



la **Traverse**
du **Sentier**

Cette année, on s'est mis en lumière!

RAPPORT
D'ACTIVITÉS
2023
2024



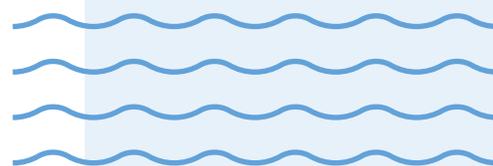
TABLE DES MATIÈRES

Les huit critères de l'action communautaire autonome	3
Mot de la directrice générale	4
Mot de la présidente	5
Qui sommes-nous?	6
Statistiques	9
Volet Groupe d'entraide	10
Volet Centre de jour	18
Volet Soutien au logement	25
Promotion-Prévention-Sensibilisation	32
Concertations et représentations	36
Gouvernance et vie associative	41
Contribution de la communauté	43
Priorités 2024-2025	44



Vue de la terrasse lors du ressourcement en chalet

LES 8 CRITÈRES DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME



01



Être un organisme
à but non lucratif (OBNL)

02



Être enraciné
dans la communauté

03



Entretenir une vie
associative et démocratique

04



Être libre de déterminer sa
mission, ses approches, ses
pratiques et ses orientations

05



Avoir été constitué à l'initiative
des gens de la communauté

06



Poursuivre une mission sociale
propre à l'organisme et qui
favorise la transformation sociale

07



Avoir des pratiques citoyennes
et une approche globale

08



Être dirigé par un conseil
d'administration indépendant
du réseau public

Notre organisme est constitué et se définit selon les huit critères de l'action communautaire autonome (ACA).

Afin de renforcer notre engagement envers ces principes et de les intégrer de manière visible dans notre rapport d'activités, **vous trouverez en bas de page le pictogramme correspondant à chaque critère** représentant l'ACA dans les sections appropriées.

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chers membres, partenaires et membres de la communauté,

Je suis ravie de vous présenter le rapport d'activités de La Traverse du Sentier pour l'année 2023-2024. Au cours de cette période, notre organisation s'est engagée avec dévouement à réaliser notre mission et à atteindre nos objectifs, en mettant l'accent sur le rayonnement de notre travail en santé mentale.

Nous avons consacré de nombreuses heures à renforcer notre présence dans la communauté et à accroître notre visibilité, dans le but de mieux répondre aux besoins des personnes touchées par les défis de la santé mentale. Chaque initiative, chaque événement, chaque partenariat a été pensé dans le but de promouvoir notre mission et d'étendre nos services, avec une constante préoccupation pour l'impact positif sur notre communauté.

Le rapport que nous vous présentons aujourd'hui est le fruit de ces efforts collectifs. Il reflète notre engagement, notre détermination et notre passion pour faire une différence dans la vie des individus que nous servons. Vous y trouverez des succès à célébrer, des défis à surmonter et des leçons à tirer pour guider nos actions futures.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers toute l'équipe de travail, les membres du conseil d'administration et les membres de notre organisation. Votre dévouement, votre implication et votre créativité ont été essentiels pour faire avancer notre mission et pour propulser La Traverse du Sentier, la faisant rayonner sur le territoire Bécancour-Nicolet-Yamaska. Je suis convaincue que, ensemble, nous continuerons à rayonner et à inspirer, offrant soutien et espoir à ceux qui en ont le plus besoin. Merci pour tout ce que vous faites et pour votre engagement envers notre cause.

Pour l'année 2024-2025, nous poursuivrons avec le même engagement la réalisation de nos activités et de nos services, tout en ayant à cœur d'impliquer encore plus nos membres dans l'organisme. Nous aspirons à ce que l'approche alternative imprègne davantage La Traverse du Sentier, répondant ainsi de manière plus approfondie aux besoins variés de ses membres et de la communauté.

Parce que la santé mentale compte, nous continuerons à réaliser notre mission avec cœur.

Bonne lecture!

Mariève Proulx-Roy
Directrice générale



MOT DE LA PRÉSIDENTE

L'heure est au bilan!

Alors que La Traverse du Sentier met en avant-plan ses réussites, souvenons-nous que derrière chacune d'entre elles, se cache tout le travail d'une équipe dévouée. Un travail complexe qui demeure trop souvent dans l'ombre. Chapeau d'être cette équipe dévouée, qui accepte d'être en constante adaptation et qui démontre autant d'écoute envers ses membres!

Parlant d'écoute envers ses membres, je ne peux que saluer la volonté marquée de l'équipe de bonifier son approche alternative et de dynamiser son milieu de vie au cours de la prochaine année.

Je profite aussi de l'occasion pour mettre en lumière tous les efforts mis en place pour augmenter la visibilité de l'organisme et pour promouvoir ses services et activités. L'image qui se dégage des communications de La Traverse se veut professionnelle et contribue directement au rayonnement de l'organisme et de sa mission.

J'ai un grand rêve! Celui qu'un jour La Traverse du Sentier dispose de la reconnaissance financière nécessaire qui lui permettrait le déploiement de son plein potentiel sur l'entièreté du grand territoire qu'elle couvre.

Merci à tous ceux qui croient en l'organisme, qui s'y impliquent et surtout aux membres qui lui donnent tout son sens!

Avec confiance en l'avenir,

Martine Côté
Fière présidente



QUI SOMMES-NOUS?

Historique

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 quatre 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 cinq 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 mars 2007, une entente de services avec le C.S.S.S. de l'Énergie et l'acquisition d'un immeuble permettront d'offrir trois logements de transition supervisés en continu 24/7, en plus d'un logement satellite, ainsi qu'un autre logement avec suivi ponctuel non subventionné. Ce service fut interrompu de septembre 2015 à janvier 2017 avec la signature d'un nouveau protocole avec le CIUSSS qui nous alloue trois supervisions en logements.

En juin 2016, notre animatrice Josée Lupien reçoit sa certification en Journal créatif et commence de nouveaux groupes pour le plus grand plaisir de nos membres.



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, et d’être disponible à la concertation locale, régionale et nationale.



Raison d’être

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

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.

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!



Objectifs

- ~ Offrir un milieu de vie d'entraide et d'appartenance qui propose des programmes structurés, des services conseils, des activités thérapeutiques et de réadaptation, des activités sociales qui appuient le mieux-être physique, mental et émotif, ainsi que des ateliers en gestion d'aptitudes à la vie quotidienne. La majorité des activités se déroulent dans les locaux de l'organisme ou dans des lieux physiques de partenariat.
- ~ 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.

Trois volets

01. Groupe d'entraide
02. Centre de jour
03. Soutien au logement



Heures d'ouvertures

Depuis le mois d'octobre 2023, nous sommes maintenant **ouverts 5 jours par semaine** pour les participants :

Lundi : 9 h 30 à 11 h 30 / 13 h 30 à 15 h 30

Mardi : 13 h 30 à 15 h 30

Mercredi : 9 h 30 à 11 h 30 / en PM sur rendez-vous pour des suivis téléphoniques

Jedi : 9 h 30 à 11 h 30 / 13 h 30 à 15 h 30

Vendredi : 9 h 30 à 14 h

Bureaux ouverts : 5 jours sur 7 de 8 h 30 à 16 h

Activités les soirs et fins de semaine à l'occasion

Services accessibles 48 semaines par année

Territoires desservis

MRC NICOLET-YAMASKA

Population : 23 848 habitants

Aston Jonction, Baie-du-Febvre, Grand-Saint-Esprit, La Visitation-de-Yamaska, Nicolet, Saint-Célestin, Pierreville, Saint-Elphège, Saint-François-du-Lac, Saint-Léonard-d'Aston, Saint-Wenceslas, Saint-Zéphirin-de-Courval, Sainte-Eulalie, Sainte-Monique, Sainte-Perpétue, Odanak.

MRC DE BÉCANCOUR

Population : 20 748 habitants

Deschailons-sur-Saint-Laurent, Fortierville, Lemieux, Manseau, Parisville, Sainte-Cécile-de-Lévrard, Sainte-Françoise, Sainte-Marie-de-Blanford, Sainte-Sophie-de-Lévrard, Saint-Pierre-les-Becquets, Saint-Sylvère, Bécancour, Wôlinak.



Sur la photo : Mariève Proulx-Roy, Jennifer Mahé-Trudeau, Sylvie Lemay, Josée Lupien et Marylie Vinet.

