Rapport annuel
2022-2023

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Santé mentale Québec Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Adresse

150 rue Grant bur. 227
Longueuil, QC
J4H 3H6

Contact

direction@smqrivesud.ca
www.smqrivesud.ca
(450) 616-1569

Personnes ayant participé à la création du rapport annuel

Angélique Lanthier
Karine Shaw
Danielle Bessette
Julianna Marcotte Jarawan
Annick Bourbeau

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Rive-Sud
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Table des matières

Mot de la présidente du conseil d'administration 4

Mot de la directrice 5

À propos de SMQRS

- Définitions importantes 6
- Mission, vision, territoire et valeurs 7

À propos des membres

- Évolution dans le temps 8
- Démographie 9-10

Approches utilisées 11-12

Bilan des activités

- Sommaire 2022-2023 13
- Offre de services pour individus 14
- Activités ouvertes à toutes et à tous 15
- Ateliers de groupe 16
- Ateliers spéciaux 17-18
- Groupe de pratique 19-20
- Accompagnement individuel 21
- Activités pour organisations 22-23

Vie associative

- Implication dans le milieu 24
- Collaborations 25
- Festivités 26
- Moments forts de l'année 27
- Regroupements 28
- Liaison avec le Mouvement SMQ 29

Finances

- États de résultats 30
- Subventions 31
- Dons et campagnes 31-32
- Affectations 33

Communications et visibilité

- Sommaire 2022-2023 34
- Entrevues 34
- Réseaux sociaux 35
- Infolettres 35

Gouvernance

- Équipe administrative 36
- Équipe d'intervenants 37
- Conseil d'administration 38
- Planification stratégique 39
- Mot d'aurevoir 40

Remerciement final 41

Ce qu'en pense notre communauté 42

Mot de la présidente du C.A.

Chers membres et partenaires de Santé mentale Québec Rive-Sud,

Au nom du conseil d'administration, je suis heureuse de vous présenter le rapport annuel de la dernière année. 2022-2023 a définitivement été pour l'organisme une année de démocratisation et d'exploration, à plusieurs égards. Le format de certains ateliers a été rendu plus accessible, la variété d'animatrices et d'animateurs s'est accrue, certains prix ont diminué voire certaines activités sont devenues gratuites, le nombre d'activités offertes a augmenté, les accompagnements individuels ont pris un essor important et de nouveaux partenariats organisationnels ont démarré. Certaines initiatives ont manifestement bien fonctionné, d'autres moins, mais c'est par la remise en question du statut quo, par une approche agile et par des démarches pilotes que nous arrivons, toutes et tous ensemble, à nous ajuster et à propulser notre mission.

Dans les derniers mois, nous nous sommes aussi donné des objectifs pour les trois années à venir. Ceux-ci reflètent bien notre intention à promouvoir la santé mentale. Ils représentent notre volonté à outiller les citoyens de notre territoire afin qu'ils en comprennent mieux les rouages et adoptent des pratiques au quotidien pour maintenir et préserver la leur. Nous sommes effectivement convaincus que la déstigmatisation favorisera un dialogue ouvert et encouragera des actions individuelles et partagées en promotion et en prévention. Notre plus grand souhait est d'exercer une influence positive sur la santé mentale collective, et c'est par le véhicule de ces objectifs que nous concrétiserons cette volonté dans les prochaines années.

Finalement, je remercie les actrices et les acteurs de l'écosystème de Santé mentale Québec Rive-Sud. Merci d'abord aux partenaires, aux donatrices et donateurs, de donner des ailes à nos idées et à nos projets. Merci aux animatrices, animateurs, bénévoles, relayeuses et relayeurs de faire vivre le contenu de notre programmation. Merci aux membres du conseil d'administration, de gouverner dans la collaboration et la bienveillance. Merci à l'équipe permanente, de déployer la vision, de mettre en place les mécanismes nécessaires pour faire arriver les choses et pour rassembler les bonnes personnes autour de cette cause importante pour laquelle nous travaillons toutes et tous ensemble.

Au plaisir de célébrer et d'échanger avec vous à l'assemblée générale annuelle,

Julianna Marcotte Jarawan
PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE SMQRS

Mot de la directrice

Chers membres et partenaires,

Le temps passe vite. Cette dernière année a été remplie de défis à surmonter et de projets stimulants à initier, un bel équilibre à trouver afin de maintenir des fondations solides pour une croissance durable. C'est d'ailleurs ce mot, Équilibre, qui m'a accompagné tout au long de l'année. L'équilibre, qui est un concept important de la santé mentale.

Jongler entre mes responsabilités de directrice, conférencière, intervenante, mère et conjointe, tout en poursuivant mes études en travail social, est un défi pour l'équilibre. Ce jonglage constant peut générer du stress, parfois positif lorsqu'il me pousse à relever de nouveaux défis, mais parfois aussi difficile à vivre. La santé mentale est une préoccupation universelle et il est normal de traverser des moments difficiles. Ce qui compte vraiment, c'est notre capacité à mettre en place des stratégies pour prévenir la chute, l'amortir ou pour se relever. Pour faire face à ces défis, j'utilise des outils et stratégies en matière de santé mentale, ceux que j'ai découvert au fil des années et qui fonctionnent pour moi. Je suis vraiment fière du travail accompli cette année. Je suis profondément reconnaissante envers mon équipe et ce milieu de travail qui contribue à mon bien-être, en plus de celui des autres. Ensemble, nous sommes plus fortes et forts.

Je tiens à remercier chaleureusement nos donatrices, donateurs et partenaires qui, grâce à leur soutien financier, nous ont permis d'offrir 87.3% de nos activités gratuitement, et de desservir 465 membres, un record pour SMQRS. Nous avons mis en place des stratégies pour garantir une programmation de qualité tout au long de l'année, ce qui a doublé notre nombre de membres actifs et témoigne de la satisfaction envers nos services.

Un grand merci à toutes celles et ceux qui se joignent à nous, créant des rencontres et des collaborations extraordinaires. Au cœur de ces collaborations, que ce soit avec nos animatrices, animateurs, donatrices, donateurs, partenaires, membres du conseil d'administration ou notre équipe permanente, je me sens privilégiée. Ressentir cet engagement commun envers la santé mentale et travailler ensemble pour prendre soin de toutes et tous est une véritable source d'inspiration. Ensemble, incarnons les exemples du monde que nous souhaitons voir. Votre présence et votre engagement permettent à SMQRS d'avancer et de réaliser sa mission. Un immense merci pour votre contribution à cette cause qui nous unit.

C'est avec un enthousiasme, dynamisme et optimisme débordant, que j'aborde cette nouvelle année 2023-2024.

Angélique Lanthier
DIRECTRICE DE SMQRS

À propos de SMQRS

Définitions importantes

Oeuvrant en promotion et en prévention de la santé mentale, il parait pertinent de commencer par décrire ces concepts clés, qui sont au coeur de l'identité de SMQRS.

Santé mentale:
La santé mentale est une composante essentielle de la santé, un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale.

Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et de contribuer à la communauté. La santé mentale est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que nos propres valeurs personnelles.

Elle est à la fois une ressource individuelle et collective, à laquelle contribuent tant les institutions sociales que la communauté dans son ensemble, ainsi que chacun pris individuellement. La santé mentale est liée aux valeurs collectives dominantes ainsi qu'aux valeurs personnelles de chaque individu.
Elle est influencée par des conditions multiples et interdépendantes telles que les conditions économiques (pauvreté, distribution équitable de la richesse, etc.), sociales (discrimination, accès à une éducation de qualité, etc.), culturelles (minorités ethniques et autres minorités, etc.), environnementales (pollution, environnement sain, etc.) et politiques (lois, exercice du pouvoir, etc.).

La santé mentale favorise la qualité de vie des individus, des familles et des communautés. L'objectif essentiel des actions dans le domaine de la santé mentale est d'améliorer le bien-être et le fonctionnement des populations en mettant en évidence leurs points forts et leurs ressources, en accroissant leur résilience et en stimulant les facteurs de protection individuels et sociaux.

Promotion:
La promotion de la santé mentale consiste à accroître la capacité des individus et des collectivités à prendre en main leur santé mentale, en renforçant leurs forces, leurs ressources et leurs connaissances. Chaque personne est considérée dans sa globalité, indépendamment de son état de santé mentale ou physique. La santé mentale ne dépend pas uniquement des individus, elle nécessite l'implication individuelle, collective et politique. Les politiques publiques visant à améliorer les conditions de vie (revenu, logement, etc.) et les environnements (école, travail, conciliation travail-famille, etc.) exercent une influence significative sur la santé mentale de la population.

Prévention:
La prévention en santé mentale vise à réduire, voire éliminer, les facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus, causant ainsi des souffrances et des troubles divers.

Mission, vision, territoire et valeurs

NOTRE MISSION

Santé mentale Québec Rive-Sud a pour mission de promouvoir le bien-être des individus et de prévenir les problèmes de santé mentale par la réalisation d'activités de soutien auprès de toute la population de son territoire.

NOTRE VISION

Nous encourageons l'essor d'une communauté soucieuse de la santé mentale des individus et respectueuse de la dignité humaine. Nous croyons à l'importance de la mobilisation des personnes dans leur communauté. Notre vision prend en compte la santé globale de l'être humain adaptée aux différents groupes d'âge, mais nous souhaitons développer plus particulièrement des actions à l'égard des aînées et aînés.

NOTRE TERRITOIRE

Le territoire couvert par Santé mentale Québec Rive-Sud est très vaste. Il s'étend le long du fleuve Saint-Laurent de Contrecœur à l'est jusqu'à Beauharnois à l'ouest. Actuellement, nos activités en présentiel sont principalement proposées à Longueuil et dans les municipalités environnantes telles que Saint-Hubert, Saint-Lambert et Brossard.

NOS VALEURS

Les valeurs qui guident nos actions sont :

L'humanité, soit l'accueil et la reconnaissance de la valeur et des besoins de chaque personne qui s'adresse à notre organisme.

La justice sociale, soit l'équité, une chance égale pour toutes et tous, un droit à la différence et la valorisation de celle-ci.

La responsabilisation individuelle et collective, c'est-à-dire la capacité de prendre des décisions et de répondre de ses actions;

La concertation et le partenariat, qui s'actualisent dans un travail en collaboration et en complémentarité avec des organismes qui partagent les mêmes valeurs.

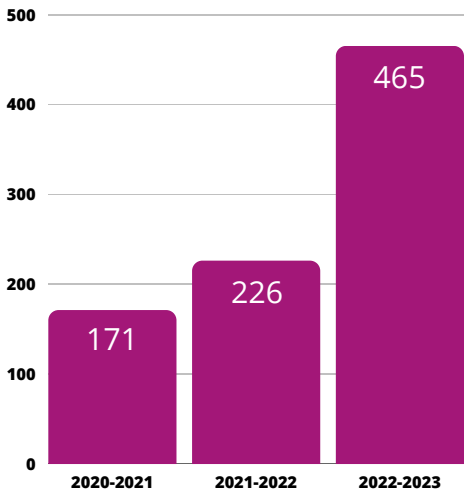
À propos des membres

Évolution dans le temps

SMQRS propose deux types d'adhésion: individuelle et organisationnelle. Tel que présenté dans le graphique 1, nous sommes passés de 226 membres individuels en 2021-2022 à 465 en 2022-2023. Quelle croissance remarquable! C'est un record pour SMQRS et cela résulte des changements significatifs que nous avons apportés à nos activités et à nos communications.

Au total, nous avons comptabilisé plus de 2285 participations à nos différentes activités et évènements, dont plus de 1781 participations à nos 214 activités réservées aux membres, ce qui représente en moyenne 8,3 participations par membre. Pour la grande majorité de nos événements, soit 93% précisément, l'adhésion est requise. Pour devenir membre, il suffit de s'acquitter d'une cotisation annuelle de 10 $ et de compléter un formulaire. Nous offrons également une adhésion gratuite aux personnes âgées de 18 ans et moins, ainsi qu'aux étudiants. Cette année, en proposant gratuitement une variété de groupes de pratique, nous avons encouragé de nombreuses personnes à devenir membres ou à renouveler leur adhésion annuelle. Nous avons constaté cet engouement dès le lancement de notre programmation riche et diversifiée en septembre, celle-ci étant également financièrement accessible pour toutes et tous.

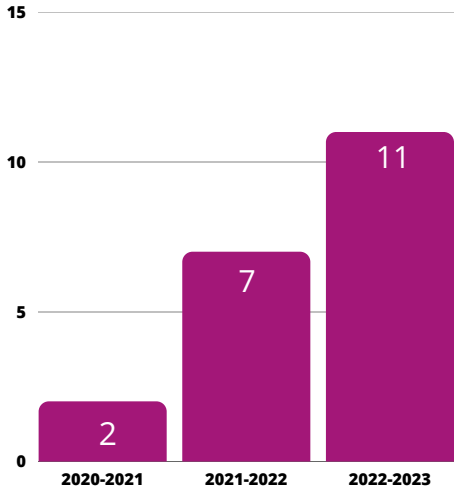
GRAPHIQUE 1
NOMBRE DE MEMBRES INDIVIDUELS



Un fait intéressant à souligner est que 97 membres de l'année 2021-2022 ont renouvelé leur adhésion, représentant un taux de 43%. Bien que nous n'ayons pas l'objectif d'avoir un taux de renouvellement complet, nous encourageons les membres à poursuivre avec nous durant quelques années pour bénéficier d'une bonne intégration des outils que nous avons à offrir.

