

MOT DU PRÉSIDENT

Merci...je vous aime !

Je suis sur les derniers milles de mes trois années de thérapie à la clinique du Faubourg St-Jean, je m'implique à la radio sur les ondes de CKIA FM, 88,3 et je travaille avec grand bonheur à l'IRDPO comme accompagnant et parrain. J'apprivoise au jour le jour ce bienvenu nouveau bonheur.

Vous êtes une famille de cœur...vous m'avez aidé à grandir. Un sincère et grand merci !

Pour l'année 2009 j'aurais souhaité avoir le temps et l'énergie pour conserver mon implication sur le Conseil d'administration d'Émotions mais comme tout grand garçon, je dois quitter le nid familial; bien entendu, je demeurerai fièrement membre du Centre.

Prenez soin de vous !

En terminant, je m'en voudrais de passer sous silence les 10 ans de nos amis d'Osrose : Stéphane et toute l'équipe, chapeau et bon 10^{ième} !

Simon Toulet

MOT DE LA COORDONNATRICE

Salutations à vous, gang de complices d'Émotions !

C'est toujours un moment de fierté que de vous écrire ce mot à la fin de chaque année; une fierté mais aussi un moment de motivation et de réflexion extraordinaire. Comme vous le savez, pour la plupart des « anciens », c'est une période de stress pour la coordonnatrice que je suis que de procéder à la rédaction des rapports de fin d'année, en plus de gérer la reddition des comptes tant à l'Agence de la santé et des services sociaux qu'aux autres organismes administratifs divers. Chaque année, la barre est de plus en plus haute quand il s'agit de mettre sur papier toutes nos belles réalisations et de mettre en valeur les bénéfiques et les particularités de notre approche en tant que groupe d'entraide.

Il y a beaucoup à dire pour résumer une année complète de travail de groupe, de soutien, d'apprentissage du respect de l'autre mais aussi de l'estime de soi, de l'accueil de la souffrance comme de la différence... mais vous savez aussi bien que moi que les mots ne rendront pas hommage à ce que nous avons la chance de vivre chaque semaine côte à côte. Je vous disais depuis deux ou trois ans comme j'ai le sentiment d'être « arrivée » à bon port avec vous, soit d'avoir la conviction que nous avons maintenant une base solide comme groupe d'entraide. Cette année, je nous ai sentis fort face aux épreuves à surmonter pour aller de l'avant. Outre les personnes qui fréquentent le Centre ou y sont accueillies en cours d'année, nous avons aussi appris à gérer, de façon conviviale et avec respect le partage des tâches et des responsabilités entre le personnel, les entraînant(es) et les administrateurs(trices). Ce groupe développe au jour le jour un équilibre qui lui est propre et qui suscite mon admiration. Vos cheminements et votre courage quotidiens sont aussi la route par laquelle le Centre passe pour y puiser la matière à aider de nouvelles personnes.

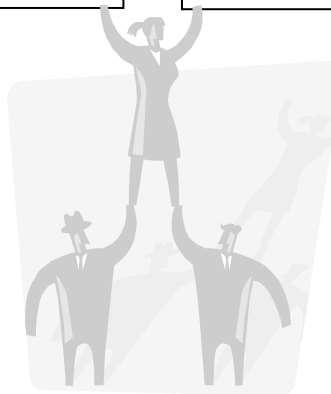
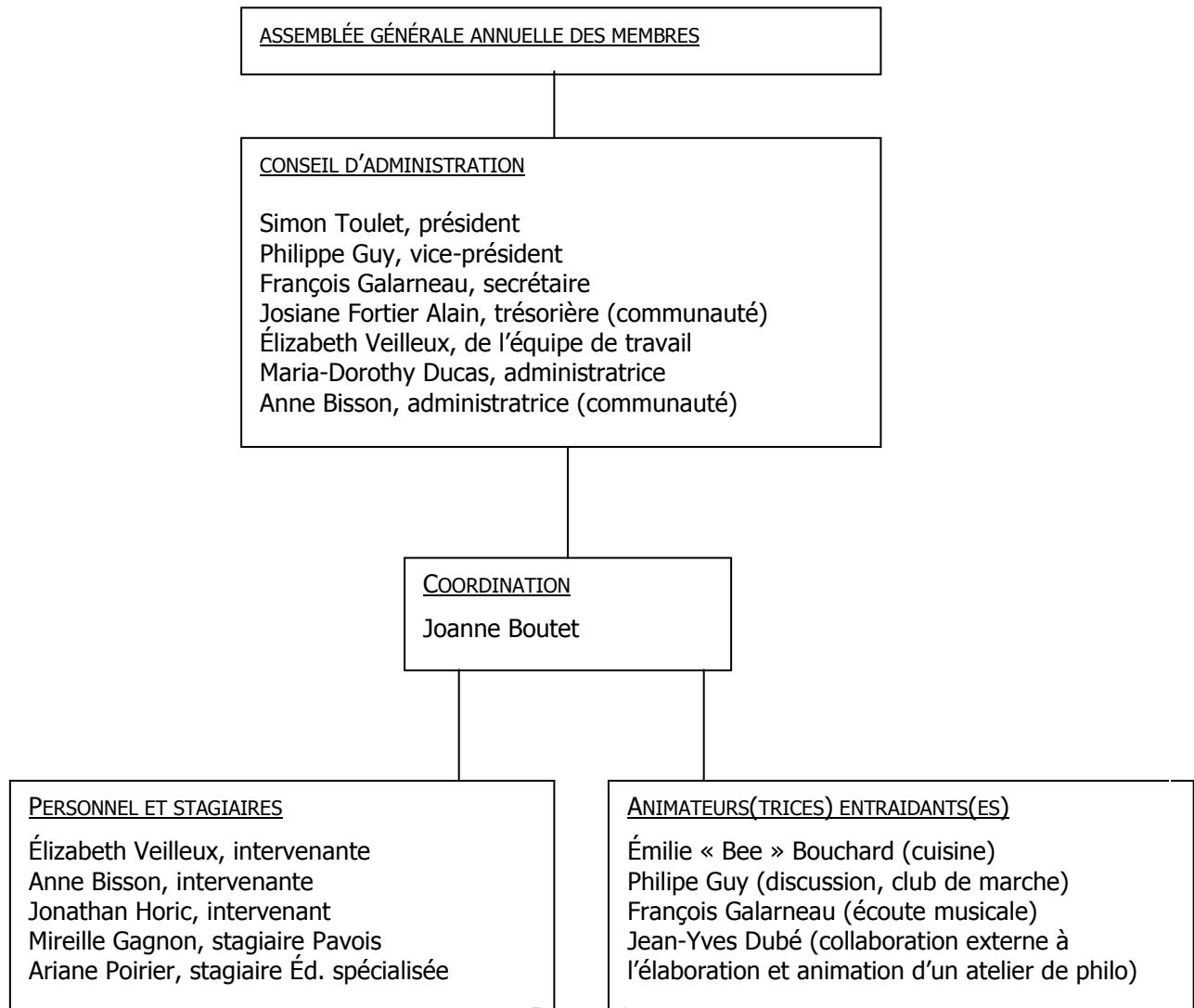
Dans cet esprit, je tiens à souligner le travail de quelques personnes au mérite exceptionnel : merci à Émilie Bouchard, modèle de persévérance et exemple de rétablissement. Émilie est aussi une des meilleures animatrices à la cuisine collective que nous ayons eues; merci à toi François Galarneau, pour l'animation de l'écoute musicale mais aussi pour toutes les autres tâches que tu prends sur tes épaules avec simplicité et bonne humeur, c'est apprécié; merci Philippe Guy, depuis 6 ans doyen des animateurs d'ateliers, pilier sur lequel on peut toujours compter sans se poser de question, et parce-que toute personne ayant besoin de ton énergie sait pouvoir y faire appel, souvent en dehors des heures d'ouverture et dans tous les lieux possibles. Tu es généreux et ça compte beaucoup dans notre ressource. Une pensée toute spéciale aussi à notre stagiaire du Pavois, Mireille. Ta générosité et ton humour nous ont beaucoup apporté; sur la route du rétablissement, on fait parfois de belles rencontres, tu es l'une de celles-là. Merci aussi à Ariane Poirier, ma stagiaire de Ste-Foy, notre petite perle des îles de la Madeleine, ta curiosité, ton respect et ton humanisme extraordinaire ont été ressourçants et inspirants pour la vieille intervenante que je suis ! Des gens comme toi nous rappellent que l'avenir est plein d'espoir !

