la Traverse du Sentier

RESSOURCE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

Rapport d'activités

2022-2023

TABLE DES MATIÈRES

3 MOT DE LA VICE -PRÉSIDENTE

4 MOT DE LA DIRECTRICE

5 QUI SOMMES-NOUS?

8 VOLET GROUPE D'ENTRAIDE

16 VOLET CENTRE DE JOUR

23 VOLET SOUTIEN AU LOGEMENT

29 PROMOTION-PRÉVENTION-SENSIBILISATION

34 CONCERTATIONS ET REPRÉSENTATIONS

39 GOUVERNANCE ET RESSOURCES HUMAINES

43 CONTRIBUTION DE LA COMMUNAUTÉ

45 STATISTIQUES

46 PRIORITÉS 2023-2024

Mot de la vice-présidente

Bonjour à tous!
Que c'est beau et grand ce que La Traverse du sentier a réalisé cette année!
Mon implication auprès de l'organisme m'a permis de constater que ces accomplissements sont intimement liés à l'engagement d'une équipe professionnelle et dévouée qui place au cœur de ses décisions, le mieux-être des personnes qu'elle accompagne.

D'ailleurs, je tiens à souligner à quel point j'ai senti au cours de cette année de référence que La Traverse se positionne comme un employeur de choix. Pour moi, il s'agit d'un employeur bienveillant et reconnaissant qui prend des décisions conséquentes et qui place aussi au cœur de ses actions, le mieux-être de ses employées. Comme il semble faire bon d'y travailler!

Je suis fière de siéger sur le conseil de cet organisme, car je crois pertinemment en sa mission. La Traverse est un organisme essentiel qui fait une différence tangible dans la vie des personnes qui le côtoie. J'ai découvert un organisme qui se veut en constante évolution et qui est bien au fait des enjeux de sa clientèle.

Je tiens à remercier tout le personnel, les bénévoles ainsi que les membres du conseil d'administration qui font une place de choix dans leur vie à la mission de La Traverse.
Il y a un peu de chacun de vous derrière le rayonnement de l'organisme!
Avec assurance que d'autres belles et grandes choses sont à venir,

Martine Côté

Mot de la directrice générale

Bonjour à vous tous et toutes,

C'est avec un grand sentiment de fierté et de mission accomplie que je vous présente le résumé des activités de La Traverse du sentier pour l'année 2022-2023. En compilant les différentes données et en rédigeant ce résumé, je me rends compte à quel point, l'équipe, le conseil d'administration ainsi que les membres ont participé au succès de cette dernière année. Après deux années d'adaptation, de ralentissement dans la réalisation d'activités en présence à cause de la pandémie, je vous assure que l'année 2022-2023 a été marquée par un grand vent de changement et d'énergie à La Traverse du sentier.

Tout d'abord, la réalisation de la planification stratégique en début d'année, nous a permis de mettre la table et de se doter d'une vision commune pour les priorités à entreprendre pour l'organisme. Ensuite à l'automne dernier, ce fut au tour des locaux de se faire une spectaculaire métamorphose afin de créer un milieu de vie chaleureux et accueillant. C'est grâce au conseil d'administration qui a vu ces travaux comme un investissement dans la qualité de vie des membres ainsi que de l'équipe de travail que cette action a pu être possible. Merci également aux membres d'avoir vécu ces quelques semaines avec beaucoup d'adaptabilité ainsi qu'à l'équipe de travail qui a dû s'adapter dans l'organisation et l'animation des activités. Je peux affirmer haut et fort que tous ces efforts et investissements en valaient largement le coup.

Vous découvrirez également dans ce rapport à quel point l'équipe de travail est investie avec cœur dans la mission de l'organisme. Merci à cette merveilleuse équipe de continuellement se réinventer dans l'actualisation d'offre de services bonifiés, de veiller les unes sur les autres à notre santé mentale collective et le tout dans le plus grand des plaisirs. Ce rapport conclut ma première année à la direction de l'organisme La Traverse du sentier et j'en suis des plus reconnaissante d'avoir cette chance immense de faire un travail aussi valorisant.

Mariève Proulx-Roy

Qui sommes-nous?

En 1982, soucieux de répondre aux besoins de toutes les personnes démunies, le Centre d'entraide bénévole de Nicolet met sur pied un projet visant à leur fournir un milieu de vie sur son territoire. Pendant près de 4 ans, La Ruche Aire Ouverte a survécu grâce à des projets de développement d'emploi et au soutien financier du C.E.B.N. puis elle s'est engagée dans un processus de désaffiliation menant à son accréditation d'OBNL le 6 mars 1986.

En 1991, suite au Plan Régional d'Organisation des Services en santé mentale, un volet bien distinct prenait forme au sein de La Ruche Aire Ouverte. C'était le premier noyau du Volet Groupe d'entraide, formé de personnes ayant vécu des difficultés en santé mentale.

En 1994, afin de mieux répondre aux besoins sur le territoire de la MRC de Bécancour, La Ruche Aire Ouverte ouvrait un point de service à Fortierville qui fut fermé après 5 ans faute de clientèle suffisante et le vestiaire fut offert au CAB de Bécancour. Ainsi, depuis 1999, les intervenantes se déplacent dans différents endroits sur le territoire et offrent différents groupes, ateliers ou conférences selon les besoins.

En 2002, dans le cadre des orientations régionales en santé mentale, l'organisme reçoit le mandat de la Régie régionale de la santé et des services sociaux pour le volet Centre de jour et le volet Accès logement. Dans une dynamique communautaire, La Ruche Aire Ouverte offre du ressourcement, de l'accompagnement et beaucoup d'autres formes d'activités de par son volet Centre de jour qui bonifie sa mission et permet de développer des activités thérapeutiques, d'intégration sociale et de réadaptation. Le volet Accès logement permet de répondre aux besoins de la clientèle en appartement et vise l'autonomie en logement.

En août 2018, la Ruche Aire-Ouverte change de nom et devient « La Traverse du sentier ». Le nom signifie « accepter et oser emprunter un nouveau chemin qui permet de ralentir le rythme et d'harmoniser toutes les parties de soi afin de retrouver l'équilibre unique à chacun. »

En août 2022, La Traverse du sentier réaménage complètement ses locaux afin de mieux accueillir ses membres et souligne par le fait même ses quarante années de fondation. L'organisme continue d'œuvrer sur le territoire Bécancour Nicolet-Yamaska et d'être à l'affût des besoins des gens dont la santé mentale est compromise.

Notre raison d'être

Accueillir et accompagner vers l'équilibre d'une saine santé mentale.

Notre mission

Organisme communautaire en santé mentale qui contribue à l'amélioration de la qualité de vie des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale ou des difficultés d'ordre émotionnel en leur proposant soutien et accompagnement dans leurs démarches vers un mieux-être.

Nos valeurs

Entraide Être disponible et à l'écoute de soi et de l'autre en toute confiance.

Simplicité La sincérité sans détour en toute légèreté.

Bienveillance Déposer une dose d'amour dans chacune de nos attentions pour soi et pour les autres.

Respect Acceptation inconditionnelle de ce que porte l'autre dans son expérientiel.

Humour C'est notre dose de bonheur au quotidien!

Nos objectifs

·Réaliser, dans un cadre communautaire et alternatif, des activités de promotion, de prévention, de développement des compétences, d'information sur les droits et d'intégration sociale pour les personnes aux prises avec des problématiques spécifiques en santé mentale.

·Offrir, en tant que Groupe d'entraide, un milieu d'accueil et de ressourcement qui stimule les personnes vivant ou ayant vécu la psychiatrie et/ou dont la santé mentale est compromise, et ce, en plus de faciliter les références aux ressources existantes sur notre territoire.

·Organiser des activités d'autofinancement.

Nos trois volets

1) Groupe d'entraide
2) Centre de jour
3) Soutien au logement

Nos heures d'ouverture

Mardi au vendredi : 9h à 16 h
Bureaux ouverts : 5 jours sur 7 : 8 h 30 à 16 h
Activités les soirs et fins de semaine à l'occasion.
Services accessibles 46 semaines par année

Territoires desservis

MRC Nicolet-Yamaska (16 municipalités)
MRC Bécancour (13 municipalités)

Volet groupe d'entraide

Notre groupe d'entraide est un milieu de vie et d'appartenance, une ressource alternative en santé mentale qui réalise des activités d'accueil, d'entraide mutuelle, de support, d'écoute, d'information, de formation et de référence, ainsi que des activités récréatives, sociales et culturelles. L'appui apporté peut être psychologique, matériel ou technique.

La Traverse du sentier est une ressource qui valorise la vie associative, puisqu'elle constitue une véritable « école de la citoyenneté » : de par nos liens avec la collectivité, notre adaptabilité et notre ingéniosité répondant aux besoins des gens, et aussi par la pratique de la démocratie du pouvoir décisionnel qui se veut équitable partagé entre les membres. Les intervenantes et le Conseil d'administration, nos activités et nos services émergent en majorité du vécu et des besoins.

