



la Traversée  
du Sentier

*Tout commence par une rencontre...*

RAPPORT  
D'ACTIVITÉS  
2025  
2026



# TABLE DES MATIÈRES

Mot de la directrice générale	3
Mot du président	4
Mot d'un membre	4
Les 8 critères de l'action communautaire autonome	5
Qui sommes-nous?	6
Notre approche	10
Nos actions	11
Nos activités	14
Volet Soutien au Logement	27
Promotion, prévention et sensibilisation	35
Concertations et représentations	38
Gouvernance et vie associative	44
Contribution de la communauté	46
Statistiques	48



Équipe de La Traversée du Sentier

# MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

L'année 2025-2026 aura été, à La Traverse du Sentier, une année hors de l'ordinaire. Une année marquée par le changement, la croissance et la transition vers une nouvelle phase de développement pour cette ressource si précieuse, tant pour ses membres que pour son équipe. C'est avec beaucoup de fierté que je vous présente les faits saillants de cette année riche en réalisations.

Nous avons amorcé l'année avec une équipe réduite à trois personnes. En mai 2025, nous avons eu le plaisir d'accueillir Pénélope Bergeron-Lavallée, dont l'énergie, la créativité et la vivacité ont insufflé un vent de fraîcheur à travers ses nombreuses propositions d'activités. Aujourd'hui, nous terminons l'année avec une équipe de cinq personnes. Cette croissance s'explique notamment par la conclusion d'une entente spécifique dans le volet de soutien au logement, nous permettant d'offrir ce service à temps complet dès 2026-2027. C'est également avec grand plaisir que nous avons accueilli Cynthia Leblanc, un visage bien connu à La Traverse, qui vient consolider notre équipe tant au niveau du milieu de vie que du soutien au logement.

Parmi les moments marquants de l'année, la réalisation de notre planification stratégique, accompagnée par Charles Guillemette de la firme MANA, occupe une place importante. Nous avons choisi d'innover dans notre approche en débutant ce processus par une consultation des membres sous forme d'« assemblée de cuisine ». Lors de cette soirée de septembre, j'ai été profondément touchée par les témoignages, les besoins exprimés, ainsi que par les espoirs et les rêves portés envers l'organisme. Sachez que je vous ai entendus.

De ces échanges et de cette vision collective est né, plus rapidement que je ne l'aurais imaginé, un projet porteur, rendu possible grâce à l'implication précieuse d'un nouveau membre du conseil d'administration, Sébastien Jubinville. En février 2026, Le Petit Café de La Traverse a vu le jour. Ce service de barista, offert deux vendredis matins par mois, transforme notre local en un espace chaleureux et accueillant, où l'on peut savourer un café tout en douceur. Il s'agit d'une nouvelle façon d'ouvrir nos portes, de briser l'isolement et de créer un lieu réconfortant où la santé mentale peut se vivre et se partager simplement, autour d'un bon café.

Ce bilan ne serait pas complet sans souligner le travail remarquable des membres du conseil d'administration. Leur engagement, leur expertise et leur soutien constant ont été essentiels à la réalisation de nos projets et à l'atteinte de nos objectifs.

Enfin, je tiens à exprimer toute ma fierté et ma profonde gratitude envers l'équipe de La Traverse du Sentier. Votre engagement, votre solidarité et votre dévouement au quotidien font une réelle différence dans la vie des membres. J'adresse un remerciement tout particulier à Sylvie et à Jennifer, qui ont su traverser les nombreux changements de cette année avec une remarquable capacité d'adaptation et une grande flexibilité.

Je vous souhaite une excellente lecture!

*Mariève Proulx-Roy*



# MOT DU PRÉSIDENT DU C.A.

À La Traverse du Sentier, tout commence par une rencontre. Une rencontre qui brise l'isolement, accueille ce qui est lourd et permet, parfois, de reprendre pied.

Au cours de la dernière année, La Traverse du Sentier a poursuivi sa mission comme lieu vivant de soutien, de solidarité et de cheminement. Dans un contexte où les besoins en santé mentale sont de plus en plus présents et complexes, ce rôle demeure essentiel.

Répondre au quotidien est fondamental, mais il est tout aussi nécessaire de se projeter. C'est dans cet esprit qu'une démarche de planification stratégique a été réalisée en octobre, fruit d'une concertation entre l'équipe de travail, la direction, le conseil d'administration, les partenaires et les membres. Cet exercice nous a permis de préciser les orientations de l'organisme pour les prochaines années et de renforcer notre capacité d'agir dans la communauté.

L'année a également été marquée par des avancées importantes, notamment la conclusion d'une nouvelle entente de service en soutien au logement, un levier significatif pour consolider le financement et soutenir le développement de ce volet essentiel. Le lancement du Petit Café de La Traverse du Sentier témoigne aussi de cette volonté d'innover autrement, en créant un espace vivant favorisant les rencontres et le sentiment d'appartenance. Je tiens d'ailleurs à souligner l'implication particulière de Sébastien dans la réalisation de ce projet.

Enfin, il importe de rappeler que La Traverse du Sentier existe avant tout grâce à ses membres. Par leur présence, leur engagement et leur confiance, ils donnent vie à l'organisme et en orientent les actions. Ils en sont le cœur et la raison d'être. C'est avec et pour eux que nous poursuivons le chemin, animés par la volonté de demeurer un lieu d'accueil, de solidarité et d'espoir pour la communauté!

*Samuel Parent*

## MOT D'UN MEMBRE

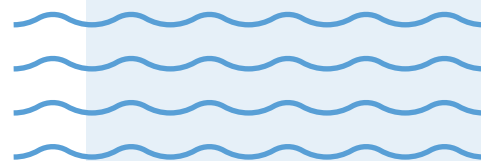
Vous êtes des accompagnants de cœur. J'apprécie votre écoute et plein de compassion et votre grand respect! Ça me donne une structure depuis 5 ans. J'aime avoir un horaire d'activités de La Traverse! J'ai une meilleure attitude au quotidien! Je peux être en relation avec les autres personnes, tout ça me motive à chaque instant! Plein d'amour à votre grande équipe!

Mon épouse reconnaît tous les changements qui se font en moi, pas à pas avec plus de bonheur.

Merci!!!

*Gilles Monfette*, membre de La Traverse du Sentier depuis 5 ans

# LES 8 CRITÈRES DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME



01



Être un organisme  
à but non lucratif (ONBL)

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 8 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.

# 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 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 mars 2007, une entente de services avec le C.S.S.S. de l'Énergie et l'acquisition d'un immeuble permettront d'offrir 3 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 3 supervisions en logements.

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.

En juin 2024, lors d'une Assemblée générale extraordinaire, les membres de l'organisme ont adopté de nouveaux objets de charte, reflétant ainsi l'évolution des pratiques et des priorités de l'organisme. Parallèlement, l'entente spécifique « Centre de jour » a été intégrée au financement à la mission, renforçant ainsi la structure financière de l'organisme. Ce changement a également conduit à une modification de sa typologie : l'organisme est désormais officiellement reconnu comme un milieu de vie, une reconnaissance qui reflète pleinement la nature et les actions de ses services.

## 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

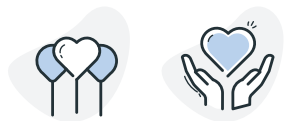
**Entraide** : Être disponible et à l'écoute de soi et de l'autre en toute confiance ;

**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

À des fins purement charitables et philanthropiques et sans intention de gains pécuniaires pour ses membres, la corporation entend poursuivre les objectifs suivants :

- ~ Accueillir, regrouper et accompagner les personnes vivant des problèmes de santé mentale ou des difficultés d'ordre émotionnel afin de briser leur isolement, de contribuer à leur intégration sociale et de faciliter leur rétablissement par des activités se déroulant majoritairement dans les locaux de l'organisme ou dans des lieux physiques de partenariat ;
- ~ Offrir un milieu de vie d'entraide, d'appartenance avec une approche alternative qui propose des programmes structurés, des services d'écoute ponctuels, 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 ;
- ~ Participer à la lutte contre la stigmatisation et à la promotion de la santé mentale par des activités de sensibilisation de la population aux besoins et au vécu des personnes aux prises avec des problématiques spécifiques en santé mentale ;
- ~ Participer à la défense des droits et à la promotion des intérêts collectifs des personnes premières concernées, par des activités d'information et de référencement auprès des organismes partenaires ;
- ~ Se procurer aux fins mentionnées ci-dessus, des fonds ou autres biens par voie de souscription publique en organisant des campagnes de financement dans le but de recueillir des fonds pour des fins charitables ou en recevant des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières ou immobilières et administrer de tels dons, legs et contributions.



## Heures d'ouvertures pour les participants

Lundi, mardi et vendredi de 10 h 00 à 15 h 30, jeudi de 12 h 00 à 15 h 30.

Mercredi : Fermé (rencontre sur rendez-vous seulement)

Nous sommes maintenant **ouverts sur l'heure du midi** afin de faciliter l'accessibilité pour les participants qui proviennent de la MRC de Bécancour.

**Bureaux ouverts** : 5 jours sur 7 de 8 h 30 à 16 h 00.

Services accessibles 46 semaines par année (fermeture 4 semaines à l'été et 2 semaines aux vacances des fêtes 2025).