STATISTIQUES 2023-2024, GRÂCE À NOTRE ÉQUIPE :

225 personnes différentes
pour l'ensemble des services

41 membres réguliers

4 membres sympathisants

290 activités organisées

150 heures bénévoles

1 306 présences aux activités

10 000 et +
personnes rejointes par les activités
à grand public

* À noter que les participants ne sont pas obligés d'être membres pour participer aux activités. Seulement les sorties, les fêtes et le programme NADA sont réservées aux membres.



VOLET GROUPE D'ENTRAIDE

Notre volet « Groupe d'entraide » représente un milieu de vie et d'inclusion, une approche alternative en matière de santé mentale, offrant une gamme d'activités allant de l'accueil à l'entraide mutuelle, en passant par le soutien, l'écoute, l'information, la formation et l'orientation. Nous organisons également des événements récréatifs, sociaux et culturels. Notre soutien peut prendre diverses formes, qu'elles soient psychologiques, matérielles ou techniques.

La Traverse du Sentier incarne une ressource qui promeut la vie associative en tant que véritable « école de la citoyenneté ». Nous maintenons des liens forts avec la communauté, démontrons une adaptabilité et une ingéniosité dans la réponse aux besoins des individus, et pratiquons une démocratie décisionnelle équitable, partagée entre tous les membres. Nos intervenants et notre conseil d'administration s'inspirent principalement des expériences vécues et des besoins exprimés pour orienter nos activités et services émergents.

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)

*Depuis que je viens à
La Traverse du Sentier,
je me sens mieux dans ma peau.*

- Kéven

*À La Traverse du Sentier, je me sens
libre de pouvoir parler
de ce que je veux sans jugement.*

- Eve



Les services

INFORMATION/ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

L'équipe d'intervention se mobilise pour répondre aux demandes d'informations portant sur les services disponibles ainsi que sur les questions de santé mentale, les droits et les services accessibles dans notre région. Notre site web ainsi que les réseaux sociaux tels que Facebook et Instagram sont également une excellente façon de transmettre de l'information et promouvoir nos activités. Compte tenu de l'ampleur de la zone géographique desservie par nos services, nous accordons une grande importance aux échanges téléphoniques avec nos membres et les membres de la communauté. Face à l'afflux de demandes de suivi, notre équipe a pris l'initiative de dédier une demi-journée par semaine à cet effet, afin de répondre efficacement aux besoins et d'assurer un suivi approprié pour ceux qui le désirent. En outre, toute notre équipe s'engage à fournir de l'information et à offrir un soutien ponctuel en matière de relation d'aide. De plus en plus, les individus choisissent de nous contacter par téléphone pour s'inscrire à nos activités, tandis que l'utilisation des réseaux sociaux, notamment Facebook, est en constante augmentation. Au cours de l'année 2023-2024, notre organisation a traité 560 demandes d'informations et/ou de consultations téléphoniques. Une **hausse significative de 176 demandes** par rapport à l'année 2022-2023.

INTERVENTION DE MILIEU

Lors de nos sorties hors de nos locaux, nos intervenantes sont régulièrement abordées par certains membres qui se confient à elles dans un cadre informel. Nous avons choisi de documenter ces interactions, car elles se produisent fréquemment et témoignent de l'impact significatif des intervenantes sur les membres de La Traverse du Sentier. Au cours de l'année 2023-2024, notre organisation a enregistré 68 interventions de milieu.

Quelques chiffres

560

demandes d'informations et/ou consultations téléphoniques

68

interventions de milieu

124

relations d'aide individuelles

30

accompagnements et/ou référence vers d'autres organismes



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. Cette année, l'équipe d'intervention a réalisé 124 relations d'aides individuelles en plus de celles téléphoniques mentionnées un peu plus haut.

ACCOMPAGNEMENT/RÉFÉRENCES

En tant que milieu de vie, l'accompagnement et la référence sont des démarches privilégiées par notre organisation. Souvent, cette approche implique la participation des membres présents, créant ainsi un environnement d'entraide et de soutien mutuel. L'accompagnement des membres dans leurs parcours personnels vise également à restaurer leur confiance en eux-mêmes. De plus, notre approche globale nous conduit régulièrement à orienter vers des services plus adaptés pour répondre aux besoins spécifiques de chacun et enrichir leur démarche. Au cours de la dernière année, notre équipe a réalisé 30 accompagnement ou référence vers les organismes suivants :

- ~ 811-info social
- ~ La Chrysalide
- ~ Centre de prévention suicide Accalmie
- ~ La ressource d'aide alimentaire de Nicolet
- ~ Association des proches aidants Bécancour-Nicolet-Yamaska
- ~ Maison La Nacelle
- ~ Le Centre d'action bénévole de Nicolet
- ~ Emphase Mauricie-Centre-du-Québec
- ~ La Collective des femmes

CENTRE DE DOCUMENTATION

Le centre de documentation, ouvert à toute la communauté, offre une variété de ressources incluant des livres, des disques compacts, des dépliants, des témoignages ainsi que des revues et des recueils de textes en lien avec la santé mentale. Les emprunts au centre de documentation sont gratuits et les individus peuvent y consacrer le temps nécessaire pour consulter les ressources. Grâce à sa nouvelle pièce dans nos locaux récemment aménagés, le centre de documentation est maintenant aisément accessible à tous les membres lors des heures dédiées au milieu de vie. Nos membres peuvent ainsi profiter d'un espace confortable pour se détendre, écouter des balados ou des livres audios sur notre tablette électronique. Nous avons choisi de ne pas comptabiliser cette activité, car elle se déroule de manière spontanée et volontaire, reflétant ainsi notre engagement à offrir un environnement accueillant et propice à l'apprentissage autonome.



Le milieu de vie

Chez nous, l'accueil est bien plus qu'une simple formalité : c'est une valeur fondamentale qui guide toutes nos interactions qui fait partie de notre raison d'être. Que ce soit pour une simple conversation, une inscription à une activité, des informations, un emprunt au centre de documentation ou même une rencontre avec une intervenante, chaque personne est accueillie avec chaleur et bienveillance. Le milieu de vie fait donc partie de notre programmation quotidienne, mais nous avons également des moments spécifiques où cette inscription à l'horaire signifie que chaque personne peut venir se déposer librement dans nos locaux.

Pour garantir un accueil optimal, nous avons désormais deux intervenantes dédiées pendant les heures d'ouverture de l'organisme. Elles sont là pour accueillir les participants et répondre à leurs besoins spécifiques en matière d'intervention. Lors de la première participation à nos activités, une intervenante informe la personne des services offerts et lui explique le fonctionnement de notre organisme.

Après que le nouveau participant ait assisté à trois ou quatre activités, une intervenante réserve un moment pour une rencontre plus formelle. Au cours de cette rencontre, l'intervenante remplit un formulaire d'accueil afin de mieux cerner les besoins de la personne et lui remet une pochette d'accueil. Cette dernière contient des informations sur notre code de vie, nos règlements, ainsi que sur tous les services disponibles, et permet également à la personne de devenir membre de La Traverse du Sentier.

Au cours de l'année 2023-2024, notre organisme a enregistré un total de 154 accueils dans notre milieu de vie. Celui-ci a été ouvert en moyenne une demi-journée par semaine, totalisant ainsi 48 périodes d'ouvertures.

154

accueils
dans notre
milieu
de vie

48

périodes
d'ouvertures



Notre milieu de vie



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 plantation de semis pour agrémenter notre petit jardin à l'arrière de nos locaux ainsi que quatre rencontres de jardinage pour l'entretien et la récolte. De plus, l'équipe a organisé trois activités de thérapie par la musique, quatre après-midis cinéma dans nos locaux, quatre bingos ainsi que 15 demi-journées de jeux de société. Pour 2023-2024, nous avons compté 85 présences pour ces activités.

Les activités artistiques et culturelles

L'art a des bienfaits indéniables sur le bien-être mental. Cela permet de développer et déployer des qualités comme la créativité, la persévérance ainsi que l'endurance, de quoi satisfaire le besoin d'accomplissement. De plus, créer et expérimenter sont autant d'actions qui donnent confiance en soi et permet l'expression des individus. D'autre part, bricoler développe les facultés de concentration, puisque l'attention est focalisée sur un objectif bien précis. Enfin, l'art participe à créer du lien social et à partager de bons moments entre amis.

Au total, cette année, nous avons organisé huit activités artistiques variées, telles que la peinture sur bois, la confection de cocottes de Noël, la création d'un brumisateur de parfum d'ambiance, le tissage d'une fleur bohémienne, le coloriage de mandalas, etc. Ces activités ont rassemblé un total de 44 participants, démontrant ainsi l'engouement et l'intérêt suscités par notre programme artistique diversifié.