Les objectifs

- Briser l'isolement et la stigmatisation
- Milieu de vie et d'appartenance
- Promotion et défense des droits
- Volontariat
- Réappropriation du pouvoir par l'implication (peu de hiérarchie)

Les services

Information/écoute téléphonique

L'équipe d'intervention répond aux demandes d'informations sur les services offerts et sur la santé mentale, les droits et les services qui existent sur notre territoire. Des visites ont lieu sur le site web et les membres suivent également l'organisme sur Facebook et Instagram. De plus, l'étendue du territoire couvert par les services offerts étant importante, beaucoup d'écoute téléphonique est faite avec les membres et les gens de la population. Toute l'équipe transmet ainsi de l'information et offre de la relation d'aide de façon ponctuelle. Les gens téléphonent aussi pour s'inscrire aux activités et utilisent de plus en plus Facebook ou les réseaux sociaux. **En 2022-2023, l'organisme a comptabilisé trois cent quatre-vingt-quatre (384) demandes d'informations et/ou d'écoutes téléphoniques.**

Intervention de milieu

Lors des sorties à l'extérieur de nos locaux, les intervenantes sont parfois interpellées par certains membres et se confient à elles dans un contexte informel. Nous avons décidé de comptabiliser cette donnée puisque cela arrive assez fréquemment et est significative de l'impact des intervenantes sur les membres de La Traverse du sentier. **En 2022-2023, l'organisme a comptabilisé cinquante-neuf (59) interventions de milieu.**

Service de relation d'aide individuelle

Il est offert au moment opportun, lorsqu'une personne en ressent le besoin et de façon impromptue. À tour de rôle, les intervenantes sont disponibles pour des rencontres de relation d'aide individuelle pour accueillir ce que la personne vit ainsi que l'accompagner vers les ressources disponibles. Nous avons remarqué dans la dernière année une grande augmentation de la demande. **Cette année, l'équipe d'intervention a réalisé cent vingt-neuf (129) relations d'aides individuelles en plus de celles téléphoniques mentionnées un peu plus haut.**

Accompagnement/références

Étant un milieu de vie, l'accompagnement dans les locaux de La Traverse du sentier est une action inconditionnelle dans l'approche de l'organisme. Elle se fait souvent avec la participation des membres présents. L'accompagnement d'un membre dans une démarche personnelle se fait aussi afin de leur redonner confiance. De plus, l'approche globale nous amène souvent à référer à des services plus appropriés pour répondre aux besoins et/ou enrichir une démarche. **Durant la dernière année, l'équipe a fait huit (8) accompagnements et cinquante-cinq (55) références aux organismes suivants :**

- 811-info social
- La Chrysalide
- Maison La Nacelle
- La Ressource d'aide alimentaire
- Centre le Havre
- Centre d'action bénévole de Nicolet
- Point de rue
- La Carotte Joyeuse
- Centre de prévention suicide Accalmie
- À un travailleur social du CIUSSS
- La Collective des femmes
- Solidarité régionale d'aide et d'accompagnement pour la défense des droits en santé mentale Centre-du-Québec/Mauricie (SRAADD)
- Trans-Mauricie

Centre de documentation

Le centre de documentation, ouvert à toute la communauté, comprend livres, disques compacts, dépliants, des témoignages ainsi que revues et recueils de textes en relation avec la santé mentale. Les emprunts au centre de documentation sont gratuits et la personne bénéficie d'un mois pour les consulter. Le centre de documentation a maintenant une pièce bien à lui dans nos nouveaux locaux et est disponible à tous les membres librement lors des moments réservés au milieu de vie. Nos membres peuvent donc s'installer confortablement dans ce salon, écouter des balados ou des livres audios sur notre tablette électronique. Nous n'avons pas comptabilisé cette activité puisqu'elle se fait de manière spontanée et volontaire.

Le milieu de vie

Que ce soit pour jaser, s'inscrire à une activité, ou encore pour obtenir des informations, pour faire un emprunt au centre de documentation ou même pour rencontrer une intervenante, l'accueil est toujours chaleureux, une valeur fondamentale à l'organisme. Une personne est désignée dans les locaux quotidiennement pour accueillir les membres. Lors d'une première rencontre, une intervenante informe la personne des services offerts, elle remplit un questionnaire et lui remet une pochette d'accueil. Elle peut ainsi prendre connaissance de notre code de vie, des règlements généraux, du code d'éthique et de tous les différents services disponibles et devenir membre de La Traverse du sentier. Nous avons remarqué en cours d'année que les besoins de nos membres étaient d'avoir plus de périodes de milieu de vie libre. Nous avons donc répondu à leur besoin en offrant en moyenne 2 demi-journées où ils peuvent venir dans nos locaux. En 2022-2023, l'organisme a remarqué une augmentation au niveau de ce service qui est très apprécié par les membres. **On comptabilise deux cent quatre-vingt-trois (283) accueils et/ou interventions en présence dans le milieu de vie. Celui-ci a été ouvert en moyenne deux demi-journées par semaine pour un total de cinquante-deux (52) périodes d'ouverture.**

Les activités récréatives et ludiques

Les activités récréatives et ludiques sont importantes pour les membres puisque c'est toujours un moment de joie où les participants en profitent pour se taquiner, rire un bon coup et surtout, bien occuper leurs pensées. Il est dit que lorsque l'esprit est occupé par une chose qui nous intéresse cela apporte la santé. En plus des activités réalisées à l'improviste dans le milieu de vie libre, nous avons organisé quelques activités pour divertir les membres soit une (1) plantation de semis pour agrémenter notre petit jardin à l'arrière de nos locaux. Suite à cette activité, les membres aimaient bien aller faire le tour pour voir ces belles pousses grandir. De plus, l'équipe a organisé trois (3) activités de thérapie par la musique, quatre (4) après-midi cinéma dans nos locaux ainsi que trois (3) bingos. **Pour 2022-2023, 44 personnes ont participé aux activités organisées.**

Les activités d'exploration alimentaire

Cette année, nous avons poursuivi des activités d'exploration alimentaire ayant pour objectif de faire découvrir aux membres de nouveaux aliments à des coûts abordables et dans un contexte de saines habitudes de vie. De plus, cette activité permet de favoriser l'entraide, de briser l'isolement tout en développant une certaine autonomie. Nous avons réalisé trente et un (31) ateliers de découverte alimentaire où les participants ont pu découvrir les oméga 3, le kombucha, les propriétés des bleuets, etc. Nous offrons également des fruits gratuitement aux membres pour les sensibiliser aux saines habitudes de vie chaque mois. De plus, deux (2) activités culinaires ainsi qu'un (1) après-midi d'aide dans les cuisines à la Carotte Joyeuse ont été réalisées. **Pour l'ensemble de ces activités, les intervenantes ont compté quatre-vingt-neuf (89) personnes présentes pour l'année 2022-2023.**

Les activités artistiques et culturelles

Des ateliers d'exploration de l'art sont offerts régulièrement aux membres. Le but est de développer des habiletés manuelles et de toucher leur créativité en s'exprimant par l'imagerie intérieure propre à chacun. Ces activités visent à créer ou à maintenir des liens de soutien fonctionnel et émotif ainsi que des liens d'amitié afin de fortifier son réseau social. Ces activités visent à enseigner aux membres à vivre avec les normes sociales de leur milieu.

Elles développent également la tolérance face à la frustration ainsi que la persévérance. Ces activités visent la participation des membres à la vie communautaire, à créer des liens d'amitié et à découvrir de nouveaux horizons. Nous avons également joint l'utile à l'agréable par la confection de coussins de méditation peints par nos membres. Cette activité a apporté un grand sentiment d'appartenance et de fierté pour les participants. Ce fut un projet qui a duré tout le mois d'octobre à raison d'une demi-journée par semaine. En somme, nous avons réalisé cette année quinze (15) activités artistiques sous différentes formes : bricolage de signets à l'aquarelle, peinture sur chocolat, origami, bricoler un mobile, collage de vacances, petit vase, etc. **Pour l'ensemble de ces activités, nous avons comptabilisé quarante-quatre (44) présences.**

De plus, nous avons organisé deux (2) activités « Destination voyage »où nous invitions les participants à venir découvrir une autre culture. Une belle façon d'ouvrir l'esprit des membres et de voyager le temps d'une demi-journée. **Cette année, nous avons visité la Grèce et la Mongolie et accueilli sept (7) personnes.**

Les activités de plein air et les sorties

Ces activités ont pour but de se remettre en forme physiquement, de diminuer le stress et l'anxiété, d'acquérir de saines habitudes de vie, de développer la capacité à se détendre et gérer le stress. Elles permettent également de briser l'isolement et favorisent une intégration sociale. Cette année, l'équipe de La Traverse du sentier a maintenu beau temps, mauvais temps, son club de marche et ce fut une belle réussite. Cette activité a permis de rejoindre une plus grande clientèle et de favoriser le référencement vers d'autres services de façon informelle. **Le club de marche s'est réuni dix-neuf (19) fois cette année pour un grand total de quatre-vingt-dix (90) présences.**

Nous avons également réalisé plusieurs sorties en cours d'année à la demande des membres puisque ce sont leurs moments préférés. Les sorties permettent de briser l'isolement, de renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe ainsi que de combattre la timidité pour certains. Ce sont d'excellents moments pour les intervenantes de travailler les habiletés sociales des membres. La sortie que les membres souhaitent réaliser une fois par mois est le souper-amitié. Il s'agit d'une sortie mensuelle au restaurant situé en alternance entre la MRC Nicolet et Bécancour.
Cette année, nous avons cumulé quatre-vingt-trois (83) présences lors de ces douze (12) sorties.

