



# 2024-2025 RAPPORT D'ACTIVITÉS

## Source d'espoir Témis

30, rue Pelletier  
Témiscouata-sur-le-Lac (Secteur Cabano)

-  Tél. : 418-854-0009
-  Facebook : Source d'espoir Témis
-  Courriel : [sourcedespoir@bellnet.ca](mailto:sourcedespoir@bellnet.ca)
-  Site internet : [www.sourcedespoir.ca](http://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 2024-2025 .....	P. 7
Avis de convocation .....	P. 8
Ordre du jour de l'AGA 2025 .....	P. 9
Procès-verbal de l'AGA 2023-2024 .....	P. 10
Rapport d'activités 2024-2025.....	p.15
Mot de l'équipe .....	P. 16
Profil des personnes rejointes, activités et interventions .....	P. 17
Promotion et soutien dans la communauté .....	P. 29
Représentation, concertation et engagement dans la communauté .....	P. 33
Vie associative et démocratique .....	P. 39
Gestion administrative .....	P. 41
Orientations 2025-2026 .....	P. 45
Membres du conseil d'administration 2024-2025 et les postes sortants .....	P. 49
Rapport financier 2024-2025 .....	Annexe



## Mot de la présidente

Bonjour!

Bienvenue à cette assemblée. Votre présence aujourd'hui démontre l'intérêt que vous portez à l'organisme. Sachez que c'est très apprécié par toute l'équipe de travail et par le conseil d'administration.

Pendant cette assemblée, nous allons examiner les actions réalisées dans la période du 1<sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2025. Vous pourrez constater que l'année écoulée a été riche en réalisations.

Il y a eu la transition au niveau de la direction. Annie a commencé à assumer son rôle de directrice à partir de septembre, tout en bénéficiant du support de Gisèle. Le tout s'est déroulé à merveille.

Merci!

Je veux aussi souligner le beau travail de l'équipe d'intervenantes. Elles donnent le meilleur d'elles-mêmes afin de faire de Source d'espoir Témis un lieu d'accueil et de bienveillance. Merci!

Il y a des personnes qui travaillent dans l'ombre, mais dont le travail est aussi très important. Je parle des membres du conseil d'administration. Merci pour votre implication, vos réflexions, et votre bonne humeur!

La force de Source d'espoir Témis réside dans la diversité de ses membres. Chacun, chacune apporte ses compétences, son expérience, sa vision et enrichit notre milieu de vie. Merci!

Ensemble, nous formons un groupe passionné, déterminé à promouvoir notre cause commune : la santé mentale.

Bonne rencontre!

*Lucie Fortin*

Présidente

## 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 **reconnait 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,
- Aménagement d'une entrée chaleureuse et fonctionnelle.
- Etc.

**2023** : Embauche de deux personnes supplémentaires.

**2024** : Rénovation du sous-sol : espace de réunion, bibliothèque, espace créatif libre etc. Réorganisation des postes de travail.

**À ce jour, l'organisme compte :**

- Un conseil d'administration de six (6) personnes et un (1) poste vacant,
- Quatre (4) employées régulières
- Plus de cent-quatre-vingt-dix (190) membres
- Une (1) programmation du lundi au vendredi



# AGA 2024-2025

Avis de convocation : .....P. 8

Ordre du jour de l'AGA 2024-2025.....P. 9

Procès-verbal de l'AGA 2023-2024.....P. 10

Rapport d'activités 2024-2025..... P. 15





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

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**  
**2024-2025**  
**LE MARDI 17 JUIN 2025**  
**À 13H**

## **AVIS DE CONVOCATION**

### **Témiscouata-sur-le-Lac, le 23 mai 2025**

---

**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 2025 qui aura lieu le 17 juin 2025 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](mailto: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 17 juin 2025

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 18 juin 2024 et suivis
4. Présentation et adoption du rapport d'activités de 2024-2025
5. Présentation et adoption du rapport financier de 2024-2025
6. Nomination d'un auditeur indépendant pour 2025-2026
7. Ratification des actes du Conseil d'administration de 2024-2025
8. Présentation des priorités d'actions de 2025-2026 et discussion
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

Le mardi, le 18 juin 2024

AGA : 13h30

### Procès-verbal

#### Présences :

Membres	Membres	Employées
Bélanger Françoise	Marquis Martine	Bergeron Molly
Bélanger Daniel	Morneau Josée	Collin Gisèle
Bélanger Yvan	Morin Lyne	Desrosiers Annie
Bouffard Ginette	Pelletier Denis	Morin Audrey
Casey Noëlla	Picard Ginette	Pelletier Alexandra
Côté Marielle	Pratt Gail	
Denis Claudette		
Denis Ghislaine	Non-membres	Membres parrains
Fontaine Monique	Rousseau Anacha	Leclerc Linda
Hammond Isabelle		Ouellet Johanne
Isabel Mélanie		
Marquis Isabelle		

#### 1. **Mot de bienvenue.**

Madame Annie Desrosiers, coordonnatrice/intervenante 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 10 jours précédant la réunion. Le quorum est atteint.

Madame Annie Desrosiers propose l'ouverture de la rencontre.

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

Madame Johanne Ouellet propose madame Anacha Rousseau comme présidente de l'assemblée et madame Audrey Morin 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 madame Anacha Rousseau. Celle-ci est proposée par Madame Ghislaine Denis et adopté à l'unanimité.

**3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 14 juin 2023.**

Madame Gisèle Collin fait la lecture du procès-verbal du 14 juin 2023.

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

Suivi du CA 2022-2023: madame Lyne Morin demande ce qui en est concernant les cartes de membres lors de l'assemblée générale du 14 juin 2023. Il a été convenu, par le CA, que les cartes seront distribuées aux membres, gratuitement. Une discussion aura lieu concernant le membership dans la prochaine année afin d'apporter une clarification sur la notion de membres.

Le procès-verbal du 14 juin 2023 est proposé par madame Linda Leclerc et accepté à l'unanimité tel que lu.

**4. Présentation et adoption du rapport d'activités de 2023-2024.**

Madame Annie Desrosiers prend la parole. Elle mentionne que les rapports d'activités sont disponibles pour tous dans nos bureaux. Un power point est présenté et commenté par l'équipe en place.