Quant au nombre de membres organisationnels, tels OBNL, écoles et institutions gouvernementales, nous avons également observé une augmentation. Tel que présenté dans le graphique 2, nous sommes passés de 7 à 11 membres organisationnels dans la dernière année. Ceux-ci paient une cotisation de 50$, ce qui leur donne droit à des réductions financières sur les activités offertes aux organisations (grille tarifaire différente des activités individuelles).

GRAPHIQUE 2
NOMBRE DE MEMBRES ORGANISATIONNELS



Avec les projets planifiés pour la prochaine année et en cohérence avec notre planification stratégique, nous prévoyons aussi une augmentation du nombre de membres individuels et organisationnels pour la prochaine année.

Démographie

POPULATION CIBLE

Les personnes de 14 ans et plus qui souhaitent prendre soin de leur santé mentale ou prévenir des problématiques de santé mentale tels la dépression, l'anxiété, l'épuisement. Celles qui souhaitent en soulager les symptômes et découvrir des méthodes variées pour cheminer vers l'équilibre.

GENRE

En 2022-2023, 91% de nos participants sont des femmes contrairement à 88% l'année passée. La participation des hommes est plus visible lors de nos conférences dans diverses organisations. Selon les thématiques et les lieux proposés, nous estimons une participation d'environ 31% d'hommes dans nos activités externes.

TERRITOIRE

À l'image de l'an dernier, les activités en ligne ont été très populaires et ont suscité de plus en plus d'intérêt. Nous rejoignons maintenant une population à l'extérieur de notre territoire. On estime que cela représente 33% environ de nos participants, soit 7% de plus que l'an dernier.

ÂGE

Le profil général des participants aux activités est en accord avec notre mission, comme environ le tiers de notre financement gouvernemental vise à offrir des services spécifiques aux aînés. Nous constatons que 86% de ceux-ci ont 50 ans et plus. Leur profil est similaire à celui de nos membres.

-35 ANS

2%

35-49 ANS

13%

50-65 ANS

48%

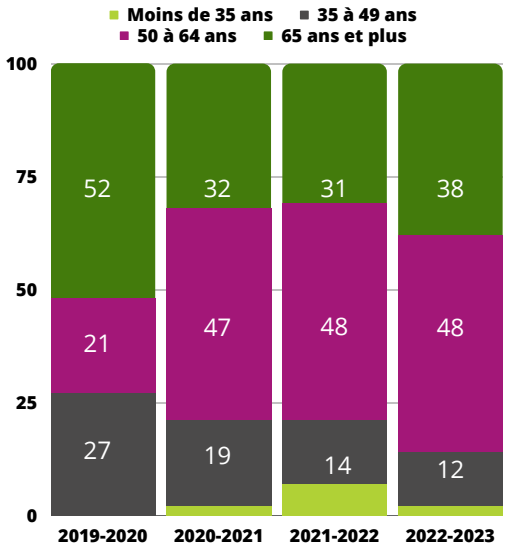
+ 65 ANS

38%

Cette année, quelques changements sont à noter au niveau de la composition démographique des participants individuels. D'abord, par rapport à l'âge, comme indiqué dans le graphique 3, nous observons une diminution de 5% du nombre de participants âgés de 34 ans et moins et une augmentation de 7% des participants de 65 ans et plus.

Ensuite, au niveau du territoire, nous avons constaté une augmentation à 7% des membres résidant à l'extérieur de notre territoire, comme une bonne portion de nos services sont demeurés en ligne, même après la pandémie. D'ailleurs, nous avons constaté un intérêt moindre pour les activités en présentiel de manière générale. De plus, nous estimons que 85% des nouveaux membres ont participé à au moins deux activités.

GRAPHIQUE 3
POURCENTAGE DE MEMBRES SELON LE GROUPE D'ÂGE



Finalement, depuis la pandémie, nous constatons l'afflux de personnes cherchant nos services en raison de leur détresse psychologique. Auparavant, notre clientèle était principalement composée de personnes en quête de développement personnel. Désormais, bien que de nombreux participants cherchent toujours l'équilibre et l'épanouissement personnel, l'augmentation des demandes de suivis individuels témoigne du besoin de soutien personnalisé pour face aux difficultés de la vie.

Par rapport à la démographie des participants aux activités organisationnelles, nous ne disposons pas de statistiques complètes pour les rapporter. Toutefois, nous avons observé une différence significative dans le profil des participants par rapport à nos activités individuelles, avec entre autres une participation plus importante de jeunes et d'hommes.

*Il est important de souligner que ces données sont des estimations fournies par nos animatrices et animateurs lors de chaque activité. Afin d'améliorer la fiabilité de nos statistiques, nous prévoyons mettre en place une nouvelle méthode de collecte de données au cours de la prochaine année.

Approches utilisées

Avant de présenter le bilan des activités de l'année 2022-2023, nous vous présentons d'abord les approches clés que nous utilisons, comme elles sont pour la plupart transversales sur toute notre offre de service, tant au niveau individuel qu'organisationnel. En effet, c'est en offrant différentes approches lors de nos différentes activités que nous sommes en mesure d'offrir une gamme d'outils variée aux membres, de favoriser leur bien-être global, d'améliorer leur capacité de gestion du stress et des émotions et de développer leur estime de soi.

De plus, au fil des années, nous avons continué d'adopter de nouvelles approches. Bien que notre engagement envers nos approches phares demeure, tel la Communication consciente, The Work, Journal créatif, les 7 astuces pour se recharger, nous introduisons des nouvelles régulièrement. Par exemple, l'***Auto-hypnose*** et le ***Focusing*** sont de nouvelles approches proposées dans la dernière année. Nous croyons que c'est en continuant d'explorer de nouvelles méthodes et de les intégrer dans nos programmes que nous enrichissons notre offre et que nous réussissons à soutenir et outiller les membres dans leurs besoins divers.

Cerveaux actifs

Approche axée sur le fonctionnement du cerveau et sur les facteurs qui affectent sa santé. Diverses activités ludiques et captivantes conçues pour solliciter les différentes fonctions du cerveau sont proposées. Activités se déroulant dans une atmosphère ludique et conviviale, qui favorise l'échange et la collaboration plutôt que la compétition. Le plus difficile sera de vous arrêter de jouer! Cette approche est développée par le psychologue Gilles Bergeron et permet une stimulation cognitive conçue pour les aînés.

Gestion du possible

Vivre avec le non-compréhensible. Résister à l'urgence de comprendre tout de suite afin de recevoir la Vie à bras grands ouverts. Avec une clarté tranchante, le fondateur de l'approche Clinton Callahan fait le démontage des manœuvres rusées de notre égo et de tous nos essais d'éluder la responsabilité, sur le plan personnel et sociétal. Nos mensonges et nos intentions cachées sont percées sans apitoiement. Venez faire de l'égo votre allié afin qu'il soit au service de votre conscience.

Yoga

Le but du yoga est de promouvoir le bien-être physique et mental. Il est une invitation à ralentir et accroître l'attention et la présence à soi et à son corps. Il en résulte ainsi une meilleure harmonie corps-souffle-esprit. Les rencontres se déroulent dans l'accueil des limites et du rythme de chacun. Plusieurs cours de yoga sont offerts : *yoga classique*, *yoga doux dynamique*, *yoga sur chaise* et même le *yoga du rire*. Le yoga est Issu d'une tradition ancestrale de l'Inde.

The Work/ Le Travail

Nos pensées peuvent souvent être à l'origine de notre stress. Interroger nos pensées stressantes d'une manière à la fois méditative et ludique, voilà la proposition faite par l'approche. Les réponses sont en nous et attendent d'être entendues! La démarche du Travail mène à une compréhension profonde et surprenante de nos pensées. Le Travail nous indique le chemin vers une vie plus détendue, plus confiante, plus libre. Applicable seul, à deux ou en groupe, le Travail est très utile au quotidien. Inspiré de la démarche développée par Byron Katie.

Deuil et perte

Les participants peuvent mettre du baume sur leur cœur en se joignant à un groupe d'entraide. Ils ont ainsi la possibilité d'échanger en toute confiance avec des personnes vivant une situation similaire à la leur, de créer des liens, en plus d'avoir l'opportunité d'exprimer ce qu'ils ressentent. Ces rencontres sont conçues pour offrir du réconfort tout en favorisant la réflexion. Des outils essentiels sont offerts afin de permettre une autonomie sur le chemin de guérison à la fin des rencontres.

Journal créatif

Le journal créatif est un journal intime non-conventionnel dans lequel on utilise différentes techniques telles que l'écriture non linéaire, le dessin et le collage. Ces techniques nous permettent de faire jaillir des images, des formes et des écritures inédites, ce qui nous amène vers le cœur de notre être profond et souvent caché. Pas besoin de talent particulier, ni de modèles prescrits puisque qu'il s'agit plutôt de plonger en soi-même avec honnêteté et courage. Selon l'approche d'Anne-Marie Jobin.

7 astuces pour se recharger

Agir, *Ressentir*, *S'accepter*, *Se ressourcer*, *Découvrir*, *Choisir et Créer des liens* sont de solides fondations pour une bonne santé mentale. Comme pour la santé physique, il est possible d'entraîner les muscles du cerveau pour un bon équilibre mental. Nos différentes activités en lien avec les 7 astuces offrent des outils, exercices, des échanges et du soutien qui contribuent à un soulagement au quotidien. Ces astuces sont développées par notre regroupement Mouvement Santé mentale Québec, en collaboration avec des scientifiques de plusieurs universités du Québec et constituent un produit-phare pour notre organisme.

Autohypnose

Par l'apprentissage de techniques simples d'autohypnose, nous pouvons retrouver plus de liberté intérieure et de plaisir. Que ce soit pour améliorer notre sommeil, apprendre à relaxer, traverser nos peurs, augmenter la confiance en soi, l'autohypnose peut être grandement utile pour nous accompagner au quotidien. Il est même possible de faire un travail sur les addictions (sucre, alimentaire, tabagisme, alcool, drogue, sexe, etc.) et sur les allergies. Un outil définitivement à acquérir pour notre mieux-être !

Méditation pleine conscience

Nous faisons tous l'expérience de la pleine conscience de temps à autre, le plus souvent de manière furtive, en observant un feu de cheminée, ou pendant une promenade en pleine nature par exemple. Elle entraîne l'esprit à se libérer du flot de pensées pour se concentrer sur le moment présent. Les bienfaits sont tels que la méditation en pleine conscience est de plus en plus utilisée de façon clinique pour soigner le stress. Développée par le Dr Jon Kabat-Zinn.

Communication consciente

La communication consciente (non-violente) ou CNV, est beaucoup plus qu'une technique de communication. Grâce au processus enseigné dans la CNV, il devient possible de développer une attitude susceptible de faciliter le rétablissement d'une relation bienveillante envers nous-même, et envers autrui. Ainsi, la CNV nous amène à nous exprimer de façon claire et cohérente, et à nous écouter nous-même et à écouter l'autre avec une ouverture et une compréhension, dans la qualité de présence et de cœur que nous souhaitons. Inspirée de la Communication Non Violente de Marshall B. Rosenberg.

Biodanza

Une pratique de Biodanza s'apparente à un court voyage au cœur de la Vie. La danse devient alors une expression de notre appartenance à la communauté humaine et l'expression légitime de notre joie de vivre. Dans un groupe de Biodanza, chaque être humain a la capacité et le pouvoir de danser sa Vie et se sentir profondément accepté dans sa couleur. La Biodanza peut être pratiquée à tous les âges et elle est adaptable à toutes les conditions physiques. La biodanza fut créée en Amérique du Sud par Rolando Toro Araneda et développée à partir de recherches concernant les effets de la musique sur le mouvement et les émotions.

Focusing

À travers un ressenti corporel parfois flou qui se manifeste (tension, boule dans la gorge, douleur, inconfort, etc.) le Focusing nous permet d'accéder à ce qui est inscrit dans notre corps et notre inconscient, ainsi qu'à notre sagesse intérieure. Il nous amène vers une expérience sensorielle globale, plutôt qu'une expérience intellectuelle de notre vécu. Le corps dans sa sagesse connait le chemin vers le mieux-être, il nous invite à accueillir l'expérience de la réalité telle qu'elle est. Le Focusing peut se pratiquer seul(e) ou accompagné(e). Il a été créé par l'américain Eugène T. Gendlin.

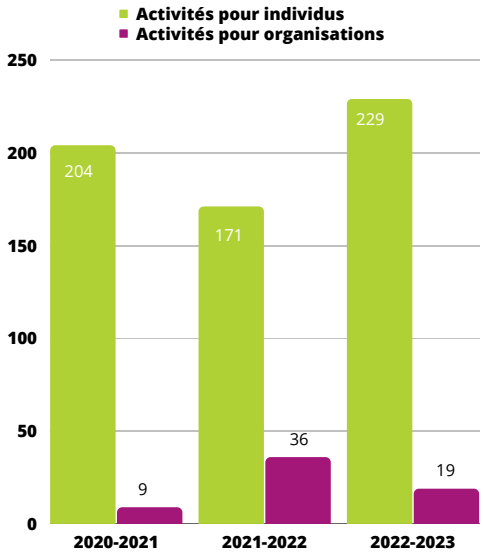
Bilan des activités

Sommaire 2022-2023

Puisant dans différentes approches, SMQRS propose une gamme diversifiée d'activités. Nous les avons regroupées sous deux catégories: Activités pour individus et activités pour organisations. Nous n'avons pas inclus les accompagnements individuels dans ces données, comme ils seront présentés à part dans la section sur les accompagnements individuels.