Nous avons également combiné l'utile à l'agréable en faisant la promotion du Transport collectif sur notre territoire. Nous avons donc organisé **trois (3) sorties de Nicolet à Trois-Rivières** afin que nos membres, souvent sans voiture, puissent découvrir et se familiariser avec ce service. Ce fut une belle réussite où **nous avons accompagné seize (16) personnes lors de ces sorties**. Les participants nous ont affirmé se sentir plus confiants d'employer ce service et l'utilisent maintenant seuls. Comme quoi une activité qui semble ludique peut renforcer le sentiment de confiance en soi. La plus grosse sortie de l'année a été la cabane à sucre en avril 2022. Cette activité est parfois trop coûteuse pour nos membres, nous avons donc prévu dans nos finances de débourser un montant à même notre budget afin de la rendre accessible à tous. La cabane à sucre est toujours un moment festif pour souligner la fin de l'hiver et le retour du beau temps. C'est l'occasion de rire, de chanter et même de danser. **Cette année, nous avons fêté à la cabane à sucre avec sept (7) membres.**

Les comités, l'implication et la vie de groupe

Le comité organisateur est formé de membres actifs. L'objectif est de sortir des idées d'activités sociales, culturelles, de loisirs ainsi que des idées d'ateliers de ressourcement : c'est une façon de s'approprier du pouvoir et de participer à la vie associative et démocratique de La Traverse du sentier. Cette année, les membres du comité organisateur ont choisi de planifier un voyage de ressourcement à l'automne 2023. Le déroulement, le choix du chalet ainsi que les règles de vie ont été établis en groupe. Une belle façon de s'impliquer et de grandir à travers l'organisation d'un beau projet accessible. **Cette année le comité organisateur s'est réuni quatre (4) fois pour un total de 30 présences.**

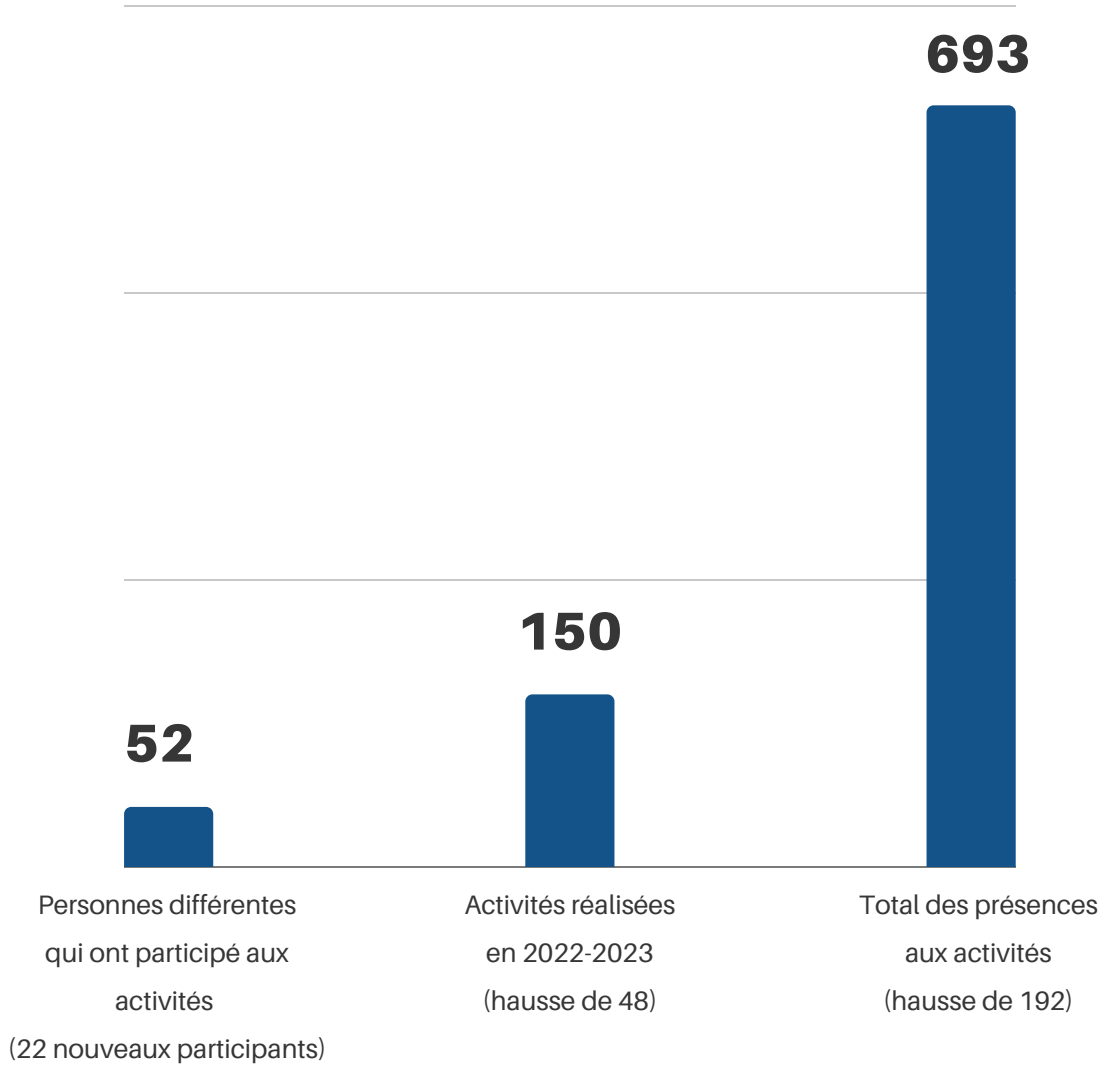
Liens d'entraide

Divers évènements vécus par les membres ou leurs familles sont soulignés par les membres et l'équipe de La Traverse du sentier par l'envoi de mots réconfortants ou d'un appel téléphonique afin d'offrir du support au besoin. Cette donnée n'a pas été comptabilisée, mais elle fait partie de l'ADN de l'organisme puisque l'équipe souhaite que chacun des membres sentent que La Traverse du sentier est toujours là pour lui ou elle en cas de besoin.

Évaluation des services et activités

Que ce soit de manière informelle dans le milieu de vie ou encore à la fin d'une série d'ateliers sous forme de questionnaire, l'équipe de La Traverse du sentier a le souci de toujours évaluer ses activités et ses services auprès des membres. C'est un exercice enrichissant afin de connaître les besoins des membres et de pouvoir toujours y répondre au mieux de nos capacités.

En résumé pour le groupe d'entraide



Volet centre de jour

Le centre de jour est un service qui offre, le jour, le soir ou la fin de semaine des activités thérapeutiques, de réadaptation et d'intégration sociale. Il a pour but de développer ou de maintenir le potentiel de chacun, tout en favorisant la réinsertion sociale à l'aide d'activités de croissance et de soutien, et des activités artistiques et récréatives. Il a pour mission le maintien de l'autonomie biopsychosociale de la personne par des activités de prévention et des activités thérapeutiques. Il vise donc le maintien des capacités motrices, sensorielles, cognitives et psychologiques. Tout en favorisant le maintien des acquis et de l'autonomie des personnes.

Les caractéristiques

- Les activités sont principalement de groupe
- Milieu d'intégration sociale
- Vise l'atteinte d'objectifs spécifiques
- S'inscrit dans une structure et une durée d'intervention organisée
- La présence d'intervenants est nécessaire
- Milieu de vie formel

Les objectifs

- Développer l'autonomie de la personne
- Accroître ou maintenir les acquis au niveau de l'autonomie biopsychosociale, fonctionnelle et cognitive
- Intégrer l'individu dans la communauté sur le plan social
- Contribuer à maintenir un équilibre biopsychosocial
- Promouvoir la santé globale et prévenir la détérioration
- Briser l'isolement et permettre la socialisation avec des pairs.

Les activités

Journal créatif

Le journal créatif est une approche dynamique visant à favoriser l'expression et l'exploration de soi. C'est un journal intime non conventionnel où le dessin spontané, l'écriture, le collage et le jeu se côtoient et interagissent de façon à maximiser l'accès au monde intérieur et aux réponses qui s'y trouvent. C'est un outil concret et accessible pour tous ! **En 2022-2023, l'organisme a réalisé onze (11) ateliers du journal créatif avec quarante-cinq (45) présences au total.**

Groupe de parole pour hommes

Cette activité a pour objectif de permettre aux hommes de prendre leur place, de mieux se connaître, de nourrir leurs forces, de faire de leur mieux et d'être tout simplement. Un thème est choisi collectivement à chaque rencontre. **L'organisme a réalisé sept (7) rencontres avec dix-sept (17) présences.**

Ateliers d'écriture thérapeutique

L'objectif des ateliers d'écriture thérapeutique est d'accompagner les participants-tes à trouver leurs mots justes, ceux qui permettent de se raconter de manière satisfaisante. Par le biais d'exercices exploratoires, les participants ont expérimenté l'écriture d'un texte vivant et émouvant. Plusieurs thématiques ont été abordées lors de ces cinq (5) ateliers par Mme Johanne Harvey, travailleuse sociale et écrivaine afin de guider nos participants dans cette démarche enrichissante. **Cette année, cinq (5) ateliers ont été réalisés où vingt (20) personnes ont participé.**

Qi-gong

Les rencontres de groupe valorisent les gestes simples afin d'amener le corps et l'esprit à un état de tranquillité et de calme. Le Qi-gong permet de tonifier notre corps et apaiser notre esprit, de diminuer notre stress, de soulager les douleurs physiques et émotives en douceur et de ressentir un mieux-être. Il s'agit sans aucun doute de l'activité la plus populaire à La Traverse du sentier. **Le Qi-gong a été réalisé trente et une (31) fois cette année cumulant un record de participation cumulant deux cent dix-huit (218) présences.**

Vie active

La Traverse du sentier a également mis à sa programmation le programme Vie active afin de bouger dans des routines basées sur les exercices populaires où les participants peuvent bouger assis sur une chaise ou encore debout selon leur condition de santé physique. **Cette année quatre (4) ateliers de vie active ont été organisés pour un total de dix-sept (17) présences.**