# Territoires desservis

## MRC NICOLET-YAMASKA

Population : 23 690 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 : 22 056 habitants

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

*À La Traversée du Sentier, je me sens respectée et en sécurité.  
Il y a ce petit quelque chose qui dit : Bienvenue tel que tu es  
avec le bagage que tu portes...*

*- Nicole*

*C'est un lieu où je me sens bien écoutée où j'ai du plaisir à participer  
et les intervenantes sont tellement empathiques et humaines.*

*- Anonyme*

*Je me sens à ma place, je me sens moins isolée et moins rejetée.  
J'ai appris à plus reconnaître mes forces et moins me rabaisser.*

*- Ève*

*J'ai appris beaucoup sur moi-même, entre autres  
l'acceptation de soi et des autres selon leur différence.*

*- Anonyme*

# NOTRE APPROCHE

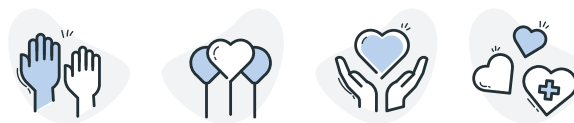
Notre ressource alternative en santé mentale est un milieu de vie inclusif dédié à offrir des activités et l'espace nécessaire afin d'accueillir et d'accompagner les personnes premières concernées vers l'équilibre d'une saine santé mentale. Notre organisme offre un éventail d'activités diversifiées, allant de l'accueil chaleureux à l'entraide mutuelle, en passant par le soutien, l'écoute attentive, l'information, la formation et l'orientation. Nous mettons également en avant la vie associative comme une véritable école de citoyenneté, favorisant la participation active et la prise de pouvoir individuelle dans une structure démocratique équitable.

Nos services et initiatives sont conçus pour répondre aux besoins exprimés, tout en promouvant l'autonomie biopsychosociale et l'intégration sociale. À travers des activités thérapeutiques, artistiques et récréatives, nous encourageons l'épanouissement personnel, le maintien des acquis et la réinsertion sociale. En collaborant étroitement avec la communauté, nous favorisons la prévention, la croissance et un équilibre durable entre les dimensions motrices, sensorielles, cognitives et psychologiques.

Notre philosophie d'action passe par l'**approche alternative** : L'approche alternative en santé mentale voit le bien-être psychique comme un équilibre en constante évolution, influencé par notre environnement, nos relations et notre vécu. Plutôt que de considérer les troubles comme des maladies à soigner à tout prix, elle les perçoit comme des étapes normales de la vie, où l'on peut apprendre et grandir. Cette approche met l'accent sur le respect des personnes, leur autonomie et leur capacité à décider pour elles-mêmes. Remettant en question la vision strictement médicale, elle privilégie des solutions en dehors de l'hôpital et dans la communauté, selon le principe « **Ailleurs et autrement** ».

## Notre couleur dans notre approche d'intervention

- ~ Des activités principalement de groupe, créant des occasions dynamiques de socialisation, d'entraide et de renforcement des liens communautaires.
- ~ Un environnement accueillant et flexible, conçu pour répondre aux besoins spécifiques et évolutifs de chaque individu.
- ~ Une approche centrée sur le groupe, perçue comme un puissant levier d'intervention, favorisant l'entraide, le partage d'expériences communes et le soutien mutuel.
- ~ Un profond respect pour le rythme de cheminement et les aspirations uniques de chacun, permettant un accompagnement adapté et personnalisé.
- ~ Une philosophie égalitaire où chaque voix est entendue, valorisée et prise en compte dans un esprit de collaboration et d'équité.



# NOS ACTIONS

Cette section, anciennement intitulée « Nos services », a été renommée à la suite d'une réflexion consciente de notre part.

Nous souhaitons ainsi encourager les personnes qui fréquentent notre organisme à ne pas seulement recevoir des services, mais à s'engager activement dans leur démarche de rétablissement.

## INFORMATION/ÉCOUTE ET INTERVENTION TÉLÉPHONIQUE

L'équipe d'intervention se mobilise pour répondre aux diverses demandes d'information liées aux services disponibles, aux questions de santé mentale, aux droits et aux ressources accessibles dans notre région. Afin de maintenir un lien constant avec nos membres réguliers, particulièrement ceux qui vivent davantage d'isolement, nous assurons un suivi téléphonique personnalisé. Ces échanges permettent de briser l'isolement, de fournir un soutien adapté et de répondre aux besoins spécifiques de chacun.

Notre site web et nos réseaux sociaux, notamment Facebook et Instagram, constituent également d'excellents outils pour transmettre de l'information, promouvoir nos activités et élargir notre portée. Compte tenu de la vaste zone géographique que nous desservons, les échanges téléphoniques jouent un rôle clé dans notre approche. Ils permettent à nos membres, ainsi qu'aux membres de la communauté, de s'inscrire à nos activités et d'obtenir un accompagnement ponctuel en relation d'aide.

En 2025-2026, notre organisme a traité 352 demandes d'informations et de consultations téléphoniques, démontrant l'importance et l'impact de ce mode de communication dans notre mission.

Quelques chiffres

352

demandes d'informations et consultations téléphoniques

78

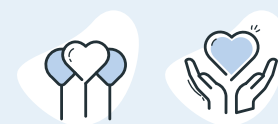
interventions de milieu

185

relations d'aide individuelles

30

accompagnements ou références vers d'autres organismes



## INTERVENTION DE MILIEU

Lors de nos sorties hors des locaux, nos intervenantes établissent un lien privilégié avec les membres de notre organisme, créant un espace informel propice à la confiance et aux échanges. Ces interactions spontanées, souvent marquées par des confidences personnelles, témoignent de l'impact profond et durable de leur approche humaine et bienveillante. Conscients de leur valeur, nous avons choisi de documenter ces interventions, qui reflètent l'engagement de nos intervenantes envers les membres de La Traverse du Sentier et leur capacité à soutenir et accompagner chacun dans son parcours. Ces moments uniques sont une extension naturelle de notre mission et de nos valeurs, enrichissant notre contribution à la communauté.

Au cours de l'année 2025-2026, notre organisation a enregistré 78 interventions de milieu, soulignant l'importance croissante de ces échanges dans la vie de nos membres.

## SERVICE DE RELATION D'AIDE INDIVIDUELLE

Nous prenons toujours un moment particulier pour accueillir chaque nouvelle personne au sein de l'organisme. Cet accueil personnalisé nous permet de bien comprendre leurs besoins spécifiques tout en présentant nos services et notre approche unique. Au cours de la dernière année, nous avons eu l'honneur d'accueillir 49 nouvelles personnes, ce qui est similaire à l'année précédente.

Les rencontres de relation d'aide individuelle sont offertes au moment opportun, lorsque la personne en ressent le besoin, et ce, de manière impromptue. L'équipe d'intervenantes s'organise à tour de rôle pour être disponible et à l'écoute. Ces rencontres permettent de véritablement accueillir ce que la personne vit et de l'accompagner vers les ressources disponibles qui peuvent répondre à ses besoins.

Cette année, en plus des suivis téléphoniques mentionnés précédemment, l'équipe d'intervention a réalisé 185 relations d'aides individuelles.

## ACCOMPAGNEMENT/RÉFÉRENCES

Notre approche globale nous conduit régulièrement à orienter les membres vers des services plus spécialisés et mieux adaptés, s'assurant ainsi que chacun bénéficie d'un soutien optimal pour enrichir sa démarche et atteindre ses objectifs. Durant la dernière année, notre équipe a réalisé avec engagement et dévouement 30 accompagnements ou références vers divers organismes communautaires et publics.



## CENTRE DE DOCUMENTATION

Le centre de documentation, ouvert à toute la communauté, offre une variété de ressources incluant des livres, 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. Nos membres peuvent ainsi profiter d'un espace confortable pour se détendre. 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 dépasse largement la simple formalité : il constitue une valeur centrale, profondément ancrée dans notre raison d'être et qui se reflète dans chacune de nos interactions. Qu'il s'agisse d'une conversation informelle, d'une inscription à une activité, d'une demande d'information, d'un emprunt au centre de documentation ou encore d'une rencontre avec une intervenante, chaque personne est reçue avec chaleur, bienveillance et sans jugement.

Le milieu de vie occupe une place essentielle dans notre programmation quotidienne. Des plages horaires spécifiques y sont consacrées, permettant à chacun de se déposer librement dans un environnement accueillant, sécurisant et respectueux du rythme de chacun.

Afin d'assurer un accueil optimal, deux intervenantes sont désormais dédiées à cette fonction durant les heures d'ouverture du milieu de vie, soit tous les après-midis d'ouverture. Leur présence permet d'offrir un accompagnement attentif, adapté aux besoins variés des personnes fréquentant l'organisme.

Au cours de l'année 2025-2026, notre organisme a enregistré un total de 370 accueils dans le milieu de vie, répartis sur 95 périodes d'ouverture.

Cette augmentation marquée par rapport à l'année précédente témoigne de l'appréciation grandissante pour cet espace accessible, où la présence est libre, volontaire et non structurée par des activités dirigées. Un lieu qui répond visiblement à un besoin réel au sein des participants fréquentant La Traverse du Sentier.

*Quand je viens à La Traverse du Sentier, je me sens aimé.*

*- Guy*



# NOS ACTIVITÉS

## Les comités

Au cours de l'année, nous mettons en place différents comités ponctuels afin de favoriser l'implication active des membres au sein de l'organisme. Cette approche vise à leur offrir des espaces concrets de participation, tout en renforçant leur pouvoir d'agir dans la vie associative. Dans cette même volonté, les membres occupent une place de plus en plus importante au sein de l'organisme. Que ce soit par le biais de la boîte à suggestions, où ils peuvent librement déposer leurs idées, par leur implication dans la planification des activités ou encore par leur participation à l'animation de certaines d'entre elles, leur contribution est activement encouragée et valorisée.