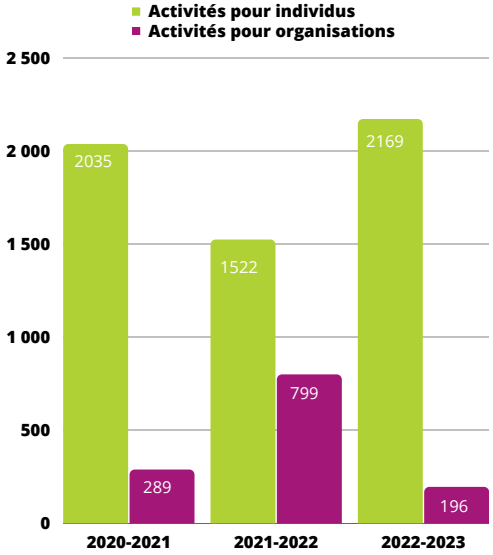
De manière générale, en 2022-2023, nous avons augmenté et diversifié le nombre d'activités offertes aux individus tout au long de la programmation annuelle. Comme indiqué dans le graphique 4, nous avons offert 229 activités pour individus comparativement à 171 l'année précédente. Le graphique 5 nous indique que nous avons comptabilisé plus de 2169 participations à nos activités pour individus, provenant majoritairement de nos groupes de pratique gratuits pour les membres, activités que nous détaillerons plus tard dans le rapport. En 2021-2022, nous obtenions un ratio de participation de 8.9 par activité offerte. Cette année, ce ratio monte à 9.5. Nous sommes ravis de constater une augmentation du nombre de participations à nos activités.

GRAPHIQUE 4
NOMBRE D'ACTIVITÉS OFFERTES



Quant aux activités offertes aux organisations, nous sommes passés de 36 activités offertes en 2021-2022 à 19 pour l'année 2022-2023. Quelques activités prévues ont été annulées et reportées, et nous avons fait le choix de ne pas mettre autant d'énergie à présenter nos services à l'externe. De plus, le ratio participants par activité est passé de 22.2 à 10.3, principalement parce que les kiosques sont comptabilisés dans les activités pour organisations et que nous avions déployé plusieurs kiosques dans des événements organisationnels en 2021-2022. Chaque personne qui visitait l'un de ceux-ci comptait pour un participant.

GRAPHIQUE 5
NOMBRE DE PARTICIPANTS



Voici quelques faits saillants de nos activités pour l'année 2022-2023 :

- 87% de nos activités pour individus se sont déroulées en ligne, offrant ainsi une accessibilité accrue à nos participants.
- 87% de nos activités étaient gratuites pour nos membres cette année, contrairement à 28% l'année précédente, grâce à la générosité des donatrices et donateurs pour le programme ***Cheminer vers l'équilibre.*** Nous ne pouvons pas garantir ce niveau de gratuité tous les ans, mais nous tenons à remercier chaleureusement toutes celles et ceux qui ont contribué à rendre nos services accessibles à un large public cette année.

Dans les pages qui suivent, nous présenterons les données clés spécifiques aux activités pour les individus, aux accompagnements individuels et aux activités pour organisations.

Offre de services pour individus

Avant de présenter le bilan des activités pour individus, voici d'abord comment se décline notre offre de services. Nous répartissons nos activités en quatre catégories, qui se décrivent comme suit:

Offre de services individuels

Ateliers de groupe

- Vise à approfondir une approche, un outil en santé mentale ou à comprendre une thématique spécifique
- Permet aux participants de bien s'approprier l'approche et prépare très bien ceux-ci aux groupes de pratique
- Groupes fermés (mêmes participants du début à la fin)
- Demande un certain engagement, car s'étale sur plusieurs rencontres

Groupes de pratique

- Sert principalement à mettre en pratique les approches acquises durant les ateliers de groupe selon certains contextes ou thématiques
- Récurrence hebdomadaire
- Groupes ouverts (Possibilité de participer à toutes les rencontres ou seulement à l'occasion)
- Possibilité de se joindre aux groupes à tout moment

Activités ouvertes à toute.s

- Comprend les soirées mieux-être: Conférences interactives offertes un vendredi soir sur deux
- Offre une détente du quotidien
- Offre la possibilité de découvrir une nouvelle approche (initiation)
- Activités ouvertes à toutes et à tous, permet aux non-membres de participer et de connaître l'organisme

Accompagnement individuel

- Rencontre en tête à tête, personnalisé, offert en ligne, par téléphone ou en personne.
- Accompagnement pour intégrer certaines approches dans un contexte individuel
- Tarif flexible pour favoriser l'accessibilité à toutes et à tous (entre 40 et 80$/h)

Activités ouvertes à toutes et à tous

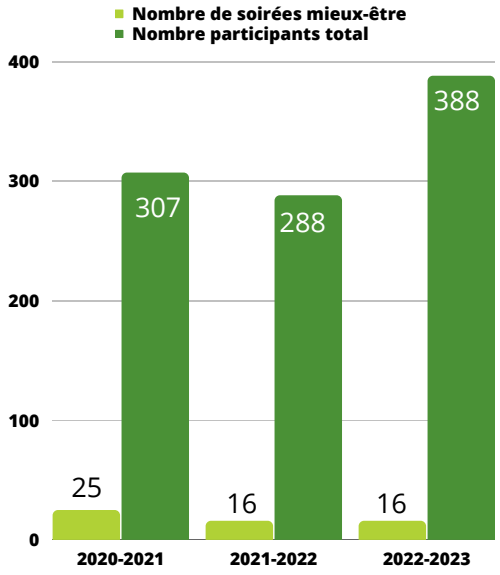
16 SOIRÉES MIEUX-ÊTRE

388 PARTICIPANTES ET PARTICIPANTS

Nos soirées mieux-être sont très populaires, et ce, depuis plusieurs années. Elles attirent habituellement un grand nombre de participantes et participants, soit d'environ 25 par rencontre. Ces ateliers-conférences interactifs sont offerts un vendredi soir sur deux, en ligne, et offrent une belle transition vers la détente de la fin de semaine. Malgré le maintien du même nombre de soirées mieux-être que l'année précédente, le graphique 6 révèle une augmentation de 100 participations cette année par rapport à l'année dernière. Nous remarquons que ces activités sont de plus en plus populaires, puisqu'elles sont offertes de façon régulière et constante depuis quelques années.

GRAPHIQUE 6

ÉVOLUTION NOMBRE DE PARTICIPANTS AUX SOIRÉES MIEUX-ÊTRE



Ces soirées gratuites et ouvertes à toutes et à tous, d'une durée de 90 minutes, offrent la possibilité de découvrir une nouvelle approche (initiation) en plus de permettent d'attirer une nouvelle clientèle et de lui faire connaître nos autres services.

Parmi les soirées les plus populaires, citons celles-ci à titre d'exemple :

- ***Découvrez les bienfaits de l'autohypnose*** (25 personnes),
- ***À la découverte de la pleine conscience*** (38 personnes),
- ***Mieux vivre avec une personne anxieuse*** (42 personnes),
- ***Peur et Colère : fratrie imposée*** (36 personnes),
- ***Reconnaître, comprendre et réguler ses émotions*** (33 personnes).
- ***À la découverte de la biodanse*** (17 personnes)

« Grand merci aux deux animatrices. Les moments de méditation et la partie auto-compassion m'ont particulièrement interpellée. Chaque jour je récite les phrases aidantes (genre mantras) suggérées par Danielle. Cela a changé mes attitudes et mes comportements quotidiens pour une meilleure qualité de vie. » Anonyme, 23 sept 2022

« Un atelier très surprenant et dynamique. L'atelier offre la possibilité de rire (devient contagieux), de passer la soirée dans la bonne humeur et de terminer dans la détente. »
Anonyme, 2 décembre 2022

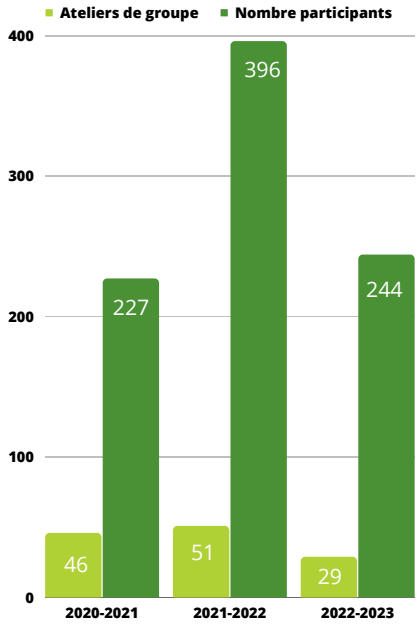
Ateliers de groupe

29 ATELIERS DE GROUPE

244 PARTICIPANTES ET PARTICIPANTS

Dans la catégorie des ateliers de groupe, nous considérons deux types d'ateliers. D'abord, nos groupes de développement personnel, souvent payants, qui offrent un contenu plus structuré en lien avec nos approches phares. Ceux-ci permettent l'approfondissement d'une approche ou d'une thématique précise, et nécessitent un engagement élevé des participantes et participants, comme les rencontres peuvent s'échelonner sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois. D'ailleurs, nous visons entre 6 à 12 participantes et participants pour nos ateliers, afin de favoriser un climat à la fois d'échanges dynamiques et d'intimité. Ensuite, nous considérons aussi les ateliers spéciaux, qui sont créés en collaboration avec d'autres organismes. Ces deux catégories font partie de nos données en lien avec les ateliers de groupe.

GRAPHIQUE 7
ÉVOLUTION DE LA PARTICIPATION À NOS ATELIERS DE GROUPE



L'an dernier, comme nous avions des ateliers en ligne et en personne sur la même thématique et que le nombre de participants n'atteignait pas le maximum, nous avons choisi cette année d'offrir chaque atelier une seule fois, soit en ligne ou en personne. Dans le graphique 7, nous pouvons ainsi observer une diminution de 44% du nombre total d'ateliers de groupe offerts.

De plus, nous observons une baisse de participation globale de 38%. Cette diminution est possiblement reliée à notre offre d'activités gratuites accrue dans le cadre de nos groupes de pratique, et aussi, probablement, à une vulnérabilité financière accrue de nos membres. En effet, nous remarquons que, de plus en plus, les participants offrent le montant minimum comme contribution pour s'inscrire aux ateliers. En contrepartie, en analysant la participation par atelier, nous pouvons constater que le ratio est passé de 4.9 participants par activité en moyenne en 2020-2021, pour augmenter à 7.76 et à 8.1 les années suivantes. C'était une augmentation à prévoir vu la diminution du nombre d'ateliers offerts; les participants se sont en quelque sorte un peu regroupés.

Parmi les activités les plus populaires cette année, nous retrouvons: ***Apprivoiser son perfectionnisme*** (12 personnes), ***Mes émotions, des signaux précieux qui me guident,*** (11 personnes) et ***Cerveaux actifs*** (9 personnes)

« Un gros merci pour cet atelier de cinq rencontres, offert tout au long du mois de mai. Laurette est une communicatrice efficace, créative et empathique qui connaît bien ses outils. Elle sait nous les transmettre de façon vivante et nous faire vivre une expérience plaisante, riche et bienfaisante, tout en restant dans la simplicité. »
Anonyme, printemps 2022

« Je m'accepte davantage telle que je suis, avec mes limites et mes difficultés, et j'ai une meilleure conscience de mes forces et de mes qualités. J'ai plus d'autocompassion et moins tendance à me juger sévèrement. Les apprentissages faits durant l'atelier m'ont amené une plus grande sérénité. »
Anonyme, automne 2022

Pour les ateliers de groupe payants, il est à noter que nous avons une ***Politique de prix flexibles***. Nous offrons quatre tarifs afin de favoriser l'accessibilité pour toutes et tous et d'offrir la possibilité de contribuer à la hauteur de ses capacités financières. Nous acceptons aussi des contributions moindres pour celles et ceux qui sont dans une situation plus vulnérable financièrement. Ces frais servent essentiellement à rémunérer les animatrices et animateurs, que la subvention régulière de SMQRS ne peut assumer. Cette année, un socle de rémunération de base a été offert. Ceci étant dit, cette formule est à revoir selon le financement reçu et les capacités financières de SMQRS. Avant 2022-2023, les animatrices et animateurs étaient rémunérés en fonction des montants offerts par les participantes et participants lors de l'inscription.

Ateliers spéciaux

Au cours de la dernière année, nous avons organisé et/ou coordonné plusieurs ateliers spéciaux que nous intégrons dans nos ateliers de groupe. Ces derniers ont souvent un financement spécifique externe et portent sur des thématiques hors de notre programmation habituelle. En voici quelques-uns qui ont eu un franc succès:

Chant choral:
Nous avons pu bénéficier à nouveau d'une collaboration avec la ***Fondation de la Place des Arts***. Pour une troisième fois, SMQRS a pu offrir à ses membres un atelier animé par des artistes professionnelles et professionels à la Place des Arts. Dix de nos membres ont ainsi eu la chance de participer et ont fait une représentation publique le 6 avril 2023. Les commentaires suite à cette expérience ont été très positifs.

