

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2025-2026



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 2025-2026	P. 7
Avis de convocation	P. 8
Ordre du jour de l'AGA 2026	P. 9
Procès-verbal de l'AGA 2024-2025	P. 10
Rapport d'activités 2025-2026.....	p.15
Mot de l'équipe	P. 16
Profil des personnes rejointes, activités et interventions	P. 17
Promotion et soutien dans la communauté	P. 28
Représentation, concertation et engagement dans la communauté	P. 32
Vie associative et démocratique	P. 37
Gestion administrative	P. 40
Orientations 2026-2027	P. 44
Membres du conseil d'administration 2024-2025 et les postes sortants	P. 48
Rapport financier 2025-2026	Annexe



Mot de la présidente

Bonjour!

Je vous remercie pour votre présence.

L'Assemblée générale annuelle est une belle occasion pour se remémorer les réalisations de l'année, mais aussi pour regarder ce qui s'en vient. Je vous rappelle que le rapport d'aujourd'hui couvre la période du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026.

On peut dire que notre organisme a atteint un stade de maturité. On n'atteint pas ce stade par hasard. Ça arrive parce qu'une multitude de personnes ont mis la main à la pâte. L'organisme a été construit, pierre après pierre, par des personnes empathiques, fortes, courageuses, qui avaient de grands rêves et qui ont maintenu les mêmes valeurs.

Et actuellement, on a la chance d'avoir une équipe qui sait faire fructifier les acquis et qui se permet de rêver pour aller encore plus loin. Merci à tout le personnel!

Je tiens aussi à remercier les membres du conseil d'administration. Vous êtes des personnes rigoureuses, investies et agréables. C'est un plaisir et un honneur de travailler avec vous.

Finalement, je tiens à m'adresser plus particulièrement aux membres. Chers membres, **on est là pour vous. Et vous êtes au rendez-vous. Nous vous en remercions.** Soyez tous et toutes assurées que tout le monde travaille fort pour être à la hauteur de la confiance que vous nous accordez.

Bon AGA!

Lucie Fortin, présidente

Notre mission

Source d'espoir Témis est un organisme communautaire qui a pour objectifs principaux d'accueillir et d'accompagner, à leur rythme, toute personne adulte qui souhaite prendre soin de sa santé mentale. Les interventions se basent sur l'approche alternative en santé mentale et sont offertes à toute la population du Témiscouata.

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.



Un peu d'histoire

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 et 1 employée pour une durée déterminée
- Plus de deux cents (200) membres
- Une (1) programmation du lundi au vendredi



AGA 2025-2026

Avis de convocation : P. 8

Ordre du jour de l'AGA 2025-2026.....P. 9

Procès-verbal de l'AGA 2024-2025.....P. 10

Rapport d'activités 2025-2026..... P. 15





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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
2025-2026
LE MERCREDI 17 JUIN 2026
À 10H

AVIS DE CONVOCATION

Témiscouata-sur-le-Lac, le 21 mai 2026

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 2026 qui aura lieu le 17 juin 2026 à 10h00 au 30, rue Pelletier, Témiscouata-sur-le-Lac (Secteur Cabano).

L'assemblée générale annuelle est une belle occasion pour faire le bilan de l'année et présenter les projets de l'organisme. Toute l'équipe et le conseil d'administration souhaitent grandement votre présence.

Un repas sera offert gratuitement aux personnes présentes.

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 mercredi 17 juin 2026

AGA : 10h00

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 17 juin 2025 et suivis
4. Présentation et adoption du rapport d'activités de 2025-2026
5. Pause diner
6. Présentation et adoption du rapport financier de 2025-2026
7. Nomination d'un auditeur indépendant pour 2026-2027
8. Ratification des actes du Conseil d'administration de 2025-2026
9. Présentation des priorités d'actions de 2026-2027 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 17 juin 2025

AGA : 13h00

Procès-verbal

Présences :

Membres	Membres	Employées
Aussant Amélie	Marquis Martine	Steck Yaël
Bélanger Daniel	Morneau Josée	Desrosiers Annie
Bélanger Yvan	Morin Lyne	Morin Audrey
Bouffard Ginette	Pelletier Denis	Pelletier Alexandra
Perreault Michael	Lagacé Marcelle	
Côté Marielle	Pelletier Marcelle	
Gauthier Michel	Kezzouli Hacene	
Denis Ghislaine	Non-membres	Membres parrains
Fontaine Monique	Rousseau Anacha	Fortin Lucie
Hammond Isabelle		Ouellet Johanne
Isabel Mélanie		
Marquis Isabelle		

1. **Mot de bienvenue.**

Anacha Rousseau souhaite la bienvenue 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.

Anacha Rousseau propose l'ouverture de la rencontre.

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

Mélanie Isabel propose Anacha Rousseau comme présidente de l'assemblée et 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 Anacha Rousseau. Celle-ci est proposée par Monique Fontaine et adoptée à l'unanimité.

3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 18 juin 2024.

Annie Desrosiers fait la lecture du procès-verbal du 18 juin 2024. Pour toute personne intéressée à consulter le procès-verbal, celui-ci est disponible à nos bureaux.

Suivi : Concernant les recherches de soumissions pour les firmes comptables, quelques demandes ont été déposées au cours de l'année. Nous n'avons pas été en mesure d'en recevoir puisque les firmes nous ont répondu être complètes et ne pas prendre de nouveaux clients pour l'instant.

Le procès-verbal du 18 juin 2024 est proposé par Johanne Ouellet et accepté à l'unanimité tel que lu.

4. Présentation et adoption du rapport d'activités de 2024-2025.

Yaël Steck prend la parole. Elle mentionne que le rapport d'activités est disponible pour tous dans nos bureaux. Un PowerPoint est présenté et commenté par l'équipe en place. Elle nous présente la mission de l'organisme.