Cette année, nous avons notamment réintégré à l'horaire le comité organisateur. Celui-ci a pour objectif de proposer des idées d'activités sociales, culturelles, de loisirs ainsi que des ateliers de ressourcement. Il constitue une occasion privilégiée pour les membres de s'impliquer dans le processus décisionnel et de s'approprier un réel pouvoir d'agir au sein de l'organisation. Par ailleurs, plusieurs autres comités ont été mis en place au fil de l'année, notamment pour la préparation de l'assemblée générale annuelle (AGA), la réflexion sur l'approche alternative, la planification stratégique ainsi que l'organisation d'un séjour de ressourcement en chalet.

Au total, 8 rencontres de comités ont eu lieu durant l'année, réunissant 32 participations, témoignant de l'intérêt et de l'engagement croissant des membres dans la vie de l'organisme.

## Des nouveautés cette année!

### LE PETIT CAFÉ DE LA TRAVERSE

C'est grâce à l'implication d'un membre de notre conseil d'administration, Sébastien Jubinville – barista amateur et passionné de l'humain – que Le petit Café de La Traverse a vu le jour au début de l'année 2026.

Offert deux fois par mois, ce moment transforme notre local, le temps d'une demi-journée, en un véritable espace de réconfort et de convivialité. Les personnes fréquentant La Traverse peuvent y savourer un café de qualité, dans une atmosphère chaleureuse favorisant les échanges, les rencontres et le sentiment d'appartenance.

À travers ce projet en pleine croissance, nous souhaitons également ouvrir nos portes à la communauté. Le petit Café devient ainsi une porte d'entrée accessible,



permettant à la population de venir prendre un café, de découvrir notre organisme et, qui sait, d'entamer une première action vers leur mieux-être.

Dans un souci d'accessibilité, une tarification solidaire est offerte, permettant à chacun de contribuer selon ses moyens et de participer sans barrière financière.

Nous avons également eu la chance de bénéficier d'une belle visibilité médiatique lors de notre ouverture officielle le 13 février dernier, grâce à un reportage diffusé sur NOOVO Info. Depuis son lancement, Le petit Café de La Traverse a été offert à 5 reprises, rejoignant un total de 45 personnes, ce qui témoigne de l'intérêt et de l'enthousiasme suscités par cette initiative.

Plus qu'un simple café, ce projet se veut une façon concrète de créer des ponts entre les gens, de favoriser l'inclusion et de contribuer, à notre échelle, à la déstigmatisation de la santé mentale.

## LE DÎNER D'ACCUEIL ET D'INTÉGRATION DES NOUVEAUX PARTICIPANTS

Au début de l'année 2026, nous avons observé une augmentation notable du nombre de nouveaux participants à La Traverse du Sentier. Nous avons toutefois constaté que plusieurs d'entre eux se sentaient intimidés par l'achalandage du milieu de vie et éprouvaient certaines difficultés à s'y intégrer.

Afin de répondre à ce besoin, nous avons mis en place un dîner d'accueil et d'intégration destiné aux nouvelles personnes. Cette initiative vise à offrir un espace plus intime et rassurant, favorisant la création de premiers liens et permettant aux participants de gagner en confiance avant de prendre part aux activités régulières. Bien que cette activité n'ait eu lieu qu'une seule fois jusqu'à présent, les résultats ont été très positifs.

## Quelques photos



Lancement du petit Café



Reportage NOOVO Info



Spectacle Marthe Laverdière



Les 7 participants présents ont vécu une expérience significative, au point où nous souhaitons reconduire cette initiative. Ce moment a d'ailleurs dépassé nos attentes, tant du côté des participantes que des intervenantes. En très peu de temps, nous avons pu observer la création de liens, l'émergence d'un climat de confiance et le développement d'un véritable esprit d'entraide entre les participantes.

**Au total ces 14 activités ont rassemblé 84 participants.**

## Les activités récréatives et ludiques

Les activités récréatives et ludiques occupent une place précieuse au sein de notre organisme, offrant aux membres des moments privilégiés de joie, de légèreté et de partage. Ces instants sont bien plus que de simples divertissements : ils permettent aux participants de se taquiner, de rire chaleureusement et, surtout, de détourner leurs pensées vers des expériences stimulantes et enrichissantes, favorisant ainsi leur bien-être global.

### DÎNER-DISCUSSION

En complément de nos midis désormais offerts quatre fois par semaine, nous avons organisé 2 déjeuners en groupe ainsi que 5 dîners-discussions ayant réuni un total de 50 participants. Ces rencontres se sont parfois articulées autour de thématiques choisies en fonction des intérêts des membres ou des besoins du moment. Ces moments privilégiés ont contribué à briser l'isolement, à favoriser des échanges significatifs et à renforcer le sentiment d'appartenance au groupe. Ils ont également constitué de belles occasions de souligner des moments importants de la vie de l'organisme, notamment en accueillant notre nouvelle intervenante, Pénélope, et en exprimant notre reconnaissance envers notre stagiaire Anthony lors de son départ.

### JEUX ET DIVERTISSEMENTS

En complément des initiatives spontanées qui prennent forme au sein de notre milieu de vie, nous avons mis en place plusieurs activités ludiques visant à favoriser le plaisir et la participation des membres. Notre équipe a ainsi animé 3 après-midis consacrés aux jeux de société, de même que 3 séances de bingo, totalisant 41 présences.

### PARTY ET ACTIVITÉS DU TEMPS DES FÊTES

Les participants qui fréquentent La Traverse nous témoignent régulièrement à quel point ils se sentent accueillis dans un espace sécuritaire, porteur de joie et de bien-être. L'ensemble de l'équipe veille à préserver et à nourrir ce sentiment au quotidien. Si la période des Fêtes évoque pour plusieurs des moments de joie et de rassemblement, elle peut aussi être synonyme de solitude ou de tensions



pour d'autres. Dans ce contexte, les membres ont pris l'initiative, cette année, d'organiser eux-mêmes le party de Noël, selon leurs goûts et leurs envies, avec l'accompagnement de l'équipe d'intervention.

Plusieurs rencontres de préparation ont été nécessaires afin de concrétiser cet événement rassembleur. Les membres ont notamment organisé un échange de cartes de Noël ainsi qu'un souper traditionnel mettant à l'honneur le pâté, dont plus de 50 ont été cuisinés par les participants eux-mêmes. La soirée s'est poursuivie dans une ambiance festive avec de la danse et du karaoké. L'ensemble de l'événement, du décor à la musique, en passant par l'accueil avec des mocktails inspirés d'une sortie réalisée durant l'année, a été pensé et réalisé par les membres. La soirée a également été marquée par une prestation musicale au clavier offerte par Keven, l'un des participants.

## NOUVEAUTÉ : BRUNCH DU TEMPS DES FÊTES

Afin d'ajouter une touche de douceur supplémentaire durant cette période, deux membres de l'équipe ont choisi d'écourter leurs vacances pour offrir un brunch du temps des Fêtes, entre Noël et le jour de l'An. Malgré des conditions météorologiques difficiles, plusieurs participants se sont déplacés pour partager un moment convivial autour de pain doré et d'un échange de fruits. Une activité simple, mais significative pour plusieurs.

Enfin, devant le succès de la soirée dansante de Noël, les membres ont souhaité renouveler l'expérience à l'occasion de la Saint-Valentin. Un souper collectif suivi d'une soirée de danse a ainsi été organisé. Pour certains, ces moments ont même permis de vivre des premières importantes, comme celle d'un membre qui n'avait pas dansé depuis de nombreuses années.

## Quelques photos



Soirée de Noël



Brunch du temps des Fêtes



Gagnant - Brunch des Fêtes



Bien que ces activités puissent sembler simples, elles sont profondément porteuses de sens. Elles contribuent à briser l'isolement, à créer des liens significatifs et à insuffler de la joie dans le quotidien des participants. Ces 3 activités festives ont rejoint un total de 47 participants

**Au total, pour l'année 2025-2026, ces 16 activités ont rassemblé 138 présences.**

## Les activités artistiques et culturelles

L'art joue un rôle essentiel dans le bien-être mental. Il permet de développer des qualités précieuses telles que la créativité, la persévérance et l'endurance, contribuant ainsi au sentiment d'accomplissement personnel. Créer et expérimenter renforcent la confiance en soi et offrent une voie d'expression unique à chacun.

### VIE ARTISTIQUE

Dans une volonté de reconnaître et de valoriser le potentiel de chacun, nous accordons une place importante à l'implication des membres dans la vie des activités.

Cette année, nous avons organisé 11 activités artistiques, totalisant 39 présences. 2 membres se sont d'ailleurs engagés activement dans l'animation de certains ateliers, en partageant leurs talents et leurs passions, notamment autour du mandala et de la peinture.

Cette approche permet non seulement de diversifier les activités proposées, mais aussi de renforcer le sentiment de compétence, d'autonomie et d'appartenance des participants, en leur offrant un espace concret pour s'exprimer, contribuer et prendre leur place au sein du groupe.

Quelques photos



Louise au piano



Qi-Gong à l'île d'Orléans



Yoga sur chaise



## CHANTER, C'EST SANTÉ!

Notre équipe a également conçu et animé 3 séances de « Chanter, c'est santé ». Le chant, en plus d'être une activité plaisante, est reconnu pour ses effets bénéfiques sur la gestion du stress, la respiration et la cohésion de groupe. Ces moments de partage musical ont offert aux 17 participants une belle occasion de s'exprimer librement tout en se remémorant de bons souvenirs.

## MONTRE-MOI TON TALENT

En complément des autres espaces d'implication, et dans une volonté de mettre en lumière les talents uniques de nos membres tout en renforçant leur estime de soi, nous avons poursuivi l'activité « Montre-moi ton talent ».

Cette initiative vise à offrir aux participants un espace concret pour partager leurs savoirs, leurs passions et leur vécu, en leur permettant de prendre un rôle actif au sein du groupe. Cette année, une participante a ainsi choisi de transmettre ses connaissances et son intérêt pour la garde-robe minimaliste.