Un merci tout spécial à ma complice de route de toujours, Élisabeth Veilleux, je commence une phrase et tu la termines pour moi. Peu de travailleuses ont la chance de vivre une harmonie comme celle-là. Je n'y arriverais pas sans toi. Ni sans vous tous. Un dicton populaire dit que la route n'est jamais longue en compagnie d'un ami. Pour ma part, c'est hier que j'arrivais parmi vous, puissiez-vous continuer longtemps encore de m'enseigner la vie.

Joanne Boutet

« L'AMI EST UN COMPLICE QUI NOUS AIDE À NOUS EMPARER DU MONDE. » (FRANCESCO ALBERONI)

STRUCTURES



« SE RÉUNIR EST UN DÉBUT ; RESTER ENSEMBLE EST UN PROGRÈS ; TRAVAILLER ENSEMBLE EST LA RÉUSSITE. » (HENRY FORD)

SERVICES D'AIDE ET D'ENTRAIDE

ÉCOUTE INDIVIDUELLE

Le but du service d'écoute individuelle est de donner à nos membres une écoute privilégiée en période de détresse, de façon à aider la personne à reprendre du pouvoir sur sa situation en lui permettant de démêler ce qu'elle vit et ressent. Parallèlement, il arrive que quelques rencontres de ce type soient nécessaires lors de l'accueil de nouvelles personnes afin de leur permettre d'intégrer harmonieusement le groupe. Cette année nous avons effectué 39 rencontres, pour une durée totale de 1320 minutes, soit une moyenne de 34 minutes par rencontre.

SUIVI ET ACCOMPAGNEMENTS EN MILIEU NATUREL

En ce qui concerne l'accompagnement communautaire, il s'agit de permettre à des personnes qui en ressentent le besoin d'être accompagnées d'un entraideant ou d'une entraideante lors de difficultés ponctuelles dans la communauté ou lors de démarches particulières (aide sociale, consultations diverses, aide au ménage etc.) Cette année, les membres ont effectué 12 accompagnements pour une durée totale de 1750 minutes soit une moyenne de 146 minutes (2h43) par accompagnement. Soulignons que c'est 4 fois plus que l'an dernier.

ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Ce service vise à aider les personnes à trouver des ressources ou des solutions concrètes à une situation difficile dans la confidentialité et le respect; nous apportons aussi beaucoup de soin à informer sur les ressources existantes et à référer aux services adéquats lorsque la situation l'exige. Cette année nous avons effectué 172 interventions téléphoniques pour un total de 3 010 minutes, soit une moyenne de 17,5 minutes par appel. Ce service aussi est en légère hausse cette année.

COURRIER ÉLECTRONIQUE

Nous recevons de plus en plus de demandes d'informations, de références ou d'aide via le courrier électronique ou sur le babillard rattaché à notre site Internet. Nous répondons toujours à ces demandes, la plupart du temps, il s'agit de référer à des ressources ou alors de donner de l'information sur le Centre et d'inviter les personnes à venir nous rencontrer. L'an dernier, nous étions perplexes par rapport à la façon de gérer les demandes d'aide croissantes qui nous y sont faites. Nous avons décidé de ne pas entreprendre de démarches d'aide autre que de la référence par ce biais, nous envoyons maintenant un bref courriel demandant aux personnes en difficulté de nous téléphoner. L'anonymat et la froideur informatique ne nous semblent pas pertinent en relation d'aide.

SITE INTERNET

Le Centre vient de donner le mandat à un nouveau webmestre de nous refaire un site plus actuel, de même, nous entendons en profiter pour se mettre à la page et se doter d'outils de communication informatique tel qu'une page facebook, des blogues pour les animateurs(trices) etc. Tout ça va s'articuler au fur et à mesure que nos membres se familiariseront avec internet. Vous nous trouvez au: www.entraide-emotions.org

CAFÉ-RENCONTRE

Nous avons multiplié les activités au Centre cette année avec une implication toujours grandissante de nos membres au niveau de l'animation d'activités, mais aussi au niveau de l'accompagnement ponctuel. Par ailleurs en 2007-2008 nous avons eu une hausse au niveau de l'accueil de nouvelles personnes, aussi nous continuons d'ouvrir des plages de café-rencontres libres qui permettent aux membres de venir partager entre eux, briser leur isolement et socialiser tout en dédramatisant leur situation. Ces rencontres permettent de prévenir des situations de crise en permettant aux personnes d'exprimer ce qu'ils ressentent tout en développant des liens de confiance avec leurs pairs. Ces plages se tiennent deux après-midi par mois et sont des moments privilégiés pour intégrer une nouvelle personne ou simplement pour prendre le temps d'écouter et de partager en petits groupes.



« TOUT GROUPE HUMAIN PREND SA RICHESSE DANS LA COMMUNICATION, L'ENTRAIDE ET LA SOLIDARITÉ VISANT À UN BUT COMMUN : L'ÉPANOUISSEMENT DE CHACUN DANS LE RESPECT DES DIFFÉRENCES. » (FRANÇOISE DOLTO)

FORMATIONS ET COLLOQUES

COLLOQUES ET FORMATIONS REÇUES

Colloque de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) : 3 personnes;

Formation sur les rôles et responsabilités du Conseil d'administration (collaboration Auto-Psy Québec, Osmose et Centre d'entraide Émotions): 4 personnes;

Journée d'information sur le 211: 1 personne;

Journée d'information et d'appropriation sur la reddition de comptes (ROC 03) : 1 personne.