Yoga et Méditation

L'équipe d'intervention de La Traverse du sentier a le souci de toujours offrir différents types d'activités pour promouvoir la santé globale des participants. La variété des types d'activité est importante afin de pouvoir faire vivre différentes méthodes pour convenir à un plus grand éventail de personnes. Cette année, l'équipe a donc animé des séances de méditation ainsi que de yoga afin de contribuer à développer diverses techniques et approches de relaxation pour mieux se recentrer et gérer son stress. **Cette année quatre (4) ateliers de méditation ainsi que six (6) séances de Yoga ont été organisés pour un total de soixante-sept (67) présences.**

Groupe d'autogestion - Relief

Les ateliers autogestion Relief s'inscrivent dans une démarche de groupe et offrent aux personnes l'opportunité de reprendre du pouvoir d'agir sur sa santé. Le contenu didactique a été créé par des experts, des chercheurs, des intervenants ainsi que des utilisateurs de services. L'autogestion permet de se connaître, s'évaluer, choisir et agir pour une meilleure santé mentale. Le centre de l'excellence nationale en santé mentale approuve grandement cette démarche. Elle se veut novatrice et a déjà fait ses preuves. Ces ateliers ont été offerts gratuitement à Bécancour, en collaboration avec l'organisme La Chrysalide, afin de bonifier l'offre de services sur cette partie de notre territoire. **Cette année dix (20) ateliers d'autogestion portant sur l'anxiété et de la dépression ont été organisés pour un total de cent quarante (140) présences.**

Groupe de discussion mieux-être

Depuis octobre 2022, les membres de La Traverse du sentier offrent ce nouveau service tous les mercredis matins. Chaque semaine, les participants se rencontrent dans notre nouveau salon de discussion afin d'échanger sur de nouveaux thèmes afin de contribuer et maintenir un équilibre biopsychosocial en plus de favoriser l'entraide entre eux selon les partages et les discussions. **Nous avons eu une belle réponse à cette nouveauté puisque dix-neuf (19) rencontres ont été réalisées pour une participation de quatre-vingt-onze (91) présences.**

Art clownesque

Dans un climat de confiance, une intervenante de La Traverse du sentier formée par la fondation du Dr Clown a pu faire vivre deux ateliers d'art clownesque aux membres. Ces ateliers ont permis aux participants de se laisser aller au jeu de rôle et à la découverte de soi. L'ambiance de cette nouvelle activité s'est déroulée en toute simplicité, légèreté, ouverture et joie. Ce fut un beau dépassement de soi pour plusieurs où chacun a pu découvrir ce qu'est l'état de jeu, de jouer avec la gamme des émotions et de découvrir les zones comiques qui nous sont propres. **Durant ces deux (2) rencontres, nous avons enregistré vingt (20) présences.**

Massothérapeute sur chaise

Dans le cadre des activités du comité mieux-être créé en collaboration avec la CDC Nicolet-Yamaska, nous avons invité une massothérapeute à venir offrir des massages sur chaises aux membres de La Traverse du sentier ainsi qu'aux différents intervenants qui œuvrent dans le Centre communautaire Gabrielle-Granger. Pour les intervenants, c'était un moment pour prendre soin d'eux et de reconnaissance pour leur bon travail, une pause bien méritée. Pour nos membres, c'était pour certains une première expérience de massothérapie. La plupart de nos membres vivent en dessous du seuil de la pauvreté c'était donc une belle occasion de pouvoir prendre soin d'eux. De plus, selon des recherches sur les bienfaits du toucher, nous avons appris que celui-ci a un effet positif sur la réduction de l'angoisse, l'atténuation des douleurs, la diminution de la pression artérielle, le renforcement de l'estime de soi ainsi que la stimulation du système immunitaire. **Durant cette journée de fin janvier, nous avons offert onze (11) massages sur chaise.**

Journée pour diminuer le stress

Nous misons beaucoup sur les partenariats avec les autres groupes communautaires afin de pouvoir promouvoir et réaliser notre mission. Il n'est pas toujours facile pour les gens de la communauté de venir cogner à la porte ou demander de l'aide à un organisme en santé mentale. C'est pour cette raison que nous allons souvent réaliser des activités et offrir des services dans les autres organismes comme vous pourrez le voir un peu plus loin dans la section promotion. Après quelques activités offertes à la Maison de la famille Le Lien, nous avons proposé au groupe de participants de venir vivre une journée dans nos locaux avec nos membres. En avant-midi, deux intervenantes de La Traverse du sentier ont animé un atelier sur le stress ainsi que les techniques pour le diminuer. En après-midi, une intervenante a complété la journée en offrant une séance de yoga sur chaise ainsi que de méditation. L'ensemble des participants a apprécié cette journée à l'intérieur de nos locaux. Nous en ferons d'autres assurément dans la prochaine année. **Cette rencontre nous a permis d'accueillir vingt-cinq (25) personnes à La Traverse du sentier.**

Activités en dehors de nos heures habituelles

Conférences

En mai et septembre 2022, nous avons organisé deux séries de trois(3) conférences avec M. Alain Bellemare, thérapeute, formateur, conférencier. La première série de conférences avait pour thème "Maintenir la motivation vivante" où les participants ont pu apprendre les obstacles à la motivation ainsi que différentes techniques pour la garder vivante. À l'automne, M. Bellemarre est venu aborder une autre série de trois conférences ayant pour titre "Je me donne le droit d'exister". Les participants ont pu définir leur unicité ainsi que les aspirations qui les animent. À chaque fois que nous organisons des activités avec ce conférencier, nous sommes toujours complets et tous les participants nous expriment d'excellents commentaires, c'est donc une activité qui revient année après année. **Nous dénombrons un total de cent-vingt (120) présences pour l'ensemble des six (6) soirées-conférences.**

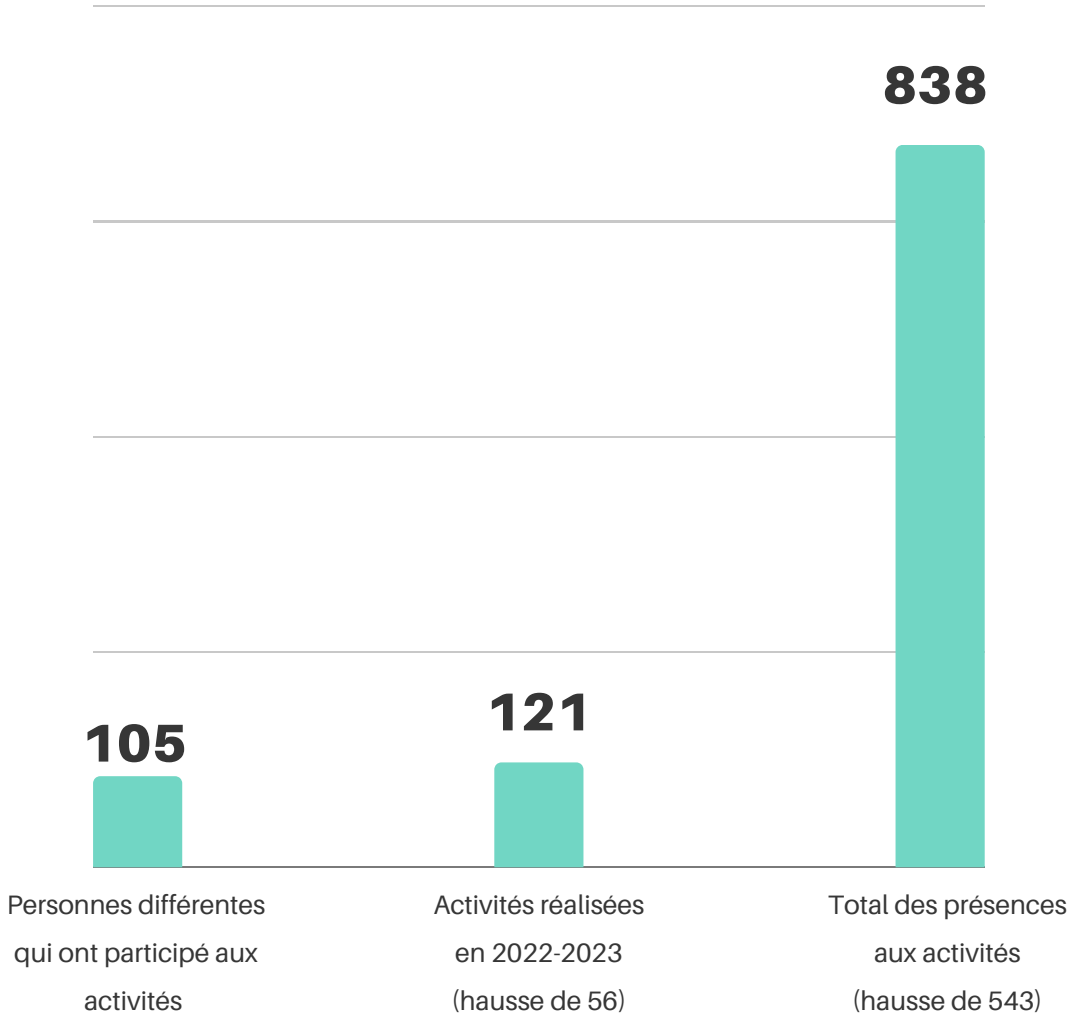
Samedi de prendre soin de moi

Une autre nouveauté cette année a été les Samedis de prendre soin de moi en collaboration avec l'organisme La Passerelle (proches aidants en santé mentale). Cette activité avait lieu un samedi matin aux deux mois et avait pour objectif de faire découvrir différentes techniques ou approches pour prendre soin de soi. Nous avons donc accueilli M. Aubi Mellein en septembre 2022 pour un avant-midi portant sur l'herboristerie. Ce premier atelier a mis la barre bien haute puisque tous les participants sont repartis en demandant un deuxième atelier pour la prochaine année. En novembre 2022, ce fut au tour de Mme Cynthia Leblanc de venir animer un atelier ayant pour titre « Ren'Être ». Un avant-midi où les participants ont été appelés à vivre des moments de réflexion et d'introspection pour se reconnecter à eux-mêmes. En janvier 2023, nous avons vécu un avant-midi de respiration consciente connecté avec l'enseignante de yoga et de respiration, Mme Chantale Galarneau. Puis nous avons complété cette série de samedi de prendre soin de moi avec Mme Mélanie Demers, ostéopathe, qui est venue enseigner des techniques d'autosoins en ostéopathie pour maintenir ou améliorer notre santé physique ainsi qu'émotionnelle. Ce fut un grand succès qui permit de développer le sentiment d'autonomie pour prendre soin de soi avec la panoplie d'outils acquis dans ces ateliers. **Nous avons comptabilisé quarante-sept (47) présences à ces activités.**