Habiter son pouvoir:
En octobre dernier avait lieu le vernissage des artistes ayant participé à l'atelier Habiter son pouvoir. Cette exposition, fruit du projet de médiation culturelle des artistes Tasha Aulls et José Dupuis avec la participation de 10 membres de SMQRS, a attiré plus de 500 personnes. Ce projet a pu être réalisé grâce à la contribution financière de la Ville de Longueuil dans le cadre d'une entente de développement culturel. Guidées par les artistes, les participantes ont exploré les thèmes de la résilience, de l'empowerment et de l'interconnexion à travers des ateliers d'art menant à la création d'une œuvre collective in situ dans la Maison Rollin-Brais située dans le Vieux-Longueuil. Cet atelier suivi d'une exposition fut par la suite l'objet d'une table ronde où toutes ont pu exprimer leurs réflexions et leur parcours afin d'enrichir encore davantage leur expérience.

longueuil

« Reconnaitre que le pouvoir peut s'exprimer dans la douceur sans confrontation. Quand je suis enracinée, j'éprouve un bien-être calme, et un dynamisme qui me permettent d'aller et d'être davantage avec les autres. »
Marie-France, Pyard, participante atelier Habiter son pouvoir, autonome 2022

Vivre avec une personne anxieuse:

Le programme ***Vivre avec une personne anxieuse***, composé d'une série d'ateliers étalés sur un an, permet de démystifier et de mieux comprendre les troubles anxieux et s'adresse aux proches aidantes et aux proches aidants. Ce programme a été développé en collaboration avec l'organisme ***Phobies Zéro,*** et grâce à la contribution financière de la ville de Longueuil. Les ateliers couvrent notamment les notions d'auto-gestion de l'anxiété, d'autocompassion, d'estime de soi, de restructuration cognitive et de communication bienveillante. Nous avons déjà plus de 48 participantes et participants résidant sur le territoire de la ville de Longueuil qui ont participé au programme en date du 31 mars 2023. Le projet a été initié en avril 2022 et le programme sera offert jusqu'en décembre 2023.

6 ateliers au programme :

1- Comprendre l'anxiété
2- Améliorer notre communication
3- Relever nos défis émotionnels
4- Prendre soin de soi
5- Réduire l'anxiété
6- Jouer avec nos perceptions

Cheminer vers l'équilibre:

Le programme, qui a vu le jour en 2021, a été conçu afin d'offrir des conférences, ateliers et outils disponibles en rediffusion. Cette année, grâce au financement du ***Fonds communautaire Bell Cause pour la cause*** 2022, celui-ci a été adapté pour offrir davantage de services à travers le programme. Il est constitué d'ateliers disponibles en rediffusion, d'un accès à nos groupes de pratique gratuits ainsi que nos services d'accompagnement individuel.

Le programme ***Cheminer vers l'équilibre*** est basé sur les 7 astuces pour se recharger, qui sont des facteurs de protection reconnus, ainsi que sur nos diverses approches qui, de par leur diversité, permettent aux participantes et participants de répondre de façon individualisée et unique à leurs besoins. Il a pour objectif de sensibiliser, stimuler et outiller les individus à prendre soin de leur santé mentale de façon active et d'intégrer ces facteurs de protection au quotidien dans leur vie afin de maintenir ou rétablir un meilleur équilibre psychologique et bien-être intérieur. Plus de 458 personnes se sont abonnées à nos ateliers en rediffusion, offerts sur diverses plateformes.

« Merci beaucoup de ce partage d'outils, j'apprécie beaucoup. Ces documents tombent à point. Je vais partager à mon tour avec mon conjoint, mes filles, mon frère, et certainement des ami(e)s. J'en profiterai assurément pour discuter un peu avec eux, et leur offrir du temps pour échanger, ou toute autre chose. J'adore le fait que ce soit clair, précis, court et simple, coloré. Merci beaucoup et une excellente journée à vous ☺. » Chantal, printemps 2023

Groupes de pratique

184 GROUPES DE PRATIQUE

Environ 552 heures de bénévolat offert pas nos intervenants. **Merci!**

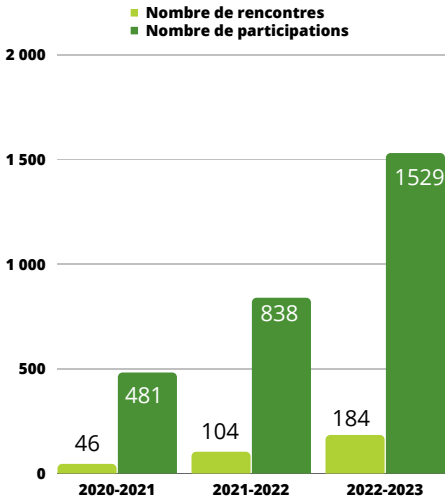
1529 PARTICIPATIONS

Les groupes de pratique sont au cœur de l'offre de services de SMQRS depuis de nombreuses années et sont ouverts aux membres seulement. Cette année, ces groupes représentent 80% du total de nos activités individuelles. Comme présenté dans le graphique 8, nous avons offert cette année 184 activités de groupe ouverts à nos membres avec diverses approches. Nous avons comptabilisé 1529 participations, presque le double de l'année dernière. Nous avons en moyenne 8.3 participants par rencontre, un ratio légèrement supérieur à celui de l'an dernier, qui était de 8.0.

Trois changements majeurs expliquent l'énorme augmentation des participations totales cette année aux groupes de pratique. D'abord, nous avons décidé de les offrir gratuitement aux membres qui souhaitent explorer et expérimenter une approche ou une autre, sans qu'ils aient fait un atelier de groupe d'introduction sur l'approche au préalable, tel que prérequis les années précédentes. Nous avons réussi cette année à offrir cette gratuité grâce au financement reçu pour le programme ***Cheminer vers l'Équilibre,*** supporté par entre autres par ***Bell Cause pour la cause***. Dans le contexte d'inflation post pandémique, la gratuité de ces services a été fort bien accueillie. De plus, nous avons augmenté la fréquence et la diversité des séances offertes pour ce type d'activités. Presque chaque jour de la semaine, un groupe de pratique était offert, ce qui a contribué à les rendre plus accessible.

Nous tenons aussi à souligner le travail remarquable effectué par nos animatrices et animateurs qui soutiennent nos groupes de pratique. Ils offrent de façon bénévole de nombreuses heures de préparation, ainsi que d'animation. Sans leur apport précieux, SMQRS ne serait pas en mesure d'offrir une programmation aussi intéressante et diversifiée.

GRAPHIQUE 8
ÉVOLUTION DE LA PARTICIPATION POUR NOS GROUPES DE PRATIQUES

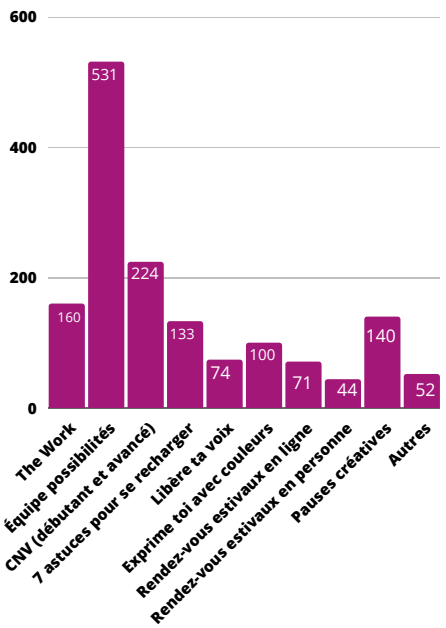


« J'ADORE ces rencontres de pratique, car cela répond à mon besoin à ce que la CNV soit encore plus présente dans mon quotidien… Et que dire du partage avec toutes ces belles personnes qui elles aussi veulent vivre dans un monde meilleur. MERCI pour cette offre et je souhaite que cela se poursuive encore et encore… »
Anonyme, Printemps 2022

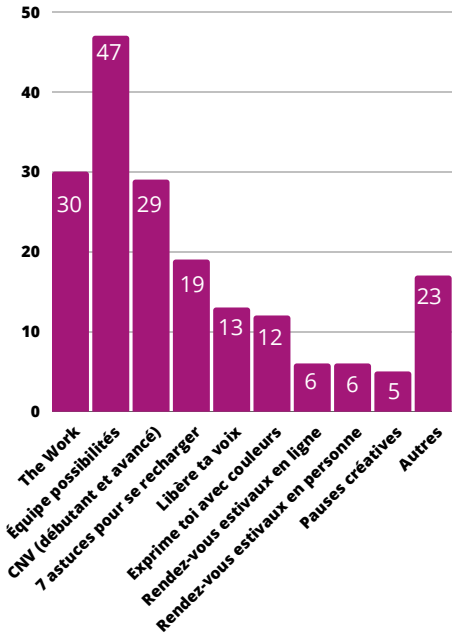
« Dans le processus de la recherche d'un mieux-être dans l'ici et maintenant, chaque atelier m'a permis de déblayer des embûches et croyances parfois ancrés solidement. Le partage me permet de trouver les mots pour le ressenti, le senti. »
Anonyme, Hiver 2023

En ce qui concerne la programmation des groupes de pratique, des ajouts ont été faits. Nous avons décidé d'y inclure de nouvelles approches, afin d'en accroitre la quantité et la variété, notamment dans les domaines de l'écriture et de la créativité. Cette décision découle de notre réflexion sur le besoin d'accessibilité d'une population plus vulnérable sur le plan psychologique à des services en santé mentale, besoin qui s'est accru depuis la pandémie.

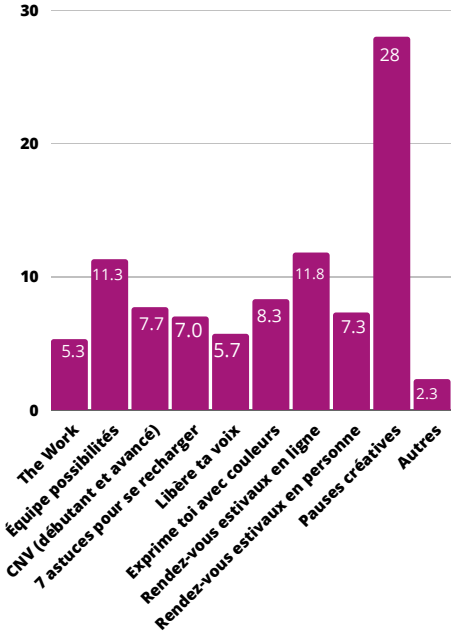
GRAPHIQUE 9
PARTICIPATIONS TOTALES PAR GROUPE DE PRATIQUE



GRAPHIQUE 10
NOMBRE DE SÉANCES OFFERTES PAR GROUPE DE PRATIQUE



GRAPHIQUE 11
RATIO PARTICIPATIONS/ SÉANCE DE GROUPE DE PRATIQUE



Le premier graphique illustre le nombre de participations totales par groupe de pratique, le deuxième, le nombre de séances et le dernier, le ratio du nombre de participations par séance. On remarque que les ***Pauses créatives*** sont toujours très appréciées. Les rencontres ***Équipe de possibilités***, ont été offertes tout au long de l'année scolaire, y compris pendant la période des fêtes de Noël, avec un total de 47 rencontres et plus de 531 participants. L'impressionnant ratio de participation a été de 11.3 membres par rencontre. Les ***Rendez-vous estivaux en ligne*** ont aussi fait fureur l'été passé et les nouveaux groupes ***Exprime-toi avec tes couleurs*** et ***Libère ta voix*** ont aussi été un succès tel que nous considérons les conserver.

Les soirées de pratique ***CNV*** et ***The Work*** font partie des services de SMQRS depuis longtemps. Dans l'objectif de faire bénéficier ces approches phares à plus de membres, tel que mentionné précédemment, nous avons décidé d'ouvrir nos portes à toutes celles et ceux qui souhaitent les expérimenter, sans préalable requis. Les participations totales et par séance à ces groupes ont ainsi augmenté cette année par rapport à l'an dernier. Pour ***The Work,*** il est passé de 3.7 en 2021-2022 à 5.3 en 2022-2023, et pour la ***CNV,*** il est passé de 3.9 à 7.7.

Dans la section autres, nous avons comptabilisé les groupes avec des thématiques qui ont seulement été répétées sur quelques rencontres. Cette récurrence faible a limité le bouche à oreille dont ont bénéficié les autres groupes réguliers. Par exemple, les groupes ***Deuil, Rupture amoureuse*** et ***Fleurir en présence*** ont suscité moins d'intérêt.