Annie Desrosiers, directrice de l'organisme, prend la parole et revient sur l'année 2024-2025. Une année marquée par d'importants changements au niveau du personnel. Elle mentionne, d'ailleurs, une augmentation de l'implication des membres dans l'organisme dont la création de l'équipe « rend fort ». De plus, la révision des règles de vie a été un moment fort de l'année.

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.

Lucie Fortin, présidente, prend la parole pour souligner le bon travail de l'ensemble du personnel. Elle en profite pour souligner aussi l'implication des membres du conseil d'administration et les remercier de leur précieux travail qui se fait souvent dans l'ombre.

Le rapport d'activités 2024-2025 est proposé par Lyne Morin et adopté à l'unanimité.

5. Présentation et adoption du rapport financier de 2024-2025.

Annie Desrosiers, directrice, explique le rapport financier.

Il y a quelques demandes d'explications concernant des différences notables entre les chiffres de 2024 et 2025. Celles-ci s'expliquent par un salaire versé pour le projet social sur douze (12) mois à temps complet en 2024 versus sur dix (10) mois à temps partiel en 2025. Ainsi qu'à la réparation du sous-sol suite à un dégât d'eau en 2024.

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

6. Nomination d'un auditeur indépendant pour 2025-2026.

Anacha Rousseau explique la proposition du conseil d'administration qui est de poursuivre les recherches de soumissions pour une firme comptable pour 2025-2026 puisque l'explosion des coûts demeure importante. La firme actuelle remplit tout de même très bien son travail. Le conseil d'administration a le mandat de faire le choix final durant l'année.

Monique Fontaine appuie cette proposition et elle est adoptée à l'unanimité.

7. Ratifications des actes du Conseil d'administration de 2024-2025.

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 durant l'année 2024-2025.

Il est proposé par Lyne Morin et unanimement résolu de ratifier les actes des administrateurs de l'année 2024-2025.

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

Annie Desrosiers fait la lecture des priorités d'actions pour l'année 2025-2026. Il est possible pour toute personne intéressée d'obtenir le document auprès de l'organisme.

Monique Fontaine demande s'il y aura des actions pour le développement de l'espace extérieur. Annie explique alors que la phase un (1), qui est présentement en cours, consiste à acheter les meubles pour essayer différentes configurations et qu'une phase deux (2) est prévue, conditionnelle à la disponibilité budgétaire, pour un aménagement plus permanent (ex : plantation de vivaces, dalles de béton, etc.). Un investissement a aussi été fait pour augmenter le nombre de bacs à jardin.

Monique Fontaine s'informe sur les actions prévues pour l'augmentation de la participation des jeunes de 18-35 ans. Annie explique que des actions ont déjà été faites en ce sens comme des partenariats avec le Carrefour jeunesse emploi, les Maisons des jeunes et Aire ouverte où des intervenantes sont allées donner des ateliers sur la santé mentale. Nous participons aussi à des concertations dans le but de nous inspirer d'actions que des partenaires ont mises en place pour attirer plus de jeunes. Finalement, madame Fontaine propose d'augmenter nos heures d'ouverture les soirs et les fins de semaine pour faciliter l'accessibilité. Annie mentionne que c'est une excellente idée, mais qui n'est malheureusement pas possible présentement avec quatre (4) personnes à l'emploi. Il faudrait augmenter le nombre de personnes employées pour y arriver mais nous n'avons pas le financement nécessaire pour le faire. Elle propose alors de mettre sur pied un comité pour trouver du financement. C'est une excellente suggestion.

9. Élection des personnes administratrices :

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

Mélanie Isabel propose madame Anacha Rousseau comme présidente d'élection et Audrey Morin comme secrétaire. Cette proposition est acceptée à l'unanimité.

Élections des futurs administrateurs :

Anacha Rousseau explique les procédures à suivre afin de procéder à la votation. Celle-ci précise qu'un membre actif est en élection (Daniel Bélanger) et ainsi que trois membres parrains (Nathalie Maurice, Johanne Ouellet et Lucie Fortin). Il y a aussi un poste vacant pour une durée d'un an.

Il y a donc deux (2) personnes à élire pour les membres actifs et trois (3) personnes pour les membres parrains.

10.2 Mise en nominations et élections.

Mise en candidature : membres parrains

Lucie Fortin se propose.

Johanne Ouellet propose Nathalie Maurice

Anacha Rousseau s'assure qu'il n'y a pas d'autres candidatures.

Lyne Morin propose la fermeture des mises en candidatures des membres parrains.

Anacha Rousseau vérifie l'intérêt des membres nommés.

Lucie Fortin accepte et Nathalie Maurice accepte par voie de communiqué.

Anacha Rousseau fait l'ouverture des mises en candidature des membres actifs

Ginette Bouffard propose Daniel Bélanger.

Michael Perreault propose Martine marquis

Lucie Fortin propose Josée Morneau

Ghislaine Denis propose Hacene Kezzouli

Anacha Rousseau s'assure qu'il n'y a pas d'autres candidatures.

Lyne Morin propose la fin des mises en candidature et c'est adopté à l'unanimité.

Anacha Rousseau vérifie l'intérêt des membres nommés et les 4 (quatre) personnes acceptent. Comme il y a seulement deux (2) postes disponibles, on passe à un vote anonyme.

Lucie Fortin propose que Anacha Rousseau et Audrey Morin soient responsables du scrutin. C'est accepté à l'unanimité.

Hacene Kezzouli obtient le plus de votes et monsieur Daniel Bélanger arrive en deuxième position.

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

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

Il est proposé par Lyne Morin que la période d'élection soit fermée. Accepté à l'unanimité

11. Varia :

Le Rallye Communautaire aura lieu le 18 septembre 2025 au Beaulieu Culturel sous forme de soirée d'improvisation, sous le thème des organismes communautaires. Bienvenue à tous.