Évaluation des activités

Nous nous faisons un devoir de procéder à l'évaluation de nos activités après chaque session en remettant un questionnaire aux participants. Dans certains cas, les évaluations et commentaires sont recueillis de façon spontanée et verbale.

En résumé pour le centre de jour



Volet soutien au logement

Les activités de soutien au logement sont celles qui sont essentielles pour aider la personne qui présente un problème de santé mentale à vivre avec satisfaction et succès dans le milieu de son choix. Elles visent à faciliter l'accès à un logement à un coût abordable. Elles se déroulent très majoritairement dans le milieu de vie de la personne.

Les objectifs

Le soutien au logement a pour finalité le maintien au logement. Il vise à améliorer les conditions de vie et maintenir les acquis de la personne qui présente un problème de santé mentale. Les différents professionnels de la santé et des services sociaux jouent un rôle déterminant dans l'appropriation du pouvoir et cela implique des liens de partage de l'information. Le soutien au logement vise trois axes d'intervention qui sont en interaction :

1) Évaluer sa capacité à se maintenir en logement
2) Observer l'état de santé physique et mentale
3) Projets de vie, rêves et réseau social

<u>Exemples d'activités de soutien au logement :</u>

·Créer un lien significatif ;
·Élaborer un plan de vie ;
·Harmoniser des relations avec le voisinage ;
·Aider à l'accès à des prestations ou subventions reliées au maintien en logement ;
·Aider aux négociations avec le propriétaire ;
·Offrir du soutien téléphonique ;
·Offrir du soutien à la recherche d'un nouveau logement ;
·Mobiliser la personne autour des services publics et services communautaires disponibles pour maintenir une bonne hygiène de vie ;
·Favoriser l'évolution et maintien des acquis afin de favoriser le maintien en logement autonome ;
·Favoriser l'arrimage avec les partenaires et références (suivis intensifs, organismes communautaires, réseau public, centre de jour, etc.).

Les services

Accueil

Un accueil chaleureux est offert à la personne vivant une problématique en santé mentale qui a besoin d'aide pour toutes situations vécues en logement, ou pour la personne désirant en acquérir un. Des rencontres individuelles permettent de bien cerner le besoin de chacun.

Informations

Nous informons la personne sur les droits et devoirs des propriétaires et locataires ainsi que sur tout autre service qui existe sur notre territoire pouvant les aider à se maintenir dans leur logement.

Références

Nous travaillons avec plusieurs partenaires et nous les impliquons dans les démarches qui peuvent aider une personne à déménager ou à se maintenir en logement tel : le Centre local d'emploi, la Régie du logement, la Chrysalide, le programme d'Allocation logement, le CIUSSS, etc.

Accompagnement en recherche de logement

Nous accompagnons la personne dans sa recherche de logement et nous sommes disponibles pour les visites. Nous pouvons également la seconder afin de remplir une demande dans un HLM.

Centre de documentation

Nous avons plusieurs documents disponibles pour la personne qui désire partir en logement afin d'avoir des outils pour gérer son budget ou recevoir des informations sur les programmes reliés au logement.

Répertoire de différents services

Un répertoire de plusieurs ressources et programmes est disponible afin de trouver des informations sur les programmes de la SHQ, les HLM du territoire, les propriétaires privés et les coopératives, en plus du Répertoire de suivi et aide au soutien en logement.

Sensibilisation

Des démarches sont faites avec les propriétaires privés et les responsables des HLM afin de les sensibiliser à notre clientèle.

Programme allocation-logement

Nous faisons la promotion de ce programme de la SHQ (administré par Revenu Québec) pour la personne à faible revenu ayant 50 ans et plus afin qu'elle obtienne une allocation aidant à réduire le coût du loyer. Nous pouvons l'aider à remplir la demande et à vérifier son éligibilité à ce programme.

Recherche de meubles, articles et accessoires

En tout temps, nous pouvons aider la personne à se procurer des meubles ou des accessoires pour son logement en la référant aux différents organismes qui en offrent.

Déménagement

Nous pouvons accompagner la personne dans sa demande d'allocation de déménagement au CLE, en collaboration avec le médecin, ainsi que la référer à des déménageurs ou autres services disponibles.

Services offerts	Nombre d'interventions
Accueils et accompagnements téléphonique	26
Accompagnements-rencontres-interventions	39
Déménagements	17
Demandes d'aide financière	5
Références	33
TOTAL	**120**

Les activités

Processus qui a pour but de faire en sorte de maintenir ou d'augmenter le niveau d'autonomie des participants dans le but de les maintenir ou de les amener à vivre en logement.

Nature de l'activité	Nombre de présences
Trucs et astuces pour économiser (2 ateliers)	9
Apprendre à planifier ses tâches ménagères	4
Préparer son milieu de vie pour l'automne	5
Atelier sur le budget avec l'organisme CIBES	7
TOTAL	**25**

Intervention de milieu

Bien que nous tentons de promouvoir ce service auprès des autres organismes communautaires, nous avons observé dans l'année 2021-2022, une baisse de la demande pour ce service en lien avec la pandémie. De plus, lors de notre promotion auprès des partenaires, la directrice de La Ressource d'aide alimentaire nous a mentionné avoir beaucoup d'intervention en lien avec la santé mentale dans son organisme. Nous avons donc décidé d'aller directement à plusieurs reprises dans cet organisme afin d'aller aider et par le fait même, créer un lien auprès de ses membres dans le but d'établir un lien de confiance pour pouvoir aider dans notre volet de soutien au logement. Nous sommes vraiment satisfaites de ce projet pilote qui nous a permis d'aller vers les gens qui avaient vraiment besoin de nos services. **Cette année, nous sommes allés à onze (11) reprises à La Ressource d'aide alimentaire et nous avons fait cent deux (102) interventions de milieu.**

Partenariat- représentation

Table de soutien au logement (ROBSM)

Dans le cadre des activités d'accès au logement, il est primordial d'entretenir des liens avec les acteurs locaux. Les différents membres de l'équipe ont donc assisté une (1) rencontre avec la Table de soutien au logement du ROBSM qui réunit les autres organismes ayant le même mandat de soutien au logement afin de partager les orientations et les astuces pour offrir le meilleur service.