Les activités de plein-air et les sorties

Ces activités ont pour objectif principal de favoriser la remise en forme physique, de réduire le stress et l'anxiété, et d'encourager l'adoption de modes de vie sains. Elles visent également à développer les compétences en relaxation et en gestion du stress, tout en contribuant à briser l'isolement et à favoriser l'intégration sociale.

Le club de marche a été particulièrement efficace pour toucher un public plus large et favoriser des référencements informels vers d'autres services. Cette année, le club de marche s'est réuni à 14 reprises, totalisant ainsi 56 présences. De plus, afin de promouvoir le plaisir de maintenir une bonne condition physique, nous avons organisé trois sorties au Quai de Bécancour durant l'été 2023, où nos membres



ont pu participer gratuitement à des cours de danse offerts par les loisirs municipaux. Une belle occasion de valoriser les activités accessibles pour nos neuf participants.

Durant les mois d'hiver, maintenir une activité physique peut s'avérer plus difficile. C'est pourquoi l'équipe de La Traversée du Sentier a établi un partenariat avec la ville de Nicolet, qui a généreusement mis à notre disposition gratuitement la salle de conditionnement physique tous les mercredis matins, de janvier à fin mars, pour nos membres. Cette initiative a permis à 41 participants de s'entraîner dans une ambiance conviviale lors de ces 12 sessions. Pour beaucoup de nos membres, il s'agissait d'une première expérience en matière d'entraînement physique, et ils ont bravement décidé de sortir de leur zone de confort pour prendre soin d'eux-mêmes. En raison de la grande popularité et de l'appréciation de cette activité, notre partenariat a été reconduit pour l'année 2024-2025.

De plus, toutes nos sorties sont exclusivement réservées aux membres de l'organisme, et c'est donc eux qui décident des activités à planifier. En collaboration avec nos membres, notre équipe d'intervention a organisé deux sorties au Théâtre Belcourt pour assister à une pièce de théâtre estivale et au spectacle d'humour de Phil Roy, ainsi que deux sorties au cinéma, rassemblant un total de 22 participants.

L'une des sorties les plus appréciées par nos membres est le souper-amitié, celle-ci se déroule dans un restaurant en alternance entre la MRC Nicolet-Yamaska et Bécancour. Cette année, ces huit sorties ont attiré 49 participants, offrant ainsi d'excellentes occasions à nos intervenants de travailler sur les compétences sociales de nos membres.

La Traversée du Sentier s'est engagée dans l'organisation et la participation dans cette activité commémorative et festive en collaboration avec

Quelques photos



Jardinage



Théâtre



Musée Abénakis



la CDC Nicolet-Yamaska et le Conseil des Abénakis d’Odanak. L’évènement visait à unir les communautés autochtones et allochtones pour honorer les enfants autochtones disparus et les survivants des pensionnats tout en favorisant le dialogue interculturel. L’activité, qui a eu lieu à l’automne 2023, a réuni une vingtaine de participants. Elle comprenait des activités telles que des légendes Abénakises, des kiosques d’artisanat et des mets traditionnels, renforçant les liens entre les communautés et soulignant l’importance du respect mutuel tout en sensibilisant et favorisant l’ouverture d’esprit.

Le point culminant de nos sorties de l’année a été les visites à la cabane à sucre en avril 2023 et en mars 2024. Conscients que cette activité peut être financièrement contraignante pour certains membres, nous avons inclus dans notre budget les frais nécessaires pour rendre cette expérience accessible à tous. Les sorties à la cabane à sucre sont toujours des moments festifs pour célébrer la fin de l’hiver et l’arrivée du printemps, où rires, chants et danses sont au rendez-vous. Au cours de ces deux sorties, 24 membres ont participé à ces moments mémorables.

Le comité, l’implication et la vie en groupe

Le comité organisateur, composé de membres actifs, joue un rôle essentiel dans la vie associative et démocratique de La Traverse du Sentier. Son objectif principal est de proposer des idées d’activités sociales, culturelles, de loisirs et des ateliers de ressourcement, offrant ainsi une opportunité aux membres de prendre part au processus décisionnel et de s’approprier le pouvoir au sein de notre organisation. Cette année, les membres du comité ont décidé de planifier un voyage de ressourcement à l’automne 2023. Le choix du lieu, du chalet et l’établissement des règles de vie ont été décidés collectivement, offrant ainsi une belle occasion de s’impliquer et de s’épanouir à travers la réalisation d’un projet stimulant et accessible. Le comité organisateur s’est réuni à quatre reprises cette année. Le résultat de ce beau projet vous sera dévoilé dans la section « Centre de jour » de notre rapport d’activité.

Par ailleurs, dans le but de valoriser les différents talents de nos participants et de renforcer leur estime de soi, une nouvelle activité intitulée «Montre-moi ton talent» a été lancée. Au cours de l’année 2023-2024, trois sessions ont été organisées, où chaque participant a eu l’opportunité de partager son talent et sa passion, que ce soit la musique, le tricot ou encore la peinture. Ces moments ont été très appréciés par les membres organisateurs et les 12 participants, favorisant ainsi la création de liens d’amitié et l’ouverture d’esprit au sein de notre milieu de vie. Cette activité, aux impacts profonds et positifs sur notre clientèle, est amenée à se développer davantage dans la prochaine année à La Traverse du Sentier.

Finalement, l’équipe tente de mille et une façons de laisser de l’espace pour que les participants puissent s’impliquer que ce soit dans les discussions sur la création de la programmation du mois prochain, dans la distribution des affiches pour la promotion de l’organisme, dans la création de décoration pour notre Assemblée



générale annuelle ou tout simplement dans les rassemblements festifs, comme celui de Noël.

D'ailleurs, l'évènement le plus joyeux de l'année 2023-2024 a été notre brunch de Noël en pyjama, où les jeux et les éclats de rire étaient à l'honneur. Toute l'équipe s'est mobilisée pour organiser cet évènement, auquel ont participé 12 personnes.

ÉVALUATION DES SERVICES ET ACTIVITÉS

Que ce soit de façon informelle lors des interactions quotidiennes dans notre espace communautaire, ou de manière plus structurée à la fin de chaque série d'ateliers à travers des questionnaires, l'équipe de La Traverse du Sentier s'engage à évaluer régulièrement ses activités et services auprès de ses membres. Cette démarche d'évaluation est précieuse, car elle nous permet de mieux comprendre les besoins de nos membres et de nous assurer que nous y répondons au mieux de nos capacités, dans le but continu d'améliorer notre soutien et notre accompagnement.

EN RÉSUMÉ POUR 2023-2024

- ~ **136** activités ont été réalisées dans le **volet groupe d'entraide**
- ~ Plus de **55** personnes différentes ont visité ou fréquenté le milieu de vie totalisant un taux de **528** présences.
- ~ **41** membres actifs et **4** membres sympathisants

La Traverse du Sentier est importante pour moi puisque ça garde ma survie, mon autonomie, ça me fait voir des gens.

- Mado

L'organisme est important pour moi parce que je rencontre des gens que j'aime. Ça brise mon ennui, ma solitude.

- Guy



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, 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.



Souper amitié



Les activités

JOURNAL CRÉATIF

Le journal créatif, une approche dynamique, vise à encourager l'expression authentique et l'exploration personnelle. Il se distingue par son caractère non conventionnel, offrant un espace intime où le dessin spontané, l'écriture, le collage et le jeu s'entrelacent pour ouvrir les portes du monde intérieur et susciter des réponses profondes. Accessible à tous, c'est un outil concret qui invite chacun à plonger dans sa propre créativité pour découvrir et approfondir sa connaissance de soi. Plusieurs bienfaits ont été constatés tels que le sentiment de mieux se connaître, une prise de perspective différente face à des situations difficiles, une meilleure organisation des idées, une nouvelle façon d'exprimer leurs émotions et ainsi mieux les gérer, etc. L'organisme a réalisé six ateliers du journal créatif avec 24 présences au total.

ENTRE HOMMES

Anciennement nommé « le groupe de parole pour hommes », ce service a modifié son approche pour devenir un groupe de solidarité pour hommes. Il 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. Une activité est choisie collectivement à chaque rencontre. Différents thèmes de discussion ont émergé durant ces rencontres tels que la vie affective, la saine gestion des émotions, l'affirmation de soi, la communication et des sujets libres selon les besoins du groupe. C'était avant tout un espace pour se dire et prendre sa place. De plus, durant la dernière année, nous avons décidé de siéger sur la Table de concertation Santé Bien-Être des hommes du CIUSSS Mauricie-Centre-du-Québec afin de nous doter d'outils pour mieux accompagner les hommes dans leur cheminement personnel et social ainsi que de contribuer à la cause. L'organisme a réalisé trois rencontres avec un total de neuf présences.