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 et revient sur l'année 2023-2024. Une année de stabilité au niveau du personnel, ce qui a fait du bien à l'organisme. Elle mentionne, d'ailleurs, une augmentation d'implication de nos bénévoles membres, remercie le CA et les membres pour leur précieuse collaboration.

Madame Annie Desrosiers fait la lecture de la mise en contexte 2023-2024.

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.

Madame Annie Desrosiers explique pourquoi nous pouvons observer un changement dans les statistiques en comparaison de l'année dernière. Cela s'explique par le fait qu'il y a eu des changements dans la façon de comptabiliser les statistiques.

Madame Linda Leclerc mentionne que les statistiques du milieu HLM sont très bien.

Une motion de félicitations est proposée par madame Leclerc pour le travail accompli.

Le rapport d'activités 2023-2024 est proposé par madame Françoise Bélanger et adopté à l'unanimité.

**5. Présentation et adoption du rapport financier de 2023-2024.**

Madame Gisèle Collin, directrice, explique le rapport financier.

Le rapport financier est proposé par madame Ghislaine Denis et adopté à l'unanimité.

**6. Nomination d'un auditeur indépendant pour 2024-2025.**

Madame Johanne Ouellet propose de demander des soumissions pour une firme comptable pour 2024-2025. L'explosion des coûts demeure le point important. La firme actuelle remplit tout de même très bien son mandat.

Le conseil d'administration a le mandat de faire le choix final durant l'année.

Madame Monique Fontaine appuie cette proposition qui est adoptée à l'unanimité.

**7. Ratifications des actes du Conseil d'administration de 2023-2024.**

Les membres de l'organisme se disent en accord avec les décisions qui ont été prises par les personnes administratrices pour le bon fonctionnement de l'organisme durant l'année 2023-2024.

Il est proposé par madame Françoise Bélanger et unanimement résolu de ratifier les actes des personnes administratrices pour l'année 2023-2024.

**8. Présentation des priorités d'actions de 2024-2025 et discussion.**

Madame Annie Desrosiers fait la lecture des priorités d'actions pour l'année 2024-2025. Il est possible pour toute personne intéressée d'obtenir le document auprès de l'organisme.

**Changement dans l'équipe de travail**

Madame Gisèle Collin annonce à l'assemblée son départ du poste de direction à partir du 2 septembre 2024. Elle travaillera à temps partiel en comptabilité jusqu'au 31 mars 2025.

Madame Annie Desrosiers prendra donc le poste de direction à compter du 2 septembre 2024. Pour finir ce vent de changement, madame Yaël Steck laissera son poste d'intervenante contractuel pour devenir la nouvelle coordonnatrice/intervenante à pareille date.

9. Madame Monique Fontaine demande s'il aura une nouvelle personne pour combler le poste d'intervenante/contractuel. Madame Gisèle Collin explique que le conseil d'administration évaluera le tout en cours de route.

Madame Isabelle Marquis mentionne que toutes les intervenantes font un travail qui donne le goût de venir à l'organisme.

**10. Élection des personnes administratrices :**

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

Madame Johanne Ouellet propose madame Anacha Rousseau comme présidente d'élection et madame Audrey Morin comme secrétaire. Cette proposition est appuyée par Ghislaine Denis.

**Élections des futures personnes administratrices :**

Madame Anacha Rousseau explique les procédures à suivre afin de procéder à la votation.

Celle-ci précise que deux membres sont en élection (monsieur Denis Pelletier, madame Ghislaine Denis) et un poste est vacant

Il y a 2 personnes à élire pour les membres actifs et une personne comme membre parrain/actif.

**10.2 Mise en nominations et élections.**

Mise en candidature : membres actifs

Madame Johanne Ouellet propose messieurs Denis Pelletier

Madame Françoise Bélanger propose madame Ghislaine Denis

Mme Monique Fontaine propose la fermeture des mises en candidatures des membres actifs

Mme Anacha Rousseau vérifie l'intérêt des membres nommés.

M Denis Pelletier et madame Ghislaine Denis acceptent le mandat

Mme Anacha Rousseau fait l'ouverture des mises en candidature au poste de membres-parrains/actif

Madame Ghislaine Denis propose Madame Françoise Bélanger.

Madame Marielle Côté propose Madame Linda Leclerc

Messieurs Denis Pelletier propose Messieurs Yvan Bélanger :

Madame Anacha Rousseau s'assure qu'il n'y a pas d'autres candidatures. Madame Johanne Ouellet propose la fin des mises en candidature et c'est adopté à l'unanimité.

Madame Anacha Rousseau vérifie l'intérêt des membres nommés.

Les trois personnes nommées refusent.

Deux (2) sièges ont été comblés sans opposition et le tout est accepté à l'unanimité.  
Un (1) siège est toujours vacant.

Le conseil d'administration de 2024-2025 est composé de six (6) membres soit : madame Johanne Ouellet, madame Ghislaine Denis, monsieur Denis Pelletier, monsieur Daniel Bélanger, madame Lucie Fortin, madame Nathalie Maurice.

Un (1) poste parrain/actif demeure vacant. Le conseil d'administration actuel fera les démarches nécessaires durant l'année afin de combler le poste.

Il est proposé par madame Johanne Ouellet et adopté à l'unanimité que la période d'élection soit fermée.

Accepté à l'unanimité.

**11. Varia :**

Aucun point

**12. Période de questions et échanges.**

Madame Lyne Morin demande s'il existe des transports pour des gens de Squatec vers Témiscouata-sur-le-lac. Madame Annie Desrosiers l'informe sur les services de Roulami.

Madame Ginette Bouffard nous mentionne que lors de la prochaine activité de financement, soit le 24 Août 2024 avec le groupe des 50 ans et plus, madame Amélie Dionne député serait intéressée à rencontrer les gens de Source d'espoir Témis. Elle nous reviendra avec plus de détails ultérieurement.

**13. Levée de l'assemblée.**

Madame Monique Fontaine propose la levée de l'assemblée à 15h15 le tout est accepté par Mélanie Isabel et unanimement résolu.