CIUSSS MCQ

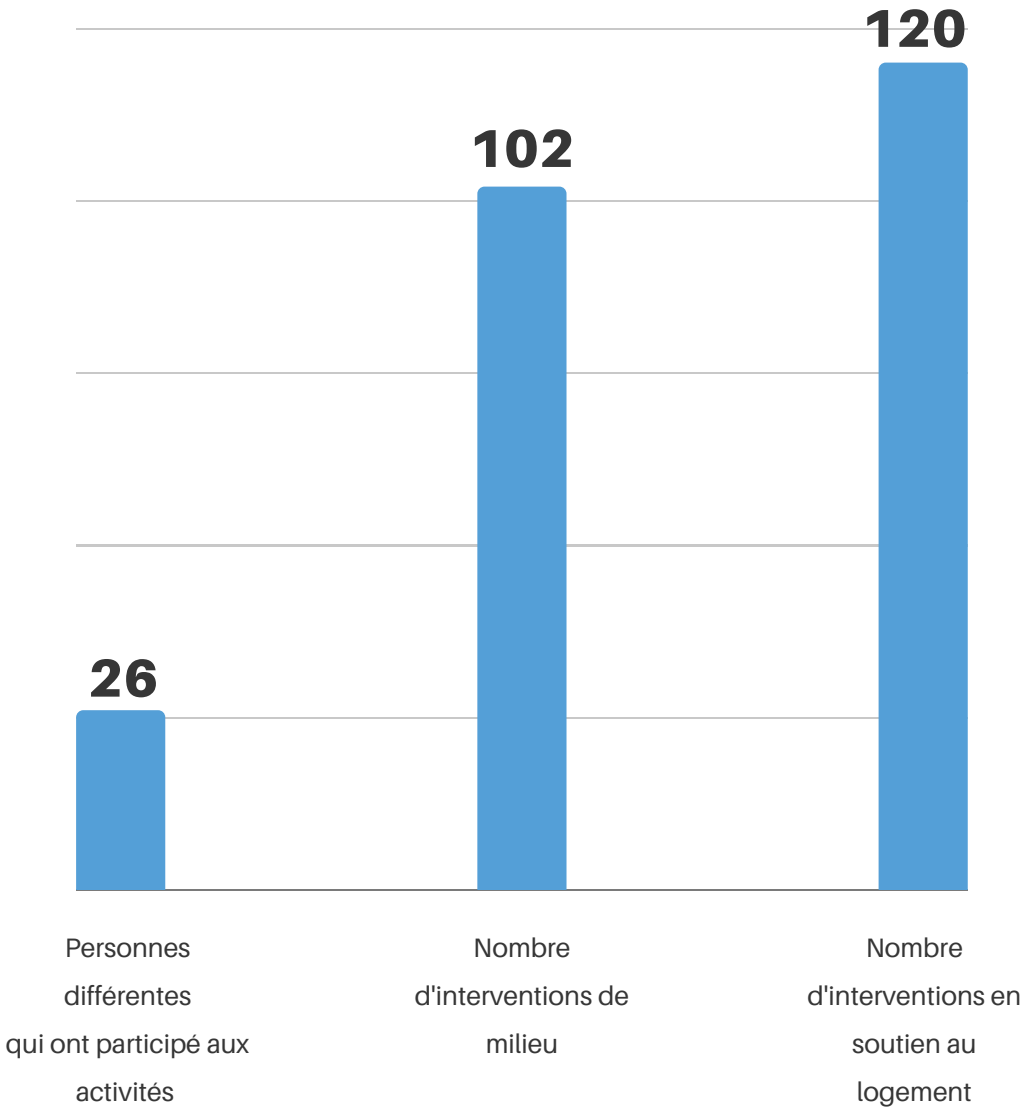
De plus, nous sommes fréquemment en contact avec les intervenants du CIUSSS MCQ afin de collaborer et d'arrimer les différents services offerts tant avec le suivi intensif dans le milieu (SIM) ou encore avec le soutien d'intensité variable (SIV) ainsi que les autres partenaires du réseau local de services (RLS). Cette année, nous avons enregistré dix-neuf (19) suivis et/ou rencontres avec les intervenants du CIUSSS dans le cadre du soutien au logement.

Publicité

Affiches et réseaux sociaux

Dans le cadre des activités de soutien au logement, il est primordial de publiciser le service auprès de la communauté. Nous avons publicisé notre service soutien au logement à travers notre page Facebook, mais également auprès d'autres organismes communautaires de Nicolet.

En résumé pour le soutien au logement



Promotion - Prévention Sensibilisation

C'est un aspect très important, car comme ressource alternative nous mettons l'accent sur la participation de la personne à l'amélioration de son état de santé mentale, et sur son apport à la communauté. Compte tenu de l'étendue du territoire et des demandes reçues pour de l'information de la part de divers groupes sociaux et communautaires, nous offrons de faire de la promotion-prévention-sensibilisation en nous déplaçant à divers endroits sur le territoire afin de rencontrer le plus de personnes possible (groupes, entreprises, etc.). C'est une approche que nous privilégions afin de pouvoir contribuer à un plus grand bassin de personnes possibles. Nous gardons tout de même le souci que ces activités à l'externe de nos locaux n'impactent aucunement notre programmation régulière de notre milieu de vie.Cette année nous sommes allées dans quatre (4) organismes différents à neuf (9) reprises afin d'animer différents ateliers de sensibilisation en lien avec la santé mentale.

Ces ateliers ont été créés directement en lien avec les besoins nommés par les organismes partenaires. De par cette promotion, nous souhaitons nous positionner dans les prochaines années comme étant la ressource professionnelle de référence en santé mentale sur le territoire Bécancour-Nicolet-Yamaska.

Nos partenariats

Organismes partenaires	Thèmes des ateliers	Nombre de participants
Centre d'éducation aux adultes	-Affirmation de soi -Gérer son anxiété au quotidien	11
Maison de la famille Le lien	-Qi-Gong (3 ateliers) -Reconnaître l'autosabotage et astuces pour mieux le comprendre -Activité de cohésion et de mieux-être en milieu de travail	33
Centre de femmes Parmi Elles	-La gestion des émotions	7
Centre d'action bénévole de Bécancour	-Comment préserver son énergie en contexte de relation d'aide	5

Rendez-vous de la santé mentale Bécancour-Nicolet-Yamaska

Lors de la semaine nationale de la santé mentale qui s'est déroulée du 1er au 7 mai 2022, nous nous sommes associés aux deux autres groupes œuvrant en santé mentale sur le territoire, La Chrysalide ainsi que La Passerelle afin d'organiser le 1er Rendez-vous de la santé mentale BNY. Le Rendez-vous Santé Mentale Bécancour Nicolet-Yamaska a pour objectif d'offrir des outils pour maintenir de saines habitudes de vie et ainsi acquérir un bon équilibre au niveau de notre santé mentale par le biais de conférence et d'atelier. Lors de cet événement du 7 mai 2022 à l'Auberge Godefroy, les cent onze (111) personnes présentes ont été charmées par la conférence de Mme Christine Michaud sur la psychologie positive intitulée « Faire fleurir l'humain ».

La Grande bouffée d’air

Dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales qui s’est déroulée du 2 au 8 octobre 2022, La Traverse du sentier, La Chrysalide ainsi que La Passerelle se sont associés à nouveau pour promouvoir la cause de la santé mentale par la réalisation de l’évènement « La Grande bouffée d’air ». En partenariat avec le parc régional de la rivière Gentilly qui a généreusement offert de remettre une partie du coût des entrées au Parc aux trois organismes qui œuvrent en santé mentale de la région. L’objectif de cette activité se voulait une invitation à prendre une pause et à être solidaire aux personnes vivants avec une maladie mentale. En plus des activités régulières, les visiteurs ont pu participer à une séance de yoga en plein air, venir se réchauffer près d’un feu de joie ou encore répondre au questionnaire dans le sentier numéro 1 et en apprendre davantage sur la cause. Lors de cet événement qui s’est malheureusement déroulé sous un ciel pluvieux, nous avons accueilli quarante (40) personnes. Malgré le faible taux de participation, nous sommes satisfaits de la portée médiatique et le rayonnement positif dans la communauté grâce aux deux vidéos promotionnelles ainsi qu’à la réalisation d’un balado sur l’événement qui ont été vues et ou entendues pour un total de 10 000 personnes.

Journée Bell Cause pour la cause

La Traverse du sentier a invité la population ainsi que ses membres à venir faire une randonnée en raquettes afin de s’oxygéner et de prendre un moment pour prendre soin de sa santé mentale en partenariat avec l’Hôtel Montfort qui nous a gentiment fait un feu de joie dans un espace dédié à l’arrière de son hôtel dans un décor bucolique. Lors de cette journée froide de janvier, l’équipe d’intervention était présente pour accueillir les quatorze (14) personnes prêtes à relever le défi proposé.

Rallye du communautaire

Dans le cadre du 350e de la Ville de Nicolet, nous avons participé à la réalisation d'un rallye automobile afin de promouvoir les organismes communautaires. La Traverse du sentier a eu la chance d'avoir son kiosque aux Passerelles de Nicolet. Une intervenante a donc fait la promotion des services de notre organisme aux 20 équipes participantes en plus des centaines de visiteurs des Passerelles. Ce fut une façon ludique et grandement efficace de faire découvrir nos services.

Fête des moissons

Lors de la deuxième fin de semaine de septembre, le Galoto nous a généreusement offert de promouvoir notre organisme dans leur kiosque alimentaire lors de la fête des Moissons. Nous avons accepté avec enthousiasme cette opportunité qui nous a permis de discuter avec des centaines de personnes. De plus, le Galoto offrait soupe et pain en échange de contribution volontaire à l'organisme. Nous avons donc cumulé 350$ lors de cet après-midi en plus de faire la promotion de nos services. Merci au Galoto!

Porte ouverte

Suite à la rénovation et au réaménagement de nos locaux dans le Centre Gabrielle Granger, nous avons invité membres, partenaires et gens de la communauté à venir découvrir la nouvelle ambiance dans notre organisme. Ce fut dans une ambiance conviviale que vingt-huit (28) personnes sont venues souligner ce nouveau chapitre dans la vie de notre organisme. Les participants ont été invités à venir déposer un vœu pour la suite de l'organisme dans un arbre à souhaits dédié à cette activité.

Vente d’un produit vedette pour la santé mentale des hommes

Le propriétaire du Galoto est très investi dans la cause pour la santé mentale. Il nous a offert une deuxième opportunité en or en novembre 2022. Lors de ce mois, un produit vedette était vendu pour amasser des fonds pour sensibiliser et soutenir la santé mentale des hommes. L’entreprise nous a remis un montant de 889$ pour la réalisation des activités en lien avec notre groupe de paroles pour hommes.

Publicité et réseaux sociaux

Notre organisme diffuse de l’information sur la santé mentale par le biais de conférences, de publicités ainsi que par la distribution de dépliants dans la communauté. Notre ressource est inévitablement un lieu de prévention et de sensibilisation, et ce, au quotidien. Nous souhaitons d’ailleurs bonifier la visibilité de notre organisme à l’aide d’un plan de communication dans la prochaine année.

Tout au long de l’année, nous avons entretenu notre page Facebook et notre Instagram de façon très assidue, car c’était l’une des principales façons de rejoindre nos participants. Nous avons donc publié 210 fois. Nous avons 770 abonnés (78% femmes vs 22% hommes) à notre page Facebook tandis qu’Instagram en possède 235. La page Facebook a été visitée 1985 fois et celle d’Instagram 101 fois.