Quelques photos



Journée « Montre-moi ton talent »



Acupuncture (NADA)



ATELIERS D'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE

À travers des exercices exploratoires, les participants explorent l'écriture d'un texte vivant et émouvant, abordant diverses thématiques telles que l'amour, l'art d'être vue sans s'exposer, de mère en fille, les oubliettes, les rescapés, etc.

Cette année, nous avons eu le plaisir de collaborer avec Mme Johanne Harvey, travailleuse sociale et écrivaine, pour animer cinq ateliers enrichissants. Au total, 11 ateliers ont été organisés, réunissant 49 participants. Une participante a d'ailleurs partagé une belle réflexion sur son expérience : « C'est une solitude dévoilée qu'on habille de voiles sur des lignes de musique. » Cette phrase résume magnifiquement l'essence des ateliers d'écriture thérapeutique.

QI-GONG

Les rencontres de groupe sont conçues pour mettre en valeur les gestes simples qui conduisent le corps et l'esprit à un état de tranquillité et de calme. Le Qi-Gong, en particulier, offre une méthode efficace pour tonifier notre corps et apaiser notre esprit, réduire le stress, soulager en douceur les douleurs physiques et émotionnelles, et promouvoir un sentiment global de bien-être. Il est indéniable que le Qi-Gong est l'activité la plus prisée à La Traverse du Sentier. Le Qi-Gong a été réalisé 49 fois cette année cumulant 191 présences.

YOGA ET MÉDITATION

Cette année, notre équipe a animé des séances de méditation ainsi que des sessions de yoga sur chaise, offrant ainsi des opportunités d'apprentissage de techniques de relaxation variées pour favoriser le recentrage et la gestion du stress. En proposant le yoga sur chaise, nous favorisons une plus grande inclusion dans ces groupes, permettant à un plus grand nombre de participants de bénéficier de ces pratiques.



Yoga sur chaise

Au total, trois ateliers de méditation et deux séances de yoga sur chaise ont été organisés cette année, avec la participation de 33 personnes.

VIE ACTIVE

La Traverse du Sentier a également intégré à sa programmation le programme Vie Active, offrant ainsi des routines d'exercices populaires adaptées aux besoins des participants. Nous avons organisé deux ateliers de Vie Active, malheureusement, seulement un atelier a eu lieu avec deux participants. Le deuxième atelier a été annulé en raison du faible taux de participation.



GROUPE DE DISCUSSION MIEUX-ÊTRE

À 14 occasions cette année, le groupe de discussion sur le mieux-être s'est rassemblé pour explorer une variété de sujets, tels que l'amorce d'un changement positif, des conseils et astuces pour apaiser l'esprit, la découverte et la fabrication d'huiles essentielles, la gestion des peurs, la maîtrise du stress, la définition des priorités, et bien plus encore. À chaque rencontre, ce groupe ouvert a permis des échanges riches sur de nouveaux thèmes et a fourni l'opportunité d'acquérir divers outils pour favoriser un équilibre biopsychosocial, tout en encourageant l'entraide entre ses membres à travers le partage et les discussions. Nous avons eu la joie de compter 65 participations tout au long de l'année.

GROUPE D'AUTOGESTION – RELIEF

Les ateliers d'autogestion Relief s'inscrivent dans une approche de groupe et offrent aux participants l'opportunité de reprendre le contrôle sur leur santé. Ces ateliers visent à favoriser la connaissance de soi, l'évaluation personnelle, le choix éclairé et l'action pour une meilleure santé mentale.

Au printemps 2023, une première cohorte, axée sur l'autogestion de l'estime de soi, a démarré gratuitement à Bécancour, sur une période de dix semaines. Puis à l'hiver 2024, une deuxième cohorte a débuté gratuitement à Nicolet, portant sur l'autogestion de la bipolarité, avec une durée de 12 semaines. Tous ces ateliers ont été coanimés en collaboration avec La Chrysalide, et ont rassemblé un total de 102 présences.

PROTOCOLE NADA – ACUPUNCTURE SOLIDAIRE

Une nouveauté exceptionnelle s'est ajoutée cette année à La Traverse du Sentier : le service d'acupuncture NADA. Le protocole d'acupuncture auriculaire NADA représente une approche thérapeutique de groupe largement reconnue, intégrée dans plus de 3000 programmes de santé mentale et de gestion des dépendances à travers le monde. Sa simplicité, son efficacité et sa sécurité en ont fait un outil clinique précieux, démontrant son efficacité dans le traitement du stress post-traumatique, la gestion de l'anxiété, du stress, de la dépression, des troubles du sommeil, ainsi que dans le traitement des dépendances.

Cette initiative a été rendue possible grâce à l'engagement bénévole de notre acupunctrice, Annie Lafontaine. Au cours de l'année 2023-2024, nous avons ainsi pu offrir gratuitement 10 séances NADA, totalisant 86 présences. Cette contribution a apporté un soutien significatif à notre communauté, offrant des ressources thérapeutiques essentielles et renforçant notre engagement envers le bien-être global de nos participants.



Activités en dehors de nos heures habituelles

RESSOURCEMENT EN CHALET

Quel magnifique séjour au chalet du 2800 du parc à Shawinigan, tous les éléments pour se ressourcer étaient présents ! Nous avons eu la chance de visiter ce coin de pays, pour certaines, pour la première fois. Les six membres ainsi que les deux intervenantes ont été charmées lors de ce séjour de trois jours dans l'un des Chalets nommé Le Doucet, situé au cœur de la nature et bordés par la rivière Saint-Maurice. On y retrouve le calme, l'air frais de la forêt et tous les bienfaits de la nature. En plus de profiter de ce cadre enchanteur, notre séjour avait des objectifs thérapeutiques clairs. Nous avons organisé des activités destinées à favoriser le bien-être émotionnel, à renforcer les liens sociaux et à encourager l'expression personnelle. Ces moments de partage et d'échange étaient conçus pour soutenir chacun des participants dans leur cheminement personnel.

De plus, la planification de ce séjour a été le fruit d'un travail de collaboration qui a nécessité quatre rencontres préparatoires. Nous avons également mis en place des stratégies pour amasser les fonds pendant plus d'un an afin de réaliser ce projet. Chacun a contribué de manière significative, démontrant ainsi notre engagement et notre détermination à offrir cette opportunité enrichissante à notre groupe.



Ressourcement en chalet

CONFÉRENCES

En mai 2023, nous avons organisé une série de trois conférences avec M. Alain Bellemare, thérapeute, formateur, conférencier. La série de conférences avait pour thème «S'affranchir de la culpabilité» où les participants ont pu bénéficier d'une exploration approfondie des mécanismes de la culpabilité, ainsi que des outils pratiques pour la surmonter et cultiver la bienveillance envers soi-même. Nous dénombrons un total de 69 présences pour l'ensemble des trois soirées-conférences.



SAMEDI DE PRENDRE SOIN DE MOI

Cette année, nous avons poursuivi avec enthousiasme nos activités « Samedis de prendre soin de moi », en collaboration avec l'organisme La Passerelle. Ces rendez-vous du samedi matin aux deux mois avaient pour vocation de faire découvrir différentes techniques et approches favorisant le bien-être personnel.

En septembre 2023, nous avons eu le plaisir d'accueillir M. Aubi Mellein, herboriste et intervenant. L'atelier portait sur l'herboristerie et la fabrication d'un sirop naturel contre la toux.

En novembre 2023, nous avons eu le privilège d'accueillir Mme Lucie Boisvert pour une séance de Biodanza. Elle a favorisé une meilleure gestion du stress, renforcé la confiance en soi et insufflé une sensation de vitalité à chacun.

En janvier 2024, nous avons exploré la création de tableaux de visualisations avec Mme Cynthia Leblanc, coach en programmation neurolinguistique. Les participants ont ainsi pu expérimenter cet outil créatif pour mieux cibler leurs aspirations pour l'année à venir.

Enfin, pour clôturer cette série de « Samedis de prendre soin de moi », nous avons eu le plaisir d'accueillir Mme Johanne Harvey, poète et travailleuse sociale en mars 2024. Elle a animé un atelier d'écriture thérapeutique axé sur le renforcement de l'estime de soi. Sous sa guidance bienveillante, le groupe a partagé des moments riches en émotions et en réflexion.