---

*Présidente*

---

*Secrétaire*



# Rapport d'activités

## 2024-2025

Mot de l'équipe : .....	P. 16
Profil des personnes rejointes, activités et interventions .....	P. 17
Promotion et soutien dans la communauté .....	P. 29
Représentation, concertation et engagement dans la communauté .....	P. 33
Vie associative et démocratique .....	P. 39
Gestion administrative .....	P.41



## Mot de l'équipe

Une autre année s'achève, marquée par des rencontres enrichissantes. Nous avons eu le bonheur d'accompagner nos membres à travers leurs parcours et d'offrir un milieu accueillant, où l'entraide, l'écoute et le respect sont au cœur de nos actions.

L'année 2024 a aussi été marquée par d'importants tournants pour notre équipe. D'abord, nous avons dit au revoir à Gisèle après seize années d'implication précieuse. Son engagement et son dévouement ont laissé une empreinte forte dans notre organisme. Même si son départ a été teinté d'émotions, nous savons que cette nouvelle aventure lui apportera du bonheur et du repos bien mérité.

Dans cet esprit de continuité, notre équipe a évolué avec des transitions à l'interne : Annie a pris le relais au poste de direction et Yaël a repris le poste de coordination. Ces changements ont été portés par notre désir commun de préserver l'âme de notre organisme et de poursuivre notre mission avec cœur et conviction.

Nous tenons à remercier toutes celles et ceux qui font rayonner Source d'espoir Témis : les membres, les bénévoles, les partenaires et toutes les personnes qui croient en notre mission. C'est ensemble que nous bâtissons un environnement propice au mieux-être et à l'inclusion. C'est avec beaucoup de fierté et d'enthousiasme que nous tournons la page sur cette année et que nous regardons vers l'avenir, impatientes de continuer à avancer avec vous.

Avec gratitude,

**L'équipe de Source d'espoir Témis**



## **Profil des personnes rejointes, activités et interventions**



## Mise en contexte

### ANNÉE 2024-2025

Nous voici au terme de l'année 2024-2025, une période marquée par d'importants changements pour l'organisme. Une année durant laquelle nous avons dû dire au revoir à une membre de l'équipe, tandis que la moitié des autres ont changé de poste, dans un véritable jeu de chaises musicales.

Ce réaménagement interne s'explique par la fin du financement des alliances (Plan de lutte contre la pauvreté) pour le projet social en HLM, ainsi que par le départ à la retraite de la directrice en poste depuis seize ans. Pour assurer une transition harmonieuse, nous avons bénéficié de l'accompagnement d'une consultante professionnelle qui a soutenu l'équipe tout au long de ce processus.

Parmi les étapes marquantes de l'année, la mise en place d'une échelle salariale avec l'aide d'une firme spécialisée représente une belle avancée. Cet outil contribuera sans aucun doute à améliorer le recrutement et la rétention du personnel.

Un autre moment fort a été la révision des règles de vie, réalisée en collaboration avec les membres. Ce processus participatif a nécessité réflexions, discussions et remises en question afin d'aboutir à un consensus. Les nouvelles règles de vie font désormais partie intégrante du processus d'accueil des nouveaux membres. En les mettant de l'avant, nous favorisons une compréhension commune des valeurs qui soutiennent la vie de groupe, les activités et l'ensemble de notre milieu de vie.

Nous souhaitons souligner l'implication grandissante des membres dans la vie associative de l'organisme, que ce soit à travers le comité des saines habitudes de vie (nouvellement renommé comité social), l'aménagement extérieur, l'entretien du jardin ou encore la création de l'équipe 'Rend Fort' qui permet aux membres ou à des personnes de la communauté de s'impliquer bénévolement dans l'organisme. Cette implication renforce le réseau d'entraide et multiplie les occasions de partage des savoirs.

### Perspectives pour 2025-2026

Nous amorçons l'année 2025-2026 avec stabilité et confiance. Tout d'abord, Source d'espoir Témis célèbre ses 30 ans : une belle occasion de souligner l'importance de l'organisme dans notre communauté. Un comité sera formé afin d'organiser des activités. Et puisque nous avons de grandes ambitions, nous solliciterons des partenaires financiers pour nous aider à les concrétiser. Parmi les idées envisagées : une conférence animée par un humoriste populaire, la publication d'un livre retraçant l'histoire de

l'organisme, ainsi que la plantation symbolique d'un arbre en l'honneur de la santé mentale.

Dans la continuité de nos efforts pour favoriser le recrutement et la rétention du personnel, nous travaillerons également à la mise en place d'un régime de retraite. Par ailleurs, nous espérons obtenir du financement pour embaucher une nouvelle personne qui poursuivra le travail amorcé en HLM et sur le territoire.

Enfin, nous continuerons à développer l'accueil des membres, à proposer une programmation adaptée aux besoins actuels et émergents, et à enrichir la vie associative de l'organisme.

## Accessibilité

### Heures d'ouverture :

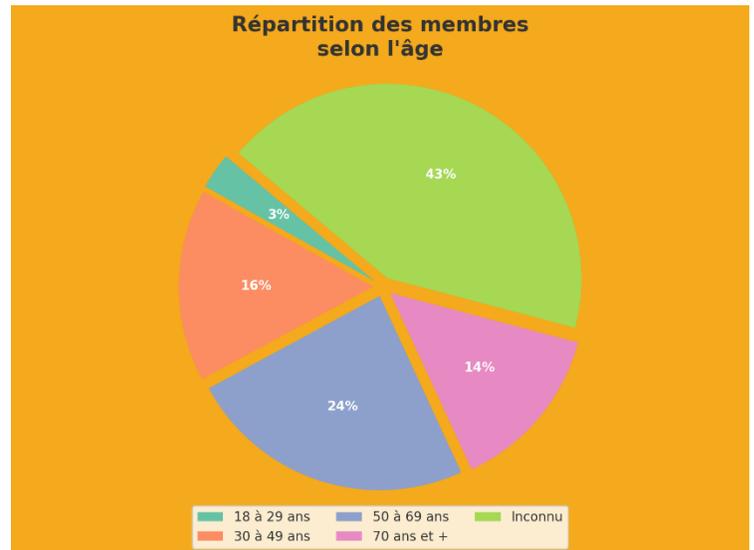
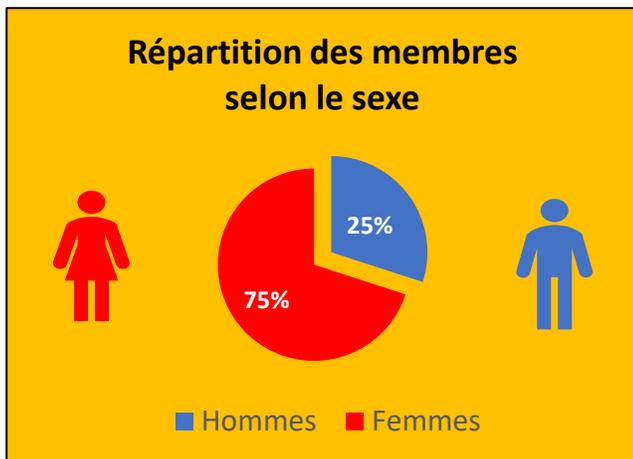
Nos heures d'ouverture étaient du lundi au vendredi de 8h à 16h. Nous avons eu une période de fermeture de trois (3) semaines durant la période estivale et de deux (2) semaines pour les fêtes de fin d'année. En tout, c'est trente-trois (33) semaines de 40 heures et quatorze (14) semaines de 32 heures, pour un total de 1768 heures d'ouverture.