Concertations et représentations

Initier ou participer, de concert avec les partenaires du milieu, à des projets communs visant l'atteinte d'objectifs et de résultats collectifs favorisant le mieux-être de la communauté dans le respect de la mission et de l'autonomie de chacun.

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DE BÉCANCOUR

La CDC de la MRC de Bécancour regroupe ces organismes afin de mieux cerner les enjeux, les besoins et les priorités du milieu. Elle valorise et développe l'action communautaire en favorisant l'échange d'information, de services et d'expertises proposant ainsi des pistes de solution aux problèmes vécus par les organismes communautaires. Nous avons participé à une (1) rencontre de présentation auprès des deux nouvelles agentes de développement. Nous avons également participé à l'assemblée générale annuelle.

·TABLE DE CONCERTATION COMMUNAUTAIRE DE BÉCANCOUR (TCCB)

Par ses actions, la CDC de la MRC de Bécancour accroît la crédibilité et la visibilité des organismes présents sur son territoire, représente et défend les intérêts de ses membres dans les diverses instances. Nous avons participé à deux (2) rencontres durant l'année.

·DÉJEUNER-CAUSERIE

Les déjeuners-causeries sont un espace de discussion pour l'ensemble des équipes de travail. Les thèmes de discussions sont suggérés par les groupes communautaires. Nous avons participé à un déjeuner-causerie portant sur les méthodes d'accueil et d'intégration efficace pour les personnes immigrantes.

·LAC-À-L'ÉPAULE

En tant que membre actif de la CDC Bécancour, il était important pour notre vie associative de participer au Lac-à-l'épaule afin de contribuer à l'élaboration de la planification stratégique. Malheureusement, nous n'avons pu qu'assister à une journée sur les trois pour la réalisation de cet exercice. (1)

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DE NICOLET-YAMASKA

La CDC de Nicolet-Yamaska, a comme mission d'unir, d'agir, de soutenir et de développer le mouvement communautaire. Elle est très dynamique et bien ancrée au sein de la communauté.

·COMITÉ AVISEUR

En plus de répondre à tous les mandats de sa mission, elle gère un édifice « Le Centre Gabrielle Granger » où nous siégeons, qui réunit les locataires du centre et qui propose des pistes de solutions pour son bon fonctionnement. Cette année, nous avons pris part à cinq (5) rencontres.

·TABLE DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE AUTONOME (TDCA)

La TDCA est une table qui réunit tous les membres de la CDC N-Y afin de faire circuler l'information relative au mouvement communautaire, assurer la concertation et la représentation des membres auprès des différentes instances. Nous avons participé à trois (3) rencontres durant l'année.

·DÉJEUNER-CAUSERIE

Les déjeuners-causeries sont un espace de discussion pour l'ensemble des équipes de travail. Les thèmes de discussions sont suggérés par les groupes communautaires. Cette année nous avons d'ailleurs animé un déjeuner-causerie portant sur le mieux-être puisque plusieurs groupes avaient nommés être épuisés des deux dernières années en pandémie. Nous trouvions donc important de créer un moment pour prendre soin d'eux et de leur santé mentale. Nous avons animé un atelier et participé à un déjeuner-causerie. (2)

·COMITÉ PROMOTION

Afin de souligner le 350e de la Ville de Nicolet, un comité de promotion a été créé afin de promouvoir les groupes communautaires dans le cadre de ces festivités. Nous avons donc participé à sept (7) rencontres pour l'organisation du rallye du communautaire ainsi qu'à deux (2) rencontres pour la promotion des groupes. (9)

·COMITÉ MIEUX-ÊTRE

Suite à une TDCA où plusieurs groupes nommaient que leur équipe de travail était épuisée, nous avons décidé de solliciter la CDC NY afin de créer un comité mieux-être pour les groupes. Un comité ayant pour objectif de prendre soin de ceux qui prennent soin au quotidien. Nous avons réalisé des rencontres afin d'évaluer l'état de la situation à l'aide d'un sondage envoyé au groupe. Par la suite, nous avons organisé un déjeuner-causerie mieux-être et mis en place une journée de massothérapie sur chaise afin de répondre aux suggestions. Finalement, nous avons créé une politique de mieux-être en milieu de travail qui sera présenté aux groupes dans la prochaine année. Pour l'ensemble de ces réalisations, le comité mieux-être s'est réuni à quatre (4) reprises.

·LAC-À-L'ÉPAULE

En tant que membre actif de la CDC Nicolet-Yamaska, il était important pour notre vie associative de participer au Lac-à-l' épaule afin de contribuer à l'élaboration de la planification stratégique. Nous avons donc participé aux trois journées de discussions et d'échanges en décembre 2022.

·COMITÉ NOYAU

Ce comité a pour mission le développement de la communauté de la MRC Nicolet-Yamaska. Nous avons assisté à une rencontre d'échange portant sur les mesures à mettre en place pour assurer la sécurité alimentaire sur notre territoire. Nous souhaitions participer activement à cette démarche puisque la sécurité alimentaire touche une grande partie de nos membres et est un facteur social agissant directement sur l'état de la santé mentale. (1)

COMITÉ VISIBILITÉ EN SANTÉ MENTALE SUR LE TERRITOIRE BNY

En partenariat avec La Chrysalide et La Passerelle, nous avons pris part à dix (10) rencontres cette année afin d'organiser les différentes actions de promotions sur la santé mentale sur le territoire Bécancour Nicolet-Yamaska incluant l'organisation du 2e Rendez-vous de la santé mentale BNY, l'activité au Parc de la Rivière Gentilly La Grande bouffée d'air, ainsi que l'organisation de la première grande collecte pour la santé mentale en mai 2023.

REGROUPEMENT DES ORGANISMES DE BASE EN SANTÉ MENTALE

·Par et pour ses membres, le ROBSM permet à la population d'avoir accès à une gamme variée de services communautaires et alternatifs en santé mentale en s'appuyant sur le développement des compétences et l'appropriation du pouvoir des personnes aidées. Nous avons participé à quatre (4) rencontres dont une assemblée générale et une assemblée générale spéciale.

·TABLE SECTORIELLE GROUPE ENTRAIDE-CENTRE DE JOUR DU ROBSM

La table sectorielle regroupe les sept organismes d'Entraide et Centre de jour œuvrant en santé mentale dans les régions 04 et 17. Cette année, nous avons plus particulièrement discuté d'un plan de contingence pour lutter contre la pénurie de la main-d'œuvre. Nous avons participé à cinq (5) rencontres durant l'année.

·TABLE SOUTIEN AU LOGEMENT DU ROBSM

Cette année, la Table Soutien au Logement a particulièrement mis l'accent sur les travaux portant sur le soutien léger communautaire. Cette année, nous avons pris part à une (1) rencontre.

·COMITÉ DE LIAISON DU CHOIX IMPOSSIBLE

Ce comité a comme objectif d'assurer la transmission d'informations et de recommandations sur les actions à entreprendre pour le mouvement le choix impossible. Cette année, nous avons participé à trois (3) rencontres dont une action de mobilisation pour sensibiliser la population à notre cause à l'aréna de l'équipe des Voltigeurs de Drummondville.

TABLE RLS – SANTÉ MENTALE DÉPENDANCE (PROJET CLINIQUE DU CIUSSS)

En partenariat avec le CIUSSS-MCQ, nous avons pris part à deux (2) rencontres cette année dont une en ligne sur la présentation des services du CIUSSS en santé mentale et dépendance. L'objectif de cette table de concertation est d'identifier des priorités d'action sur une base annuelle afin de concentrer les efforts afin d'actualiser des programmes-services pour une clientèle ou une problématique particulière.

AUTRES RENCONTRES DE PARTENARIATS

- 21 avril 2022, nous sommes allés rencontrer Mme Geneviève Duval, directrice des services à la communauté de Nicolet afin de présenter les services de notre organisme.

- 16 juin 2022, nous sommes toujours présents au 5 à 7 de M. Donald Martel, député provincial de notre communauté. Une belle occasion de réseautage avec les partenaires.

- 10 novembre 2022, nous avons participé à une rencontre en ligne avec Mme Lyne Harris, directrice principale du volet du développement social afin de clarifier les orientations de soutien financier de Centraide.

- 2 février 2023, nous avons rencontré l'Association des locataires du Centre-du-Québec afin de connaître et développer des façons de collaborer dans notre offre de soutien au logement.

Gouvernance et ressources humaines

La Traverse du Sentier doit être un modèle de comportement éthique pour son milieu et contribuer au soutien des organisations. Elle doit aussi avoir une gestion démocratique issue des meilleures pratiques qui démontrent le dynamisme et la vitalité de sa vie associative.

Assemblée générale annuelle

L'Assemblée générale annuelle de La Traverse du Sentier pour l'année 2021-2022 a eu lieu le mercredi 8 juin 2022 à 16h30. Lors de cette rencontre, vingt-cinq (25) personnes étaient présentes dont dix-huit (18) membres en règle.

Le conseil d'administration

Le conseil d'administration voit à la gestion de La Traverse du sentier. Il prend les décisions concernant la mise en place d'actions visant l'atteinte des objectifs, la réalisation des orientations et des décisions de l'assemblée générale annuelle. Ces principaux domaines d'intervention sont : l'actualisation de la mission et des orientations, la gestion financière et la gestion des ressources humaines. Pour 2022-2023, le conseil d'administration s'est réuni sept (7) fois en réunions régulières.

