témiscouata)
La Bouffée d'Air du KRTB

- ✓ 21 suivis avec nos partenaires
- ✓ 166 infos et références
- ✓ 70 préparations d'activités

Prêt de locaux

Nous avons mis nos locaux à la disposition de nos partenaires à dix (10) reprises pendant l'année.

Accueil de stagiaires

Nous avons accueilli trois (3) stagiaires au cours de l'année

- 1. Stage de première année du programme d'études en éducation spécialisée du Centre d'études collégiale du Témiscouata (CECT) :**
Bien que le début du stage ait été dans l'année précédente, les dernières présences de la stagiaire dans notre milieu ont eu lieu au début de celle-ci. Ce sont sept (7) heures de stage, sur un total de 28 heures qui ont été réalisées dans l'année 2023-2024.
- 2. Stage deuxième année du programme d'études en éducation spécialisée du CECT :** Le stage a été d'une durée de 495 heures échelonnées sur dix-huit (18) semaines. Il y a eu dix-huit (18) rencontres de supervision de la personne à la coordination/intervention avec la stagiaire, trois (3) supervisions d'activités et quatre (4) rencontres avec l'enseignant responsable.
- 3. Stage d'observation en milieu de travail du Service Accès Emploi (SAE):** L'objectif de ce stage était de faire découvrir le métier d'animatrice à une personne qui souhaitait un changement de carrière. Le stage, d'une durée de 3 heures, s'est réalisé lors d'une activité.

Nombre d'heures total
305



**Vie associative et démocratique
de l'organisme**



Le Conseil d'administration de Source d'espoir Témis est composé de trois (3) membres actifs qui sont invités à partager leurs préoccupations face au fonctionnement de l'organisation. Trois (3) membres parrains, issus de la communauté complètent le C.A. et un poste est vacant.

Notre Conseil d'Administration 2023-2024

Lucie Fortin	Présidente
Johanne Ouellet	Vice-présidente
Ghislaine Denis	Secrétaire trésorière
Daniel Bélanger	Administrateur
Denis Pelletier	Administrateur
Nathalie Maurice	Administratrice
Vacant	Vacant

Le conseil d'administration s'est rencontré à cinq (5) reprises au cours de l'année 2023-2024. L'AGA s'est tenu le 14 juin 2023, vingt-neuf (29) personnes étaient présentes et ont assisté à l'Assemblée générale annuelle de l'organisme.

Le comité exécutif est composé de la présidente, de la vice-présidente et de la personne secrétaire/trésorière. Les membres du comité se rencontrent au besoin dans l'année afin de discuter de certains enjeux et rapportent leurs activités aux membres du conseil d'administration lors des rencontres.

Le comité exécutif s'est rencontré à deux reprises en 2023-2024

Plusieurs courriels de clarification ont été envoyés aux membres du C.A. au cours de l'année.

Ma vie associative en action

Les membres se sont impliqués activement aux rencontres de la vie associative dans le but de faire valoir leurs points de vue sur les besoins, les activités et sur la vie de groupe.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
5	56	8

Quoi	Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
Comité de vie associative	1	2	2
Confection de cartes d'anniversaires	1	5	5
Réunion des membres	3	38	13
Toasts et café : Révision des règles de vie	1	11	11



Gestion administrative



LES DEMANDES DE SUBVENTIONS

- Programme PSOC (demande de rehaussement de l'enveloppe et reddition de compte de fin d'année)
- Centraide (Demande de reconduction et reddition de compte)
- Fonds communautaire Bell Cause pour la cause

- Alliance pour la solidarité : Plan de lutte à la pauvreté deux (2) demandes (avec reddition de compte)

- Programme en intégration sociale de la Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs (une reddition de compte mensuelle est demandée, des inscriptions au début des formations et une évaluation à la fin)

- Demande de subvention au Centre local d'emploi dans le cadre de la mesure d'accompagnement et de concertation à l'emploi :

Une demande de financement pour tenir une journée de réflexion stratégique a été faite. 20 heures ont été accordées par le Centre Local d'Emploi pour l'organisation, la planification et l'évaluation de cette importante journée pour l'équipe. L'organisme a reçu 85 % des frais encourus par cet offre de service. Cinq (5) rencontres ont été nécessaires pour planifier et évaluer la journée en plus de la tenue de l'activité.