FORMATIONS, CONFÉRENCES ET TÉMOIGNAGES DONNÉS

Formation continue donnée sur l'approche d'entraide et d'appropriation du pouvoir à 4 stagiaires (2 en éducation spécialisée, du Cégep Ste-Foy, 1 en technique de travail social, du cégep de Lévis-Lauzon et 1 en intégration socio-professionnelle, du Pavois Ste-Foy;

Formation sur l'intervention de crise en lien avec le trouble de personnalité limite donnée aux 4 stagiaires ci-haut cités;

Présentation du Centre, de sa philosophie, son approche et ses services en lien avec le trouble de personnalité limite lors d'une émission à Radio Basse-ville (CKIA) en partenariat avec le Carrefour des personnes handicapées (deux personnes du Centre, 3 diffusions);

Formation sur le trouble de personnalité limite et notre approche d'intervention donnée à 4 intervenants du CSSS-Québec-Nord;

Rencontre socio-professionnelle organisée pour les professionnels du CSSS-Vieille Capitale (90 intervenants) : présentation du Centre, de son approche et de ses services (1 personne);

Formation donnée aux intervenantes de la Baratte (4) et visant à les aider à mieux interagir avec leurs participants présentant un trouble de personnalité limite (2 personnes) ;

Visite du Centre universitaire en santé mentale avec les stagiaires du Centre et visant à faire connaître l'institution sous le regard d'un membre y étant traité de longue date (3 personnes);

Rencontre d'information avec une stagiaire française en échange international au Centre femmes aux 3A et venue voir notre organisme (5 personnes).

« RIEN NE PRÉDISPOSE PLUS AU CONFORMISME QUE LE MANQUE DE FORMATION. » (GUSTAVE THIBON)

IMPLICATIONS SOCIOPOLITIQUES

En tant que groupe d'entraide et dans le cadre de notre démarche collective de prise de parole citoyenne, les membres du Centre poursuivent notre tradition d'engagement politique, de concertation et d'échange avec les différents partenaires du réseau en vue d'améliorer tant les conditions de vie des personnes en général que les services en santé mentale. Voici donc les tribunes où ils/elles prennent place et parole.

RÉSEAU LOCAL, CONCERTATION ET PARTENARIAT

- Table territoriale Ste-Foy–Sillery–Laurentien (1 membre, 3 rencontres);
- Sous-comité de la table de concertation ci-haut et visant à aider les personnes en liste d'attente au CSSS (1 personnes, 3 rencontres);
- Table de concertation sur le logement social : (1 personne, 2 rencontres).

RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE, ÉCHANGE DE CONNAISSANCE ET ACTIVITÉS SOLIDAIRES

- Assemblée générale du Regroupement des organismes communautaires de la région, ROC 03, (2 rencontre AG, 2 personnes);
- Congrès d'orientation du ROC 03 (2 journée, 1 personne);
- Rencontre de concertation avec les groupes « par et pour » (Émotions, Osmose, Auto-Psy) : (1 rencontre, 3 personnes);
- Rencontres de réflexion et de développement des solidarités Osmose/ Centre d'entraide Émotions (2 rencontres, 2 personnes);
- Participation à la Vigie des sans-abri (4 personnes);
- Assemblée générale CDEC (1 personne);
- Sorties d'échange avec les membres du groupe Osmose (2);
- Rencontres avec l'agent de liaison de l'association des groupes d'intervention en rétablissement (AGIR) (2 rencontres, 1 personne);
- Rencontre d'information sur le PEP (projet concernant les groupes Par et Pour) (1 rencontre, 1 personne);
- Cocktail à Robert-Giffard portant sur la place les femmes qui ont fait l'histoire dans les professions liées à la santé au Québec, en lien avec les fêtes commémorant le 400^{ième} de Québec (1 personne).

MANIFESTATIONS

- Marche mondiale des femmes (8 mars, 2 membres);
- Manifestation de sensibilisation et de revendications à la suite de l'affaire Claudio Castagnetta (9 membres plus une rencontre de discussions préalables et de fabrication d'affiches, 12 personnes);

LE CENTRE D'ENTRAIDE ÉMOTIONS EST MEMBRE DE

- de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) ;
- de l'Alliance des Groupes d'Intervention en rétablissement (AGIR);
- du Centre d'action bénévole de Québec (CABQ);
- du centre de développement de l'économie et de l'emploi (CDEC);
- des Frères et sœurs d'Émile Nelligan;
- du Regroupement des Organismes communautaire de la région 03 (ROC 03).;
- des ressources répertoriées par la Direction de la Santé publique en aide alimentaire; nous avons contribué cette année au portrait sur l'aide alimentaire de la région 03.

VIE ASSOCIATIVE

Séances du conseil d'administration : 4 rencontres+ un souper pour planifier l'AGA + 1 pour recevoir les mises en candidature (4 mises en candidature). Cette année, 40 personnes se sont impliquées dans la vie associative en participant aux séances du C.A., à l'assemblée générale annuelle ou à la séance de réception des mises en candidature.

Membership : 33 personnes

Provenance des membres du C.A. : 4 personnes membres utilisatrices de la ressource
1 personne représentant l'équipe (membre utilisateur/trice)
2 personnes de la communauté.
(Voir à la section « nos structures » pour la liste des membres)

ACCESSIBILITÉ

Lundi et vendredi de 9h à 17h (ouvert le lundi de 19 à 21h de janvier à mars pour le café-philosophie)

Mercredi et jeudi de 13h30 à 21h30

Mardi : réunions, formations et événements divers

Le centre est ouvert toute l'année à l'exception des jours fériés et des congés des fêtes de fin d'année.

ON RETROUVE LES COORDONNÉES DU CENTRE DANS DIFFÉRENTS BOTTINS DE RESSOURCES DONT :

L'Agenda du Pavois;

Le bottin du CABQ;

Le bottin des ressources de l'ouest;

Le bottin web de l'AGIR;