« My God, que je me sens privilégiée d'accompagner de si belles personnes à SMQRS! Je vois de plus en plus la valeur de ce que j'offre parce que je suis témoin de leur évolution dans leurs mots. C'est si précieux.»
Sonia-Sophie, animatrice des groupes de pratique Libère ta voix, Hiver 2023

Accompagnement individuel

354 RENCONTRES INDIVIDUELLES

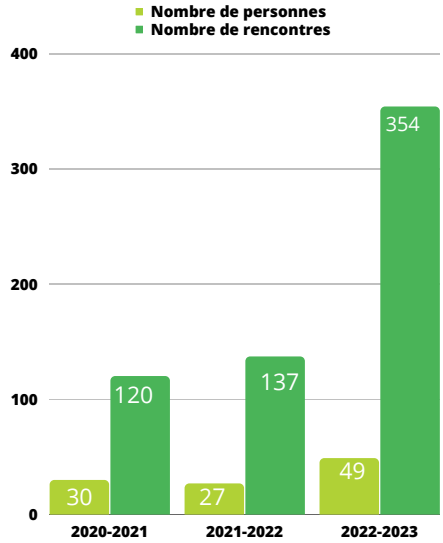
49 PARTICIPANTES ET PARTICIPANTS

Au cours de la dernière année, nous avons reçu beaucoup plus d'appels de détresse qu'auparavant. Face à cette situation, l'équipe a su être réactive et a pris la décision de déployer l'accompagnement individuel à plus grande échelle. Ainsi, lors de ce type d'appel, l'équipe a commencé à offrir le service de manière plus régulière, contrairement à sa disponibilité ponctuelle antérieure.

La réponse ayant été positive, l'équipe a mis les efforts nécessaires pour déployer le service rapidement. Il a fallu procéder au recrutement de nouvelles accompagnatrices et nouveaux accompagnateurs pour combler le besoin, plus spécifiquement auprès de travailleuses et travailleurs autonomes offrant des suivis psychosociaux. Le nombre d'accompagnements individuels effectués démontre l'importance d'avoir accès à du soutien personnalisé à des tarifs qui respectent la capacité financière des membres accompagnées et accompagnés, au moment où le besoin se fait sentir. Plus spécifiquement, en regardant le graphique 12, 354 rencontres individuelles ont eu lieu dans la dernière année auprès de 49 bénéficiaires, ce qui représente un accroissement de 22 personnes en une seule année. 15 personnes ont été accompagnées sur une longue durée (6 rencontres et plus) et 34 sur une courte durée (moins de 6 rencontres). Nous nous attendons à ce que ce service soit encore très en demande pour les prochaines années et que nous soyons amenés à le déployer encore davantage.

GRAPHIQUE 12

NOMBRE D'ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS SUR 3 ANS



Il va sans dire que nous sommes fiers d'avoir contribué à rendre accessible financièrement et de façon rapide un soutien personnalisé pour celles et ceux qui en ont besoin, afin de les accompagner dans leur démarche de mieux-être et de les aider à intégrer les outils que nous avons à offrir. Pour l'instant, une politique de prix flexible a été utilisée, allant de 40$/heure et 80$/heure. Nous avions aussi pris la décision cette année de rémunérer de manière fixe les accompagnatrices et accompagnateurs à 50$/heure pour ce service. Par contre, considérant que la majorité des personnes accompagnées paient actuellement le minimum de 40$/heure, le modèle n'est pas soutenable sans financement externe. Des ajustements devront être faits afin d'assurer la pérennité de ce service, comme nous le savons maintenant important pour une partie des membres.

« J'apprécie la qualité de ton accompagnement qui révèle pour moi un grand cheminement et qui reflète l'image que j'ai du Travail de Byron Katie : présence, rigueur, adaptation, respect, humour, bienveillance. »
Anonyme, automne 2022

Activités pour organisations

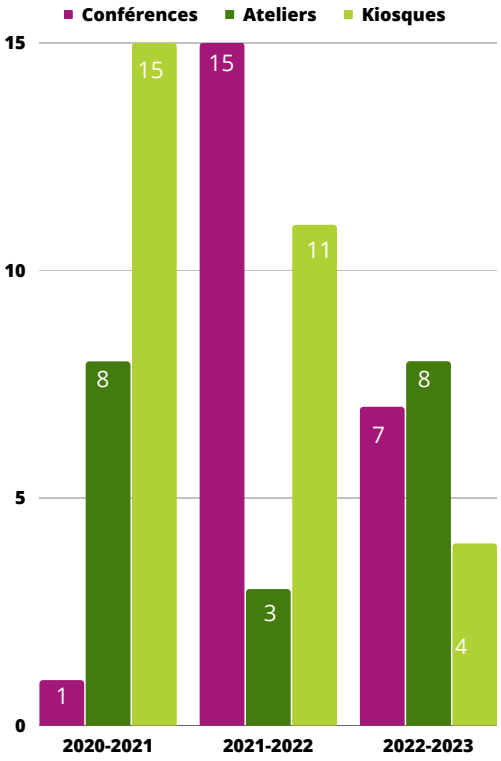
19 ACTIVITÉS OFFERTES

196 PARTICIPANTES ET PARTICIPANTS

Nos activités organisationnelles, conférences, ateliers, formations et kiosques sont de plus en plus en demande. Les efforts que nous avons déployés pour nous faire connaître au fil des années commencent à porter leurs fruits cette année. Nous avons reçu beaucoup de demandes de collaborations, qui ont demandé davantage de temps. Cela a eu comme effet de diminuer le temps disponible aux activités de développement, comme les kiosques et présentations de nos services. Malgré le fait que nous avons fait moins d'activités de réseautage cette année, nous avons reçu un grand nombre de nouvelles demandes de collaborations pour offrir des activités au sein des organisations. Nous observons une sensibilisation accrue concernant la santé mentale positive. Nous avons dû recruter de nouvelles intervenantes et nouveaux intervenants afin de répondre à cette demande croissante et de varier les thématiques disponibles afin de mieux s'adapter aux besoins des organisations.

GRAPHIQUE 13

RÉPARTITION DU TYPE D'ACTIVITÉS ORGANISATIONNELLES OFFERTES SELON LES ANNÉES.



La demande de services tels que des conférences ou ateliers de la part de divers organismes a été élevée au cours de la dernière année. Cependant, en raison de contraintes budgétaires, plusieurs d'entre eux ont dû annuler ou reporter certaines activités prévues. Comme nous comprenons les contraintes financières auxquelles ils font face, nous proposons des tarifs flexibles et ajustés en fonction du statut de l'organisation (OBNL, institution ou entreprise). En regardant le graphique 13, nous observons une diminution des activités offertes, comparativement à l'année précédente, en particulier pour les conférences et kiosques, et une augmentation du nombre d'ateliers offerts.

Dans un souci de soutien et de collaboration, nous avons souvent offert nos activités à des tarifs inférieurs à nos tarifs habituels, grâce à la générosité des animatrices et animateurs. Cela nous permet de rendre nos services plus accessibles, tout en continuant à partager notre expertise et à promouvoir le bien-être.

Le graphique démontre aussi une diminution progressive des kiosques offerts par SMQRS au fil des années. Comme nous avons constaté que leur impact semblait limité, nous envisageons de privilégier d'autres formats d'intervention afin de sensibiliser la population à l'importance de la promotion et de la prévention en santé mentale, comme par exemple les conférences-causeries et les ateliers, qui offrent une plus grande interaction et un échange plus en profondeur entre les participantes et participants.

Voici la liste des activités offertes pour les organisations au cours de l'année 2022-2023:

- ***Second Lieu***, ***St-Hubert* :** Une conférence portant sur les ***7 astuces pour se recharger*** a été offerte par Angélique Lanthier. La thématique abordée était ***3 étapes vers un mieux-être***. La conférence a rassemblé 19 participants, dont environ 50% étaient des hommes âgés de 50 ans et plus. (18 juillet 2022)
- ***CAB de Boucherville*** : Une conférence sur les ***7 astuces pour se recharger*** a été offerte par Angélique Lanthier. La thématique abordée était ***Maintenir l'équilibre en tant que proche aidant***. La conférence s'est déroulée en format hybride, avec une rediffusion disponible. 25 participants étaient présents. (1er juin 2022) Un kiosque a aussi été offert (automne 2022).
- ***Office municipal d'Habitation de Longueuil*** : Une collaboration a été établie avec cet organisme, permettant ainsi la tenue de plusieurs ateliers offerts à leurs membres. Trois conférences-causeries ont été présentées dans le but de sensibiliser les gens à la santé mentale, en lien avec des moments forts tels que la ***Journée Bell Cause pour la cause*** (25 janvier), la ***Semaine de prévention du suicide*** (7 février) et la ***Journée nationale de la santé mentale positive*** (13 mars). France Cambronne, une intervenante nouvellement retraitée avec une trentaine d'années d'expérience, a rejoint l'équipe pour contribuer à ces activités. Chaque activité a attirée en moyenne 15 participants, et deux autres activités sur le même thème sont prévues lors de la ***Semaine nationale de la santé mentale***. Les activités ont eu lieu dans différentes unités de HLM sur le territoire de Longueuil.
- ***Ville de Delson*** : France Cambronne a donné une conférence à la ville de Delson le 2 février 2023, en remplacement d'Angélique Lanthier avec un préavis très court. France, avec son expérience, son dynamisme et sa diversité, a été un excellent ajout à l'équipe d'intervenants.
- ***Micro CCMI et regroupement ROMAN*** : Deux conférences sur les ***7 astuces pour se recharger*** ont été offertes en ligne par Angélique Lanthier. La première conférence était pour la compagnie Micro CCMI le 30 novembre 2022, et la deuxième était pour le regroupement ROMAN le 7 novembre 2022.
- ***CAB de Chateauguay* :** Ingrid y a donné une conférence ayant pour thème ***Aimer ce qui est*** le 10 novembre 2022. Cet atelier-formation utilisait la méthode ludique et méditative d'auto-questionnement, connue sous le nom ***Le Travail*** de Byron Katie. Cette activité a été offerte pour une deuxième année consécutive.
- ***Mardis sociocultur'Elles, chalet Bellerive, Longueuil* :** Quatre conférences y ont été offertes à l'hiver 2023. Les thématiques abordées étaient ***7 astuces pour se recharger***, ***Auto-hypnose***, ***Créativité*** et ***Les cadeaux de la colère***. Chaque événement a attiré en moyenne environ 24 participantes. Depuis de nombreuses années, nous proposons des conférences-ateliers lors des Mardis sociocultur'Elles, et ces activités sont toujours très appréciées des participantes.
- ***FECHAM, Longueuil*** : Un atelier de 6 rencontres a été offert à Longueuil pour la FECHAM, un regroupement de coopératives d'habitation en Montérégie, en automne 2022. Cet atelier, animé par Erik Pena Salazar et France Laurendeau, visait à améliorer les relations, réduire les conflits et offrir une introduction à l'approche de la communication consciente ou non-violente aux huit participants qui ont pris part à ces rencontres. De plus, la FECHAM, a fait appel à nos services pour offrir à leur équipe un atelier sur la gestion des conflits. D'autres ateliers sont également prévus pour l'année à venir.
- ***Foyer St-Antoine, Longueuil*** : Ingrid a créé un atelier sur mesure basé sur l'approche de la gestion du possible pour le foyer St-Antoine. Cet atelier, offert à l'automne 2022, comprenait cinq rencontres et a accueilli trois participantes.
- ***Résidence Viva Cité, Longueuil*** : Atelier démo ***Cerveaux actifs,*** présenté par par Lise Harbec, 10 participants étaient présents (10 novembre 2022).
- ***RPA Seva, Candiac*** : Atelier démo C***erveaux actifs,*** présenté par par Lise Harbec, 22 participants étaient présents (hiver 2023)
- ***Maison Le tremplin, Longueuil* :** Conférences causeries sur les ***7 astuces pour se recharger.*** 20 participants étaient présents (automne 2022)

Nous continuerons à proposer de nombreuses activités pour diverses organisations afin de poursuivre notre mission de promouvoir la santé mentale et le bien-être.

« La conférence-causerie des 7 astuces pour se recharger a été très apprécié des participants de la Maison Le Tremplin. La rencontre a permis l'échange entre des gens de tous âges, aînés, parents, personnes seules, ayant ou non des défis en santé mentale. Nous avons particulièrement apprécié le contenu concret et la grande capacité d'adaptation d'Angélique. Merci! »

Catherine Pelletier, agente d'accueil et de développement communautaire, novembre 2022

Vie associative

Implication dans le milieu

Il est important pour notre organisme de s'impliquer dans le milieu et d'avoir une vie associative riche et diversifiée. Les prochaines pages vous donneront un aperçu des différentes initiatives faites en ce sens.

Notre implication dans le milieu:

- Présentation à la ***Clinique Bleue de l'Hôpital psychiatrique de Charles-Lemoyne*** : rencontre avec 18 membres du personnel qui ont été ravis de découvrir la diversité et l'accessibilité de notre programmation. Une collaboration a par la suite été établie afin d'orienter leur clientèle vers nos services.
- ***Tables de concertation en santé mentale*** : Participation de la directrice ou d'un membre du CA à différents comités dont celui du bien-être des aînés organisé par la ***Table de concertation des aînés,*** ainsi que le comité du ***ROCSMM*** pour la planification du colloque en santé mentale.
- ***Table ronde en ligne sur la santé mentale*** : Au printemps dernier, nous avons organisé une table ronde en collaboration avec ***Caf graffiti.*** Elle a été diffusée dans un magazine consacré à Santé mentale Québec Rive-Sud. Cette initiative visait à sensibiliser les gens à la santé mentale positive.
- Groupes de discussion de la ***CDC*** et de ***TCSM*** : La directrice a participé à ces rencontre à quelques reprises et par la suite, une présentation a été faite auprès de 9 membres du personnel de la ***Maison Vivre*** au printemps 2023.
- ***Télévision communautaire de Valcourt et régions:*** Ayant trouvé le contenu de notre chaîne ***Youtube*** intéressant, ils ont demandé à diffuser des capsules vidéo créées pour la série ***Cheminer vers l'équilibre***. Ils ont partagé nos ateliers, conférences, entrevues et témoignages. Près de 40 capsules de 60 à 90 min ont ainsi été diffusées.
- Kiosque à la ***Journée de ressourcement des proches aidants*** organisée par le ***CAB de Boucherville*** : Le 9 novembre 2022, nous avons tenu un kiosque où 49 personnes ont obtenu des informations sur ***Santé mentale Québec Rive-Sud.***

Dans l'ensemble, la réaction des gens face à notre programmation et aux opportunités que nous offrons suscite de l'étonnement et un sentiment de satisfaction. Chaque partenariat est unique et offre des opportunités de synergies et d'apprentissage mutuel. Nous nous engageons à construire des relations de confiance et de respect avec nos partenaires. Nous valorisons une communication ouverte et transparente ainsi qu'une écoute active pour comprendre les besoins spécifiques de chacune et chacun afin de collaborer de manière stratégique et d'atteindre des résultats tangibles.