Les dons

- Activité de financement organisée par Denis Blais, membre de la communauté de Témiscouata-sur-le-lac pour la réalisation du projet jardin à l'été 2023.
- Don du matériel nécessaire à la confection des bacs à jardin par Groupe Lebel, entreprise de la région.
- Livraison gratuite du bois pour la confection du jardin par Construction Dubé L.B.L., contracteur de la région.
- Don venant des Chevaliers de Colomb de Squatec.
- Activité de financement organisée par Daniel Bélanger, membre du conseil d'administration.

Nos ressources humaines en date du 31 mars 2024

Équipe d'administration, de gestion et d'intervention

L'année 2023-2024 a été marquée par la présence d'une équipe stable à l'organisme. Cette équipe naissante et renouvelée a dû s'adapter tout au long de l'année et se donner des moyens pour assurer le maintien d'un bel équilibre. La communication, la compréhension des enjeux et le désir d'être plus efficace ont favorisé la création de rencontres de gestion régulières, des rencontres d'équipe mieux structurées et des descriptions de fonctions clarifiées par l'ajout de spécificités pour les postes d'intervention.

Gisèle Collin,	Directrice
Annie Desrosiers	Coordonnatrice/intervenante
Alexandra Pelletier	Intervenante (Ateliers de création et de développement personnel)
Audrey Morin	Intervenante (Animation du milieu de vie)
Yaël Steck	Intervenante (Animation externe et développement)
Molly Bergeron	Intervenante (Soutien- psychosocial HLM-Alliance)

Les postes de Yaël Steck et Molly Bergeron sont des postes à contrat.

Quarante-et-une (41) réunions d'équipe se sont tenues au cours de l'année. De plus, la création d'un canevas d'horaire annuel a été montée en équipe. Le temps consacré a demandé un investissement de temps important. Ce sont neuf (9) rencontres pour la programmation annuelle qui ont eu lieu. Ces rencontres ont permis une plus grande efficacité dans la réalisation des horaires mensuels et seront très utiles dans les années futures. Ces rencontres ont permis de faire les horaires sur dix-huit (18) mois.

Un comité de gestion, composé de la personne à la direction et d'une personne à la coordination/intervention, a été mis en place afin de s'assurer d'une communication efficace et la compréhension des différents enjeux. Le comité s'est rencontré à quinze (15) reprises durant l'année.

LES ACTIVITÉS DE FORMATIONS

Les membres de l'équipe et les bénévoles ont participé à dix-sept (17) formations pour soixante (60) présences.

AUTRES FORMATIONS	Présences
Intervenir auprès d'une personne suicidaire	9
Formation GAM	3
Formation Trouble de personnalité limite La Bouffée d'air	6
Formation pour le site internet	5
Comment intervenir auprès des hommes Trajectoire Hommes du KRTB	12
Institut M3i Gestions des ressources humaines (1x) Coaching (3x)	4
Mind Mapping TROC	1
Formation soutien intentionnel par les pairs (SIPP) ROCASM	6
Confidentialité et partage d'informations Société québécoise de la schizophrénie	1
P-38 Plaidd	1 membre de l'équipe 1 membre du C.A.
Accueil et engagement des membres CAMEE	1
Droit et recours - P38 Société québécoise de la schizophrénie	1
Formation NADA : Point d'acupression oreille RRASMQ	1
Formation littératie	4
Consentement aux soins et aide médicale à mourir Centre de justice de proximité	2
Femme et santé mentale (webinaire)	1
Aide financière d'urgence LAFU	1



**Orientations
2024-2025**



LES ORIENTATIONS ANNÉE 2024-2025

Priorité 1 : Milieu de vie et vie associative

Orientations :

Maintenir les activités et développer de nouveaux projets favorisant la participation et l'implication des membres à l'amélioration du milieu de vie, à l'organisation et la planification d'activités selon les besoins exprimés.

Objectifs :

- Avoir revisité les règles de vie avec les membres.
- Favoriser le rétablissement, l'insertion sociale et le développement de nouvelles habiletés chez les membres.
- Maintenir des espaces de parole et la planification des actions en lien avec la programmation.
- Favoriser l'implication des bénévoles dans le milieu.
- Avoir augmenté la participation des membres pour des visites libre non-structurés.