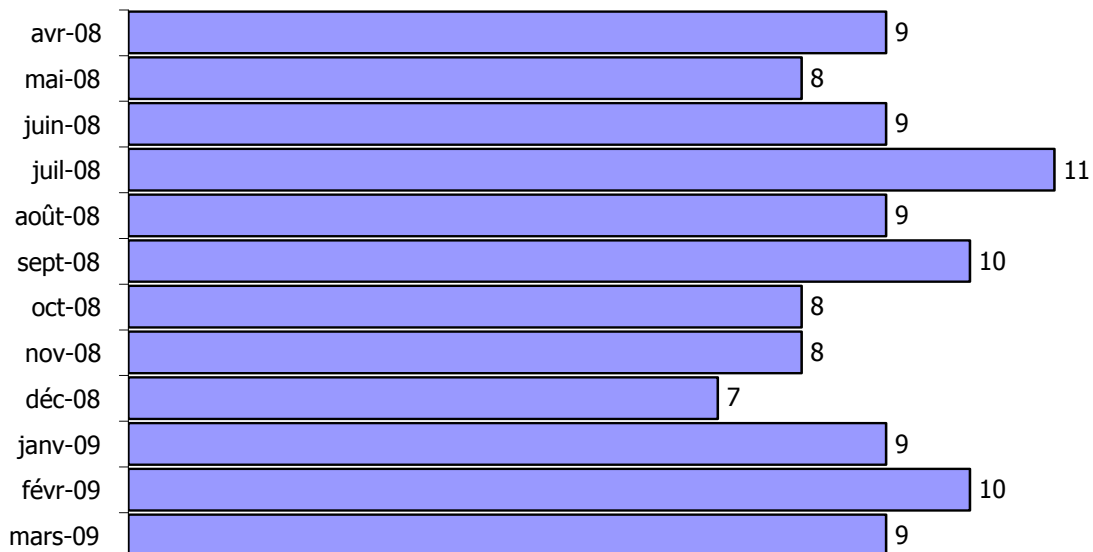
Et certains autres qui nous échappent peut-être ici, désolés.

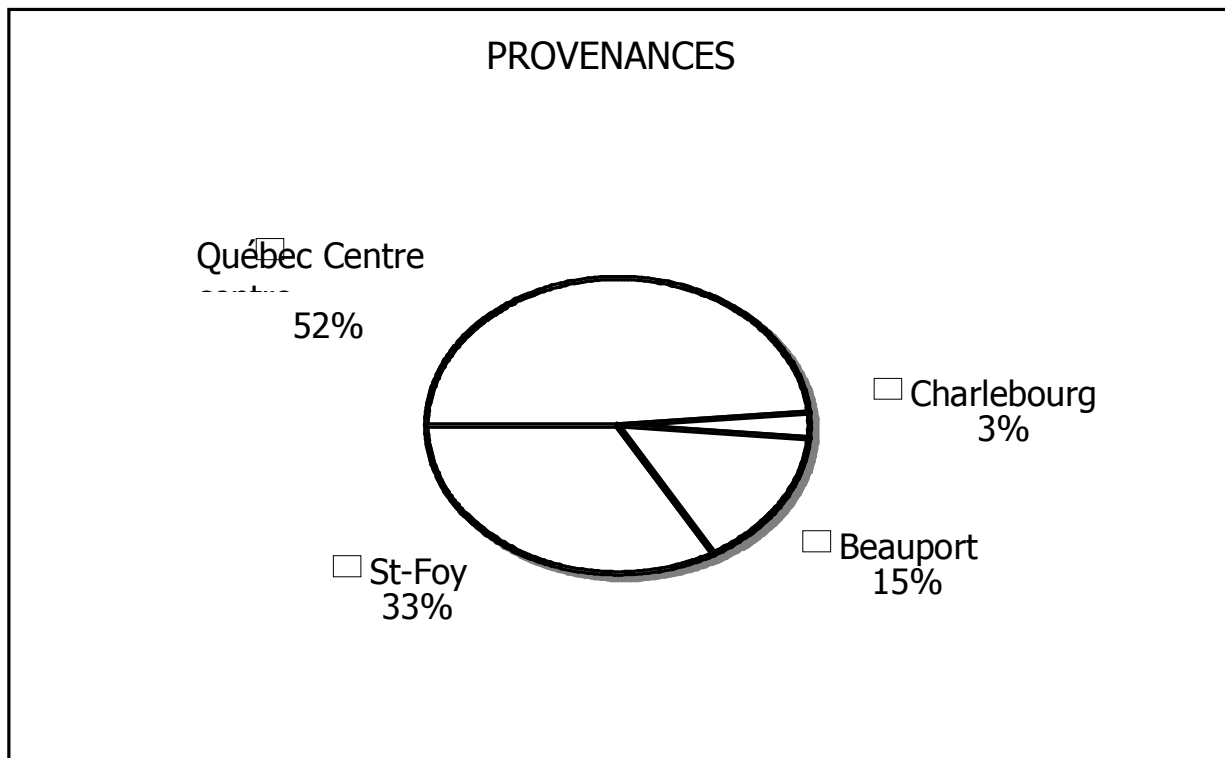
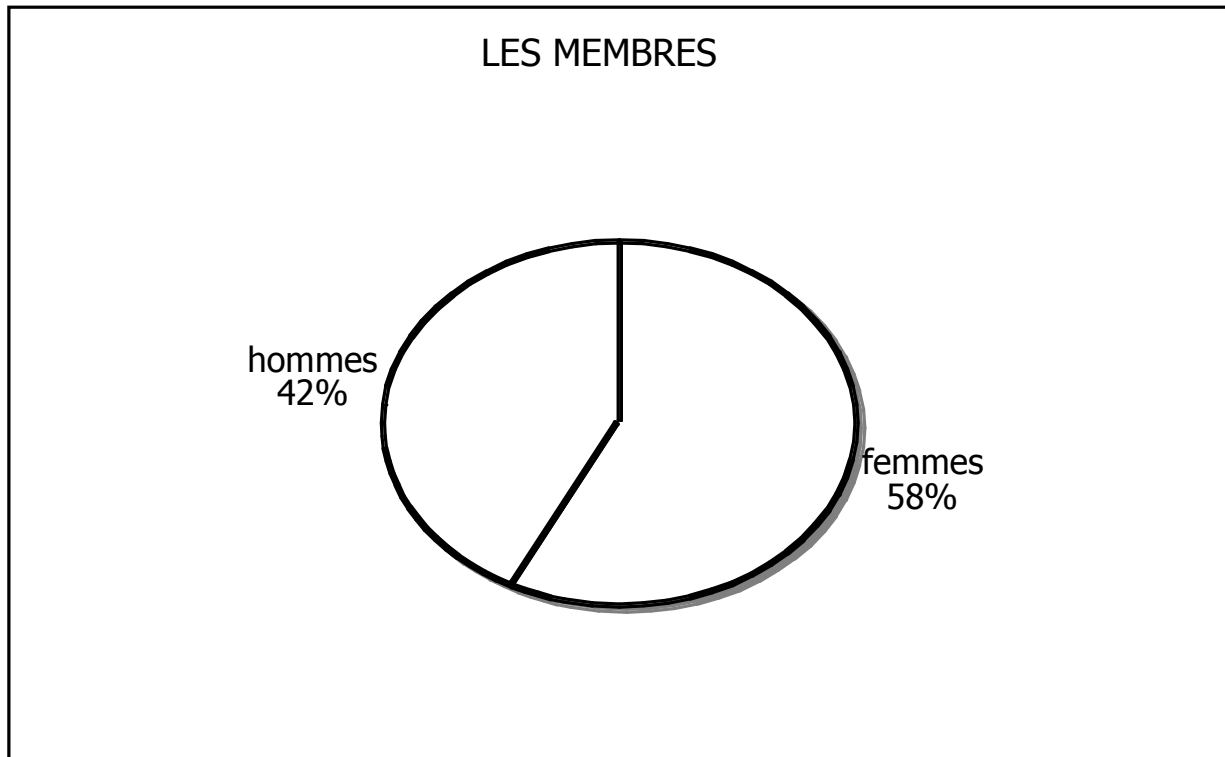
QUELQUES STATISTIQUES

Comme chaque année, le Centre d'entraide Émotions présente dans son rapport d'activités différentes statistiques en fonction des activités et des services offerts. Cette section présente donc de façon succincte les principales statistiques 2008-2009.