12. Période de questions et échanges.

Aucune question puisqu'elles ont été posées au fur et à mesure.

13. Levée de l'assemblée.

Lyne Morin propose la levée de l'assemblée à 16h05 le tout est accepté à l'unanimité.

Présidente

Secrétaire



Rapport d'activités

2025-2026

Mot de l'équipe :	P. 16
Profil des personnes rejointes, activités et interventions	P. 17
Promotion et soutien dans la communauté	P. 28
Représentation, concertation et engagement dans la communauté	P. 32
Vie associative et démocratique	P. 37
Gestion administrative	P.40



Mot de l'équipe

Une autre année se termine, riche de rencontres, de projets et de moments significatifs partagés avec nos membres. Chaque jour, nous avons le privilège d'être témoins de parcours inspirants, marqués par le courage et la résilience. C'est avec gratitude que nous poursuivons notre engagement à offrir un milieu accueillant où l'entraide, l'écoute et le respect demeurent prioritaire.

L'année 2025-2026 porte une signification particulière puisqu'elle marque le 30^e anniversaire de Source d'espoir Témis. Depuis trois décennies, l'organisme évolue grâce à l'engagement de nombreuses personnes qui ont cru en sa mission et contribué à bâtir ce qu'il est aujourd'hui. Pour notre équipe, c'est un immense privilège d'avoir été témoin de cette étape importante de son histoire. Nous sommes également honorées de pouvoir contribuer à son développement et de l'accompagner vers les prochaines années, afin qu'il continue d'évoluer et de répondre aux besoins de notre communauté.

Nous souhaitons souligner le travail précieux des membres du conseil d'administration. Par leur implication, leur confiance et leur soutien, elles et ils contribuent à assurer la pérennité de l'organisme et à orienter son évolution. Leur engagement envers la mission de Source d'espoir Témis est essentiel à la réalisation de nos projets et à la poursuite de nos actions.

Nous remercions également les membres, les bénévoles, les partenaires, les donateurs et donatrices et toutes les personnes qui choisissent, année après année, de faire partie de cette grande communauté. Cette année nous a permis de constater, une fois de plus, à quel point Source d'espoir Témis est porté par son milieu. L'engagement de nos bénévoles ainsi que l'appui de nos partenaires témoignent de la confiance accordée à notre mission et de l'importance que l'organisme occupe au sein de notre communauté.

Alors que nous tournons la page sur cette année anniversaire, nous regardons l'avenir avec confiance et enthousiasme. Les défis sont nombreux, mais notre volonté de poursuivre cette belle mission l'est tout autant. Nous sommes impatientes de continuer à avancer avec vous et à écrire les prochains chapitres de cette belle histoire.

L'équipe de Source d'espoir Témis



Profil des personnes rejointes, activités et interventions



Mise en contexte

ANNÉE 2025-2026

Le 30e anniversaire de Source d'espoir Témis a marqué l'année 2025-2026 et a donné lieu à une série d'initiatives qui ont permis de mettre en valeur l'organisme dans la communauté.

Les célébrations ont notamment été soulignées par la conférence de l'humoriste Jérémie Demay, qui a partagé son parcours personnel en lien avec la dépression et les stratégies qui l'ont aidé à traverser cette période. Avec authenticité et humour, il a su aborder un sujet sensible tout en créant un climat de proximité avec les personnes présentes. Ce témoignage a permis de rappeler qu'il existe différents chemins vers le rétablissement lorsque la santé mentale est fragilisée.

Dans une démarche participative, les membres ont également pris l'initiative de créer une maquette collective pour souligner les 30 ans de l'organisme. Cette activité a été pensée, organisée et réalisée entièrement par les membres. Le résultat témoigne de leur engagement, de leur créativité et de leur attachement à l'organisme.

Finalement, la stabilité et l'engagement de l'équipe, a permis la continuité des services et le maintien de pratiques bien établies. Cette assemblée a contribué à un climat de travail propice à la collaboration et à l'efficacité. Par ailleurs, la mobilisation des membres a été marquante, notamment par leur participation aux activités et leur implication dans des initiatives, témoignant de leur attachement à l'organisme et de la vitalité de la vie associative.

Projets et démarches commencées, qui se finaliseront en 2026-2027

Pour conclure les festivités du 30e anniversaire, deux projets symboliques se concrétiseront au printemps 2026. D'une part, le dévoilement du journal retraçant l'histoire de Source d'espoir permettra de souligner le chemin parcouru ainsi que les personnes ayant contribué à son évolution. D'autre part, l'inauguration officielle de l'arbre pour la santé mentale, déjà planté au Centre PGR de Témiscouata-sur-le-Lac, viendra incarner un symbole durable de croissance, de résilience et d'espoir.

Par ailleurs, les démarches de recherche de financement visant l'embauche d'une nouvelle ressource ont progressé de manière significative. Les retombées sont attendues au début de la prochaine année (avril 2026) ce qui viendra soutenir la continuité des services et le développement des actions dans les milieux HLM et sur le territoire.