Les personnes résidentes du Témiscouata ont pu nous contacter par téléphone, sur Facebook ou par courriel durant les 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! Dégelis, Lac-des-Aigles et dans d'autres organismes de Témiscouata-sur-le-lac (sur les deux secteurs) pour différents ateliers.

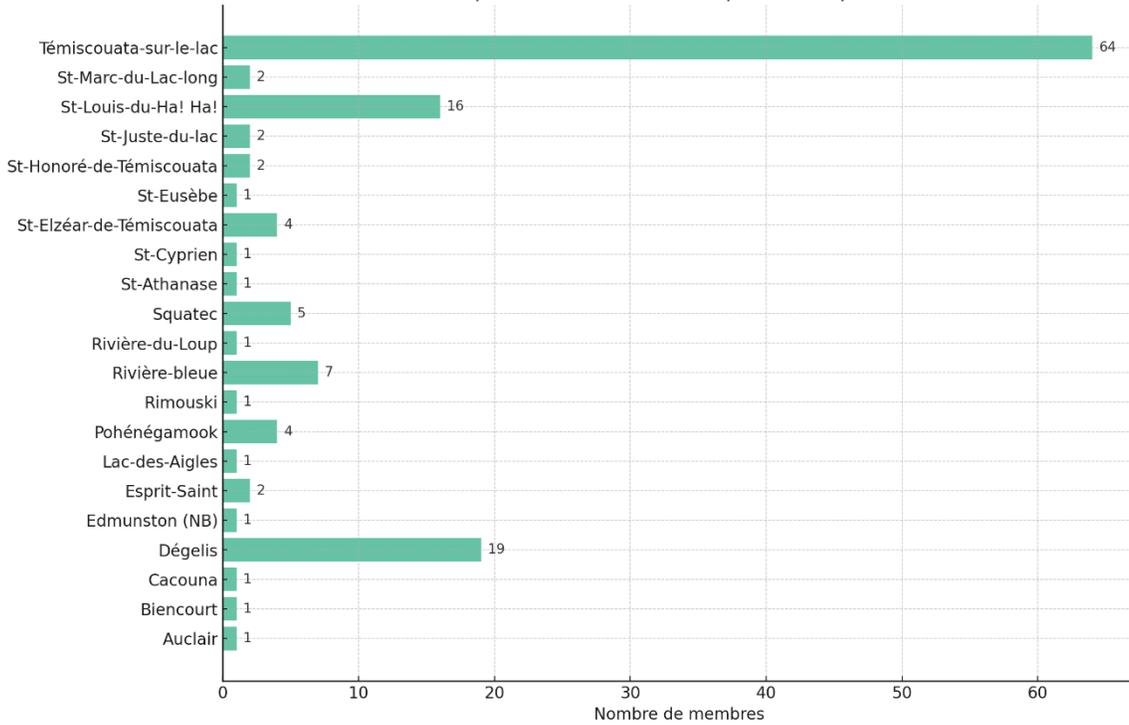
## Notre territoire

Nous couvrons toute la MRC de Témiscouata, ce qui touche une population de 19 729 personnes (au 1<sup>er</sup> janvier 2024) pour une superficie de 3 921 kilomètres carrés et dix-neuf (19) municipalités.

## Portrait des membres



Répartition des membres par municipalités



- ✓ 194 membres sont inscrits dans nos registres au 31 mars 2025.
  - \* 6 membres parrains
  - \* 1 membre d'une organisation du Témiscouata.
  - \* 42 nouveaux membres en 2024/2025
  
- ✓ 366 personnes différentes rejointes

**Accueil, soutien individuel et accompagnement**

Rencontres d'accueil (nouveaux membres)	Rencontres individuelles	Écoute téléphonique	Transports
26	276	391	151

**Milieu de vie**

Visites libres
181

## Évasion - culture

Présentation de documentaires culturels sur le monde et discussions sur le sujet.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
6	16	3

Thèmes abordés	
Sortie des cendres	Les Amish
À l'ombre des géants	Vétérans autochtones
Héritier de la terre	L'oasis arctique



### 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
3	12	4

Thèmes abordés	
Cuisine indienne et les épices (réalisation d'une recette)	
Environnement, santé et bien être	
Identification des plantes	

### 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 réflexion pour la pérennité du projet. Lors de la période estivale, plusieurs membres se sont partagés les tâches pour assurer la bonne croissance des plants.



Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
16	82	5

## 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
31	257	8

Thèmes abordés		
S'observer, se connaître et s'accueillir partie 2	Habitudes de vie et routine	Cap sur 2025
Pouvoir personnel et gratitude	Le monde des rêves	Pouvoir personnel et résilience
Être soi-même ensemble	Anxiété et bien être	Explorer et guérir les blessures intérieures
Apprendre à communiquer	Clés pour un équilibre émotionnel	L'art de l'auto acceptation
Le pouvoir du moment présent	Cultiver la positivité	Le pouvoir de la reconnaissance
Liberté d'être	Novembre en couleur : booster son moral	Comprendre et agir pour une bonne santé mentale
Développer son intuition et se mettre en action	Éveiller sa force intérieure	Sourire à la vie, redécouvrir le plaisir et la joie
Célébrer son unicité	Bien être et auto compassion	Le pardon
La psychologie du changement	Re/trouver la sérénité	Ludi'kafé (3 fois)
Le lâcher prise	La solitude	

## Groupe 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 des personnes qui y participent. L'objectif principal est de favoriser les rencontres de partage pour briser l'isolement et socialiser.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
38	323	9

## Les ateliers de relaxation

Deux ateliers de relaxation ont été proposés :

- Moment zen
- Billes auriculaires

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
2	14	7

Quoi	Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
Moment zen	1	6	6
Atelier - billes auriculaires	1	8	8

### Jeux de société

Les ateliers de jeux de société offrent un moment de détente où les membres peuvent déguster un café tout en jouant. Le tout se déroule dans une ambiance conviviale qui encourage les échanges, les éclats de rire et le plaisir simple de passer du bon temps ensemble.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
1	5	5

### 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
20	124	6

<b>Projets réalisés</b>			
Quoi	Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
Murale sur bois	1	4	4
Journal créatif : Être en relation, comment améliorer les liens sociaux	1	5	5
Art printanier	1	6	6
Porte-Clé en macramé	1	8	8
Haut en couleur	1	4	4
Lanterne estivale	1	5	5
Peinture sur verre	1	6	6
Epoxy	1	6	6
Cours de peinture x2 sessions	8	56	7
Centre de table de Noël	1	6	6
Cours d'appoint de peinture	1	7	7
Journal créatif : Ma lumière intérieure	1	5	5
Roches et cocottes	1	6	6

### Activités spéciales, conférences 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 et de nouvelles activités aux membres.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
48	428	9

<b>Activités spéciales</b>		
Cabane à sucre	Repas festif terrasse	Atelier Ose en parler
Cinéma (x2)	Fêtes d'anniversaire (aux 3 mois) x4	Atelier sur la nutrition
Portes ouvertes à Source d'espoir Témis	Activités d'Halloween	AGA
Danse	Journée de l'Alternative	Atelier sur les technologies
Alphabétisation populaire (ABC des Portages)	Rencontre à la suite des Grandes Jases	Atelier photo
<b>Conférences</b>		
Vieillessement et mémoire	Santé sexuelle (sexologie)	Vieillessement : les derniers mois de vie
PLAIDD-BF (présentation des services)	Diversité sexuelle et de genre (Uniphare)	Journée de la santé mentale positive : webinaire



Sorties réalisées		
Amarante	Marche - parc Clair Soleil	Identification champignons - Éco-site
Grandes jases	Tim Hortons (x2)	Épluchette de blé d'inde - Périscope
Oréades (x2)	Karène Larocque	Journée de ressourcement - ROCASM-BF
Exposition : Les transmissions silencieuses	Parc national du BIC	Fête de Noël - Centre PGR
Hydromellerie	Journée de lutte contre la maltraitance faite aux personnes âgées	Visite Centre d'entraide l'Horizon
Visite Manufab'Ture	Quillethon	Sortie Vieille Gare de Rivière-Bleue et ferme MarieBob
Aster	Déjeuner conférence Santé Mentale Québec	Conférence de Marthe Laverdière

### Toasts et café

Atelier de discussion sur divers thèmes, accompagné d'un déjeuner convivial.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
3	26	9

Thèmes abordés
Les règles de vie partie 1
Les règles de vie partie 2
Médication et qualité de vie



### Comment ça marche ?

Visionnement de courts documentaires sur les miracles de l'ingénierie.

Ex: Comment fabrique-t-on des violons modernes ?

Ex: Comment fabrique-t-on les stylos billes ?

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
3	21	7

### Causerie

Un espace d'échanges ouvert permettant de discuter librement de divers sujets, dans un climat respectueux et convivial.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
6	31	5



### Groupe d'entraide

Un lieu dédié à l'échange, où chaque personne peut raconter son histoire, bénéficier de soutien et se sentir écoutée dans un environnement bienveillant.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
5	33	7

### Groupe entraide - Autogestion d'estime de soi

Groupe d'échange et de partage qui s'est créé suite à l'atelier d'autogestion d'estime de soi. Les rencontres ont été organisées selon leurs envies, incluant notamment un souper de type potluck, des jeux de groupe et des discussions autour de différents sujets en lien avec la santé.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
5	22	4



### Ateliers de cuisine

Réalisation de collations qui sont offertes à moindre coût tout au long du mois. Les prix sont fixés par les membres ainsi que le choix des recettes. Nous avons également fait un atelier de cuisine mettant en valeur les récoltes des légumes et fines herbes de notre jardin.



Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
6	42	7

### Activités à l'externe

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

Nombre de personnes différentes rejointes	Nombre d'ateliers	Nombre de partenaires rejoints (Organismes)
134	8	6

Quoi	Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
Ateliers Bienveillance	5	112	22
Atelier sur les émotions	1	8	8
Groupe de discussion HLM Dégelis	1	4	4
Atelier sur la santé mentale	1	10	10

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

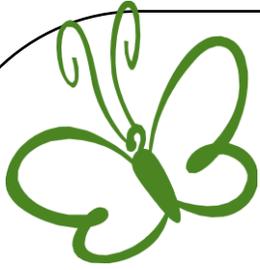
L'implication de Source d'espoir Témis s'est poursuivie dans le cadre du troisième plan de lutte à la pauvreté, ce qui a permis la réalisation de soutien psycho-social et la réalisation d'activités dans les HLM du Témiscouata. Ces activités ont pris fin le 31 octobre 2024, date de la fin du financement offert par le programme.