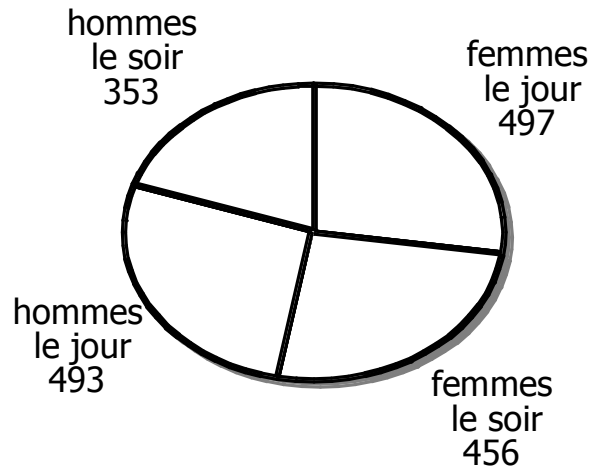


NOMBRE D'ACTIVITÉS PAR MOIS

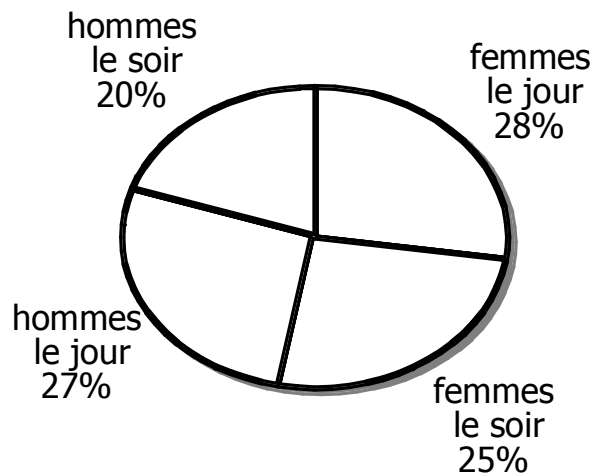


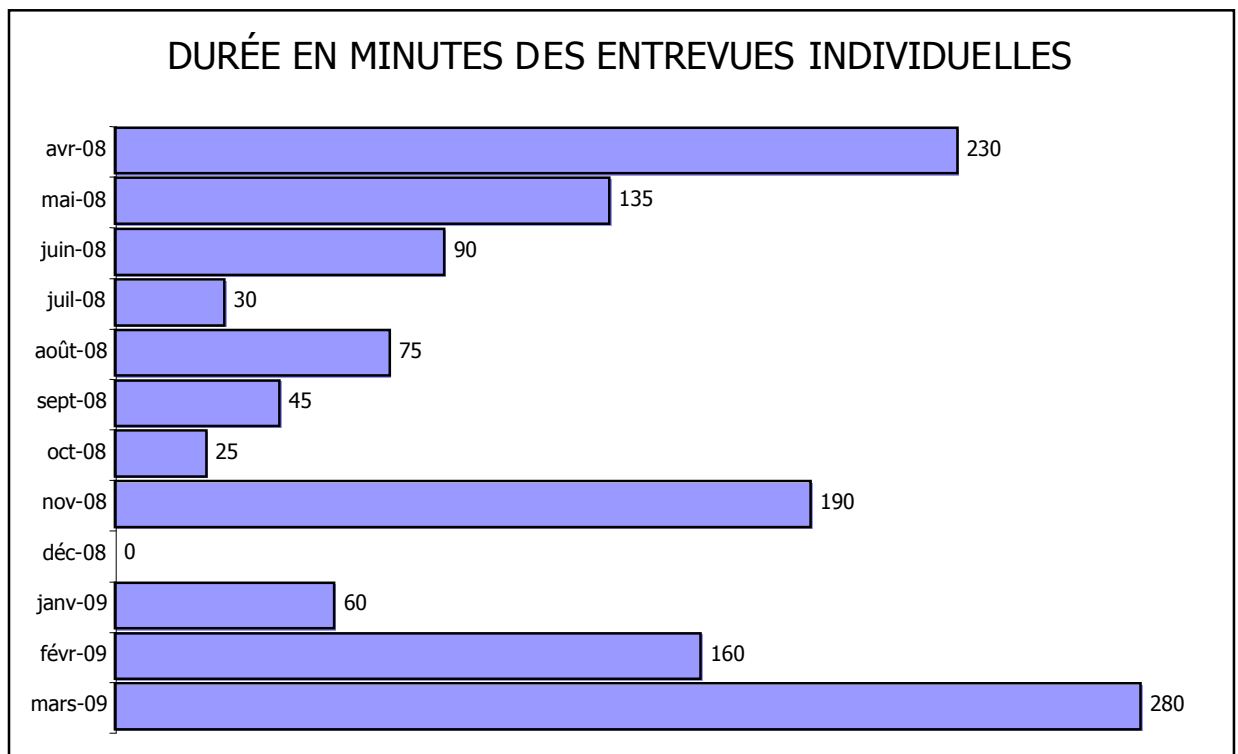
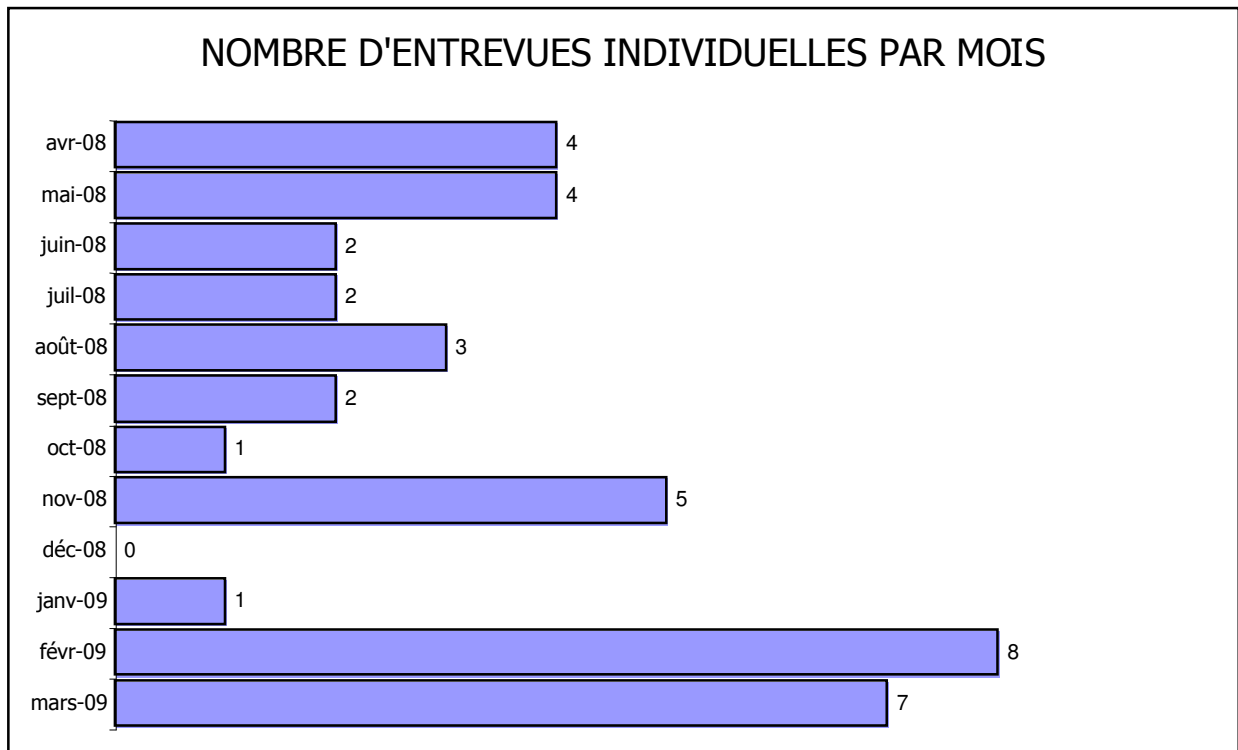