Perspectives pour 2026-2027

Nous amorçons l'année 2026-2027 avec confiance et optimisme. Nous souhaitons promouvoir davantage notre mission et maintenir le travail de démystification des préjugés entourant la santé mentale. Nous souhaitons aussi continuer les efforts pour l'attractivité des hommes et des jeunes 18-35 ans dans les activités de l'organisme. 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 :

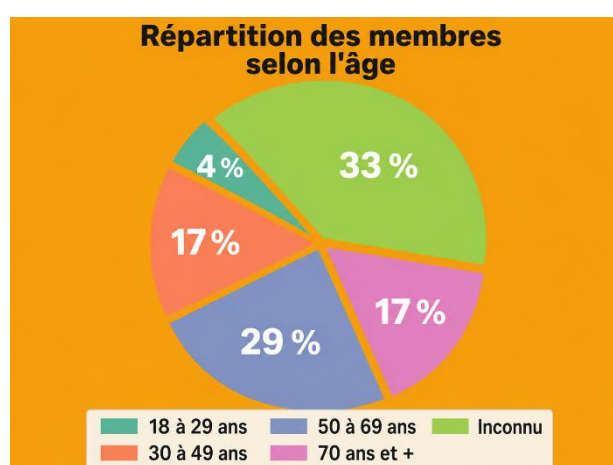
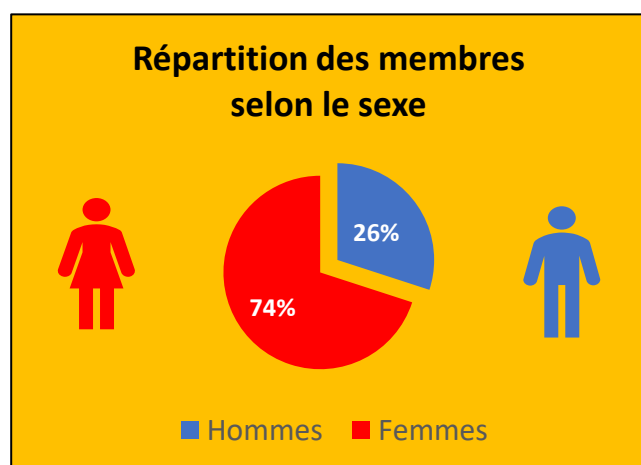
Nos heures d'ouverture étaient du lundi au vendredi de 8h à 16h. Nous avons eu une période de fermeture de trois (3) semaines durant la période estivale et de deux (2) semaines pour les fêtes de fin d'année. En tout, c'est quarante et une (41) semaines de 40 heures, six (6) semaines de 32 heures, pour un total de 1736 heures d'ouverture.

Les personnes résidentes du Témiscouata et des alentours 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 Pohénégamook, et dans d'autres organismes de Témiscouata-sur-le-lac (sur les deux secteurs) pour différents ateliers.

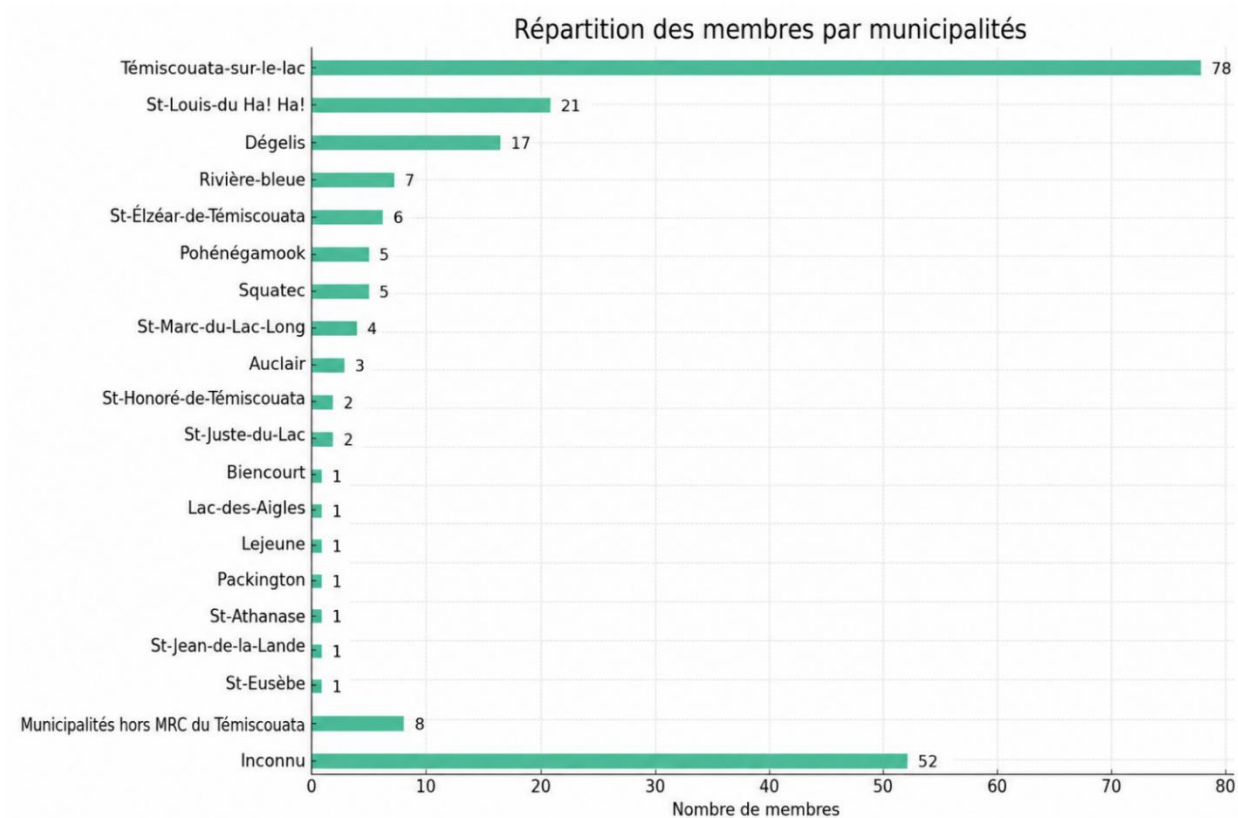
Notre territoire

Nous couvrons toute la MRC de Témiscouata, ce qui touche une population de 19 890 personnes ¹ réparties dans dix-neuf (19) municipalités pour une superficie de 3 921 kilomètres carrés.