Nombre d'heures d'activités	Nombre d'heures rencontre individuelle	Moyenne par groupe	Nombre de personnes différentes rejointes
64h	88h	7	45

Quoi	Nombre de rencontres
Écoute téléphonique	53
Visites de courtoisie	33
Rencontres individuelles	73
Accompagnements spécifiques	1
Activités et visites de milieu	11
<b>Total des présences et interventions</b>	<b>191</b>

**Total des présences et interventions : 2972**



## **Promotion et soutien dans la communauté**



## Semaine Nationale de la santé mentale - 8 mai 2024

Promotion :

- 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 au Métro de Dégelis et au Marché Richelieu à Pohénégamook.



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
- Conférence de presse
- Dîner



### Déjeuner-conférence : La santé mentale, un potentiel invisible.

Dans le cadre du 60ième anniversaire de Santé Mentale Québec - BSL, en collaboration avec le ROCASM-BF et Source d'espoir Témis, un déjeuner conférence a été offert à la population du Témiscouata. Vingt-cinq (25) personnes étaient présentes.

### Journée mondiale de la santé mentale et journée de l'alternative en santé mentale - 10 octobre 2024

- Thématique de la journée : l'entraide en santé mentale
- Activités diverses : Quizz et discussions

Huit (8) personnes étaient présentes.

### Journée de la santé mentale positive - 13 mars 2025

Cette année, autour d'une bonne collation, les personnes présentes ont pu visionner un webinaire sur le thème 'Se ressourcer, c'est trouver sa zone de recharge', animée par Debbie Lynch-White et des personnes représentantes du mouvement santé mentale Québec. Six (6) personnes ont participé.

### Semaine de la prévention du suicide - 7 février 2025

Échange autour de la question du suicide et visionnement d'un documentaire. L'objectif était de parler du suicide sans tabou. Sept (7) personnes étaient présentes.

## Outils de communication et de promotion

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

- L'agenda 2025 a été réalisé, remis aux membres et à quelques partenaires dont l'équipe santé mentale du CISSS et le comité des usagers du Témiscouata pour distribution.
- Stylo, calepins et aimants à frigo à l'effigie de l'organisme ont aussi été distribués
- La promotion de nos activités a été faite 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 2025	70 copies remises
Page Facebook	De 3 à 5 publications par semaine 872 personnes abonnées
Programmation	Par la poste = 45/mois Par courriel = 194/mois En mains propres = 40/mois
Site internet	893 personnes ont visité le site internet

### Publications gratuites à différents endroits, dont:

Trousse des ressources Santé Mentale Québec	La CDC des Grandes Marées
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 devenu macommunauté.ca
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	6	136h
Entretien du jardin	4	4H
Mise en page de documents et révision de textes	2	17h
Peinture sur roche	1	2.5h
Spectacle de Lucie Legault	2	5h
Commissions cuisine	3	2,5h
Vider le cabanon	4	2h
Assemblage de meubles	6	2h
Aménagement et organisation de la bibliothèque	7	2h
Conférence sur le vieillissement et la mémoire	1	2h
Activité de cannage (ketchup vert)	1	2h
<b>Total des heures de bénévolat</b>		<b>177h</b>

### BÉNÉVOLES

20



**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.	4
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.	10
3. Table régionale des organismes communautaires (TROC)	Nbre de rencontres
C'est l'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.	2
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. <b>Volets d'intervention :</b> concertation, formations, mobilisation, développement social et développement local, vie démocratique	1
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 de les soutenir dans leur mission d'organismes communautaires autonomes. Le tout en faisant la promotion de la philosophie de l'alternative en santé mentale et en valorisant les pratiques alternatives diversifiées. <b>Communauté de pratiques GAM :</b> 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 permettent de réfléchir sur nos pratiques, de s'inspirer et d'obtenir du soutien. <b>Groupe d'échange Accès-NADA :</b> Groupe de suivi, organisé par le RRASMQ et une acupuntrice, pour assurer un suivi de la mise en	GAM : 7  NADA : 2

place de clinique d'acupuncture solidaire dans des organismes communautaires au Québec.	
---	--

6. Plan d'action gouvernemental de lutte contre la pauvreté (Alliances)	Nbre de rencontres
Dans le cadre du plan de lutte 2024-2029 contre la pauvreté au Témiscouata, nous avons participé aux rencontres d'informations et au Forum régional des Alliances du Bas-Saint-Laurent.	3

7. Comité des éclaireurs	Nbre de rencontres
L'objectif de ce comité est d'augmenter la capacité d'adaptation des individus et la résilience dans la communauté. Participer aux travaux d'organisation d'activités ponctuelles pour prendre soin des organismes.	5

8. Table de concertation des personnes âgées	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 âgées entendent s'impliquer, créer des partenariats avec divers organismes ou institutions et de favoriser le rayonnement des activités et des 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.	7

Autres participations	
Rallye communautaire : 2 rencontres	
Table santé mentale Ouest : 4 rencontres	
Journée contre la maltraitance faites aux personnes âgées : 1 rencontre	
Comité vieillir sans tracas : 4	
Centraide : 2 rencontres	
Politique de développement sociale : 4 rencontres	
Politique culturelle MRC : 1 rencontre	
Comité santé mentale des hommes : 1 rencontre	
Comité promotion/prévention de la santé mentale : 1 rencontre	
Défi ose entreprendre - jury : 1 rencontre	

Pour un total de soixante-quatre (64) rencontres de représentations durant l'année 2024-2025

Partenariats, collaborations, références :
CISSS du Bas-St-Laurent (AAOR, Équipe SIF, CRDI, CLSC)
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)
Transport Roulami
Centre d'action bénévole Région Témis
La Traversée
Centre d'Aide et de Lutte contre les Agressions à Caractère Sexuel (CALACS Du KRTB)
Escouade 24/7
L'Autre-Toit du KRTB
Cuisines collectives de Dégelis
Cuisines collectives de Cabano
Cuisines collectives du Haut pays
Ville de Témiscouata-sur-le-Lac
La Lueur
Trajectoire Hommes
Centre des femmes du Ô Pays
Les groupes Viactive
ABC des Portages
Regroupement des assistées sociales et assistés sociaux du Témiscouata (RASST)
La Bouffée d'Air du KRTB
Re-Source Familles
Périscopes des Basques
Centre d'études collégiales du Témiscouata (CECT)
Centre d'entraide l'Horizon
Rayon de Partage

Société Québécoise de la Schizophrénie
Travailleuses de rue du Témiscouata
Office municipal d'habitation (OMH)
PLAIDD -BF
Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs (CSSFL)
Repaires BSL
Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent
Centre Résidentiel Communautaire l'Arc-en-Soi
Maison des jeunes Entre-deux
ACEF (Association coopérative d'économie familiale)
Services Québec
AFEAS (Association Féministe D'Éducation Et D'Action Sociale)
Sureté du Québec

- ✓ 32 suivis avec nos partenaires
- ✓ 39 accompagnements et références
- ✓ 56 rencontres de consultations pour des activités

### **Prêt de locaux**

Nous avons mis nos locaux à la disposition de différents partenaires à plusieurs reprises durant l'année. Majoritairement pour permettre à ces partenaires, qui n'ont pas de locaux sur le territoire, de pouvoir assurer leurs suivis.