Les membres du conseil d'administration

Laurence Rousseau, présidente	Membre sympathisante
Martine Côté, vice-présidente	Membre sympathisante
Raymonde Bilodeau, secrétaire	Membre régulière
Diane Gamelin, trésorière	Membre régulière
Alain Drouin, administrateur	Membre sympathisant
Sébastien Fréchette, administrateur	Membre sympathisant
Émie Dufresne, administratrice	Membre régulière

L'équipe de travail

L'équipe de travail de La Traverse du sentier est le noyau qui donne vie aux valeurs et objectifs de l'organisme. Chaque membre de l'équipe apporte une contribution précieuse à la vie associative. Chacune des intervenantes a un lien précieux avec les membres, qui lui permet de faire appliquer les objectifs des trois volets d'intervention. Cette année, l'équipe de travail s'est rencontrée à trente (30) reprises pour des réunions d'équipe afin de discuter de la programmation ainsi que des interventions à réaliser. En plus de ces rencontres, l'équipe de travail s'est réunie pour une journée de planification en cours d'année, deux journées de consolidation ainsi qu'un Lac-à-l'épaule afin de faire une planification stratégique sur deux (2) journées. Ces journées permettent la cohésion et la cohérence entre les membres de l'équipe, une belle opportunité de consolider les liens.

Personnel régulier

Mariève Proulx-Roy | Directrice générale

Josée Lupien | Intervenante du groupe d'entraide

Sylvie Lemay | Intervenante du Centre de jour

Jennifer Mahé-Trudeau | Intervenante soutien au logement

Personnel temporaire

Marylie Vinet | Intervenante | Poste emploi été Canada (210h) (juin 2022 – juillet 2022)

Marylie Vinet | Stage d'intervention | Technique d'intervention en délinquance

Annabelle Crevier | Stage d'intervention | Technique d'éducation spécialisée

Évaluation annuelle des employés

Chaque année, nous nous faisons un devoir de procéder à l'évaluation des employées dans le souci de leur permettre de grandir et de s'épanouir au sein de l'organisme. Cette année, l'équipe d'intervention a été évaluée par la direction en septembre 2022 et la direction a été évaluée par l'équipe de travail ainsi que trois membres du conseil d'administration en janvier 2023.

Formations de la permanence

Formations	Nombre d'heures par session	Nombre d'employés participants
Présentation des programmes de SHQ (CRDS)	3	1
Conférence sur la résilience par Kim Thuy (Réseau des éclaireurs)	1	2
Comprendre le trouble de personnalité limite (ROBSM)	3	2
Le trouble d'accumulation compulsive (Maison grise de Montréal)	8	1
Créer des outils de promotion efficaces (CFCM)	6	1
Développer des autosoins en ostéopathie	9	2
Formation pour l'animation des ateliers d'autogestion (Relief)	8	1
Animer des ateliers d'art clownesque (Dr Clown)	16	1

Contribution de la communauté

Afin de mieux répondre aux besoins de la population, La Traverse du sentier compte sur la collaboration et l'implication ponctuelles de différents partenaires. Des gens qui croient en sa mission et qui ont à cœur la qualité de vie des gens résidant sur notre territoire.

Partage de ressources humaines ou de services :

- Table régionale des organismes communautaires Centre-du-Québec/Mauricie (TROC) – Formation - conseils
- Corporation de développement communautaire de Nicolet Yamaska (CDC) – Formation du personnel et des bénévoles – activités de réseautage – transmission de connaissance.
- Corporation de développement communautaire de la MRC de Bécancour (CDC) – Formation du personnel – activités de réseautage – transmission de connaissance.
- Regroupement des organismes de base en santé mentale (ROBSM 04-17) – Formation du personnel –transmission de connaissance.

Contribution matérielle :

- Corporation de développement communautaire de Nicolet Yamaska (CDC) – Location et prêt de salles – Prêt de matériel.
- Hôtel Montfort – Prêt de l'espace feu de camp à l'arrière de l'hôtel lors de la journée Bell Cause pour la cause

Contribution financière :

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec - CIUSSS MCQ
- Centraide Centre-du-Québec
- Service Canada – Subvention salariale Emploi Été Canada
- Service Québec - Subvention pour la planification stratégique
- Fondation Santé BNY – Bell Cause pour la réalisation des ateliers « Relief »
- Député Donald Martel – Rendez-vous santé mentale BNY
- Député Louis Plamondon – Rendez-vous santé mentale BNY

Contribution financière (suite) :

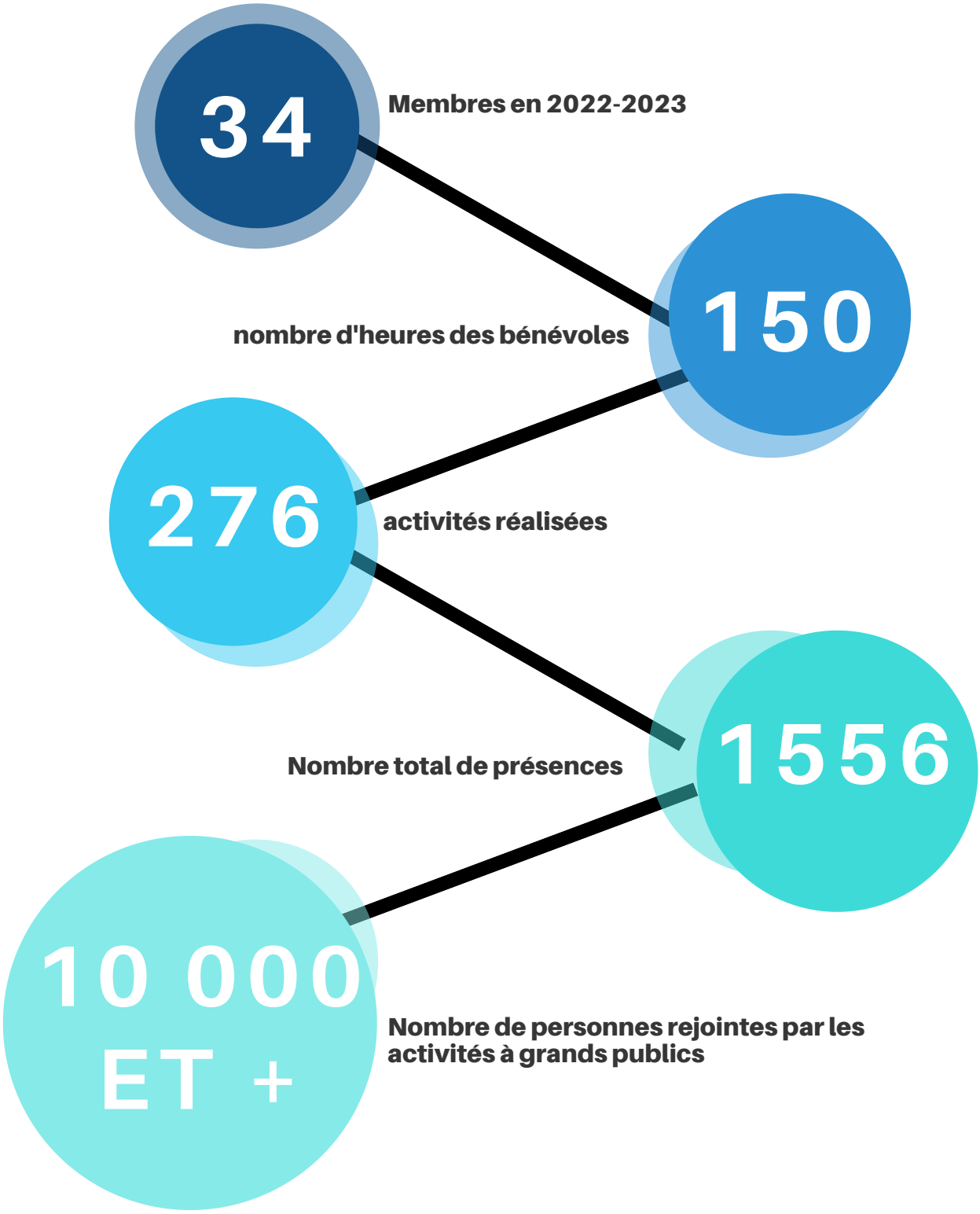
- Parc de la rivière Gentilly – Remise des entrées journalières lors de La Grande Bouffée d'air
- Le Galoto – Remise des dons de contributions volontaires lors de la Fête des Moissons, remise des ventes d'un produit vedette pour promouvoir la santé mentale des hommes en novembre.

Donateurs et donatrices anonymes

À tous les commerces, entreprises et médias qui offrent des services ou commandites pour la réalisation et la promotion de nos activités ou de nos services… Merci !

À tous les donateurs individuels : bénévoles, bénéficiaires, gens de la population qui offrent des dons pour la réalisation de l'ensemble de notre mission… Merci !

Statistiques 2022-2023



Priorités 2023-2024

Suite à sa planification stratégique tenue en début d'année 2022 et en tenant compte des réalités sociales et économiques du milieu, le conseil d'administration a choisi de privilégier les axes suivants pour la 2e année de la réalisation de la planification triennale. Le détail des actions se retrouve dans le plan d'action 2023-2024. Voici tout de même les grands axes d'orientation pour cette année :

01

Développer de nouveaux partenariats

02

Prioriser et bonifier des activités selon nos trois volets d'intervention

03

Augmenter la visibilité de l'organisme

04

Augmenter l'accessibilité de l'organisme

ADMINISTRATEUR DU C.A

ADMINISTRATEUR DU C.A

la Traverse du Sentier

690 rue Mgr Panet, suite 107
Nicolet, J3T 1W1
819-293-6416
info@traversedusentier.org