Les 5 personnes présentes ont grandement apprécié cette rencontre, qui a non seulement permis des apprentissages, mais aussi favorisé la reconnaissance des compétences de cette membre et renforcé son pouvoir d'agir. Ce type d'activité contribue à valoriser l'expertise des participants, à encourager leur implication et à créer des liens significatifs au sein du groupe.

**Au total, ces 15 activités ont rassemblé 61 présences.**

## Les activités de santé globale et de pleine conscience

### CLUB DE MARCHE

Le club de marche s'est révélé être un excellent moyen d'élargir notre portée et d'encourager des référencements informels vers d'autres services. Cette année, le groupe s'est réuni à 4 reprises, cumulant un total de 20 présences.

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Maintenir une activité physique régulière peut être un défi, c'est pourquoi nous avons poursuivi notre partenariat avec la Ville de Nicolet, qui met gracieusement à notre disposition une salle de conditionnement physique chaque mardi matin. Cette initiative a permis à 60 participants de s'entraîner dans une ambiance conviviale au cours de 18 séances.



## QI-GONG

Les séances de Qi-Gong sont conçues pour guider le corps et l'esprit vers un état de calme et de sérénité grâce à des mouvements fluides et méditatifs. Cette pratique favorise la détente, la réduction du stress, le soulagement des douleurs physiques et émotionnelles et contribue à un bien-être global. Encore une fois cette année, le Qi-Gong est une des activités les plus populaires à La Traverse du Sentier. Cette année, nous avons offert 37 séances, enregistrant un total impressionnant de 375 présences. D'année en année cette pratique gagne en popularité.

## YOGA ET MÉDITATION

Consciente de l'importance de proposer une diversité d'approches pour répondre aux besoins de chacun, notre équipe d'intervention a animé des séances de méditation, d'hatha yoga ainsi que de yoga sur chaise. Ces pratiques offrent aux participants l'occasion d'apprendre des techniques variées de relaxation et de gestion du stress, favorisant ainsi le bien-être mental et physique. Le yoga sur chaise, en particulier, permet d'inclure un plus grand nombre de participants, rendant cette discipline accessible à tous. La demande a été si forte que nous avons dû mettre en place une liste d'attente. Au total, nous avons offert 22 séances de yoga et méditation, réunissant 194 présences.

## NOUVEAUTÉ : PISCINE ET REMISE EN FORME RYTHMÉE

Les différentes façons de prendre soin de sa santé globale constituent des portes d'entrée accessibles pour aborder la santé mentale. Pour plusieurs, il est en effet plus facile de commencer par prendre soin de son corps que de s'exprimer ouvertement sur son vécu émotionnel et psychologique. Dans cette optique, nous demeurons constamment à la recherche de nouvelles approches pour rejoindre nos membres de manière inclusive et adaptée à leurs besoins.

Cette année, nous avons ainsi expérimenté 2 sorties à la piscine. Bien que cette initiative n'ait pas connu le succès escompté, avec une participation de 4 personnes, elle nous a permis d'explorer de nouvelles avenues et de mieux comprendre les intérêts et les réalités de nos membres.

Par ailleurs, nous avons introduit une nouvelle activité à notre programmation régulière du vendredi après-midi : la remise en forme rythmée. Cette activité propose, chaque semaine, une façon différente de bouger, que ce soit à travers la danse, le programme Move, le hatha yoga, le Pound, la technique Nadeau ou d'autres approches. Chaque séance devient ainsi une occasion de découverte, de plaisir et de reconnexion à soi.

Au total, 15 séances de remise en forme rythmée ont été offertes, rassemblant 63 participants. Cette activité a su susciter un bel engouement et s'inscrit comme



une avenue prometteuse pour favoriser le bien-être global de nos membres.

**Sur l'ensemble de l'année, nous avons organisé 98 activités de santé globale et de pleine conscience, réunissant un total de 716 présences.**

## Les sorties

Toutes nos sorties sont exclusivement réservées aux membres de l'organisme, leur offrant ainsi un espace pour proposer, choisir et planifier les activités selon leurs intérêts. En collaboration étroite avec eux, l'équipe d'intervention a organisé 9 sorties variées, alliant découvertes culturelles, activités de plein air et moments de convivialité.

Parmi les destinations choisies cette année, mentionnons la cabane à sucre, le Hangar d'Elzéar, le Parc national de la Mauricie, le Port Saint-François, le Musée des Abénakis, la tournée des maraîchers, le Parc Nicoterre ainsi que la Maison Rodolphe-Duguay.

2 sorties d'envergure ont particulièrement marqué l'année. D'abord, le séjour de ressourcement en chalet au 2800 du Parc, une expérience déjà vécue il y a deux ans et vivement souhaitée de nouveau par les membres. Afin de rendre ce séjour accessible à moindre coût et pleinement significatif, les participants ont pris part à plusieurs rencontres de planification, notamment pour l'élaboration du menu et du code de vie.

Ce séjour a permis à 6 membres de vivre une expérience riche et diversifiée : randonnée en nature, activités de plein air, atelier de chant et de tambour, yoga sur chaise, confection d'huiles essentielles, repas au restaurant avec chansonnier, ainsi qu'une croisière sur la rivière Saint-Maurice. Une expérience marquante, porteuse de ressourcement et de liens significatifs.

La seconde grande nouveauté de l'année a été l'organisation d'une sortie en autocar à l'île

*Quelques photos*



Séjour au 2800 du Parc



Dîner à la cabane à sucre



Croisière Rivière Saint-Maurice



d'Orléans, dans le cadre de la Journée de l'alternative en santé mentale. Sous le thème « Soyons fous, brisons les tabous », cette activité visait à ouvrir le dialogue sur la santé mentale et à faire rayonner l'approche alternative.

Réalisée en partenariat avec l'organisme La Passerelle, cette sortie a été une journée riche en expériences sensorielles. Au programme : cueillette dans un verger accompagnée d'une séance de Qi Gong, visite d'un chocolatier, méditation guidée à la tour de l'île, arrêt chez Cassis Monna & Filles, puis souper au restaurant sur le chemin du retour. Cette magnifique journée d'automne a confirmé l'importance de proposer ce type d'activités rassembleuses, qui favorisent à la fois le plaisir, la découverte et le sentiment d'appartenance. Elle s'inscrit désormais comme un rendez-vous à reconduire annuellement.

**Ces 9 expériences enrichissantes ont rassemblé un total de 70 participants, renforçant les liens entre les membres tout en favorisant leur bien-être et en créant des souvenirs indélébiles.**

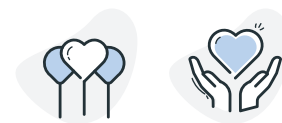
## Les activités thérapeutiques

### ATELIER MIEUX-ÊTRE

Au cours de la dernière année, nous avons offert 38 rencontres sous forme d'ateliers et de groupes de discussion axés sur le mieux-être. Ces espaces ont permis d'aborder une grande diversité de thématiques liées au développement personnel et à la santé globale, notamment : les besoins fondamentaux, l'affirmation de soi au quotidien, la gestion du stress et des pensées envahissantes, les relations interpersonnelles, l'autocompassion, ainsi que l'établissement d'objectifs.

D'autres rencontres ont porté sur l'adoption de saines habitudes de vie, telles que l'optimisation de l'énergie, la compréhension des différents types de fatigue, l'amélioration du sommeil, l'importance d'une routine, l'alimentation et les bienfaits du mouvement et de la détente. Des thèmes plus créatifs et exploratoires, comme le jardinage, les huiles essentielles et la création de tableaux de visualisation, ont également été proposés.

Ouvertes à tous, ces rencontres ont favorisé des échanges riches et stimulants, permettant le partage d'expériences et l'appropriation d'outils concrets pour soutenir un équilibre biopsychosocial. L'entraide entre les participants a occupé une place centrale, contribuant à renforcer les liens et le soutien mutuel au sein du groupe. Nous sommes fiers d'avoir enregistré un nombre record de 197 participations cette année.



## PAUSE SÉRÉNITÉ ESTIVALE

À l'été 2025, nous avons proposé une édition estivale de la Pause sérénité, offrant aux membres un espace privilégié pour ralentir et se recentrer. Les participants ont pris part à une série d'ateliers soigneusement préparés par notre équipe, incluant du Qi-Gong, de la méditation, de la danse ainsi qu'un pique-nique en plein air. Ce moment unique, alliant bien-être et convivialité, a été grandement apprécié par les 6 participants, qui ont pu se ressourcer dans un cadre apaisant et accessible.

## PROTOCOLE NADA – ACUPUNCTURE SOLIDAIRE

Le protocole NADA, basé sur l'acupuncture auriculaire, est une approche thérapeutique de groupe reconnue à l'échelle internationale et intégrée dans de nombreux programmes en santé mentale. Ses bienfaits sont multiples, notamment en ce qui a trait à la gestion du stress post-traumatique, de l'anxiété, de la dépression, des troubles du sommeil et des dépendances, ce qui en fait un outil particulièrement pertinent pour les membres de notre organisme. Grâce à l'engagement et au dévouement de notre acupuntrice bénévole, Annie Lafontaine, nous avons pu offrir 8 séances gratuites au cours de l'année, rejoignant un total de 93 participations. Ce service a été très bien accueilli et représente une réelle valeur ajoutée à notre offre d'actions en soutien au rétablissement.

L'engouement marqué pour cette approche nous a toutefois amenés à mettre en place une liste d'attente, témoignant de l'intérêt soutenu et du besoin bien réel au sein de notre communauté. Considérant les retombées positives observées, nous souhaitons, avec un financement accru, bonifier et élargir l'accès à ce service afin de répondre davantage à la demande et de soutenir encore plus de personnes dans leur parcours.