Au total, nous avons comptabilisé 48 présences pour l'ensemble de ces quatre activités, témoignant ainsi de l'engagement et de l'intérêt soutenus de notre communauté pour ces moments de développement personnel et de bien-être collectif.

CERCLE DE PARTAGE

Nous sommes ravis de vous présenter notre tout nouveau projet pilote : les cercles de partage. Ces rassemblements représentent une initiative novatrice visant à créer un espace ouvert au sein de notre communauté, où les participants sont invités à discuter de sujets choisis par eux-mêmes.

Nous croyons fermement en l'importance de favoriser le dialogue et l'échange d'idées au sein de notre milieu de vie. C'est pourquoi nous avons conçu les cercles de partage pour offrir un environnement accueillant et inclusif où chacun se sent libre d'exprimer ses pensées, ses préoccupations et ses aspirations. Nous avons spécifiquement choisi une plage horaire en soirée, le 2^e mardi de chaque mois, afin de permettre aux travailleurs et aux étudiants de participer à ces discussions en toute convivialité, sans perturber leur emploi du temps chargé.

Nous sommes encore en mode exploration de ce nouveau service afin qu'il réponde



pleinement au besoin de la communauté. Nous avons créé trois rencontres pour ce nouveau service et seulement cinq personnes y ont participé. Nous tenterons donc de le bonifier et de le promouvoir pour l'année 2024-2025.

ÉVALUATION DES ACTIVITÉS

Nous nous engageons à évaluer rigoureusement nos activités après chaque session en distribuant un questionnaire aux participants. De plus, dans certains cas, nous recueillons les évaluations et commentaires de manière spontanée et verbale. Cette démarche nous permet d'obtenir des retours précieux sur la pertinence, l'impact et la qualité de nos activités, nous aidant ainsi à améliorer constamment notre offre et à mieux répondre aux besoins de notre communauté.

EN RÉSUMÉ

- ~ **204** personnes différentes ont participé aux activités du **centre de jour**
- ~ **134** activités ont été réalisées en présence pour 2023-2024
- ~ Totalisant **701** présences aux activités

Quelques photos



Écriture thérapeutique



Conditionnement physique



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 :

01. Évaluer sa capacité à se maintenir en logement
02. Observer l'état de santé physique et mentale
03. Projets de vie, rêves et réseau social

Exemples d'activités de soutien au logement :

- ~ 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

Nous offrons un accueil chaleureux à toute personne vivant une problématique en santé mentale et ayant besoin d'aide pour des situations liées au logement, ainsi qu'à toute personne désirant acquérir un logement. Nos rencontres individuelles sont conçues pour comprendre précisément les besoins de chacun et leur offrir un soutien adapté.

INFORMATIONS

Nous prenons soin d'informer la personne sur les droits et responsabilités des propriétaires et des locataires, ainsi que sur tous les services disponibles sur notre territoire qui pourraient les aider à maintenir leur logement. Notre objectif est de fournir une compréhension approfondie des ressources et des soutiens disponibles pour garantir un environnement de logement stable et sécurisé.

RÉFÉRENCES

Nous collaborons avec plusieurs partenaires et les impliquons activement dans les démarches visant à faciliter les transitions liées au logement, que ce soit pour un déménagement ou pour le maintien dans un logement. Parmi nos partenaires figurent le Centre local d'emploi, la Régie du logement, La Chrysalide, le programme d'Allocation logement, le CIUSSS, etc. Cette approche collaborative garantit un soutien complet et coordonné pour répondre aux besoins variés des individus en matière de logement.

ACCOMPAGNEMENT EN RECHERCHE DE LOGEMENT

Nous offrons un accompagnement personnalisé à la personne dans sa recherche de logement, en étant disponibles pour l'accompagner lors des visites et pour la soutenir dans le processus de demande de logement social, y compris les demandes dans un HLM. Notre intervenante est là pour fournir une assistance pratique à chaque étape du processus, garantissant ainsi une recherche de logement efficace et un soutien continu.

CENTRE DE DOCUMENTATION

Nous mettons à la disposition des personnes qui souhaitent trouver un logement plusieurs documents utiles, notamment des outils de gestion budgétaire et des informations sur les programmes liés au logement. Ces ressources sont conçues pour aider les individus à prendre des décisions éclairées et à accéder aux soutiens financiers disponibles, facilitant ainsi leur transition vers un logement stable et adapté à leurs besoins.



RÉPERTOIRE DE DIFFÉRENTS SERVICES

Nous mettons à disposition un répertoire regroupant diverses ressources et programmes, notamment des informations sur les programmes de la Société d'habitation du Québec (SHQ), les logements sociaux dans notre région, les coopératives, ainsi qu'un Répertoire de suivi et d'aide au soutien en logement. Cette ressource centralisée vise à faciliter l'accès à une variété d'options de logement et de soutien, répondant ainsi aux besoins spécifiques de chaque individu.

SENSIBILISATION

Nous accompagnons lors des démarches actives auprès des propriétaires privés et des responsables des HLM pour les sensibiliser à notre clientèle et à leurs besoins spécifiques. Ces efforts visent à établir des partenariats solides et à favoriser une meilleure compréhension des défis auxquels notre clientèle est confrontée en matière de logement, dans le but d'assurer un accès équitable à des options de logement adaptées et de promouvoir un environnement inclusif pour tous.

PROGRAMME ALLOCATION-LOGEMENT

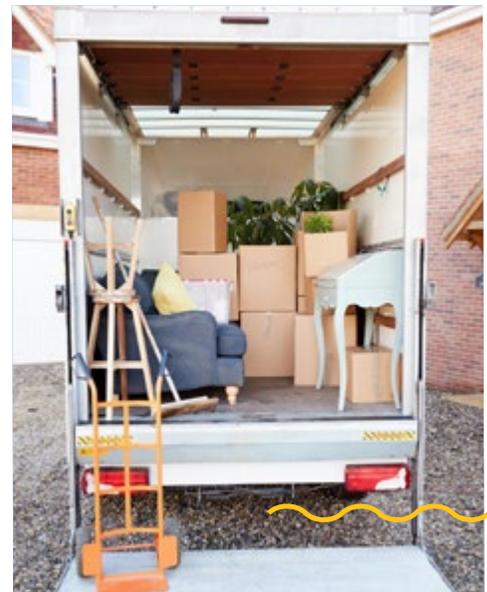
Nous promovons le programme de la SHQ, administré par Revenu Québec, conçu spécifiquement pour les personnes à faible revenu âgées de 50 ans et plus. Ce programme offre une allocation visant à réduire le coût du loyer. Nous offrons notre assistance pour aider les personnes intéressées à remplir leur demande et à vérifier leur éligibilité à ce programme, garantissant ainsi qu'elles puissent bénéficier pleinement de ce soutien financier précieux pour maintenir un logement abordable.

RECHERCHE DE MEUBLES, ARTICLES ET ACCESSOIRES

À tout moment, nous sommes prêts à aider les personnes à se procurer des meubles ou des accessoires pour leur logement en les orientant vers les différents organismes qui proposent ces services. Nous sommes là pour les guider vers les ressources appropriées, garantissant ainsi qu'elles puissent accéder aux articles essentiels pour aménager leur domicile de manière confortable et fonctionnelle.

DÉMÉNAGEMENT

Nous offrons un soutien complet en accompagnant la personne dans sa demande d'allocation de déménagement, en collaboration avec son médecin si nécessaire. De plus, nous pouvons



la référer à des déménageurs ou à d'autres services disponibles, facilitant ainsi le processus de déménagement et garantissant une transition en douceur vers son nouveau logement. Notre objectif est d'offrir un accompagnement personnalisé à chaque étape, répondant ainsi aux besoins spécifiques de chacun.

Services offerts	Nombre d'interventions
Accueil et accompagnement téléphoniques	35
Accompagnement-rencontre-intervention	29
Déménagement	9
Demande aide financière	8
Références	46
Total	127

*Je me tiens au courant des nouveautés,
j'ai un lien d'appartenance,
c'est comme ma famille.
Les activités proposées sont
enrichissantes et maintiennent mon
cognitif, ma motricité globale et fine.*

- Carole

*La Traverse du Sentier permet à des
gens d'évacuer et d'aller mieux.*

- Isabelle



Les activités

ACTIVITÉS DE SOUTIEN AU LOGEMENT

Les ateliers proposés dans le volet de soutien au logement ont pour but de maintenir ou d'augmenter le niveau d'autonomie des participants pour consolider leur autonomie ou de les amener à vivre en logement.