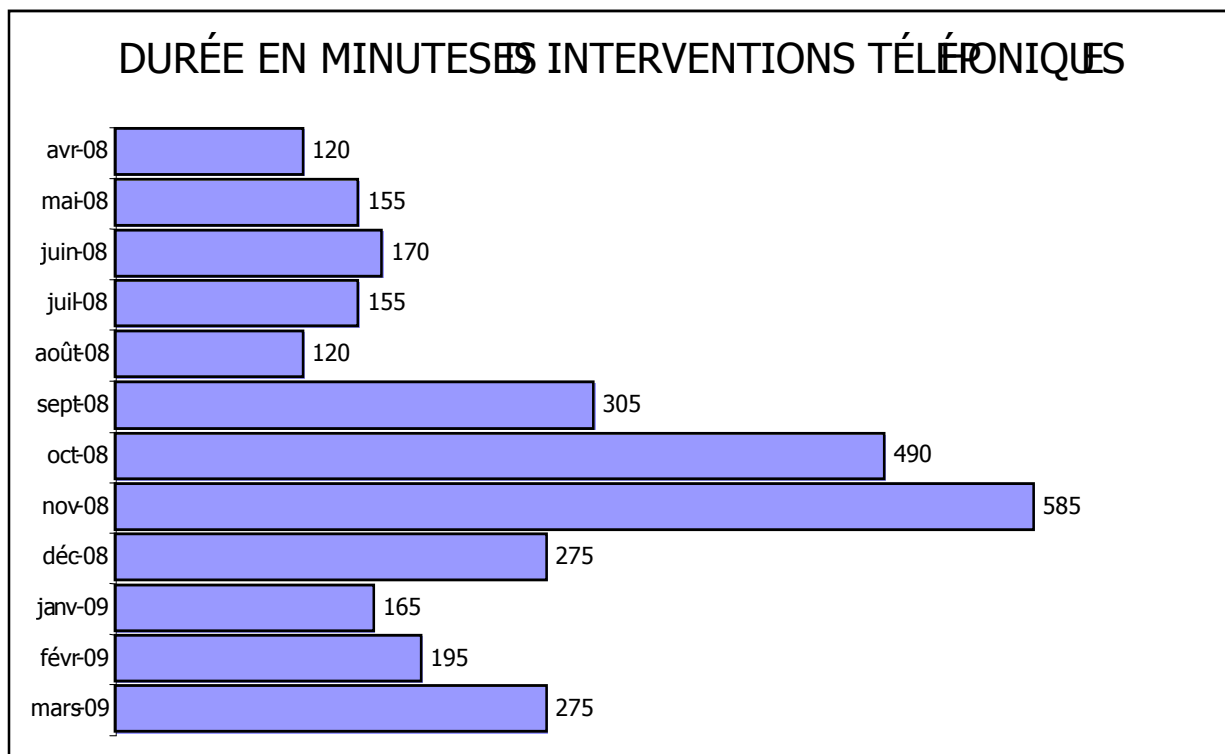
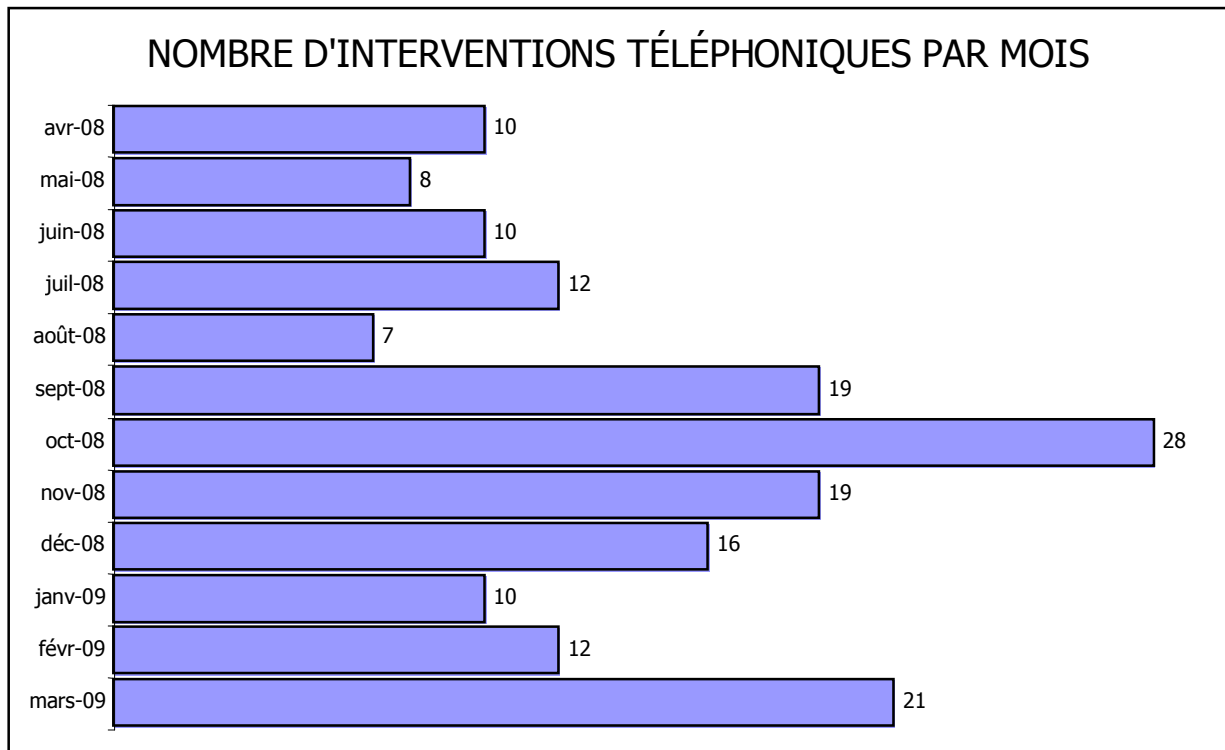
TOTAL DE LA PRÉSENCE DES MEMBRES