## Nos personnes ressources

Pour nous accompagner pour l'animation des activités thérapeutiques, nous faisons souvent appel à des experts dans les thèmes demandés par nos membres. Voici cette année les 7 personnes ressources qui sont venus présentés des 23 ateliers totalisant 229 présences.

## LES ATELIERS « GUÉRIR NOS BLESSURES » PAR ALAIN BELLEMARE

M. Alain Bellemare, thérapeute, formateur et conférencier, a animé une série de 7 rencontres sur le thème « Guérir nos blessures ». Ces ateliers ont offert aux participants un espace d'exploration personnelle, les amenant à reconnaître, comprendre et apprivoiser leurs blessures émotionnelles, telles que le rejet, l'abandon, la trahison, l'humiliation et l'injustice. Cette démarche a permis d'amorcer un chemin vers un mieux-être et une plus grande paix intérieure, en accordant à ces blessures l'attention et le soin nécessaires.

## **LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE AVEC KATIA HAMEL**

Mme Katia Hamel, massothérapeute et naturopathe, a animé une série de 6 rencontres en gymnastique sensorielle. Cette approche propose un espace de reconnexion à soi à travers le mouvement lent et conscient. En portant une attention particulière aux sensations corporelles, les participants ont été invités à mieux comprendre leurs besoins, à réguler leur état interne et à développer une plus grande autonomie dans leur bien-être. Ces rencontres ont favorisé un moment de présence à soi, de détente et d'écoute du corps.

## **L'ÉCRITURE CRÉATIVE AVEC JOHANNE HARVEY**

Mme Johanne Harvey, travailleuse sociale et autrice, a animé une série de 3 ateliers d'écriture créative portant sur le refuge intérieur. À travers une démarche progressive, les participants ont exploré des thèmes tels que le lieu refuge, la guérison et la gratitude. À l'aide de lectures, d'exercices d'écriture et de moments de partage, ces ateliers ont permis aux participants de se reconnecter à leurs ressources intérieures, de s'exprimer librement et de développer un espace personnel de sécurité et de mieux-être.

## **LA CONFÉRENCE SUR LA NUTRITION AVEC ARIANE PAGÉ-MARTINEAU**

Mme Ariane Pagé-Martineau, technicienne en diététique, a offert une conférence à nos membres portant sur les saines habitudes de vie et leur impact sur la santé physique et mentale. Au cours de cette rencontre d'une heure, les participants ont pu acquérir des connaissances accessibles ainsi que des stratégies concrètes et faciles à intégrer dans leur quotidien, favorisant ainsi l'adoption de meilleures habitudes de vie.

## **L'ATELIER SUR LES ÉMOTIONS AVEC CHRISTIAN PÉPIN**

Dans le cadre d'un moment du Petit café de La Traverse, M. Christian Pépin, intervenant psychosocial, est venu animer un atelier portant sur les émotions. Cette rencontre a permis aux participants de mieux comprendre le rôle des émotions et leur influence dans le quotidien, tout en déconstruisant certaines croyances liées au genre et à leur expression. Les participants ont également exploré les liens entre émotions, pensées et besoins, favorisant une meilleure reconnaissance de leurs réactions et le développement de réponses plus adaptées.

## **LES ATELIERS SUR LE DEUIL AVEC KARINE LECLERC**

En partenariat avec l'organisme La Passerelle, nous avons accueilli Mme Karine Leclerc, spécialiste du deuil, pour l'animation d'une série de 3 ateliers portant sur cette réalité encore souvent taboue dans notre société. Ces rencontres ont permis d'ouvrir un espace sécuritaire et bienveillant afin de mieux comprendre le processus du deuil, de normaliser les émotions vécues et de favoriser le partage d'expériences entre les participants. Elles ont également offert des pistes concrètes pour accompagner et traverser ces moments difficiles avec plus de douceur et de compréhension.

## LE MASSAGE SUR CHAISE AVEC MARIE-PIER LUPIEN

Conscients des bienfaits thérapeutiques du toucher, mais aussi des barrières financières pouvant limiter l'accès à ces services, nous avons souhaité offrir cette expérience à nos membres. Nous avons ainsi accueilli Mme Marie-Pier Lupien, massothérapeute, kinésithérapeute et orthothérapeute certifiée, qui a proposé à 6 participants des séances de massage sur chaise d'une durée de 15 minutes. Dans un esprit de tarification solidaire, les membres étaient invités à contribuer par un coût minime et volontaire afin de participer à l'activité. Ces moments de détente ont permis aux participants de relâcher les tensions, de se recentrer et de vivre une expérience de bien-être accessible et significative.

**Au total, ce fut 70 activités thérapeutiques réalisées par notre équipe ainsi que par nos personnes ressources. Toutes ces activités ont cumulé 525 présences.**

## Nos activités avec les partenaires

Que ce soit à la demande de nos membres ou à l'initiative de nos partenaires, nous avons à cœur d'ouvrir nos portes afin de faire connaître les différents services disponibles dans la communauté. Ces rencontres permettent de renforcer les liens entre les intervenants, tout en facilitant l'accès aux ressources et le référencement pour nos membres.

Au cours de la dernière année, nous avons collaboré avec plusieurs organismes du milieu. Nous avons notamment participé à un 5 à 7 organisé par l'APHNY (Association des personnes handicapées de Nicolet-Yamaska), lors duquel le service de transport collectif BILI a été présenté. Nous avons également accueilli l'équipe du SIF (Suivi intensif flexible) en santé mentale pour la présentation de leurs services. Le RDDS (Regroupement pour la défense des droits sociaux) a animé une rencontre sur la simplicité volontaire, tandis que l'organisme Diabète Mauricie est intervenu auprès de nos membres afin d'offrir de la prévention et de présenter divers outils en lien avec la santé.

**Au total, ces 4 rencontres ont permis de rejoindre 21 participants et ont contribué à améliorer leur connaissance des ressources disponibles, à soutenir leur pouvoir d'agir et à favoriser une meilleure continuité dans leur parcours de services.**

*Ce que j'ai appris sur moi en venant ici c'est que j'ai le droit d'être tel que je suis.*

*- Nicole*



# Évaluation des services et activités

L'équipe de La Traverse du Sentier accorde une importance centrale à l'évaluation continue de ses services et de ses activités, dans une perspective d'amélioration constante et d'adaptation aux besoins des membres. Cette évaluation s'appuie sur des mécanismes complémentaires, tels que les échanges informels dans le milieu de vie, les dîners-discussions, les sondages ainsi que des rencontres structurées à la suite des séries d'ateliers.

Ces différentes approches permettent de recueillir des données qualitatives et quantitatives pertinentes, tout en favorisant une participation active des membres. Elles contribuent à mieux comprendre leur expérience, à identifier les besoins émergents et à ajuster les interventions en conséquence.

Dans le cadre d'une année de réflexion menant à notre prochaine planification stratégique, une attention particulière a été portée à cette démarche. Les membres ont notamment été invités à participer à une assemblée de cuisine tenue le 4 septembre 2025, animée par M. Charles Guillemette de la firme Mana. Cette activité participative a permis de faire émerger, à partir du vécu des membres, les forces, les défis, les faiblesses et les opportunités de l'organisme, alimentant ainsi directement les orientations futures.

Par ailleurs, l'ajout d'une boîte à suggestions constitue une nouvelle mesure favorisant l'expression des membres, notamment par la possibilité de transmettre des commentaires de façon anonyme. Cet outil vient renforcer notre volonté de maintenir des pratiques inclusives et centrées sur la participation citoyenne.

## EN RÉSUMÉ POUR 2025-2026

- ~ **226** activités ont été réalisées, totalisant **1615** présences
- ~ Le milieu de vie a accueilli **370** participations, réparties sur **95** périodes d'ouverture
- ~ **96** personnes différentes ont fréquenté le milieu de vie (excluant les partenariats), soit une augmentation de **17** personnes
- ~ **74** membres actifs (hausse de 10) et **7** membres sympathisants (hausse de 3)

*Les activités sont bien organisées afin de s'y sentir bien, libérée, authentique, sans jugement, informée et où l'on fait de belles rencontres où la joie est au rendez-vous autant avec les autres qu'avec les intervenantes.*

- Anonyme



# VOLET SOUTIEN AU LOGEMENT

Les activités de soutien au logement regroupent l'ensemble des interventions essentielles visant à accompagner les personnes vivant avec des enjeux de santé mentale afin qu'elles puissent habiter, avec satisfaction et stabilité, dans le milieu de vie de leur choix. Elles contribuent notamment à faciliter l'accès à un logement abordable, tout en favorisant le maintien en logement et le bien-être global. Ces interventions se déroulent majoritairement dans le milieu de vie de la personne, permettant ainsi une approche concrète, personnalisée et ancrée dans le quotidien.

Au cours de la dernière année, dans le contexte du renouvellement de l'entente spécifique, ainsi que de l'annonce de sa bonification pour l'année 2026-2027, nous avons entrepris une démarche de clarification et de consolidation de notre offre de services. Cette réflexion nous a amenés à reconnaître le soutien au logement comme un volet à part entière de notre mission. Nous lui avons ainsi défini une raison d'être distincte, ainsi que des valeurs qui reflètent notre approche d'intervention.

## Raison d'être

Faciliter le maintien en logement, soutenir la motivation et favoriser l'épanouissement des personnes vivant avec un enjeu de santé mentale dans un milieu de vie choisi, sécurisant et porteur de sens.

## Valeurs

- ~ Écoute
- ~ Autonomie
- ~ Dignité

Par ailleurs, nous avons identifié trois mots-clés qui orientent notre approche et le cheminement que nous souhaitons co-construire avec les personnes accompagnées en logement : reconnaître, ressentir et agir.