### **Accueil de stagiaires**

Nous avons accueilli deux (2) stagiaires au cours de l'année

- 1. Stage deuxième année du programme d'études en éducation spécialisée du CECT :** Le stage a été d'une durée de 315 heures, échelonnées sur dix-sept (17) semaines. Il y a eu dix-sept (17) rencontres de supervision de la personne à la coordination/intervention avec la stagiaire, deux (2) supervisions d'activités et trois (3) rencontres avec l'enseignante responsable.

2. **Stage - Analyse en action communautaire - Université de Moncton - Campus d'Edmundston** : Le stage a été d'une durée de 80 heures, échelonnées sur huit (8) semaines. Il y a eu huit (8) rencontres de supervision de la personne à la coordination/intervention avec la stagiaire. Quarante-huit (48) heures de ce stage se sont déroulées sur l'année financière 2024/2025.

Nombre d'heures total de stage
367



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



Le Conseil d'administration de Source d'espoir Témis est composé de trois (3) membres actifs, trois (3) membres parrains issus de la communauté. Il y a un (1) poste vacant.

### **Notre Conseil d'Administration 2024-2025**

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 sept (7) reprises au cours de l'année 2024-2025.

**L'AGA** s'est tenu le 18 juin 2024, dix-neuf (19) personnes 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. Un suivi est fait lors des rencontres du CA.

Le comité exécutif s'est rencontré une (1) fois en 2024-2025. 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 que ce soit en lien avec les activités, la vie de groupe ou les besoins de l'organisme. Une équipe 'Rend-Fort' a été créée pour avoir une banque de personnes bénévoles prêtes à s'impliquer dans différentes tâches (cuisine, préparation d'évènements, jardins etc.). Dans d'autres activités énumérées précédemment, les membres se sont impliqués pour redéfinir les règles de vie de l'organisme et préparer des collations, dont la vente permet le financement d'activités spéciales.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
10	69	17

Quoi	Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
Comité de vie associative - Saines habitudes de vie	4	18	4,5
Réunion des membres	4	38	9,5
Préparation fête de Noël	1	6	6
Aménagement bibliothèque	1	7	7



## Gestion administrative



## Les demandes de subventions

- Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) demande de rehaussement de l'enveloppe et reddition de compte de fin d'année)
- Centraide (nouvelle demande de rehaussement et reddition de compte)
- Plan d'action gouvernemental de lutte contre la pauvreté (Alliances) (reddition de compte pour fin de projet)
- 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)
- Centre local d'emploi : deux (2) demandes de subvention au dans le cadre de la mesure d'accompagnement et de concertation à l'emploi :
- Une demande de financement pour 44.5h d'accompagnement dans la mise en place d'un plan de relève. L'organisme a reçu 65 % des frais encourus par cet offre de service. Neuf (9) rencontres ont été nécessaires pour faire le processus au complet, incluant la production des différents documents de travail, l'accompagnement et la supervision de la mise en place du plan de la relève.
- Une demande de financement pour 20h d'accompagnement dans la mise en place d'une structure salariale. L'organisme a reçu 65 % des frais encourus par cette offre de service. Cinq (5) rencontres ont été nécessaires pour la formation, la préparation et la mise en place de la structure.
- Dans le cadre de l'activité 'Journée festive 0-100 ans', une demande de financement à été faite au programme Fond d'accès à la culture (MRC du Témiscouata).

## Les dons

- Activité de financement organisée par Daniel Bélanger, membre du conseil d'administration.
- Don des chevaliers de Colomb de Squatec.

## Nos ressources humaines en date du 31 mars 2025

### Équipe d'administration, de gestion et d'intervention

L'année 2024-2025 a été marquée par la stabilité de l'équipe en place, malgré une diminution de son effectif. Avec une personne en moins, l'équipe a su faire preuve d'adaptation et de solidarité pour relever les défis quotidiens. La régularité des rencontres de gestion et la structure améliorée des réunions d'équipe ont favorisé une communication ouverte et une meilleure coordination. Ces efforts ont contribué à maintenir une ambiance de travail positive et bienveillante, tout en assurant la qualité et la continuité des actions offertes aux personnes qui fréquentent l'organisme.

Gisèle Collin,  
Annie Desrosiers  
Alexandra Pelletier

Audrey Morin  
Yaël Steck

Adjointe à la direction (septembre à mars 2025)  
Directrice  
Intervenante (Ateliers de création et de développement personnel)  
Intervenante (Animation du milieu de vie)  
Coordonnatrice/Intervenante

Trente-huit (38) réunions d'équipe se sont tenues au cours de l'année.

Un comité de gestion, composé de la personne à la direction et de la personne à la coordination/intervention, s'est poursuivi afin de s'assurer d'une communication efficace et la compréhension des différents enjeux. Le comité s'est rencontré à vingt-cinq (25) reprises durant l'année.

La direction a été accompagnée par Francine Dionne, consultante en gestion, afin de faciliter la transition des postes pour un total de neuf (9) rencontres.

## LES ACTIVITÉS DE FORMATIONS

Les membres de l'équipe et les bénévoles ont participé à vingt-sept (27) formations pour quarante-deux (42) présences.