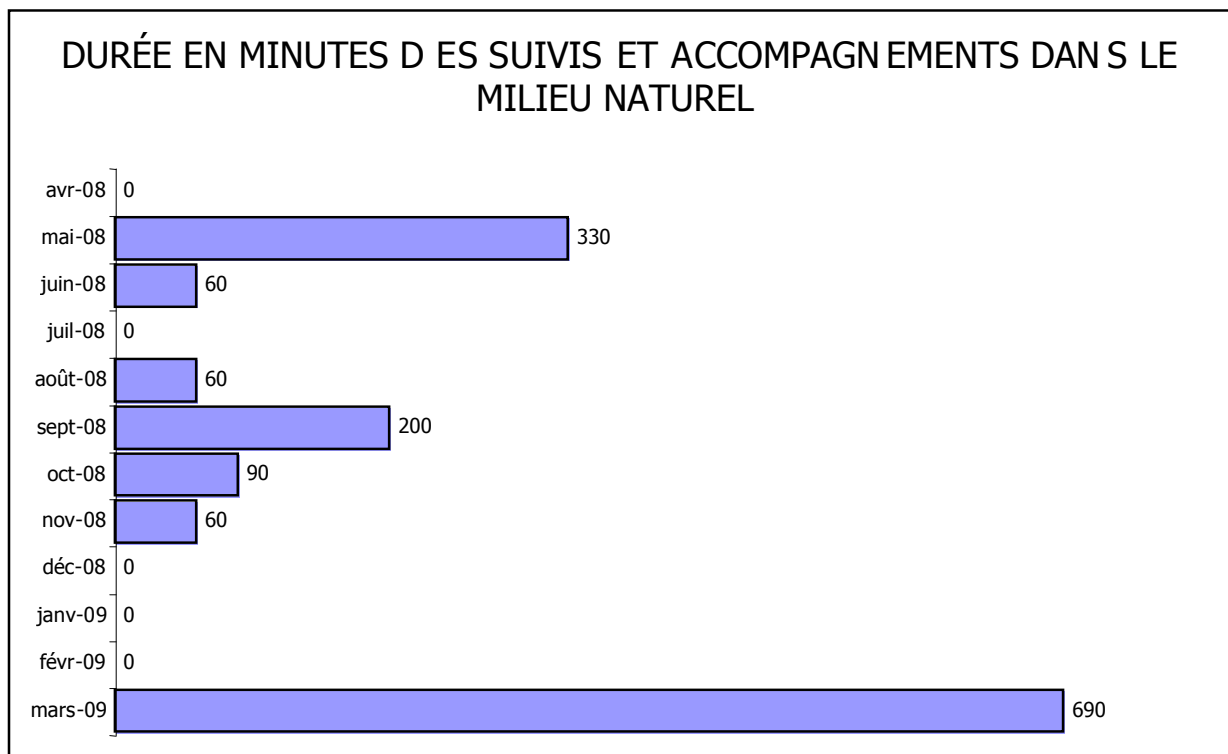
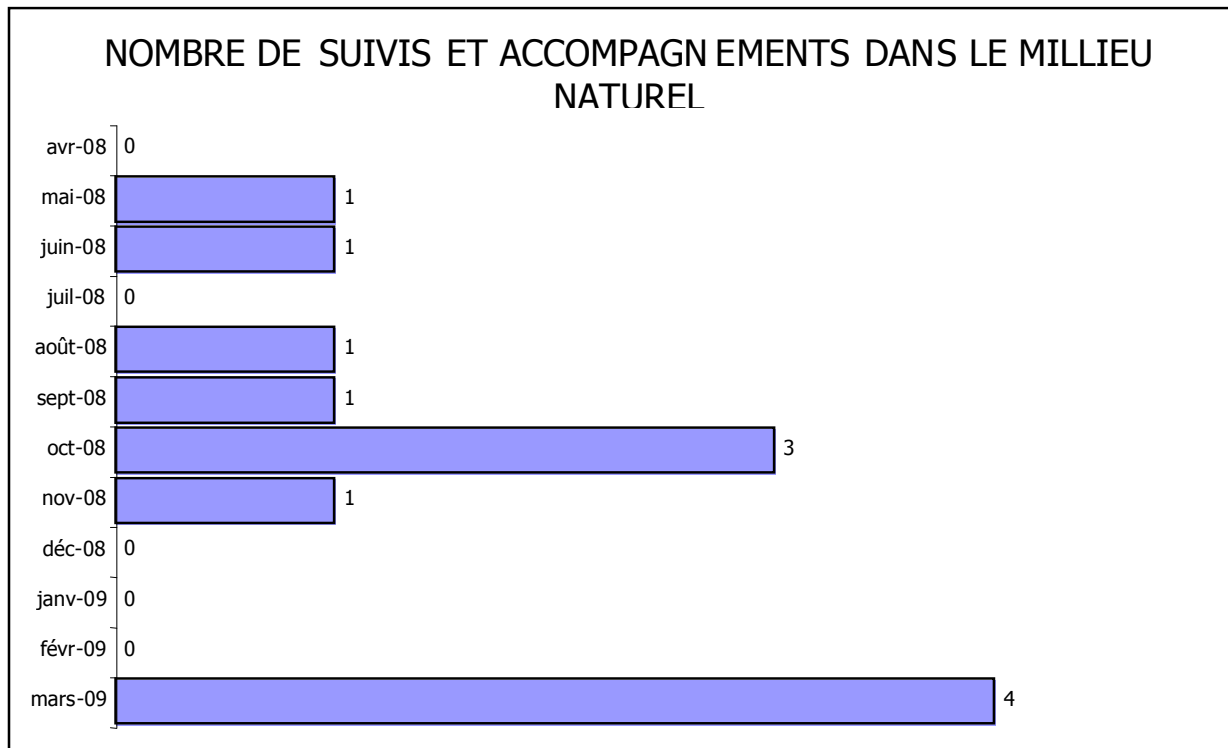


POURCENTAGE DE LA PRÉSENCE DES MEMBRES









« L'HISTOIRE DE L'HUMANITÉ EST UNE STATISTIQUE DE LA CONTRAINTE. » (LÉO FERRÉ)

ATELIERS ET ACTIVITÉS

Pour alléger la lecture de ce présent rapport, nous avons choisi de regrouper nos ateliers sous des bannières illustrant leurs objectifs et le but qu'ils poursuivent; la philosophie d'intervention et la mission du Centre étant déjà bien définies précédemment il nous apparaissait inutile de se répéter pour chaque atelier.