*L'intervenante du soutien au logement m'a aidé lors des premiers pas dans mon nouveau logement. Maintenant, je veux en faire un nid, un cocon.*

*- Anonyme.*



## 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 des enjeux 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 actions

### 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 l'Association des locataires du Centre-du-Québec, La Chrysalide, le programme d'Allocation logement, le CIUSSS, l'office municipale d'habitation, Équijustice, etc. Cette approche collaborative garantit un soutien complet 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.

*Ce que j'apprécie le plus des visites de soutien au logement c'est l'écoute et le respect des attentes. L'aide apporté me motive, m'encourage et me rassure.*



*- Anonyme*

## 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 et les coopératives.

## 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 accompagnons 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 nouvelle personne	15
Accueil et accompagnements téléphoniques	154
Accompagnement-rencontre-intervention	94
Déménagement	6
Demande aide financière	3
Références	20
<b>Total</b>	<b>292</b>



« Parce que ta santé mentale compte! »

## Les activités

### ATELIER : LE BAIL ET SON RENOUVELLEMENT

Nous avons accueilli notre partenaire, l'Association des locataires, afin qu'elle vienne partager son expertise concernant le renouvellement des baux ainsi que les avis d'augmentation de loyer. Cet atelier a permis d'offrir à nos membres une meilleure compréhension de leurs droits et responsabilités, tout en les outillant concrètement pour faire face à ces démarches parfois complexes. Les échanges ont également contribué à diminuer les inquiétudes liées à ces obligations, en favorisant un espace de discussion ouvert et rassurant. 3 participants ont pris part à cet atelier.

### LES ACTIVITÉS CULINAIRES

Cette année, nous avons poursuivi les activités d'exploration alimentaire visant à faire découvrir aux membres de nouveaux aliments à coût abordable, dans une perspective de saines habitudes de vie. Ces ateliers demeurent également un levier important pour favoriser l'entraide, briser l'isolement et soutenir le développement de l'autonomie.

Au cours de l'année 2025-2026, nous avons réalisé 32 ateliers culinaires, totalisant 245 présences, comparativement à 33 ateliers et 183 présences en 2024-2025. Bien que le nombre d'ateliers soit demeuré stable, on observe une augmentation significative de la participation, témoignant de l'intérêt grandissant des membres pour cette activité.

Offerts au coût de 2 \$ par repas, ces ateliers ont permis aux participants de cuisiner et de partager des moments conviviaux. Ils ont pu expérimenter une grande variété de recettes, telles que : salade d'amour, riz aux légumes, tzatziki, sundae, panna cotta, frittata, boulettes de pêches, egg roll déconstruit, sauté de légumes, mélanges de fines herbes et d'assaisonnements, caramel salé ainsi

## Quelques chiffres

1

atelier de soutien au logement

3

présences à l'atelier de soutien au logement

32

ateliers culinaires

245

présences aux ateliers culinaires



que différents pâtés, en plus de jus et desserts variés.

Ces activités contribuent notamment à redonner le goût de cuisiner, particulièrement chez les personnes vivant seules, tout en renforçant les compétences culinaires de base. Elles favorisent également la socialisation et la création de liens significatifs entre les participants.

## Partenariat-Représentation

### CIUSSS MCQ

De plus, nous sommes fréquemment en contact avec les intervenants du CIUSSS MCQ afin d'arrimer les différents services ainsi que les autres partenaires du réseau local de services (RLS). Cette année, nous avons enregistré 10 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. 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.

- ~ Cellule Habitation MRC de Nicolet-Yamaska
- ~ Chantier Habitation MRC de Bécancour
- ~ Promotion de nos services Office municipale d'habitation Bécancour
- ~ Promotion de nos services à la coopérative La Maisonnée de Nicolet

## Publicité

### AFFICHES ET RÉSEAUX SOCIAUX

Dans le cadre des activités de soutien au logement, la visibilité du service constitue un enjeu central afin d'assurer l'accessibilité pour les personnes qui en ont besoin, tout en favorisant la mobilisation des partenaires du milieu.

Dans une perspective de développement et d'optimisation de notre offre, nous avons mis en place une page Facebook entièrement dédiée au soutien au logement. Celle-ci représente un levier structurant qui sera davantage exploité au cours de la



prochaine année, notamment pour :

- ~ outiller les membres à l'aide d'informations pratiques et accessibles ;
- ~ soutenir activement la recherche de logements et de meubles ;
- ~ sensibiliser les propriétaires et contribuer à la déstigmatisation des personnes vivant avec un enjeu de santé mentale.

De plus, la création d'encarts promotionnels et de cartes d'affaires a permis de diversifier nos moyens de communication et d'accroître la portée de nos actions. Ces outils facilitent la diffusion de l'information dans différents contextes (réseautage, partenaires, références), augmentant ainsi les possibilités de rejoindre tant les personnes dans le besoin que les acteurs clés du milieu.

Ces initiatives contribuent à renforcer l'accessibilité, la visibilité et la crédibilité de notre service de soutien au logement, tout en soutenant une approche proactive auprès de la communauté.

## EN RÉSUMÉ

- ~ **18** personnes différentes en intervention individuelle
- ~ **33** activités ont été réalisées dans les locaux totalisant **248** présences



Manifestation « Le communautaire à boutte »

# PROMOTION, PRÉVENTION, ET SENSIBILISATION

Dans une perspective de promotion de la santé mentale, de prévention et de sensibilisation, il nous fait toujours grand plaisir de répondre aux demandes de nos partenaires en offrant gratuitement des ateliers adaptés à leurs besoins. Ces interventions permettent de faire rayonner notre expertise, tout en contribuant à mieux outiller les milieux et à favoriser une meilleure compréhension des enjeux liés à la santé mentale.

Ces activités représentent également une occasion privilégiée de créer des liens avec la communauté, de démystifier certaines réalités et de renforcer les pratiques inclusives au sein des différents milieux.

Voici les différents ateliers que nous avons offerts au cours de la dernière année :

Organismes partenaires	Thème de l'atelier	Nombre de participants
Mère-veille	Automassage dynamisant	8
Le Lien Maison de la Famille	La charge mentale	4
Formation générale des adultes	Présentation des services LTDS	6
Formation générale des adultes	La gestion des émotions	5
Formation générale des adultes	L'estime de soi	3
Lu-Nid	Automassage dynamisant	5

TOTAL : 164 PRÉSENCES

*Quand je suis stressée, en colère et déprimée, je me sens écoutée!*

*- Anonyme*



# Promotion dans la Semaine nationale de la santé mentale 2025

Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, en mai 2025, notre organisme, en collaboration avec La Chrysalide et La Passerelle, a organisé une journée de promotion au Musée de la Biodiversité de Bécancour.

Nous souhaitons souligner la précieuse collaboration du Musée de la Biodiversité de Bécancour, qui a été un partenaire clé dans la réalisation de cette activité, en rendant ses installations accessibles gratuitement et en contribuant à la promotion de l'événement. De plus, la Ville de Bécancour a offert un soutien financier dans le cadre de son 50<sup>e</sup> anniversaire, permettant la mise en place de cette journée.

Lors de cet événement, les 180 participants ont été invités à profiter du plein air et des installations du Musée, tout en prenant part à un rallye en forêt portant sur l'influence de la nature sur la santé mentale. Cette activité immersive leur a permis de réfléchir aux bienfaits du contact avec la nature, tout en participant à diverses initiatives favorisant le mieux-être.

Au cours de la journée, nous avons offert 2 séances de Qi-gong ainsi que 2 séances de yoga sur chaise, permettant aux participants d'expérimenter des outils concrets pour prendre soin de leur santé mentale.

Nous avons également eu le plaisir d'accueillir Mme Catherine Raymond, collègue de la chercheuse Mme Sonia Lupien, qui a présenté une conférence portant sur le stress et l'anxiété. Les participants ont ainsi pu mieux comprendre les mécanismes biologiques du stress et ses impacts sur le cerveau, la santé physique et mentale, notamment en lien avec l'anxiété, la dépression et l'épuisement. La conférence a aussi permis de découvrir des stratégies concrètes pour mieux comprendre, déconstruire et réguler sa réponse au stress au quotidien.

Nous sommes très fiers du succès de cette journée et réaffirmons notre engagement à poursuivre des actions de sensibilisation et de promotion de la santé mentale au sein de notre communauté.

## Publicité-Promotion

L'année 2025-2026 a été marquée par la poursuite et le renforcement de nos efforts de promotion, dans le but de faire rayonner notre organisme et de faire connaître nos services auprès d'un public toujours plus large.

Ces démarches se sont déployées à travers différents moyens de communication, notamment par la diffusion de publicités dans les journaux municipaux ainsi que par une présence active et soutenue sur les médias sociaux. Nous avons également



diversifié nos stratégies en réalisant, de manière ponctuelle, de courtes capsules vidéo, permettant de rendre l'information plus accessible, dynamique et engageante.

Ces initiatives contribuent à accroître la visibilité de notre organisme, à améliorer l'accessibilité à nos services et à rejoindre plus efficacement les personnes susceptibles de bénéficier de notre accompagnement.

## Réseaux sociaux

Tout au long de l'année, nous avons assuré une présence active sur nos plateformes de médias sociaux, Facebook et Instagram, qui demeurent des canaux essentiels pour communiquer avec nos participants et renforcer notre lien avec la communauté.

Sur Facebook, nous comptons 1103 abonnés, dont 77 % de femmes et 23 % d'hommes. Cette page a enregistré 130 000 vues, témoignant de son rôle central pour diffuser nos activités et services. Notre compte Instagram, bien que plus récent, compte 247 abonnés.