" Juste un petit mot pour vous dire que nous avons débuté la rediffusion des conférences, témoignages et ateliers de SMQRS. Tous les sujets sont très intéressants et chaque émission est rediffusée plusieurs fois. Nous sommes certains que ceci pourra contribuer au mieux-être de nos téléspectateurs. Encore merci de votre excellente collaboration! »

Kathleen McCollough, coordonnatrice à TVME

Collaborations

Nous avons reçu plus de cinquante offres de collaborations provenant autant d'organisations que d'individus qui souhaitent s'impliquer à titre de travailleuse ou travailleur autonome et contribuer à la cause avec nous. Parmi ces offres, quelques-unes se sont concrétisées et d'autres sont en cours de discussion, par exemple avec les écoles et la Direction publique. En voici quelques exemples:

- L'Association paritaire pour la santé et sécurité du travail du secteur affaires sociales (***ASSTSAS***) et le Mouvement Santé mentale Québec (***MSMQ***)
  - Création d'une formation qui sera offerte sur les ***7 astuces pour se recharger en milieu de travail,*** s'adressant autant aux gestionnaires qu'aux employées et employés.
  - L'initiative d'Audrey-Lyne Quesnel, ancienne administratrice du CA de SMQRS, est mise en oeuvre afin de soutenir les gestionnaires et employés qui peuvent vivre des difficultés, et de les accompagner au niveau des méthodes de gestion, des politiques et du climat au travail. SMQRS et MSMQ ont chacun investi 4000$ pour créer et déployer le projet.
  - Un projet pilote sera mis en place à l'automne 2023 et un déploiement est prévu sur le territoire à compter de 2024.

- ***Université de Sherbrooke***
  - À l'été 2022, une collaboration a été réalisée avec 6 étudiantes et étudiants de dernière année au baccalauréat en administration des affaires, afin de permettre la création d'un calendrier de tâches récurrentes en fonction des différents volets reliés à l'administration de SMQRS.

- ***MT Subvention***
  - Grâce à une subvention d'Emploi Québec, une formation en recherche de financement a pu être offerte. Cette formation, étalée sur plusieurs rencontres, a permis d'identifier différentes sources de financement et aider à la rédaction des demandes.

- ***ACES*** (ligue de football de Pointe St-Charles)
  - SMQRS a agi à titre de fiduciaire dans le projet ***Football***, qui a pour mission d'encourager l'apprentissage chez les jeunes et de prévenir le décrochage.
  - Le projet vise à couvrir les frais d'équipement et dépenses liées aux activités des jeunes athlètes qui n'ont pas les moyens financiers.

- ***SOS Professionnels***
  - SMQRS a agit à titre de fiduciaire dans le projet "ligne téléphonique de soutien", mise en place, durant la période des fêtes, pour venir en aide aux professionnelles et professionnels.
  - L'organisme a reçu 14 appels entre Noël et le Jour de l'an et un journal bien-être a été créé et diffusé gratuitement sur les réseaux sociaux.

Festivités

- ***Quatuors Golf Tour***
  - 4 événements organisés au profit de SMQRS.
  - 500 golfeurs qui ont profité de parcours magnifiques et d'une compétition intense. Le tout, couronné de soupers-spectacles mettant en vedette des artistes talentueuses et talentueux rendant ces soirées inoubliables.
  - Des soirées uniques alliant sport, divertissement et philanthropie!

- ***Fête de la rentrée et Fête de Noël***
  - Nous avons renouvelé notre approche cette année et avons offert aux participantes et participants une version en personne ou en ligne qui furent offertes de façon simultanée.
  - 76 personnes ont participé, soit 16 de plus que l'an dernier.
  - Ces événements sont l'occasion de remercier l'équipe d'animation et de bénévoles tout en faisant la promotion des activités à venir.

Légèreté, plaisir, échanges et connexion étaient au rendez-vous!

- ***5 à 7 de l'équipe SMQRS***
  - Afin de mieux apprendre à se connaître, étant donné le nombre grandissant de membres de l'équipe, nous avons organisé un 5 à 7 virtuel où nous avons échangé sur notre mission commune.
  - Nous étions plus de 18 à être présents et une rediffusion a été offerte pour ceux qui ne pouvaient y participer en temps réel.

« Je tiens à vous remercier de tout cœur pour la belle soirée. J'ai beaucoup apprécié le programme. Les partages en petits groupes furent très intéressants et encourageants. Je ne m'attendais pas à danser, mais cela fut agréable. Le buffet était très bon. Merci encore pour tout, j'apprécie énormément l'excellent travail que vous faites comme groupe aidant les personnes en défi de santé mentale. À la nouvelle année, j'espère assister à plus de rencontres et de groupes. Bravo! Joyeuses fêtes et une excellente année pour tous ».
Johanne Gosselin, Fête de Noel, décembre 2022

Moments forts dans l'année

Semaine nationale de la santé mentale

Nous sommes fiers de contribuer à chaque année à cet élan collectif de sensibilisation lors de cette semaine toute spéciale, mise de l'avant et organisée par le Mouvement Santé Mentale Québec. Nous avons offert 4 activités gratuites, ouvertes à toute et à tous, durant cette première semaine de mai 2022. Comme nos activités étaient offertes en ligne, cela nous a permis d'avoir une grande portée et de rejoindre des gens de différentes régions à travers le Québec. La programmation collective a permis de toucher plus de 1 700 personnes.

Semaine des aînés de Longueuil

Une autre belle tradition annuelle : notre collaboration avec la ***Ville de Longueuil*** lors de la Semaine des aînés qui nous permet d'offrir aux aînées et aînés de notre région des activités ciblées pouvant les intéresser.

Pour l'édition 2022, nous avons offert une soirée ***Je chemine vers l'équilibre***, une soirée mieux-être ***Les contes de fées, une parole du cœur***, ainsi qu'une rencontre ***Équipe de possibilités***. De plus, un atelier-conférence ***Aimer ce qui est*** a été offert en collaboration avec le ***Centre d'action bénévole de Chateauguay***.

Semaine prévention du suicide

Une entrevue à ***TVRS*** a été réalisée dans le cadre de cette semaine. La thématique de la semaine était ***Oser en parler, vaut mieux prévenir que mourir***. Une conférence dans un HLM a également été programmée durant cette semaine afin de souligner l'évènement et de sensibiliser les gens. Des témoignages et ressources étaient disponibles sur notre site web.

« Merci pour cette belle semaine de la santé mentale, j'ai participé à presque toutes les activités. Je reconnais des visages sur cette photo. Je ne connaissais pas votre association, j'ai hâte à l'automne. Ces ateliers, conférences, pauses m'ont fait grand bien. Une véritable croissance thérapeutique pour moi, si anxieuse… Gratitude pour ces moments de plénitude grâce à vous. Votre animation est très, très bien menée, pleine d'empathie, de respect, de bienveillance pour tous ceux qui y participent sans compter vos connaissances et astuces pour nous aider. Merci! Bon été bien mérité! »

Lise Simard, Montréal, Bénévole pour un organisme communautaire, printemps 2022

Regroupements

Nous avons participé à plusieurs rencontres dans la dernière année que ce soit pour des comités, tables des membres, rencontres collectives ou tables rondes. Il devient de plus en plus difficile d'assurer une présence à toutes ces rencontres étant donné le manque de personnel, l'expansion de SMQRS, ainsi que les enjeux, priorités et objectifs de notre organisme.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Partenaire clé pour SMQRS. Le Mouvement SMQ conçoit pour ses membres la campagne annuelle en santé mentale ***7 astuces pour se recharger***, qui se déploiera jusqu'en 2026 et qui fait activement la promotion de la ***Semaine nationale de la santé mentale*** et de la ***Fête des voisins au travail***.

TABLE RÉGIONALE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET BÉNÉVOLES DE LA MONTÉ
MONTÉRÉGIE

Sa mission est le développement des compétences de ses membres sur diverses thématiques telles la gestion d'un organisme communautaire, la vie démocratique ainsi que des formations reliées à la santé mentale.

ROCSMM
Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie

Représente ses membres auprès de diverses agences gouvernementales en plus de leur offrir un soutien organisationnel et technique. Un lieu de solidarité régionale et un soutien indispensable à SMQRS.

Table de concertation en santé mentale de la Rive-Sud
TCSM Longueuil

Véritable carrefour d'informations. Elle regroupe des organismes qui offrent des services directs aux personnes avec des diagnostics en santé mentale. Lieu pour se faire connaître et développer des solidarités.

CDCAL
CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE
DE L'AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL

La CDC soutient ses membres en offrant diverses activités et conférences. Elle offre aussi un vaste programme de formations destinées autant aux équipes administratives des différents organismes membres qu'aux intervenantes et intervenants qui y sont liés.

Liaison avec le Mouvement SMQ

La ***Campagne annuelle*** est une belle occasion de créer des activités en lien avec le thème et les outils élaborés par le ***Mouvement Santé Mentale Québec.***

Auparavant, la Campagne annuelle était lancée pendant la ***Semaine nationale de la santé mentale***. Cette année, la campagne annuelle 2023-2024 a été lancée lors de la ***Journée nationale de promotion de la santé mentale positive***, soit le 13 mars. La Journée nationale de promotion de la santé mentale positive est une initiative du Mouvement Santé Mentale Québec et est issue de la riche réflexion qui a suivi le long confinement qui a débuté le 13 mars 2020. Cette réflexion autour de l'importance d'une bonne santé mentale se poursuit toujours, de même que la réalisation de l'importance de soutenir la mise en place de mesures pour la promotion de la santé mentale. SMQRS participe activement à la promotion de cette journée ainsi qu'à la Campagne annuelle.

L'année dernière, la Campagne portait sur l'astuce ***Choisir***. Nous avons participé à plusieurs comités pour l'élaboration de cette Campagne.

Cette année notre implication a été un peu moins importante pour la Campagne ***Créer des liens,*** étant donné que d'autres priorités se sont imposées. Entre autres, nous avons eu à nous ajuster suite au départ d'Ingrid, et nous avons aussi dû revoir le format de nos infolettres, dont celle pour nos partenaires qui avait été délaissée l'année dernière. Nous avons notamment utilisé l'infolettre afin de promouvoir la journée du 13 mars et des outils proposés pour cette occasion. Nous avons également offert des brochures gratuites dans des écoles et à certains de nos collaboratrices et collaborateurs. Nous avons présenté la soirée mieux-être ***Choisir, un pouvoir à se réapproprier***. Enfin, nous avons fait plusieurs publications sur nos différents réseaux sociaux tout en partageant le contenu du Mouvement, tout cela afin de contribuer à la Campagne annuelle.

On peut donc dire que jusqu'à maintenant, plusieurs actions en lien avec l'astuce ***Créer des liens*** ont été posées pour inspirer les gens, et d'autres seront mises en place tout au long de l'année à venir. Nous remarquons toutefois que les villes de notre territoire n'ont pas participé à la proclamation de la ***Semaine de la santé mentale*** et de la ***Journée de la santé mentale positive***. De ce fait, nous comptons déployer plus d'efforts pour convaincre les municipalités sur notre territoire de l'importance de sensibiliser leurs citoyennes et citoyens aux problèmes de santé mentale l'an prochain.

Rencontre collective du MSMQ

Participer à la rencontre collective du MSMQ, les 19, 20 et 21 octobre à Saint-Casimir (comté de Portneuf) était très agréable. Ce fut un moment de connexion avec les autres groupes membres de MSMQ pendant 3 jours avec un atelier sur le thème du ralentissement. La directrice a pris conscience que la notion de stress, même positif, est inhérent à chacune et chacun et présent chez plusieurs gestionnaires.

Finances

États de résultats

Voici les états des résultats pour l'exercice terminé le 31 mars 2023.