PARTAGE, ACCUEIL ET ENTRAIDE

- Discussions sur l'actualité (1 fois/semaine, 37 présences);
- Café-rencontres (deux par semaine, 524 présences);

ÉDUCATION, SENSIBILISATION ET FORMATION

- Ateliers de cuisine avec Émilie (2 fois/mois, 204 présences);
- Causeries sur diverses problématiques (1 fois/trimestre, 17 présences);
- Café-philos (1 fois/semaine x 10 semaines, 80 présences);

CRÉATION, EXPRESSION ET SOCIALIZATION

- Souper communautaire (une fois par mois, 142 présences);
- Arts créatifs (une fois/semaine, 288 présences);
- Chorale de Noël (en saison, 12 présences);
- Écoute musicale avec François (deux soirées par mois, 145 présences).

MENS SANA IN CORPORE SANO (UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN)

- Club de marche (une fois par semaine en saison, 51 présences);
- Club de baignade (une fois/semaine en saison, 16 présences);



ATELIERS PONCTUELS ET POUR LE SIMPLE PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE

- Party hot-dog à l'île d'Orléans (12 personnes);
- Cabane à sucre avec Osmose (15 personnes);
- Journée au festival d'été (2 sorties, 9 personnes);
- Visite du potager des visionnaires au musée de la Civilisation (7 personnes);
- Souper d'Halloween (14 personnes);
- Ateliers (2) de préparation du réveillon de Noël (6 personnes);
- Décoration des locaux pour la fête de Noël (6 personnes);
- Party de Noël pour le personnel et les bénévoles (5 personnes);
- Réveillon et souper traditionnel de Noël (20 personnes);
- Journée sur les sites du Carnaval en collaboration avec Osmose (3 personnes);
- Journée portes ouvertes Osmose (1 personne);
- 5 à 7 pour le lancement des locaux du Pavois Ste-Foy (2 personnes).

L'année 2008 a pris une importance particulière pour la gang du Centre. En effet, nous célébrons notre 10^{ième} anniversaire; pour ce faire, un comité composé de 14 membres ont mis en place différents comités visant à assurer le succès d'une soirée de type cocktail qui s'est tenue le 5 juin au Tam Tam café; plusieurs activités ont mis en valeur le travail accompli au Centre depuis sa fondation. Montage powerpoint en continu, transport des œuvres des membres au Tam-Tam, témoignages, chansons, montage photo sur carton etc. Nous sommes fiers d'avoir reçu 60 invités de tous les horizons (familles, ressources partenaires, regroupements, anciens et anciennes du Centre, proches etc.) venus souligner les vertus d'une approche de proximité et de respect du pouvoir citoyen de nos membres. Cette activité a aussi contribué à souder nos liens et solidarités et à développer une fierté collective de notre organisme.



FINANCEMENT

Nous devrions vous redire comme chaque année que les organismes tels que le nôtre sont reconnus pour leur mission mais rarement subventionnés en conséquence. Nous sommes continuellement en lutte pour maintenir nos emplois, nos activités, nos missions. C'est une situation si éprouvante et si insécurisante que 52% des personnes travaillant en milieu communautaire sont en détresse, d'après le plus récent portrait des conditions de travail dans ce réseau. Il faut donc poursuivre nos luttes au niveau politique mais aussi continuer de sensibiliser la population, une personne après l'autre, de l'importance de notre travail et de ses retombées positives dans nos communautés.

Nos argents proviennent principalement du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC) de l'Agence de Services de santé et de Services sociaux de la Capitale nationale, soit un montant de 99 806 \$ pour 2008-2009. Merci !

Nous tenons à remercier chaleureusement nos autres partenaires. Leur soutien financier a grandement facilité la qualité des services offerts à nos membres. En croyant en notre mission, ils ont reconnu que l'entraide, au-delà de tout, était parfois difficile, mais toujours bénéfique. Merci!

Développement des ressources humaines Canada : 12 243. \$ (Emplois d'été Canada);

Comme par les années passées, dans un souci de transparence et de rigueur administrative, notre gestion comptable est effectuée par un groupe de ressources techniques oeuvrant dans le milieu communautaire, soit Action-habitation de Québec. Nos chèques et effets sont contresignés par les deux organismes mais nos factures et documents comptables sont en conservation au siège social d'Action-Habitation pour consultation. Merci à Lucie Thibault et à Danielle Lepage et à toute l'équipe d'Action-Habitation pour leur précieuse collaboration.



MERCI !

Bien sûr, un organisme communautaire se doit toujours, pour arriver à concrétiser ses buts, de faire appel à la fois à la communauté dans laquelle il est implanté et aux ressources de son entourage.

Merci et plus que merci encore à toutes les personnes qui ont donné temps et matériel au cours de l'année, vous nous avez permis d'atteindre nos objectifs :

- Le Journal Le Soleil et ses lecteurs : qui nous ont gracieusement donné un abonnement gratuit tout au long de l'année;
- Luce Larochelle et Michel Thibault (de nous avoir ouvert leur belle résidence et leur grand cœur lors de nos activités à l'Île d'Orléans);
- Lucie Thibault et Danielle Lepage (gestion comptable);
- L'équipe du Pavois Ste-Foy (pour votre agréable voisinage et votre entraide);
- Alexandre Boutet Dorval (soutien informatique, conception site web et conseils professionnels) ;
- Yvette Turcotte (vigilance et cueillette de données dans les médias) ;
- Robert et Hubert Lamontagne (excellents prorios et aide au réveillon de Noël) ;
- Jean-Robert Ferland (bon voisin et donateur de revues) ;
- Mireille Gagnon (transports divers) ;
- Norbert Gagné (transports et dons de denrées) ;
- Marty Baudelot (aide à la préparation du réveillon de Noël et service du repas).

Mais un merci très particulier à nos valeureux bénévoles :

Simon Toulet, Philippe Guy, François Galarneau, Josiane Fortier Alain, Élisabeth Veilleux, Maria-Dorothy Ducas, et Anne Bisson (membres du conseil d'administration 2008-2009);

Anne Bisson, Thalie Demers et Jonathan Horic (stagiaires 2008)
Ariane Poirier et Mireille Gagnon (stagiaires 2009)

Parce-qu'un organisme communautaire est parfois lourd à porter, la coordonnatrice tient à remercier Stéphane Baudelot, ancien collègue et conjoint, toujours prêt à accourir pour suppléer, donner un coup de main, écouter, mais surtout, prêter son épaule dans les moments difficiles. Maaarci Stef !



« HEUREUX DEUX AMIS QUI S'AIMENT ASSEZ POUR (SAVOIR) SE TAIRE ENSEMBLE. » (CHARLES PEGUY