En complément, nous avons poursuivi la distribution d'une infolettre mensuelle avec la plateforme Cyberimpact. Cet outil nous permet de rejoindre nos participants dans un format plus direct et régulier. Nous l'utilisons également pour partager nos services avec des partenaires clés, tels que les organismes de notre territoire, les nombreuses municipalités, les groupes de médecine familiale (GMF) et les intervenants du CIUSSS. Cette initiative a ouvert de nouvelles avenues pour renforcer nos liens et maximiser notre visibilité auprès de divers acteurs de la communauté.

En parallèle, nous avons poursuivi également notre présence sur LinkedIn dans le but de développer notre rayonnement auprès de futurs partenaires et collaborateurs.



Grande collecte pour la santé mentale

# 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. Grâce à la philosophie d'intervention de La Traverse du Sentier, le RRASMQ devient un véritable carrefour d'échanges, d'informations et d'inspirations, favorisant l'intégration de pratiques novatrices en santé mentale.

Au cours de l'année 2025-2026, les membres de l'équipe ont participé à trois rencontres, dont deux rencontres virtuelles portant sur le PAISM\* et les pratiques alternatives en santé mentale, ainsi qu'à une journée de rassemblement à Drummondville visant à faire le point sur les enjeux actuels du milieu.

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

Le Regroupement des organismes de base en santé mentale des régions Mauricie et Centre-du-Québec (ROBSM 04-17) représente 30 groupes engagés dans toutes les sphères de la santé mentale. La Traverse du Sentier collabore étroitement avec ce regroupement afin de jouer un rôle clé dans le continuum des services communautaires en santé mentale. En plus d'avoir participé à l'AGA du ROBSM le 25 juin 2025, voici les principales implications en cours d'année.

\* Plan d'action interministériel en santé mentale



## TABLE SECTORIELLE MILIEU DE VIE EN SANTÉ MENTALE

La table sectorielle rassemble les 6 organismes œuvrant en tant que milieu de vie en santé mentale dans les régions 04 et 17. Cette année, nos 5 rencontres ont davantage porté sur la réalité et les enjeux que peuvent vivre nos différentes ressources.

## TABLE SECTORIELLE SOUTIEN AU LOGEMENT EN SANTÉ MENTALE

La Table soutien au logement en santé mentale regroupe les organismes de la Mauricie et du Centre-du-Québec bénéficiant d'une entente spécifique en soutien au logement. Elle vise le partage d'outils et, cette année, s'est particulièrement concentrée sur la négociation de la nouvelle entente spécifique qui deviendra active en date du 1<sup>er</sup> avril 2026. Nous avons participé à 4 rencontres cette année.

## TABLE INTERSOLUTIONS POUR LES INTERVENANTS EN SANTÉ MENTALE

La Table Intersolutions est un espace d'échange et de collaboration destiné aux intervenants des groupes milieu de vie en santé mentale. Elle leur permet de partager leurs réussites, d'exprimer leurs défis et de solliciter du soutien en intervention, favorisant ainsi l'entraide et l'amélioration des pratiques au sein du réseau. Notre équipe a participé à une rencontre cette année.

## COMITÉ COMMUNICATION DU ROBSM

Cette année, la direction de La Traverse du Sentier s'est impliquée au sein du comité des communications du ROBSM, en participant à deux rencontres au cours de l'année et en contribuant à l'amélioration et à l'enrichissement des pratiques du regroupement.

## COMITÉ RÉGIONAL DE COORDINATION EN SANTÉ MENTALE MCQ

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. La direction de La Traverse du sentier a continué son engagement de représentation dans ce comité et a participé à 2 rencontres.

*J'ai reçu de l'accueil, de l'écoute et surtout de l'humanité dans des moments durs pour moi. Je me suis sentie en sécurité ce qui m'a permis de continuer à avancer à plusieurs reprises.*



- Nicole

# CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DE NICOLET-YAMASKA (CDCNY)

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 diverses implications ci-dessous, nous avons également assisté à l'Assemblée générale annuelle ainsi que participé à 1 activité de réseautage.

## TABLE DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE AUTONOME (TDCA)

La TDCA est une table qui réunit tous les membres de la CDCNY 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 3 rencontres durant l'année.

## COMITÉ DES LOCATAIRES

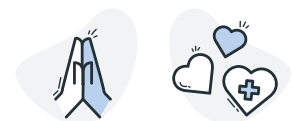
En plus de répondre à tous les mandats de sa mission, elle gère un édifice « Le Centre Gabrielle Granger » où nous siégeons, qui réunit les locataires du centre et qui propose des pistes de solutions pour son bon fonctionnement. Cette année, nous avons pris part à 3 rencontres.

## PARTENAIRES À LA CARTE

L'activité Partenaires à la carte offre, le temps d'un dîner, une occasion privilégiée de faire découvrir des partenaires potentiels aux groupes communautaires, dans une perspective de développement de collaborations durables. Bien que plusieurs rencontres aient été organisées cette année, nous avons eu l'opportunité de participer à l'une d'entre elles, soit celle du Pôle d'économie sociale.

## REGROUPEMENT DE PARTENAIRES POUR LE DÉVELOPPEMENT SOCIALE DE LA MRC DE NICOLET- YAMASKA : LE NOYAU

Le NoYau est un regroupement de partenaires provenant de différents milieux (économique, communautaire, scolaire, social, santé, etc.) qui se rencontrent pour améliorer la qualité de vie des citoyens de Nicolet-Yamaska. Ensemble, ils travaillent sur des projets et des actions en réponse aux enjeux sociaux qui touchent la population.



## CELLULE HABITATION NICOLET-YAMASKA

La Cellule habitation regroupe divers acteurs du territoire mobilisés autour d'un objectif commun : favoriser le maintien des personnes en logement. Ensemble, ils travaillent à l'élaboration de stratégies et à la mise en place d'actions concrètes visant à préserver l'accès à des logements sains, sécuritaires et abordables. Nous avons participé à 2 rencontres cette année dans cette nouvelle table de concertation.

## 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. En plus des diverses implications ci-dessous, nous avons également assisté à l'Assemblée générale annuelle.

## TABLE DE CONCERTATION COMMUNAUTAIRE DE BÉCANCOUR (TCCB)

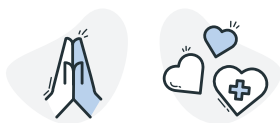
Par ses actions, la CDC de la MRC de Bécancour accroît la crédibilité et la visibilité des organismes présents sur son territoire, représente et défend les intérêts de ses membres dans les diverses instances. Nous avons participé à 2 rencontres durant l'année.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

La directrice de La Traverse du Sentier a joué un rôle actif au sein du conseil d'administration de l'organisme pour une 2e année, notamment par sa participation à 3 rencontres du conseil d'administration de la CDC Bécancour ainsi qu'à 1 rencontre pour le comité de gestion des ressources humaines. Son implication a contribué à soutenir la saine gestion et le fonctionnement harmonieux de ce regroupement. Son mandat a pris fin lors de la dernière AGA.

## COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT SOCIALE MRC DE BÉCANCOUR

Le comité de développement sociale de Bécancour regroupe des partenaires issus de divers secteurs (économique, communautaire, scolaire, social, santé, etc.), qui se mobilisent afin d'améliorer la qualité de vie de la population. Ensemble, ces acteurs collaborent à la mise en place de projets et d'actions concertées visant à répondre aux enjeux sociaux présents sur le territoire.



## CHANTIER HABITATION MRC DE BÉCANCOUR

Le Chantier habitation de Bécancour regroupe divers acteurs du territoire mobilisés autour d'un objectif commun : favoriser le maintien des personnes en logement. Par une approche concertée, les partenaires travaillent à l'élaboration de stratégies et à la mise en œuvre d'actions concrètes visant à assurer l'accès à des logements sains, sécuritaires et abordables. Cette année, nous avons pris part à 2 rencontres dans le cadre de cette nouvelle table de concertation, contribuant ainsi aux réflexions et aux initiatives mises de l'avant.

## SYNERGIE JEUNESSE

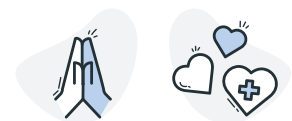
Cet espace de concertation rassemble les organismes jeunesse de la MRC de Bécancour. Bien que notre mission s'adresse principalement à une clientèle adulte, nous avons été invités à participer à une rencontre afin de partager notre expertise en santé mentale et de contribuer aux réflexions du milieu.

## COMITÉ INTERSECTORIEL EN SANTÉ MENTALE BÉCANCOUR NICOLET-YAMASKA

Ce comité a été entièrement remanié cette année afin de se concentrer sur les acteurs en santé mentale, avec pour objectif de favoriser un meilleur arrimage des services entre les partenaires. Cette démarche vise à répondre plus efficacement aux divers besoins sur le territoire, qu'ils proviennent du milieu communautaire ou du réseau public. En collaboration avec le CIUSSS-MCQ, nous avons pris part à 3 rencontres jusqu'à présent, contribuant à renforcer les échanges et à poser les bases d'un partenariat solide pour améliorer l'offre de services en santé mentale. De plus, la directrice de notre organisme coanime maintenant les rencontres avec la directrice de la santé mentale au niveau du RLS Bécancour-Nicolet-Yamaska.

## COMITÉ VISIBILITÉ EN SANTÉ MENTALE SUR LE TERRITOIRE BÉCANCOUR-NICOLET-YAMASKA

En partenariat avec La Chrysalide et La Passerelle, nous avons pris part à 5 rencontres cette année afin d'organiser les différentes actions de promotion sur la santé mentale sur le territoire de Bécancour Nicolet-Yamaska incluant l'organisation d'activités de promotion pour la semaine de la santé mentale, ainsi que l'organisation de la grande collecte de fonds.