Portrait des membres



¹ Projections 2026 - CISSS Bas-Saint-Laurent



✓ **217** membres sont inscrits dans nos registres au 31 mars 2026.
(23 nouveaux membres de plus que l'année précédente)

* **5** membres parrains

* **1** membre d'une organisation du Témiscouata.

Accueil, soutien individuel et accompagnement

Accueil de nouveaux membres	Rencontres individuelles	Écoute téléphonique	Transports
40	188	283	99

Milieu de vie

Visites libres
372



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
1	6	6

Thèmes abordés
Prendre soin de soi avec les 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
13	72	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
26	196	7

Thèmes abordés		
Apprivoiser l'anxiété	Exprimer ses couleurs	Ensemble, quand ça va moins bien
Derrière le masque	S'ensoleiller en novembre	L'acceptation, un pas à la fois
Démystifier l'anxiété	La motivation, le carburant quotidien	Relations saines et interdépendance
Communication et relation	Ce que mes émotions racontent	Les blessures qui murmurent. Comprendre ce qui nous traverse
Ma place, mon chemin, mon été	Le pouvoir de la gratitude	Re/découvrir son pouvoir d'agir
L'estime de soi, un jardin à entretenir	Vivre le moment présent	Prendre soin de sa santé mentale au quotidien
Quand le temps fleurit	Le hamster dans ma tête	Communication consciente et bienveillante
Connexion à soi	Croire en soi	Ensemble pour grandir
Se reconstruire après une perte	Le pardon, un pas à la fois	

Groupe du mercredi

Lors de ces rencontres, les membres participent à des activités diversifiées. Celles-ci sont décidées en groupe 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
39	332	9

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
2	10	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
13	89	7

Projets réalisés			
Quoi	Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
Peinture sur céramique	1	6	6
Centres de tables et couronne d'automne	1	8	8
Créations de Noël	1	7	7
Bricolage Hivernal	1	7	7
Éveil printanier	1	6	6
Cours de peinture sur toile (2 sessions)	8	55	7

Activités spéciales, conférences et sorties

Durant toute l'année, plusieurs activités ont été organisées : divertissements, entraide et partage étaient au menu. Plusieurs sorties ont été réalisées dans le but de faire découvrir de nouveaux lieux et de nouvelles activités aux membres.



Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
38	435	11
Activités spéciales		

Découverte des huiles essentielles	Fête d'Halloween	Cinéma d'Halloween
Brunch festif avec l'organisme Rayon de partage	Activité sensorielle	Atelier calme
Assemblée générale annuelle	Plaisirs hivernaux	Acupuncture solidaire : protocole NADA
Causerie x3	Film de Noël	Bingo spécial St-Valentin
Santé mentale, bien-être et droits humains		
Ateliers Conférences		
Présentation du Centre d'action bénévole - Région Témis (CAB)	Présentation de la Régie intermunicipale des déchets de Témiscouata (RIDT)	Atelier sur l'impôt - Centre d'action bénévole - Région Témis (CAB)
Éducaloi : Atelier testament	Éducaloi : Droit des locataires et des propriétaires	
Sorties réalisées		
Cabane à sucre	Marche - parc Clair Soleil x2	Autocueillette de pommes
Marche pour assurer la continuité des services de santé au Témiscouata	Hot-Dog et hommage à Elvis	Initiation au Golf
Oréades	Randonnée au parc Témiscouata	Journée de ressourcement - ROCASM-BF
Rallye communautaire	Grande-Grouille	Cueillette sapin de Noël
Dîner cantine et crème molle	Sortie à la plage de l'éco-site de la tête du lac	Fête de Noël
Noël chez Papi	Conférence Jérémey Demay	

Toasts et café

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

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
3	20	7

Thèmes abordés
Médication en santé mentale et approches complémentaires
Présentation de l'organisme la Montée (dépendance)
Présentation de l'organisme RIPU sur le masquage diagnostic

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
6	35	6



Autogestion de l'anxiété

Le programme d'autogestion de l'anxiété de Relief est une démarche structurée visant à aider les participant·e·s à développer des outils concrets, une meilleure compréhension de leurs réactions anxieuses et une autonomie durable dans la gestion de leur bien-être.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
10	95	9



Ateliers de cuisine

Activités de cuisine diversifiées. Nous avons créé un repas mettant en valeur les récoltes des légumes et fines herbes de notre jardin, du beurre de pommes avec des pommes récoltées au verger Patrimonial du Témiscouata ainsi que le repas de Noël.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
3	17	6

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 / formations	Nombre de partenaires rejoints (Organismes)
53	6	13

Quoi	Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
Démystifier la santé mentale	2	12	6
Présentation des services	1	8	8
Communauté d'échanges	1	3	3
Formation Trouble de personnalité limite	1	18	18
Prendre soin de soi	1	12	12

Ma vie et ma médication



En suivant le guide de la gestion autonome de la médication, les personnes participantes ont pu réfléchir sur leur qualité de vie en lien avec la médication en santé mentale, leur vécu et leurs besoins. Ces rencontres encouragent le partage d'expériences dans un cadre respectueux et sécurisant. Elle soutient également le développement du pouvoir d'agir, afin que chacun·e puisse faire des choix éclairés et adaptés. Enfin, elle s'inscrit dans une démarche globale de reprise de pouvoir sur sa vie.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
8	43	5



Atelier menuiserie

Un atelier où les membres ont construit et peint des bonhommes d'automne et d'hiver, dans le but de décorer la façade de l'organisme. Une belle entraide est ressortie de cette activité.



Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
1	6	6



Moment Philo

Le "moment philo" est un atelier où les personnes participantes sont invitées à échanger autour d'une question ouverte. Cet espace vise à encourager la réflexion, le partage d'idées et le développement de l'esprit critique.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne des présences
2	12	6

Aménagement de l'espace extérieur

Dans le cadre des activités du groupe du mercredi et du projet jardin, les membres et l'équipe de travail ont aménagé l'espace extérieur pour pouvoir en profiter davantage.



Total des présences et
interventions : 2415



Promotion et soutien dans la communauté



Semaine Nationale de la santé mentale - 8 mai 2025

Promotion :

- Réalisation d'une (1) entrevue à la radio locale sur le thème de la semaine de la santé mentale



Activités :

Journée de ressourcement au Parc Clair Soleil

- Lancement projet 'Nidanay' par le Centre prévention suicide du KRTB
- Yoga
- Zoothérapie
- Atelier d'herboristerie
- Jeux libres
- Dîner

Neuf (9) personnes présentes

Journée mondiale de la santé mentale et journée de l'alternative en santé mentale - 9 octobre 2025

- Thématique de la journée : Solidarité vivante
- Dîner pizza

Neuf (9) personnes étaient présentes.



Journée de la santé mentale positive - 13 mars 2026

Dans le cadre de la Journée de la santé mentale positive, un dîner pizza, offert par le comité social, a rassemblé les membres dans une ambiance conviviale. En après-midi, la population était invitée au dévoilement d'une œuvre collective réalisée par les membres. L'activité a permis de valoriser la créativité des membres et de promouvoir une vision positive de la santé mentale.

Vingt et une (21) personnes étaient présentes.



Semaine de la prévention du suicide - 2 février 2026

Dans le cadre de la Semaine de prévention du suicide, un café-rencontre a permis d'aborder le thème du suicide dans un espace sécuritaire et bienveillant. Les personnes participantes ont échangé sur les signaux de bien-être, ceux de détresse ainsi que sur les façons d'accompagner une personne en difficulté. L'activité a aussi permis d'explorer différentes pistes de mieux-être et ressources de soutien individuel et collectif.

Huit (8) personnes étaient présentes.

Kiosques

Présence lors d'événements sur le territoire pour présenter l'organisme et nos actions.

- Conférence : Comment ça va maman ?
- Colloque en santé et sécurité du Témiscouata

Outils de communication et de promotion

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

- L'agenda 2026 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.
- 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 2026	51 copies remises
Page Facebook	De 3 à 5 publications par semaine en moyenne Près de 1000 abonnés
Programmation	Par la poste = environ 54/mois Par courriel = environ 200/mois En mains propres = environ 40/mois
Site internet	1300 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 macommunaute.ca
L'appui BSL	



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.	3
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.	12
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.	3
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
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. Communauté de pratiques GAM : 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.	2 GAM : 8

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.	4
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.	9
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

Autres participations
Rallye communautaire : 5 rencontres
Table santé mentale Ouest : 2 rencontres
Présentation PAC-immigration (MRC) : 1
Comité mobilisation grève sociale : 3
Centraide : 5 rencontres
Comité santé mentale des hommes : 3 rencontres
Comité promotion/prévention de la santé mentale : 5 rencontres

Pour un total de soixante-dix (70) rencontres de représentations durant l'année 2025-2026

Partenariats, collaborations, références :
CISSS du Bas-St-Laurent (AAOR, Équipe SIF, CRDI, CLSC)
MRC du Témiscouata
Service Québec
Programme d'accompagnement justice et santé mentale + (PAJ-SM+)
Centre des Femmes du Témiscouata
Centre des Femmes du Ô Pays
Centre de prévention suicide du KRTB
Carrefour jeunesse emploi du Témiscouata
Service accès-emploi (Groupe Exzeco, Services aux personnes immigrantes)
Transport Roulami

Centre d'action bénévole Région Témis
L'Autre-Toit du KRTB
Ville de Témiscouata-sur-le-Lac
Trajectoire Hommes
ABC des Portages
Regroupement des assistées sociales et assistés sociaux du Témiscouata (RASST)
Centre d'études collégiales du Témiscouata (CECT)
Rayon de Partage
Régie Intermunicipale des Déchets de Témiscouata (RIDT)
PLAIDD -BF
Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs (CSSFL)
Repaires BSL
Maison des jeunes Entre-deux
ACEF (Association coopérative d'économie familiale)
Services Québec
AFEAS (Association Féministe D'Éducation Et D'Action Sociale)
Association Entre-Amis
Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent
Protection de la jeunesse (DPJ)
Regroupement et implication des personnes utilisatrices du Bas-Saint-Laurent (RIPU-BSL)

- 29 suivis, accompagnements et références
- 53 rencontres de consultations pour des activités
- Plusieurs échanges de courriels et appels téléphoniques pour des informations/collaborations

Prêt de locaux

Nous avons mis nos locaux à la disposition de différents partenaires à plusieurs reprises durant l'année. De septembre 2025 à mars 2026, il y a eu onze (11) prêts de salles pour cinq (5) partenaires différents. Majoritairement pour permettre à ces partenaires, qui n'ont pas de locaux sur le territoire, de pouvoir assurer leurs suivis.

Des ateliers de méditation ont été offerts gratuitement par une membre de la communauté certains soirs de semaine et quelques dimanches entre décembre 2025 et mai 2026 dans nos locaux. Il y a eu huit (8) ateliers.

Accueil de stagiaires

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

1. Stage / bénévolat première année du programme d'étude en éducation spécialisée du campus du Témiscouata - Le stage a débuté en mars 2026 pour se terminer en avril 2026. Il a été d'une durée de cinquante (50) heures, dix-huit heures trente (18,5) ont été réalisées en mars 2026. Il y a eu deux (2) rencontres de supervision avec l'intervenante attitrée au stage ainsi qu'une (1) rencontre avec l'enseignante responsable sur l'année financière 2025/2026.