	2023	2022
	$	$
PRODUITS		
Subventions (note 3)	195 927	214 806
Dons et campagne de financement (note 4)	142 295	44 813
Autofinancement	16 464	19 215
Collaborations - Fiduciaires	15 501	-
Frais d'adhésion	4 174	1 955
Fonds d'urgence - Mouvement SMQ	4 000	-
Divers	227	40
	378 588	280 829
CHARGES		
Salaires et charges sociales	138 516	148 799
Collaborations - Fiduciaires	15 275	-
Honoraires d'activités	41 133	22 415
Recherche de financement	33 704	1 738
Fournitures de bureau et papeterie	22 244	6 203
Services à la clientèle	15 387	-
Formation	15 048	822
Communication - marketing	7 974	-
Honoraires professionnels	6 854	9 058
Location de salle	6 609	6 449
Loyer	6 355	6 302
Frais de transport	2 788	1 432
Amortissement des immobilisations	1 621	1 166
Télécommunications	1 440	1 546
Frais de réunion	1 356	792
Publicité et promotion	1 250	12 397
Cotisation et dons	894	1 026
Assurances	612	1 063
Frais bancaires	167	107
	319 227	221 315
EXCÉDENT DES PRODUITS SUR LES CHARGES	59 361	59 514

Malgré un budget 1.3 fois plus élevé que l'année précédente, notre excédent de 59 361 $ de cette année est très similaire à celui de l'année précédente. Cette augmentation a été rendue possible grâce aux dons obtenus et aux dépenses engagées pour nos projets. Nous avons également augmenté les honoraires des animatrices et animateurs en leur offrant un socle de base. Au début de l'année 2021, notre situation financière était précaire, ce qui nous a incité à rechercher d'autres sources de financement que le ***PSOC*** annuel.

Grâce au soutien de ***Quatuors Golf Tours***, de nombreuses députées, députés, des fondations, des donatrices et donateurs, nous avons réussi à obtenir un excédent de 66 000 $. Les coûts liés aux ressources humaines ont augmentés, en particulier en ce qui concerne les honoraires professionnels, car nous avons fait appel à des sous-traitants pour certains de nos besoins.

Subventions

	2023	2022
	$	$
CISSS de la Montérégie-Centre - Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)		
Mission globale	134 786	117 306
Plan d'action interministériel en santé mentale (PAISM)	33 911	5 652
Mission ponctuelle- Fonds d'urgence COVID-19	-	51 305
Subvention Ville de Longueuil	14 480	-
Emploi-Québec	12 750	10 043
Subvention salariale d'urgence du Canada (SSUC)	-	24 515
Fédération des chambres de commerce du Québec (FCCQ)	-	5 985
	195 927	214 806

Dons et campagnes

	2023	2022
	$	$
Quatuor Golf Tour	60 000	16 620
Députés	24 423	-
Bell	20 000	-
Accompagnement	16 059	5 717
Divers	12 313	22 476
Fondation Carmand Normand	5 000	-
Fondation RBC	2 500	-
Fonds Humanitaire de la Fraternité des Policiers et Policières de Longueuil	2 000	-
	142 295	44 813

Nous avons pris la décision de collaborer avec une formatrice externe, Myriam St-Gelais de ***MT Subvention***, afin de former notre équipe permanente à la recherche de financement, à l'identification des sources de financement, à la rédaction de rapports et à la gestion des subventions. Grâce à cette initiative, notre équipe a pu obtenir des fonds de diverses sources.

Nous avons fait des demandes aux députées et députés, et avons reçu pour un total de 24 000 $. De plus, la ***Fondation Normand Carmand*** a généreusement octroyé une subvention de 5 000 $ à SMQRS, destinée à l'acquisition de matériel informatique. Grâce à cette contribution, notre équipe permanente a pu bénéficier de trois ordinateurs supplémentaires et de leurs accessoires. Nous avons également obtenu un montant de 4 000 $ du ***Mouvement SMQ*** pour la création d'une formation sur les 7 astuces en milieu de travail, en collaboration l'***ASSTSAS*** et Audrey-Lyne Quesnel. Nous avons alloué 4 000 $ à ce projet et n'avons pas encore engagé de dépenses à cet égard. La ville de Longueuil a apporté une contribution financière de 18 100 $ pour le programme ***Vivre avec une personne anxieuse***, offert en collaboration avec ***Phobies-Zéro***. ***Bell Cause pour la cause*** a généreusement offert 20 000 $ pour la poursuite du programme ***Cheminer vers l'équilibre***. Grâce au soutien financier de 60 000$ de ***Quatuors Golf Tours***, des dons de nombreux députées et députés, fondations, donatrices et de donateurs, nous avons réussi à générer un excédent de 59 361 $. Nous souhaitons exprimer notre gratitude envers nos partenaires financiers.

Le ***Quatuors Golf Tour***, organisé par Simon Dupuy et son équipe, a permis de collecter 60 000$ pour soutenir SMQRS grâce à des dons. Nous sommes reconnaissants de cette collaboration précieuse qui soutient notre accessibilité et notre programmation. Leur engagement est motivé par leur expérience personnelle avec la santé mentale.

Plus de 80 000$ amassés pour SMQRS depuis 2021

En 2021, nos 4 tournois de golf ont réuni plus de 440 golfeuses et golfeurs puis ont permis de collecter plus de 40 000 $ pour notre cause. En 2022, plus de 500 participantes et participants ont contribué à amasser plus de 60 000 $ grâce à notre partenariat avec ***RINOX***. Le ***Quatuors Golf Tour RINOX 2023*** vise à recueillir 100 000 $ pour SMQRS. Les fonds soutiennent la prévention et l'intervention en santé mentale, ainsi que la création de milieux de vie sains.

Les dons obtenus ont été utilisés de manière stratégique pour plusieurs initiatives bénéfiques afin de concrétiser notre mission et avoir un impact positif:

- Investissement dans une programmation gratuite et diversifiée, offrant un accès élargi à nos services et favorisant l'inclusion
- Accompagnement gratuit pour nos membres afin de les aider à atteindre leurs objectifs de développement
- Investissement lié à la croissance de notre organisation (au niveau de l'équipe et de la gestion afin de garantir une croissance durable).
- Amélioration des conditions de rémunération de nos animateurs afin de reconnaitre leur précieuse contribution et assurant leur épanouissement professionnel.

Merci à nos partenaires!

« QUATUORS sera encore sur les terrains de golf de la Montérégie en 2023 afin de vous faire vivre de beaux moments et de remplir ses promesses! Depuis 2021 est née une belle complicité entre notre organisation, nos partenaires, les joueurs et un organisme que nous soutenons tous, SMQRS. Encore une fois cette année, accompagnons nos amis, nos enfants et nos parents vers une vie meilleure! »

Simon Dupuy, Promoteur – Quatuors

Affectations

Le conseil d'administration a affecté des ressources totalisant 98 000$ (30 000$ en 2022). Ces sommes grevées d'affectations d'origine interne ne peuvent être utilisées à d'autres fins sans le consentement préalable du conseil d'administration. Le solde à la fin de l'exercice est constitué des affectations suivantes:

	2023	2022
	$	$
Programmation annuelle d'activités gratuite	30 000	30 000
Projet vivre avec une personne anxieuse	18 000	-
Formation 7 astuces en milieu de travail	8 000	-
Refonte site internet	12 000	-
Projet école sur trois ans	15 000	-
Recherche de financement	15 000	-
	98 000	30 000

	2023				2022
	Investi en immobilisations	Affecté (note 8)	Non affecté	Total	Total
		$	$	$	$
SOLDE AU DÉBUT	2 989	30 000	76 873	109 862	50 348
Excédent des produits sur les charges	(1 621)[1]	-	60 982	59 361	59 514
Acquisition d'immobilisations	-	-	-	-	-
Affectation d'origine interne (note 8)	-	68 000	(68 000)	-	-
SOLDE À LA FIN	1 368	98 000	69 855	169 223	109 862

[1] Amortissement des immobilisations

Une partie de ce montant a été affecté sur plusieurs projets dont la réalisation est prévue pour l'année prochaine. Entre autres, une refonte de notre site internet, une offre de programmation gratuite qui se poursuit pour l'année à venir, l'élaboration d'une offre de services adaptée dans les écoles, le développement et déploiement d'une formation en milieu de travail, ainsi que l'élaboration d'une campagne de sociofinancement afin de continuer à maintenir nos activités et nos différents services offerts aux membres.

Communication - Visibilité

Sommaire 2022-2023

Cette année, SMQRS a développé un plan de communication suite à une évaluation de l'ensemble de nos communications. La mise en action du plan de communication est en cours et nous espérons pouvoir voir les bénéfices de ces changements au courant des prochaines années. Déjà, nos communications ont une image de marque plus claire et une offre de services plus définie. Nous avons tenté d'augmenter notre visibilité à l'aide de différentes stratégies : *infolettre mensuelle à la communauté, publications quotidiennes sur les réseaux sociaux, publications ponctuelles dans les journaux, affiches, annonces, kiosques, émissions de radio et de télévision.*

Au début de l'année, nous avions des groupes Facebook qui avaient été créés en 2021 grâce à une subvention que nous avions reçue du MSMQ. Nous avions un groupe public qui fonctionnait très bien avec 450 personnes inscrites. La communauté était engagée et répondait à nos publications (questions, défis, citations). Le contenu était léger, le but étant d'augmenter notre activité sur Facebook (algorithme). Nous avions également un groupe Facebook privé que nous souhaitions dédier uniquement à nos membres SMQRS afin de leur apporter un soutien supplémentaire au besoin. Ce groupe n'a pas eu les résultats escomptés, car peu de gens y étaient actifs. Le fait d'entretenir ces deux groupes devenait difficile pour nous puisque nous n'avions personne d'attitré à temps plein à cette tâche. Nous avons donc décidé de les fermer en décembre 2022. Évidemment, cela a diminué notre participation de vie associative. Nous avons aussi choisi de fermer le compte Twitter puisque celui-ci avait peu d'impact.

Ces choix ont été faits afin de nous permettre de nous concentrer sur d'autres choses qui nous semblaient plus pertinentes comme nos autres réseaux sociaux, nos différentes infolettres et notre site web. Notre site web est en effet assez gagnant actuellement avec plus de 20 000 visiteurs dans l'année. Cependant, comme notre site internet n'est plus en mesure de suivre notre croissance, nous travaillerons sur une refonte complète dans la prochaine année. Concernant nos infolettres, nous avons décidé d'en offrir maintenant trois distinctes, soit une pour nos membres individuels, une pour les différents membres de notre équipe puis une autre pour nos partenaires. Il est ainsi plus simple de cibler l'information que nous souhaitons transmettre aux différentes personnes concernées. La majorité des participant.e.s à nos activités passent par notre site internet ainsi que par nos infolettres pour découvrir celles-ci.

Entrevues

Cette année, nous avons multiplié les entrevues radio sur la chaîne 103,3 lors de l'émission ***De bonheur le matin*** avec Charles Gaudreau, en partenariat avec ***Phobies-zéro***. De plus, nous avons eu la chance d'être invités à plusieurs reprises pour des diffusions en direct sur Facebook. Ces occasions nous ont permis d'élargir notre portée et de sensibiliser davantage de personnes à notre cause. Nous sommes reconnaissantes et reconnaissants envers nos partenaires médiatiques pour leur soutien précieux dans la diffusion de notre message et leur contribution à notre succès.

Une entrevue télévisée chez TVRS par l'intervenante Ingrid Schmithüsen au sujet de la dépression saisonnière.

Angélique Lanthier a elle aussi offert une entrevue dans le cadre de la Semaine de prévention du suicide.

TVRS VOTRE TÉLÉVISION SUR LA RIVE-SUD

BEL ÂGE le courrier du sud

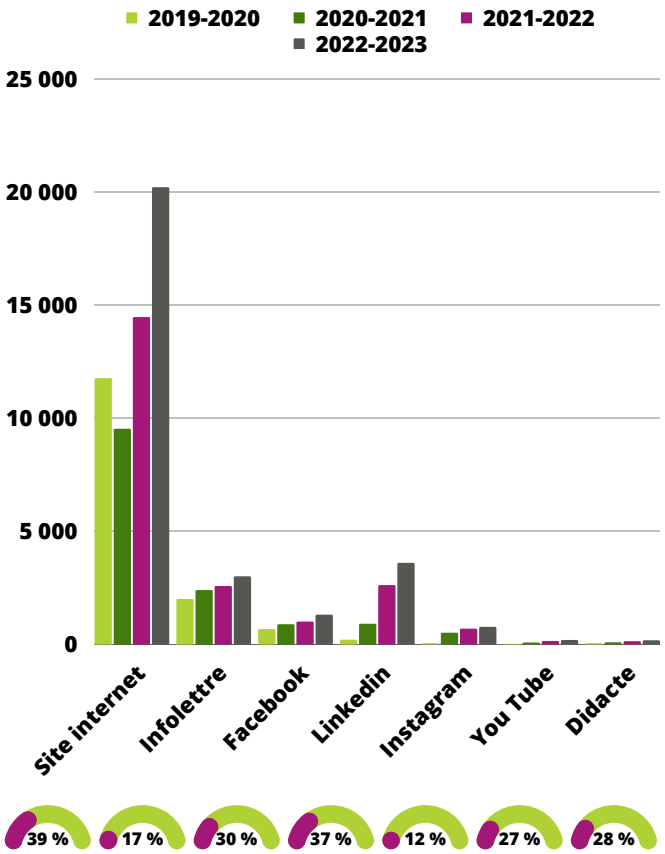
Réseaux sociaux

Notre visibilité augmente chaque année. Notre compte ***LinkedIn*** progresse remarquablement, sans efforts considérables. Des mentions ponctuelles sur ***Facebook*** et nos publications renforcent notre notoriété. Le ***Journal Le Bel Age*** publie gratuitement nos annonces, touchant une clientèle aînée. Des personnes se joignent à nos activités grâce à ces parutions. Nous maintiendrons cette approche. Cependant, les annonces payantes dans le journal ***Courrier du Sud*** ont eu peu d'impact. Nous envisageons des publicités payantes sur Facebook ou la distribution de brochures prochainement, selon nos ressources et l'efficacité.