Priorité 2 : Ressources humaines

Orientations :

- Maintenir en place une structure organisationnelle adaptée aux besoins des membres.
- Développer et mettre en œuvre un plan de relève et un plan de transition pour les changements de postes à la direction et à la coordination/intervention.
- Favoriser le développement des compétences du personnel (ex : art thérapie)
- Mettre en place une structure salariale

Objectifs :

- Avoir facilité la transition des postes en changement
- Avoir identifié les besoins en lien avec le développement de compétences des employés dans leurs nouvelles fonctions
- Réviser les tâches des postes en changement et s'assurer qu'elles correspondent aux titres d'emploi respectifs
- Favoriser la rétention du personnel

Priorité 3 : Offre de service aux membres

Orientations :

- Adapter une offre de service attractive pour favoriser la participation des jeunes 18-35 ans
- Continuer le développement de partenariats et mettre en place des actions sur le territoire témiscouatain.
- Faciliter l'accessibilité en offrant des alternatives
- Favoriser l'inclusion des personnes issues de la diversité (culturelle, sexuelle, de genre etc.)

Objectifs :

- Avoir augmenté la participation des jeunes 18-35 ans dans les activités.
- Avoir rejoint une plus grande partie de gens qui sont éloignés du siège social et avoir favorisé leur participation aux différentes activités proposées.
- Être présents dans le milieu par le biais d'une plateforme en visioconférence.
- Avoir offert des ateliers sur la gestion autonome de la médication et avoir développé un groupe d'entraide.
- Proposer une banque d'activités avec thèmes à offrir dans la communauté.
- Offrir un espace sécuritaire et inclusif pour toutes personnes issues de la diversité.

Priorité 4 : Promotion et prévention

Orientations :

Continuer de promouvoir notre mission, soit de maintenir le travail de démystification des préjugés entourant la santé mentale et d'assurer le développement de nouveaux partenariats.

Objectifs :

Avoir poursuivi le développement des activités de promotion et de prévention de proximité afin de répondre aux besoins de l'ensemble des personnes sur le territoire desservi.

Priorité 5 : Gestion Administrative

Orientations :

- Mettre à jour les processus de gestion administrative interne et, au besoin, en rédiger
- Réviser les documents officiels de l'organisme (Charte, règlements généraux)

Objectifs :

- Avoir amélioré le fonctionnement du travail, avoir continué le travail amorcé en lien avec la mise à jour des guides et procédures.
- Avoir fait les démarches nécessaires à la révision des documents officiels de l'organisme.
- Avoir défini la notion de membres dans l'organisme en s'assurant d'être cohérent avec l'approche alternative.

Priorité 6 : Communication-Information

Orientations :

Actualiser le plan de communication qui est débuté et faire les suivis nécessaires à la mise en place de celui-ci.

Objectifs :

- Avoir un meilleur positionnement stratégique, afin de bien faire connaître la mission de l'organisme auprès de la population, des membres et des partenaires.
- Avoir assuré la visibilité de l'organisme sur toute la MRC

Priorité 7 : Amélioration des lieux physiques

Orientations :

Utiliser de façon optimale les lieux et assurer un suivi étroit en lien avec les besoins.

Objectifs :

Avoir un bâtiment bien entretenu, sécuritaire, adapté aux besoins et maximiser l'utilisation des espaces intérieurs et extérieurs existants.



Élections du conseil d'administration 2023-2024



Membres du conseil d'administration 2023-2024 et les postes sortants

Postes au C.A. dans la dernière année	Catégories de membres	Élection ou non	En poste depuis...	Statut de poste
Mme Ghislaine Denis	Actif	Élection	AGA 2020	Fin de mandat AGA 2024 Rééligible
Mme Nathalie Maurice	Parrain	Pas d'élection	<i>Coopté le 21 mars 2024</i>	Fin du mandat AGA 2025
M. Denis Pelletier	Actif	Élection	<i>Coopté le 7 février 2024</i>	Fin du mandat AGA 2024 Rééligible
M. Daniel Bélanger	Actif	Pas d'élection	AGA 2021	Fin de mandat AGA 2025
Mme Johanne Ouellet	Parrain	<i>Pas d'élection</i>	AGA 2023	Fin de mandat AGA 2025
Mme Lucie Fortin	Parrain	Pas d'élection	AGA 2023	Fin du mandat AGA 2025
Vacant	Parrain/actif	Élection		Poste disponible pour 1 an