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 de février à avril 2026. Il y a eu huit (8) rencontres de supervision de la personne à la coordination/intervention avec la stagiaire. Trente-deux (32) heures de ce stage se sont déroulées sur l'année financière 2025/2026. De plus, cette stagiaire est revenue à l'automne pour un projet supplémentaire : Dix (10) heures ont été effectuées ainsi que quatre (4) heures avec une autre étudiante pour la réalisation d'une activité auprès des membres.

Nombre d'heures total de stage
64,50

Accueil des étudiant·es du programme d'étude en éducation spécialisée.
Douze étudiant·es et leur professeure sont venus assister à une présentation de l'organisme.



Vie associative et démocratique de l'organisme



Le Conseil d'administration de Source d'espoir Témis est composé de quatre (4) membres actifs, deux (2) membres parrains issus de la communauté. Il y a un (1) poste vacant.

Notre Conseil d'Administration 2025-2026

Lucie Fortin	Présidente
Daniel Bélanger	Vice-président
Ghislaine Denis	Secrétaire trésorière
Hacene Kezzouli	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 2025-2026.

L'AGA s'est tenu le 17 juin 2025, vingt-six (26) 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 2025-2026. Plusieurs courriels de clarification ont été envoyés aux membres du C.A. au cours de l'année.

Un **comité d'embauche** a été créé afin de procéder au choix de la personne pour le poste à l'intervention de milieu. Il est composé de la présidente, la directrice et un administrateur. Il y a eu quatre (4) rencontres.

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. L'équipe 'Rend-Fort' a été active et s'est impliquée dans différents projets comme la cuisine, l'entretien du jardin etc. (voir section bénévolat).

Avec la vente des collations, le comité social a choisi d'offrir aux membres des cadeaux pour la fête de Noël et un dîner pizza pour un total de deux-cent-cinquante-deux (252) dollars.

Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
36	165	5

Quoi	Nombre de rencontres	Présences	Moyenne par groupe
Comité social	2	10	5
Réunion des membres	2	15	7,5
Consultation -livre historique de l'organisme	1	1	4
Œuvre collective évolutive	31	139	4

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	160
Entretien du jardin	4	13
Mise en page de documents et révision de textes	2	33
Préparation repas cabane à sucre	1	1,5
Préparation des collations	9	61
Manutention / assemblage meuble	2	5
Peinture bac à jardin	2	5
Préparation de gâteaux d'anniversaire	2	2,5
Rangement milieu de vie	1	2,5
Journal historique	2	4
Préparation de Ketchup vert	2	4
Étiquetage livres bibliothèque	2	3
Transport	5	Nombre de transports : 14
Soutien œuvre collective	3	20,5 heures
Total des heures de bénévolat		310

BÉNÉVOLES

21



Gestion administrative



LES DEMANDES DE SUBVENTIONS

○	Programme PSOC (demande de rehaussement de l'enveloppe et reddition de compte de fin d'année)
○	Centraide (Reconduction et reddition de compte)
○	Alliance pour la solidarité : Plan de lutte à la pauvreté (nouvelle demande)
○	Programme en intégration sociale du Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs (une reddition de compte mensuelle est demandée et une évaluation à la fin. Fin du programme en juin 2025)
○	Centre local d'emploi, dans le cadre de la mesure d'accompagnement et de concertation à l'emploi : Une demande de financement pour 9h de formation et de supervision clinique. L'organisme a reçu 75 % des frais encourus par cet offre de service. Deux (2) rencontres ont eu lieu, dont une en visioconférence et l'autre en présentiel.
○	Réseau des Éclaireurs (demande dans le cadre du 30 ^e anniversaire de Source d'espoir Témis)

Les dons

- Conférence religieuse canadienne, priorité dans les dons : une demande de don a été déposée en 2025-2026. La réponse sera connue pendant l'année 2026-2027
- Don reçu venant des chevaliers de Colomb de Squatec.
- Don reçu venant de la ville de Témiscouata-sur-le-Lac
- Don reçu venant de la municipalité de Lejeune
- Don reçu venant du Club rotary de Rivière-du-Loup
- Don reçu venant d'Amélie Dionne, députée de la Coalition Avenir Québec, Rivière-du-Loup - Témiscouata
- Don reçu d'une personne de la communauté

Merci à tous les organismes et personnes donatrices et à leur générosité grandissante !

Nos ressources humaines en date du 31 mars 2026

Équipe d'administration, de gestion et d'intervention

L'année 2025-2026 a été marquée par la stabilité de l'équipe, un facteur précieux dans notre milieu. Au fil de l'année, la collaboration s'est renforcée, ce qui a permis de consolider et d'affiner nos pratiques. Les rencontres hebdomadaires ont joué un rôle important en favorisant une communication ouverte et en facilitant des ajustements rapides aux réalités du terrain. Cette évolution a contribué à optimiser notre fonctionnement interne, tout en maintenant la qualité et la continuité des services offerts aux personnes qui fréquentent l'organisme.

Annie Desrosiers	Directrice
Yaël Steck	Coordonnatrice/Intervenante
Alexandra Pelletier	Intervenante (Ateliers de création et de développement personnel)
Audrey Morin	Intervenante (Animation du milieu de vie)

Quarante-deux (42) réunions d'équipe se sont tenues au cours de l'année.

Le comité de gestion, composé de la personne à la direction et de la personne à la coordination/intervention, a continué ses rencontres afin de s'assurer d'une communication efficace et de la compréhension des différents enjeux. Le comité s'est rencontré à douze (12) reprises durant l'année.

LES ACTIVITÉS DE FORMATIONS

Les membres de l'équipe ont participé à vingt-huit (28) formations pour cinquante-deux (52) présences.