Les activités qui ont été proposées cette année ont été inspirées des besoins que l'intervenante a observés et avaient lieu dans les locaux de La Traverse du Sentier un vendredi par mois. Ce fut un beau moyen d'inciter les gens à socialiser, partager un repas sur l'heure du dîner tout en vivant et participant à une activité de groupe positive et enrichissante. Voici les principaux thèmes abordés lors de ces neuf ateliers où nous avons compté 36 présences :

- ~ Attention aux arnaques
- ~ Astuces de nettoyage économique
- ~ Présentation et discussion avec l'organisme Association des locataires Centre-du-Québec (ou CDQ)
- ~ Astuces pour le bon fonctionnement du cellulaire (à 2 reprises)
- ~ Atelier sur le minimalisme (ou le désencombrement)
- ~ Présentation et discussion avec l'organisme Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement pour la Défense des Droits en santé mentale Centre-du-Québec / Mauricie (SRAADD)
- ~ Mieux vivre dans son logement
- ~ Atelier sur la sécurité en ligne offert par l'AGÉPA

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

Quelques chiffres

9

ateliers de soutien au logement

11

ateliers culinaires

17

visites à La Ressource d'aide alimentaire

195

interventions de milieu



activité permet de favoriser l'entraide, de briser l'isolement tout en développant une certaine autonomie. Nous avons donc réalisé 11 ateliers culinaires où les participants ont pu découvrir différentes recettes (ex. : carré aux dattes, smoothie protéiné végétarien, végé pâté, tartinade de tofu, etc.). Nous offrons également des fruits gratuitement aux membres pour les sensibiliser aux saines habitudes de vie chaque mois. Pour l'ensemble de ces activités, les intervenantes ont compté 41 présences pour l'année 2023-2024.

INTERVENTION DE MILIEU

Dans le cadre de notre engagement à promouvoir le service de soutien au logement et à mieux répondre aux besoins de notre communauté, l'intervenante dédiée à ce volet a poursuivi sa collaboration de distribution de denrées alimentaires auprès des utilisateurs de La Ressource d'Aide Alimentaire de Nicolet, environ deux demi-journées par mois. Ces visites régulières ont permis d'établir un lien de confiance avec les membres de la communauté, dans le but de les soutenir tant sur le plan de leur santé mentale que de leur maintien en logement. Nous sommes extrêmement satisfaits des résultats de ce projet pilote, qui nous a permis d'aller à la rencontre de personnes réellement dans le besoin. Cette année, nous avons effectué 17 visites à La Ressource d'aide alimentaire, totalisant plus de 195 interventions de milieu.

Ce projet d'intervention dans le milieu a rencontré un tel succès que d'autres comptoirs d'aide alimentaire de la région nous ont approchés pour bénéficier de la promotion de nos services et de la sensibilisation à nos offres. Cette initiative s'inscrit désormais dans notre plan d'action pour les années 2024-2025, témoignant de son efficacité et de son importance dans notre mission d'aide et de soutien à la communauté.

Partenariat-Représentation

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 une douzaine de suivis et/ou rencontres avec les intervenants du CIUSSS dans le cadre du soutien au logement.

AUTRES PARTENARIATS

Nous sommes fiers d'entretenir des partenariats solides avec plusieurs organismes locaux, notamment l'Association des locataires Centre-du-Québec (ou CDQ), le Programme d'accueil et intégration solidaire (PAIS), La Chrysalide, etc. Ces collaborations précieuses renforcent notre capacité à offrir un soutien complet et



diversifié à notre clientèle en matière de logement. En travaillant de concert avec ces partenaires, nous nous engageons à fournir des solutions adaptées et efficaces pour répondre aux besoins variés de nos bénéficiaires, contribuant ainsi à promouvoir un accès équitable au logement et à favoriser le bien-être communautaire.

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. Nous avons également créé cette année une nouvelle série d'affiches pour ce service en plus de carte d'affaires afin de faciliter le contact avec la communauté.

EN RÉSUMÉ

- ~ 42 personnes différentes ont participé aux activités de **soutien au logement**
- ~ 20 activités ont été réalisées dans les locaux totalisant 77 présences
- ~ 17 demi-journées d'intervention de milieu ont été réalisées, totalisant environ 195 interventions.



PROMOTION, PRÉVENTION, SENSIBILISATION.

C'est un aspect essentiel de notre approche, car en tant que ressource alternative, nous mettons un fort accent sur l'implication de la personne dans l'amélioration de sa santé mentale et sur sa contribution à la communauté. Conscients de l'importance de toucher un maximum de personnes, nous répondons aux demandes croissantes d'information provenant de divers groupes sociaux et communautaires en offrant des activités de promotion, de prévention et de sensibilisation. Nous nous déplaçons ainsi dans différents endroits sur le territoire afin de rencontrer un public aussi large que possible, que ce soit des groupes, des entreprises ou d'autres organisations.

Cette approche itinérante nous permet de rejoindre un plus grand bassin de personnes tout en veillant à ce que nos activités externes n'impactent en rien notre programmation régulière dans nos locaux. Cette année, nous avons animé dix ateliers de sensibilisation dans huit organismes différents. Ces ateliers ont été conçus sur mesure en fonction des besoins spécifiques exprimés par nos partenaires. Grâce à cette démarche de promotion proactive, nous aspirons à nous positionner dans les années à venir comme la référence incontournable en matière de ressource professionnelle en santé mentale dans notre région, couvrant Bécancour, Nicolet-Yamaska.

Organismes partenaires	Thème de l'atelier	Nombre de participants
Centre d'éducation aux adultes	Sensibilisation à la santé mentale	9
Maison de la famille Le Lien	Le sommeil	9
Centre d'action bénévole du Lac-St-Pierre	Outils pour maintenir une bonne santé mentale	40
Ludolettre (programme Mère-Veille)	La gestion des émotions	3



Organismes partenaires	Thème de l'atelier	Nombre de participants
La Passerelle	Journal créatif (sur trois rencontres)	16
CDC Nicolet-Yamaska	Sensibilisation à la santé mentale du travailleur	20
CDC Bécancour	Formation pour les intervenants sur les bonnes pratiques d'intervention en santé mentale	20
Entraide Bécancour	Trucs et astuces pour retrouver sa vitalité	15

Participation à des activités de nos partenaires

LA NUIT DES SANS-ABRIS NICOLET

Il est essentiel de souligner l'importance d'être présents lors des événements organisés par nos partenaires. Cette année, deux intervenantes de La Traverse du Sentier ont participé à un tel événement, offrant ainsi un moment de grande solidarité où elles ont pu rencontrer et échanger avec une centaine de personnes. De la marche de sensibilisation au centre-ville à la soupe populaire, en passant par les vibrants témoignages, cette expérience fut à la fois touchante et rassembleuse. Ces événements sont des opportunités uniques de renforcer les liens avec nos partenaires et de témoigner de notre engagement envers les valeurs et les causes qui nous tiennent à cœur.

MARCHONS POUR LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Nous avons également pris part à la marche pour la sclérose en plaques de Nicolet. Notre intervenante a même inauguré cet événement en animant un atelier d'étirement et de Qi Gong, offrant ainsi un moment de bien-être et de connexion avant le départ de la marche. Cela témoigne de notre engagement envers la communauté et notre volonté de soutenir des causes importantes tout en favorisant le bien-être physique et mental de chacun.



UNE DATE AVEC LE COMMUNAUTAIRE

Dans le cadre de la semaine de l'action communautaire autonome, un membre de notre équipe a eu l'opportunité de participer à un événement de type « speed-meeting » organisé par le comité promotion de la CDC Nicolet-Yamaska. Au cours de cette matinée, une intervenante de La Traverse du Sentier a ainsi pu échanger avec une vingtaine de partenaires issus de divers milieux sur le territoire, tels que la ville de Nicolet, la Caisse Desjardins, le CIUSSS MCQ, la Sûreté du Québec, la chambre de commerce et d'industrie Cœur-du-Québec, Service Québec, etc.

Cette demi-journée a été particulièrement enrichissante pour notre organisme, offrant une occasion précieuse de promouvoir et de sensibiliser à notre cause en santé mentale. C'est d'ailleurs à la suite de cette rencontre que notre projet d'entraînement dans la salle de musculation de l'École nationale de police a pu se concrétiser, et ce, de manière gratuite grâce à la Ville de Nicolet. Ce partenariat renforcé illustre la valeur des échanges et des collaborations entre les acteurs du milieu, et souligne l'importance de ces événements pour le développement et la réalisation de nos projets.