FORMATIONS	Présences
Formation GAM (3 demi-journées)	1
Journée de lutte aux préjugés	1 intervenante et 1 stagiaire
Webinaire Porte-parole de l'Alternative	1
Nada - pose de billes auriculaires x2 demi-journées	1
Action autonomie: Travail et santé mentale	1
CANVA x2 demi-journées	1
Webconférence approche centrée sur les forces et approche Dialog+	1
Webinaire : L'art au sein du mouvement communautaire au Québec	1
Loi 25	4 + 1 membre du CA
Immersion à la diversité de genre	1
Introduction à l'Open Dialogue - webinaire	1
Sauvegarde et mise à jour du site internet	1
Webinaire : Communauté LGBTQ + et santé mentale	2
Diversité culturelle	1
Mini formations RH 5x 1h30 + coaching personnalisé	1
Équité, diversité, inclusion	1
Webinaire L'anxiété : une amie bienveillante qui peut devenir envahissante	1
L'intelligence émotionnelle : Dialoguer pour mieux comprendre et agir	1
RCR (16H)	2
Assurances collectives et régime de retraite	1
Centraide - Réddition de compte	1
Présentation régime de retraite	5 intervenantes, 2 membres du CA
Webinaire sur le régime de soins dentaires au Canada	3
Santé et sécurité	1
Hygiène et salubrité	1
Jeunes et santé mentale : comment les approcher ?	1
Porte-paroles de l'Alternative	1



**Orientations  
2025-2026**



## LES ORIENTATIONS ANNÉE 2025-2026

### 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, l'amélioration du milieu de vie, l'organisation et la planification d'activités, ainsi que l'implication dans le milieu, selon les besoins exprimés.

#### Objectifs :

- 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.
- Augmenter la participation des membres dans les visites libres non-structurées.
- Soutenir et encourager l'engagement politique et social des membres.
- Soutenir la mobilisation des membres à travers la programmation régulière et divers comités.

### Priorité 2 : Ressources humaines

#### Orientations :

- Maintenir en place une structure organisationnelle adaptée aux besoins des membres.
- Mettre en place un plan de formation et de soutien basé sur les besoins de l'organisation et du personnel.
- Mettre en place un régime de retraite.
- Embaucher une nouvelle personne (conditionnel au financement).
- S'assurer d'être en concordance avec l'approche alternative en santé mentale dans nos actions.

#### Objectifs :

- Favoriser la rétention du personnel.
- Favoriser le développement des compétences du personnel.
- Faciliter l'intégration des nouvelles personnes à leur embauche et l'accès à l'information pour le personnel par la création d'un cahier d'accueil.
- Mettre en place les mesures nécessaires pour respecter les nouvelles normes de la CNESST.
- Travailler en équipe sur nos pratiques de l'approche alternative en santé mentale.

### Priorité 3 : Actions auprès des membres

#### Orientations :

- Favoriser la participation des jeunes 18-35 ans
- Favoriser la participation des hommes.
- Continuer le développement de partenariats et mettre en place des actions sur le territoire témiscouatain.

- Faciliter l'accessibilité aux activités de l'organisme en offrant des alternatives.
- Favoriser l'inclusion des personnes issues de la diversité (culturelle, sexuelle, de genre etc.)

**Objectifs :**

- Augmenter la participation des jeunes 18-35 ans dans les activités.
- Augmenter la participation des hommes dans les activités.
- Rejoindre plus de personnes éloignées du siège social et favoriser la participation aux différentes activités proposées.
- Développer des projets en lien avec les pratiques alternatives (GAM, NADA, etc.).
- Proposer une banque d'activités avec thèmes à offrir dans la communauté (conditionnel à l'embauche d'une nouvelle personne).
- Offrir un espace sécuritaire et inclusif pour toutes personnes issues de la diversité.

**Priorité 4 : Promotion et prévention**

**Orientations :**

Poursuivre la promotion de notre mission, maintenir le travail de démystification des préjugés entourant la santé mentale et assurer le développement de nouveaux partenariats.

**Objectifs :**

- Augmenter 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 financière**

**Orientations :**

Assurer l'équilibre financier de l'organisme.

**Objectifs :**

- Trouver du financement permettant l'embauche d'une nouvelle personne.
- Attacher le financement nécessaire à la mise sur pied de nouveaux projets.
- Trouver de nouvelles sources de financement.
- Augmenter l'autofinancement de l'organisme.

**Priorité 6 : Gestion Administrative**

**Orientations :**

Continuer la création de documents nécessaires à la saine gestion de l'organisme et la mise à jour des documents existants.

**Objectifs :**

- Assurer le bon fonctionnement au travail, continuer le travail amorcé en lien avec la mise à jour des guides et procédures.
- Faire les démarches nécessaires à la révision des documents officiels de l'organisme.
- Définir la notion de membres dans l'organisme en s'assurant d'être cohérent avec l'approche alternative.

### **Priorité 7 : Communication-Information**

#### **Orientations :**

Actualiser le plan de communication et faire les actions 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.
- Assurer la visibilité de l'organisme sur toute la MRC

### **Priorité 8 : 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.
- Développer l'espace extérieur (jardin et aires de repos).
- Faire les démarches nécessaires pour rendre les locaux accessibles aux personnes à mobilités réduite (programme d'adaptation domiciliaire).



## Élection du conseil d'administration 2024-2025



### Membres du conseil d'administration 2024-2025 et les postes sortants

Postes au C.A. dans la dernière année	Catégories de membres	Élection ou non	En poste depuis...	Statut de poste
<b>Ghislaine Denis</b>	Actif	Pas D'élection	AGA 2020	Fin de mandat AGA 2026
<b>Nathalie Maurice</b>	Parrain	Élection	<i>Coopté le 21 mars 2024</i>	Fin du mandat AGA 2025 Rééligible
<b>Denis Pelletier</b>	Actif	Pas D'élection	<i>Coopté le 7 février 2024</i>	Fin du mandat AGA 2026
<b>Daniel Bélanger</b>	Actif	Élection	AGA 2021	Fin de mandat AGA 2025 Rééligible
<b>Johanne Ouellet</b>	Parrain	<i>Élection</i>	AGA 2023	Fin de mandat AGA 2025 Rééligible
<b>Lucie Fortin</b>	Parrain	Élection	AGA 2023	Fin du mandat AGA 2025 Rééligible
<b>Vacant</b>	Parrain/actif	Élection		Poste disponible pour 1 an