## AUTRES RENCONTRES DE PARTENARIATS

- ~ 27 mai 2025 : Participation au Gala reconnaissance de Centraide, soulignant l'importance du soutien communautaire.
- ~ 15 septembre 2025 : Participation à la grande tournée du COSME\*.

## LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE

Nous ne pouvons passer sous silence la mobilisation historique qui a marqué la dernière année. Porté par le mouvement « Le communautaire à boutte », ce vaste élan collectif a permis de mettre en lumière l'essoufflement du milieu communautaire, confronté à un sous-financement chronique et à un manque de reconnaissance de son rôle pourtant essentiel.

Ce mouvement national, regroupant des organismes communautaires à travers le Québec, revendique un financement à la hauteur des besoins, ainsi que de meilleures conditions de travail pour les intervenants et intervenantes. Il vise également à obtenir une reconnaissance pleine et entière du milieu communautaire, afin de préserver un filet social fort et accessible à l'ensemble de la population.

La Traverse du Sentier s'est jointe à cette mobilisation en procédant à une fermeture partielle de ses services et en participant activement aux actions tenues dans le cadre des deux semaines de grève. Une membre de notre équipe s'est d'ailleurs engagée au sein de la cellule locale d'action de Nicolet-Yamaska, contribuant à l'organisation de plusieurs initiatives et prenant part à 7 rencontres de concertation.

Nous espérons que cette mobilisation collective portera ses fruits et qu'elle mènera à des avancées concrètes pour les organismes communautaires, à la hauteur de leur contribution essentielle à la société.

## 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)



\* Réseau communautaire en santé mentale

# GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

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

## Assemblée générale extraordinaire et annuelle

La Traverse du Sentier a tenu son assemblée générale annuelle le 17 juin 2025 à 17 h. Lors de cette rencontre, 36 personnes étaient présentes, dont 28 membres en règle, ce qui représente une belle augmentation de la participation comparativement à l'année précédente.

## Le conseil d'administration

Le conseil d'administration assure la gouvernance et la saine gestion de La Traverse du Sentier. À ce titre, il veille à la prise de décisions relatives à la mise en œuvre des actions nécessaires à l'atteinte des objectifs, à la réalisation des orientations et au respect des décisions issues de l'assemblée générale annuelle. Ses principaux champs d'intervention comprennent notamment l'actualisation de la mission et des orientations, la gestion financière ainsi que la gestion des ressources humaines.

Au cours de l'année 2025-2026, le conseil d'administration s'est réuni à 5 reprises en séances régulières et a également tenu 2 rencontres dédiées à l'élaboration de la planification stratégique. Par ailleurs, chaque nouveau membre bénéficie d'une rencontre d'accueil individuelle avec la direction, permettant de favoriser une bonne compréhension de son rôle, ainsi que de la mission, du fonctionnement et de la vision de l'organisme.

## L'équipe de travail

L'équipe de La Traverse du Sentier représente le moteur dynamique de notre organisation, en incarnant pleinement ses valeurs et ses objectifs fondamentaux. Chacun de ses membres joue un rôle crucial en tissant des liens significatifs avec les participants, ce qui facilite la réalisation des 3 volets d'intervention.



## MEMBRES DU C.A.

- ~ **Samuel Parent, président**  
*Issue du secteur communautaire (santé mentale)*
- ~ **Émie Dufresne, vice-présidente**  
*Issue du secteur communautaire (Centre de femmes)*
- ~ **Geneviève Branchaud, secrétaire**  
*Issue des membres participants*
- ~ **Diane Gamelin, trésorière**  
*Issue des membres participants*
- ~ **Sébastien Jubinville, administrateur**  
*Issu du secteur communautaire (Parc de la rivière Gentilly)*
- ~ **Keven Beaudet, administrateur**  
*Issu des membres participants*
- ~ **Caroline Roy, administratrice**  
*Issue du secteur publique (Carrefour sécurité en violence conjugale)*

## PERSONNEL RÉGULIER

- ~ **Mariève Proulx-Roy, directrice générale**
- ~ **Sylvie Lemay, intervenante**
- ~ **Jennifer Mahé-Trudeau, intervenante et responsable du soutien au logement Nicolet-Yamaska**
- ~ **Pénélope Bergeron-Lavallée, intervenante et responsable du soutien au logement Bécancour (entrée en poste le 20 mai 2025)**

## STAGIAIRES

- ~ **Anthony Milette**  
Stage d'intervention,  
Techniques de travail social
- ~ **Abigaëlle Deschênes**  
Stage d'intervention,  
Technique en criminologie
- ~ **Vanessa Feidler**  
Stage d'intervention,  
Technique d'éducation spécialisée

Cette année, l'équipe s'est réunie à 26 reprises pour des séances de travail, dédiées à l'élaboration de la programmation et à la planification des interventions à venir.

En plus de ces rencontres régulières, l'équipe a également participé à deux journées de ressourcement, des moments précieux favorisant la cohésion, la collaboration et la synergie au sein du groupe. Ces occasions privilégiées permettent de consolider les liens, de nourrir l'esprit d'équipe et de renforcer l'engagement collectif.

Lors de la journée d'équipe tenue en août, les membres ont eu l'opportunité de visiter une entreprise spécialisée dans les huiles essentielles, ainsi que de découvrir un organisme inspirant et novateur en santé mentale, PECH de Québec. Cette expérience a été riche en apprentissages et en inspirations pour nos pratiques.

La deuxième journée de ressourcement s'est déroulée dans la région de Drummondville, où l'équipe a pris part à diverses activités, notamment la visite de Rose Drummond, de l'espace Élévart, de la promenade Rivia et de la Maison d'herbes. Cette journée, à la fois dynamique et inspirante, contribuera certainement à nourrir de futures idées d'activités à proposer à nos membres.

## 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 de janvier 2026.



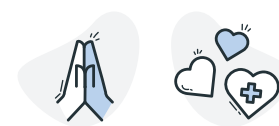
## FORMATION DE LA PERMANENCE

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	Nombre d'heures	Employés participants
Formation à l'autocompassion en pleine conscience (Nathalie Dubois)	35	2
Intervention prévenir le suicide auprès des personnes de 14 ans et plus (ROBSM)	12	1
Formation sur le trouble d'accumulation compulsive (Maison grise de MTL)	8	1
Formation du programme Hors-Piste	1,5	2
Intervenir en contexte interculturel (Centre St-Pierre)	6	2
Formation Outlook (CDCNY)	3	2
Formation sur le trouble de personnalité limite 1 (ROBSM)	3	1
Formation sur le trouble de personnalité limite 2 (ROBSM)	3	2
Conférence de l'impuissance à l'espoir (Serge Marquis)	1	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.



## Contribution matérielle

- ~ CDC de Nicolet-Yamaska : Location et prêt de salles, prêt de matériel
- ~ Bili : Transport en commun et adapté, service de transport en commun à moindre coût

## 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 connaissance
- ~ Corporation de développement communautaire (CDC) de la MRC de Bécancour : 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
- ~ Mme Annie Lafontaine, acupuntrice : Séance d'acupuncture solidaire offerte gratuitement aux membres de La Traverse du sentier dans le cadre du programme NADA
- ~ M. Alain Bellemare, formateur : Offre de formation à moindre coût

## Contribution financière

- ~ Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) : Soutien financier à la mission, entente spécifique soutien logement.
- ~ Centraide Centre-du-Québec
- ~ Service Québec : Soutien financier pour la réalisation de la planification stratégique
- ~ Ville de Bécancour : Soutien financier pour la conférence sur le stress
- ~ Centre de services scolaire de La Riveraine : Programme l'Escale, don
- ~ Communauté religieuse Les Sœurs de l'Assomption : Soutien financier à la mission
- ~ Friperie Chez Marie 4 Poches : Soutien financier à la mission

## 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 2025-2026

- ~ **114** personnes différentes sont venues à La Traversée du Sentier
- ~ **74** membres réguliers et **7** membres sympathisants
- ~ **259** activités organisées pour un total de **1863** présences
- ~ **150** heures bénévoles
- ~ Plus de **10 000** 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.

## PLAN D'ACTION 2026-2027 :

Ensemble, être une inspiration audacieuse en santé mentale pour un impact favorable et durable.

### GOVERNANCE ET PÉRENNITÉ

- ~ Clarifier et renforcer l'implication du C.A.
- ~ Sonder attentes, besoins et compétences
- ~ Faire vivre les valeurs au quotidien
- ~ Créer un comité accueil et valeurs
- ~ Revoir le code de vie

### PARTENARIATS ET ANCRAGE

- ~ Participer aux tables de concertation
- ~ Impliquer l'équipe dans les réseaux
- ~ Développer des partenariats stratégiques
- ~ Favoriser l'échange de services
- ~ Renforcer les liens avec le milieu

### VISIBILITÉ ET NOTORIÉTÉ

- ~ Promouvoir les services
- ~ Rencontrer les partenaires
- ~ Organiser des activités de visibilité

### RESSOURCES HUMAINES ET BÉNÉVOLAT

- ~ Mettre à jour et diffuser les conditions de travail
- ~ Intégrer la qualité de vie dans les pratiques
- ~ Optimiser les rôles selon les forces
- ~ Déployer le soutien logement
- ~ Miser sur la formation continue
- ~ Favoriser l'implication des membres

### SERVICES ET OFFRE

- ~ Diversifier et rendre accessibles les activités
- ~ Mettre en place une tarification solidaire
- ~ Adapter les services aux besoins réels
- ~ Offrir des horaires flexibles
- ~ Renforcer la participation des 18-35 ans
- ~ Consolider la présence à Bécancour