2^e rendez-vous de la santé mentale Bécancour-Nicolet-Yamaska

Durant la Semaine nationale de la santé mentale en mai 2023, nous avons collaboré à nouveau avec deux autres groupes travaillant dans le domaine de la santé mentale dans notre région : La Chrysalide et La Passerelle. Ensemble, nous avons organisé la deuxième édition du Rendez-vous de la santé mentale BNY. Cet événement avait pour objectif de fournir des outils pour promouvoir des habitudes de vie saine et ainsi favoriser un bon équilibre en matière de santé mentale, à travers des conférences et des ateliers.

Lors de cette rencontre, qui s'est tenue à l'Auberge Godefroy, les 200 personnes présentes ont été captivées par la conférence de Jérémy Demay, humoriste, auteur et conférencier. Celui-ci partageait des conseils pour prendre soin de sa santé mentale, le tout agrémenté d'une touche d'humour.

Publicité-Promotion

L'année 2023-2024 a été marquée par une priorité majeure : le rayonnement de notre organisme. Nous avons déployé d'importants efforts et investi beaucoup d'énergie pour promouvoir nos activités et services de manière plus étendue. Pour ce faire, les membres du conseil d'administration ont pris la décision d'engager une firme externe pour créer un plan de communication, ainsi que de créer un poste contractuel pour embaucher une personne chargée de projet en communication.



Voici un résumé des principales actions que nous avons entreprises pour faire briller notre organisme :

- ~ Élaboration et création d'une offre de service pour proposer nos ateliers chez nos partenaires.
- ~ Création d'une page dédiée sur notre site web pour l'offre d'ateliers chez nos partenaires.
- ~ Conception d'une série de trois affiches (format web, réseaux sociaux et imprimables) pour promouvoir La Traverse du Sentier.
- ~ Distribution d'affiches et de dépliants sur l'ensemble des territoires de Bécancour-Nicolet-Yamaska.
- ~ Distribution et donation de nos coffrets mieux-être à de nouveaux membres, différents organismes partenaires, ainsi qu'aux intervenants des GMF et du CIUSSS MCQ (plus de 50 coffrets offerts).
- ~ Création et diffusion d'une programmation saisonnière de nos services à toutes les municipalités de nos deux territoires.
- ~ Validation et amélioration de la présence de La Traverse du Sentier sur les sites web des municipalités.
- ~ Création d'affiches et de cartes d'affaires spécifiques à notre volet de soutien au logement.
- ~ Élaboration d'un calendrier de communication annuel.
- ~ Création de canevas d'éléments de marque visuels uniformes pour nos différents types de communication sur les réseaux sociaux, avec l'aide d'une infographiste.
- ~ Lancement d'une infolettre via Cyberimpact pour partager notre programmation.
- ~ Création de listes de contacts spécifiques sur Cyberimpact (municipalités, groupes communautaires, CIUSSS, membres, participants, etc.).
- ~ Tenue d'un kiosque informatif lors d'évènements publics (fête du communautaire au Quai de Ste-Angèle, MRC Bécancour).
- ~ Réalisation d'une capsule vidéo pour promouvoir notre organisme (plus de 1600 vues).
- ~ Réalisation d'une deuxième capsule vidéo par la CDC Nicolet-Yamaska portant sur l'innovation de la création de nos coffrets mieux-être (plus de 1700 vues).
- ~ Utilisation de notre nouveau slogan, «parce que ta santé mentale compte», dans la majorité de nos communications.
- ~ Mise en place d'une campagne publicitaire dans les trois journaux du territoire (L'Annonceur, Le Courrier Sud et La Gazette) tout au long du mois de mars 2024.

Nous croyons fermement que ces investissements ont permis à La Traverse du Sentier de rayonner positivement sur le territoire et de consolider sa position en tant que ressource professionnelle en santé mentale. De plus en plus d'organismes nous



contactent pour nous référer des participants, recevoir des conseils ou encore pour l'animation d'un atelier dans leur ressource. Nous continuerons sur cette lancée dans la prochaine année, car nous sommes convaincus qu'il est primordial de promouvoir davantage la santé mentale.

Réseaux sociaux

Tout au long de l'année, nous avons maintenu une présence active sur nos plateformes de médias sociaux, Facebook et Instagram, car celles-ci représentaient l'un des principaux moyens de communication avec nos participants. Nous avons ainsi publié un total de 307 contenus. Sur notre page Facebook, nous comptons 843 abonnés (avec une répartition de 77% de femmes et 23% d'hommes), tandis qu'Instagram en compte 238.

La page Facebook a enregistré 7200 visites, tandis que celle d'Instagram a été consultée 61 fois, ce qui a permis d'atteindre un public cumulé de plus de 10 000 personnes. Cette présence active sur les médias sociaux a été cruciale pour maintenir un lien étroit avec notre communauté et pour promouvoir nos activités et services de manière efficace.

CONCERTATIONS ET REPRÉSENTATIONS

Nous nous engageons à initier ou à participer activement, en collaboration avec nos partenaires locaux, à des projets communs visant à atteindre des objectifs et des résultats collectifs. Notre but est de favoriser le mieux-être de la communauté tout en respectant la mission et l'autonomie de chaque partenaire impliqué. En unissant nos forces et en travaillant ensemble, nous sommes convaincus que nous pouvons créer un impact positif plus significatif dans notre communauté, en répondant de manière plus efficace aux besoins divers et en favorisant le bien-être de tous.

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)

Ce regroupement provincial représente des organismes communautaires qui adhèrent à une approche alternative en santé mentale. Le RRASMQ contribue à l'émergence d'un mouvement d'affirmation et d'innovation sociale lié à une vision



différente de la santé mentale et des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale. De par la philosophie d'intervention de La Traversée du Sentier, l'organisme a réintégré ce regroupement cette année, ce qui a permis à l'équipe de développer de nouvelles compétences en plus d'avoir accès gratuitement à une panoplie d'outils. Les différents membres de l'équipe ont participé à six rencontres durant l'année 2023-2024.

Regroupement des organismes de base en santé mentale (ROBSM 04-17)

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 une assemblée générale, une assemblée extraordinaire ainsi qu'une rencontre préparatoire à la planification stratégique.

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 travaillé à la fusion de nos budgets ainsi qu'à l'harmonisation de nos pratiques dans une vision de changement de typologie. **8 rencontres.**

COMITÉ DE LIAISON ROBSM-CIUSSS

Ce comité a comme objectif d'assurer la transmission d'informations entre les groupes communautaires de base en santé mentale et le Centre intégré universitaire en santé et services sociaux afin d'agir en complémentarité de nos services et solidifier le filet social. **1 rencontre.**

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DE NICOLET-YAMASKA (CDC N-Y)

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. En plus des représentations ci-dessous, nous avons également participé à l'Assemblée générale annuelle.

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. **4 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. **3 rencontres.**

DÎNERS COMMUNAUTAIRES

Les dîners communautaires sont des moments privilégiés de discussion pour l'ensemble de nos équipes de travail. Les sujets abordés lors de ces rencontres sont souvent suggérés par les groupes communautaires avec lesquels nous collaborons. Cette année, nous avons animé un dîner communautaire spécifiquement dédié à la sensibilisation des travailleurs du milieu communautaire à l'importance de leur propre santé mentale. **2 dîners communautaires.**

COMITÉ JOURNÉE NATIONALE DE VÉRITÉ ET DE RÉCONCILIATION (JNVR)

Ce comité avait pour mission d'organiser une activité commémorative et festive, une initiative conjointe de la CDC Nicolet-Yamaska et du Conseil des Abénakis d'Odanak. L'objectif principal était de rassembler les allochtones et les autochtones autour d'une cause commune : renouer le dialogue entre les peuples tout en rendant hommage aux enfants autochtones disparus et aux survivants des pensionnats. La Traverse du Sentier s'est engagée activement dans cette initiative à titre de membre de la CDC Nicolet-Yamaska. **6 rencontres.**



Les participants à la Journée nationale de vérité et de réconciliation.



COMITÉ PROMOTION

Afin de faire rayonner le milieu communautaire, nous participons activement dans le comité de promotion de la CDC Nicolet-Yamaska. Nous avons donc participé à huit rencontres pour l'organisation de l'activité « Une *date* avec le communautaire » ainsi que la préparation de l'activité grand public pour l'automne 2024 « La fabuleuse fête du communautaire » qui aura lieu le 26 octobre prochain. **8 rencontres.**

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DE BÉCANCOUR (CDC 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 également participé à l'assemblée générale annuelle où la directrice de l'organisme a été élue sur le conseil d'administration.