FORMATIONS	Présences
Intelligence artificielle	4
Régime de retraite niveau 1	1
Régime de retraite niveau 2	1
CNESST	1
Webinaire : tour du monde des alternatives	1
Communication non violente	2
Dénombrement personnes en situation d'itinérance	1
Art de l'écoute	3
La relation d'aide : les bases et les limites	2
Garde en établissement	1
L'aide sociale au Québec	1
Trousse horizons - Prévention du suicide	1
Lancement CFCM (participation des membres au sein du communautaire)	1
Excel, Word	2
Discussion -prévention de la maltraitance	1
Approches sensibles aux traumatismes dans les ressources alternatives	1
Communauté d'échanges - volet jeunesse	1
Informations projet de loi 103	1
Diversité sexuelle et de genre, migration et suicide : des pistes pour l'intervention	1
Théorie de l'esprit et troubles psychotiques : mieux comprendre l'autre	1
Formation sur la pensée critique (2 rencontres)	2x1
De l'empowerment à la mobilisation citoyenne	1
Communauté d'échanges entre intervenant de l'alternative RRASMQ	2
L'Art au sein du mouvement communautaire au Québec : différentes pratiques aux impacts pluriels	1
Rencontre thématique sur la promotion-vigilance des droits	1
Formation clinique avec Eugénie Jean-Lebel (3 rencontres)	3x4
Périnatalité et parentalité : se développer ensemble ! La santé mentale parentale	2
La schizophrénie sans préjugés, comprendre l'humain avant la maladie (3 rencontres)	3x1



Orientations 2026-2027



LES ORIENTATIONS ANNÉE 2026-2027

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 et la vie associative de l'organisme.
- Poursuivre les efforts afin de soutenir et encourager l'implication des bénévoles dans le milieu.
- Continuer le travail amorcé pour favoriser 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.
- Favoriser l'implication des membres dans l'autofinancement de l'organisme.

Priorité 2 : Ressources humaines

Orientations :

- Maintenir en place une structure organisationnelle adaptée aux besoins des membres et du personnel.
- S'assurer d'avoir un plan de formation et de soutien basé sur les besoins de l'organisation et du personnel.
- S'assurer d'être en concordance avec l'approche alternative en santé mentale dans nos actions.
- Offrir de la supervision clinique en lien avec les pratiques d'intervention.
- Améliorer les pratiques et les outils permettant d'évaluer les méthodes de travail.

Objectifs :

- Favoriser la rétention du personnel.
- Favoriser le développement des compétences du personnel.
- Travailler en équipe sur nos pratiques de l'approche alternative en santé mentale.
- Accompagner l'équipe dans ses pratiques d'intervention, tout en favorisant le partage d'expériences et le bien-être du personnel.
- Développer des pratiques de travail qui réduisent la surcharge et améliorent l'organisation.
- Mettre à jour les outils et pratiques d'évaluation annuelle du personnel.

Priorité 3 : Accessibilité et inclusion

Orientations :

- Favoriser la participation des jeunes 18-35 ans et leur inclusion dans les activités de l'organisme.
- 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 de transport ou de participation à distance.
- Favoriser l'inclusion des personnes issues de la diversité (culturelle, sexuelle, de genre etc.)

Objectifs :

- Mettre en place un plan d'action pour rejoindre les jeunes 18-35 ans.
- Augmenter la participation des hommes dans les activités.
- Rejoindre plus de personnes éloignées du siège social et favoriser la participation aux différentes activités proposées.
- Assurer la continuité et le développement de projets en lien avec les pratiques alternatives (GAM, NADA, etc.).
- Répondre à la demande d'ateliers de la communauté (conditionnel à la disponibilité du personnel).
- Offrir un espace sécuritaire et inclusif pour toutes personnes issues de la diversité.

Priorité 4 : Promotion et prévention

Orientations :

Promouvoir 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.
- Augmenter la promotion et prévention/sensibilisation sur le territoire.
- Faire connaître l'alternative en santé mentale et l'approche communautaire autonome.

Priorité 5 : Gestion financière

Orientations :

Assurer l'équilibre financier de l'organisme.

Objectifs :

- Attacher le financement nécessaire à la mise sur pied de nouveaux projets.
- Assurer la continuité des financements afin de soutenir la mission et les activités 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 :

- Continuer le travail amorcé en lien avec la mise à jour des guides et procédures.
- Créer une procédure pour le recrutement de nouveaux membres dans le conseil d'administration de l'organisme.
- Mettre à jour le cahier d'accueil des nouveaux membres du conseil d'administration.
- Faire les démarches nécessaires à la révision des documents officiels de l'organisme.

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
- Cibler les actions de communication les plus pertinentes et efficaces pour l'organisme.

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).
- Assurer un suivi dans les démarches afin de rendre les locaux accessibles aux personnes à mobilités réduite (programme d'adaptation domiciliaire).



Élection du conseil d'administration 2026-2027



Membres du conseil d'administration 2025-2026 et les postes sortants

Postes au C.A. dans la dernière année	Catégories de membres	Élection ou non	En poste depuis...	Statut de poste
Ghislaine Denis	Actif	Élection	AGA 2020	Fin de mandat AGA 2026 Rééligible
Nathalie Maurice	Parrain	Pas d'élection	Coopté le 21 mars 2024	Fin du mandat AGA 2027
Denis Pelletier	Actif	Élection	Coopté le 7 février 2024	Fin du mandat AGA 2026 Rééligible
Daniel Bélanger	Actif	Élection	AGA 2021	Fin de mandat AGA 2026 Rééligible
Hacene Kezzouli	Actif	Pas d'élection	AGA 2025	Fin de mandat AGA 2027
Lucie Fortin	Parrain	Pas d'élection	AGA 2023	Fin du mandat AGA 2027
Vacant	Parrain/actif	Élection		Poste disponible pour 2 ans