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 défends les intérêts de ses membres dans les diverses instances. **2 rencontres.**

CONSEIL D'ADMINISTRATION

La directrice de La Traverse du Sentier a siégé lors de quatre rencontres du conseil d'administration de la CDC Bécancour afin d'aider à la saine gestion de ce regroupement ainsi que trois rencontres pour le comité des ressources humaines.

GALA PRIX COUP DE CŒUR

Dans le cadre du 25^e anniversaire de la CDC Bécancour, un gala hommage aux coups de cœur du milieu communautaire a été organisé le 21 mars 2024. Cet événement a réuni des élus, des membres du service scolaire, des députés ainsi que de nombreux membres de la communauté, tous présents pour célébrer et mettre en lumière l'importance du milieu communautaire.

Nous avons été profondément touchés de recevoir le prix «le souci de l'autre», qui récompense un organisme ayant particulièrement brillé dans cette dimension.



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

La Table santé mentale et dépendance Bécancour–Nicolet–Yamaska a pour objectif l’arrimage des services entre les partenaires pour mieux répondre aux différents besoins sur le territoire que ce soit via le milieu communautaire ou public. **2 rencontres.**

TABLE DE CONCERTATION RÉGIONALE EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES HOMMES EN MCQ (PORTÉ PAR LE CIUSSS)

La mission de cette table est de mobiliser les ressources offrant des services aux personnes de genre masculin, dans l’optique de mieux répondre aux besoins de santé et de bien-être de ces personnes. **2 rencontres.**

COMITÉ VISIBILITÉ EN SANTÉ MENTALE SUR LE TERRITOIRE BÉCANCOUR–NICOLET–YAMASKA

En partenariat avec La Chrysalide et La Passerelle, nous avons pris part à 11 rencontres cette année afin d’organiser les différentes actions de promotions sur la santé mentale sur le territoire de Bécancour Nicolet–Yamaska incluant l’organisation du Rendez-vous de la santé mentale BNY, ainsi que l’organisation de la grande collecte pour la santé mentale. **11 rencontres.**

NOTRE VIE ASSOCIATIVE

- ~ Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)
- ~ Regroupement des organismes de base en santé mentale 04-17 (ROBSM)
- ~ Table du regroupement des organismes communautaires (TROC MCQ)
- ~ Association des groupes d’éducation populaire autonome (AGEPA)
- ~ Association régionale de loisir pour personnes handicapées CDQ (ARLPHCQ)
- ~ Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées CDQ (AQLPH)
- ~ Corporation de développement communautaire de Nicolet–Yamaska (CDCNY)
- ~ Corporation de développement communautaire de la MRC Bécancour (CDCB)



GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

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 2022-2023 a eu lieu le mercredi 14 juin 2023 à 16h30. Lors de cette rencontre, 25 personnes étaient présentes dont 14 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 2023-2024, le conseil d'administration s'est réuni six fois en réunions régulières.

L'équipe de travail

L'équipe de La Traverse du Sentier constitue le noyau dynamique qui incarne les valeurs et les objectifs fondamentaux de notre organisation. Chaque membre de cette équipe apporte une contribution inestimable à la vie associative, établissant des liens précieux avec nos participants, ce qui facilite la mise en œuvre des objectifs des trois volets d'intervention. Au cours de cette année, notre équipe s'est réunie à 24 reprises pour des séances de travail visant à élaborer la programmation et à planifier les interventions à venir.

En complément de ces rencontres régulières, notre équipe s'est également rassemblée pour une journée de planification, une journée de bilan et une journée de ressourcement. Ces moments privilégiés favorisent la cohésion et la cohérence au sein de notre équipe, offrant une occasion unique de renforcer nos liens. De plus, nous avons enrichi notre démarche d'équipe en organisant deux demi-journées au cours desquelles nous avons rencontré deux groupes communautaires de la région, à savoir La Rue Bécancour et Entraide Bécancour. Ces rencontres ont favorisé le réseautage et une meilleure connaissance mutuelle de nos services respectifs, facilitant ainsi les références et nous inspirant mutuellement dans nos pratiques.



MEMBRES DU C.A.

- ~ **Martine Côté, présidente**
Issue du secteur communautaire (maison de la famille)
- ~ **Émie Dufresne, vice-présidente**
Issue du secteur communautaire (centre de femmes)
- ~ **Raymonde Bilodeau, secrétaire**
Issue des membres participants
- ~ **Diane Gamelin, trésorière**
Issue des membres participants
- ~ **Sébastien Fréchette, administrateur**
Issue du secteur privé (restaurateur)
- ~ **Maxime Landry, administrateur**
Issue des membres participants
- ~ **Pauline Guévin, administratrice**
Issue de la communauté (bénévole)

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 CONTRACTUEL

- ~ **Marylie Vinet, chargée de projet aux communications**
15 h / semaine
(début octobre 2023)

PERSONNEL TEMPORAIRE

- ~ **Marylie Vinet, intervenante**
Poste Emploi Été Canada
(240 h) (été 2023)

STAGIAIRE

- ~ **Annabelle Crevier**
Stage d'intervention, Techniques d'éducation spécialisée



ÉVALUATION ANNUELLE DES EMPLOYÉS

Chaque année, nous nous faisons un devoir de procéder à l'évaluation des employés dans le souci de leur permettre de grandir et de s'épanouir au sein de l'organisme. Cette année, les évaluations ont eu lieu au mois d'août 2023.

FORMATION DE LA PERMANENCE

Les formations suivies par le personnel leur permettent de maintenir et d'optimiser leurs connaissances en santé mentale ou autres et ainsi pouvoir offrir à leur tour des services de qualité et actualisés. Nous offrons à chaque employé l'opportunité de suivre des formations qui l'aideront dans son travail. Cela variera avec l'offre de formation que nous recevons de différents partenaires.

Formations	Heure/ session	Employés participants
Mise à jour formation intervenir auprès de la personne suicidaire (CPS Drummondville)	3,5	4
Milieu de travail allié contre la violence conjugale (Maison La Nacelle)	3	1
Approche alternative en santé mentale (RRASMQ)	8	5
Gestion autonome de la médication (RRASMQ)	8	4
Animer des ateliers d'art clownesque 2e niveau (Dr Clown)	16	1
Développer des autosoins en ostéopathie 2e niveau (Mélanie Demers)	9	2
Formation sur la sécurité en ligne (AGÉPA)	3	1
Formation sur l'empowerment, l'autonomisation (CFCM)	8	1
Formation RCR (CNESTT)	16	2

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 (TROC) Centre-du-Québec/ Mauricie : Formation, conseils
- ~ Corporation de développement communautaire (CDC) de Nicolet Yamaska : Formation du personnel et des bénévoles, activités de réseautage, transmission de connaissances
- ~ Corporation de développement communautaire (CDC) de la MRC de Bécancour : Formation du personnel, activités de réseautage, transmission de connaissances
- ~ Regroupement des organismes de base en santé mentale (ROBSM 04-17) : Formation du personnel, transmission de connaissances
- ~ Mme Annie Lafontaine, acupuntrice: Séance d'acupuncture solidaire offerte gratuitement aux membres de La Traverse du Sentier dans le cadre du programme NADA

Contribution matérielle

- ~ CDC de Nicolet Yamaska : Location et prêt de salles, prêt de matériel

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
- ~ Fondation Santé BNY : Soutien financier pour le Rendez-vous santé mentale BNY
- ~ Député Donald Martel : Soutien financier pour le Rendez-vous santé mentale BNY
- ~ Député Louis Plamondon : Soutien financier pour le Rendez-vous santé mentale BNY
- ~ Desjardins : Soutien financier pour le Rendez-vous santé mentale BNY

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 !



PRIORITÉS 2024-2025

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 3^e année de la réalisation de la planification triennale. Le détail des actions se retrouve dans le plan d'action 2024-2025. Voici tout de même les grands axes d'orientation pour cette année :

01. Développer de nouveaux partenariats
02. Prioriser nos actions selon nos volets d'intervention
03. Augmenter la visibilité de l'organisme
04. Augmenter l'accessibilité de l'organisme



Cette année, on s'est mis en lumière!

690, rue Mgr-Panet, suite 107, Nicolet, Québec J3T 1W1

819 293-6416

info@traversedusentier.org