Site web : 39% de progression, 20000 visiteurs. Infolettre : 17% de progression. LinkedIn : 37% de croissance, ciblant les entrepreneur.e.s. L'alliance avec notre cause attire les gens. Notre image de marque renforcée dans les dernières années aide aussi. Nous éprouvons toutefois des difficultés persistantes à bien rejoindre notre clientèle. Nous ciblons davantage les organisations pour toucher la population plus largement. La plateforme ***Didacte*** est destinée à la formation en ligne pour ***Cheminer vers l'équilibre***. Malgré les enjeux avec nos outils technologiques et le manque de promotion de cette formation en ligne, nous avons eu une augmentation de 28% de participation.

GRAPHIQUE 16

ÉVOLUTION DES RÉSEAUX SOCIAUX AU FIL DES ANNÉES.



Taux de progression comparativement à l'année dernière

Infolettres

Notre infolettre individuelle est envoyée à chaque fin de mois à 3213 contacts.
Elle comprend: un mot de l'équipe, des citations, un élément en vedette, la présentation d'un partenariat, nos activités à venir pour le prochain mois, des suggestions d'articles, de podcasts, de vidéos et d'exercices, un rappel de nos services offerts et un lien vers nos réseaux sociaux. Le tout est bâti autour de l'astuce du mois.

Notre infolettre d'équipe est envoyée environ tous les deux mois à nos 79 employé.e.s et pigistes pour transmettre les nouvelles importantes concernant SMQRS. Il s'agit d'une façon pour nous de communiquer avec les différents membres de l'équipe, de les informer de nos intentions futures, de nos activités à venir, ainsi que d'obtenir leurs idées et opinions par l'entremise de sondages intégrés à l'infolettre.

Envoyée environ une fois par mois à nos 569 contacts, cette infolettre s'adresse à d'autres organismes ou entreprises. Auprès de ces partenaires actuels ou potentiels, nous faisons la promotion des services que nous pouvons leur offrir à titre d'organisation ou pour leurs membres. Nous tentons également de les sensibiliser à l'importance de faire la promotion d'une bonne santé mentale dans leur milieu.

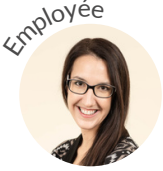
Gouvernance

Équipe administrative

L'exceptionnel travail accompli par l'équipe a rendu les réalisations présentées dans ce rapport possibles. Durant les deux dernières années, nos ressources humaines ont connu une évolution significative. Chaque membre a apporté une contribution précieuse et c'est grâce à la combinaison de compétences, d'expertise et de détermination de notre équipe que nous avons pu avancer avec succès.

Voici l'équipe administrative principale pour l'année 2022-2023:

Employée



Angélique Lanthier
directrice

Employée

Ingrid Schmithüsen
coordonnatrice

Employée

Danielle Bessette
coordonnatrice

Pigiste

Karine Shaw
communication

Pigiste

Maryse Bergeron
service à la clientèle

Pigiste

Lucie Vallée
comptabilité

Suite au départ de Jiny en juin 2022, Maryse, qui travaille à distance depuis Sherbrooke, a pris en charge le volet service à la clientèle. Après le départ d'Ingrid en mars 2023, Lucie, une pigiste qui s'occupe de certaines tâches comptables pour SMQRS depuis plusieurs années, a repris la responsabilité de la tenue de livres et de la comptabilité complète. Cette année, nous avons également suivi une formation avec Myriam St-Gelais et avons retenu les services de Vicky Merrette et de Michèle Leclerc pour nous soutenir dans nos activités de communication et de recherche de financement. France Cambronne a même commencé à collaborer avec nous pour organiser nos festivités et événements ouverts à tou.te.s.

Au cours de la dernière année, nous avons mis en place différentes stratégies pour veiller au bien-être de notre équipe. Nous avons organisé des sorties et créé des moments de connexion pour favoriser des liens forts entre nous. Lors de nos séances de travail en groupe, nous accordons une attention particulière aux pauses régulières et aux profondes respirations, favorisant ainsi un environnement propice à la détente et à la revitalisation, tout en adaptant nos tâches selon nos forces et intérêts lorsque possible.

Nous sommes reconnaissants envers nos animatrices et animateurs et tous ceux et celles qui contribuent à SMQRS, qu'ils le fassent bénévolement ou en tant que pigistes. De plus, nous recevons régulièrement des candidatures et nous prenons le temps de les analyser. Nous avons la chance de pouvoir puiser dans un vaste bassin de personnes formées, compétentes, passionnées et engagées pour le bien-être de toute la communauté. Devant l'éventail des possibilités, nous prévoyons mettre en place une stratégie de sélection en fonction des approches et des critères adaptés aux besoins de nos membres.

Équipe d'intervenantes et intervenants

Nous apprécions l'engagement continu des intervenantes et intervenants envers notre organisation. Leur dévouement, leur professionnalisme sont une force pour notre organisme. Voici nos intervenants pour l'année 2022-2023:

Érik Pena Salazar
Animation
Communication consciente

Catherine Tremblay
Animation - accompagnement
The Work

Ingrid Schmithüsen
Animation - accompagnement
Gestion du possible, The Work et communication consciente
Plus de 184h d'animation

Natali
Animation
Travailleuse sociale

Audrey-Lyne Quesnel
Animation
Pleine conscience, The Work

Maryse Bergeron
Animation - accompagnement
PNL, 7 astuces pour se recharger
Plus de 141h d'accompagnement!

Claude Bougie
Animation - accompagnement
Communication consciente

Angélique Lanthier
Animation - accompagnement
7 astuces pour se recharger

Christiane Lerhe
Accompagnement
Deuil et perte

Lucie Vallée
Animation
Journal créatif, mandalas

Sonia-Sophie Courdeau
Animation
Écriture

Laurette Dusseault
Animation
Pauses créatives

Colette Lupien
Animation - accompagnement
Deuil

Anne-Marie Tremblay
Animation - accompagnement
Hypnose

Sophie Harvey
Animation
The Work

Marie-Christine Dubé
Animation
Yoga

Yves Gariépy
Animation
Cerveaux actifs, en route vers une vie plus heureuse

Micheline Marcoux
Animation - accompagnement
The Work

Violaine Courtois
Animation
Focusing

Mihaela Bostan Frandes
Animation
Yoga

José Dupuy
Animation
Art thérapie

France Laurendeau
Animation
Communication consciente

Tasha Aulls
Animation
Créativité

Frédérique Drolet
Animation
Musicothérapie

Valérie Blanchette Gingras
Animation

Marie Normandin
Animation
Yoga du rire

Isabelle Bélanger
Accompagnement
Intervention sociale

France Cambronne
Accompagnement
Intervention sociale

Marie-Claire Louillet
Accompagnement
Communication consciente

Denis D
Animation
Pair aidance

Conseil d'administration

Depuis la dernière assemblée générale, le C.A. de SMQRS s'est consacré à consolider ses liens entre ses membres, à construire un plan de transition et à revoir certaines pratiques de gestion. La planification stratégique effectuée a été l'occasion d'impliquer toute l'équipe dans le processus. Un exercice qui a permis de mettre en commun les forces et compétences de chacun.e pour tracer la voie des prochaines années dans une vision partagée.

Voici la composition du conseil d'administration:

Julianna Marcotte Jarawan, Présidente

Annick Bourbeau Vice-Présidente

France Laurendeau, Secrétaire

André Gingras, Trésorier

Simon Renaud, Administrateur

Paul Tringle, Administrateur

Jean-Philippe Bertrand, Administrateur

Dates de rencontres de CA :

- Mercredi 12 avril 2022
- Mercredi 10 mai 2022
- Mercredi 8 juin 2022
- Mercredi 21 juin 2022
- Mercredi 21 septembre 2022
- Mercredi 23 novembre 2022
- Mercredi 18 janvier 2023
- Mercredi 15 mars 2023

Voici les différents changements au C.A. en 2022-2023 :

- Accueil et confirmation d'Annick Bourbeau comme 7e administrateur le 10 mai 2022
- Démission de Maude Laliberté, présidente, le 23 novembre 2022
- Nomination de Julianna Marcotte Jarawan, présidente, le 23 novembre 2022
- Nomination d'Annick Bourbeau à titre de vice-présidente, le 23 novembre 2022
- Accueil et confirmation de Paul tringle comme 7e administrateur le 15 mars 2023

L' AGA a eu lieu en mode hybride, le 8 juin 2022. Cela a permis aux membres à mobilité réduite ou habitant.e.s en région éloignée de participer en virtuel. Nous avons fait quorum. Des animateurs bénévoles ont contribué à faire de cette soirée un succès. Un goûter a été servi aux participant.e.s présent.e.s sur place. Il y a eu 40 participant.e.s, soit 9 de plus que l'année passée.

« Bravo, pour votre belle année. Merci pour tous les ateliers que vous offrez, je suis à même de constater le bien-être que cela peut offrir. Milles mercis pour votre générosité. Quel beau témoignage de Jeny, je suis heureuse de la savoir mieux et heureuse. Merci de votre présence au Foyer St-Antoine et surtout dans ma vie. Merci de faire la différence dans la vie de bien des gens."

Ninon Ballabey

Un immense merci à Maude Laliberté, qui a présidé le C.A. pendant quatre années consécutives, pour son engagement et sa contribution inestimable. Son dévouement et son leadership ont été essentiels à notre réussite. Elle est partie en laissant un C.A. plus stable qu'à son arrivée. Elle a été rassembleuse en temps de pandémie. Elle a participé activement à faire connaitre l'organisme dans son réseau. Et surtout, elle a assuré une gouvernance saine, bienveillante et efficace, qui nous permet aujourd'hui de continuer sur des fondations solides. Nous lui souhaitons beaucoup de succès dans ses futurs projets.

Planification stratégique

Au cours de la dernière année, en collaboration avec la directrice, le conseil d'administration a établi quatre objectifs stratégiques pour les trois prochaines années. Ces objectifs visent à renforcer l'impact de notre mission dans la communauté, à conserver la qualité de nos services et à garantir la pérennité de notre offre de soutien en santé mentale. Des sous-objectifs et des cibles annuels, qui ne seront pas présentés dans le cadre de ce rapport, y sont aussi reliés.

Ainsi, voici les grandes priorités qui guideront nos décisions et nos efforts pour les 3 prochaines années :

1. **Sur notre territoire, sensibiliser un plus grand nombre de personnes envers notre mission et faire bénéficier davantage de citoyens du support offert par l'organisme.**
Ce premier objectif consiste à élargir notre portée, à augmenter notre présence et impact dans la communauté. Partager avec le plus de personnes possible nos outils, nos approches de promotion et de prévention de la santé mentale. Cet objectif nous est cher puisqu'il contribue à réduire la stigmatisation en santé mentale et à amener plus de citoyens et groupes à s'engager consciemment dans la recherche de l'équilibre et du bien-être.

2. **Encourager l'appartenance et favoriser l'engagement des membres actuels afin d'avoir un impact significatif dans leur cheminement de mieux-être.**
Nous sommes convaincus que si nos membres acquièrent davantage d'outils et se familiarisent avec différentes approches pour préserver leur santé mentale, ils augmentent leurs chances d'identifier celles qui leur sont réellement bénéfiques et de mettre en place des stratégies personnelles efficaces pour leur bien-être mental. Nous souhaitons inciter la participation active des membres aux activités et travaillerons à parfaire notre programmation et à mieux la communiquer.

3. **Offrir des services de qualité, les évaluer et les adapter afin qu'ils répondent aux besoins des membres.**
Comme l'organisme est en croissance, il parait logique d'intégrer de nouvelles personnes à l'équipe d'offre de services et de proposer de nouvelles approches et activités aux membres qui sont avec nous depuis un certain temps. Dans ce contexte, nous nous engageons à continuer de proposer des services de qualité. Nous souhaitons revoir le processus d'évaluation par les membres et les encourager à donner leur rétroaction sur les activités. Nous voulons aussi créer un processus d'intégration et d'évaluation des animatrices, animateurs ainsi qu'un moyen d'évaluer les nouvelles approches

4. **Améliorer la cohérence dans la gestion des ressources humaines et financières de l'organisme afin d'assurer la pérennité de l'offre de service.**
Cet objectif concerne la gestion de l'organisme, tant au niveau des compétences nécessaires au bon fonctionnement de celui-ci que des ressources financières requises pour opérer et nous permettre de croitre de façon soutenable. Pour les ressources humaines, cela signifie assurer le maintien des compétence de l'équipe avec la création d'une matrice de compétences à utiliser dans l'embauche, un processus d'évaluation et un budget de formation et développement. Au niveau financier, nous souhaitons bâtir des prévisions budgétaires sur 3 ans et définir une stratégie durable réduisant le risque associé aux coûts fixes; soit rapprocher les sources de financement aux sources de dépenses.

Mot d'Aurevoir

Nous sommes conscientes et conscients que le rôle d'Ingrid a été essentiel pour notre organisme au fil des années et qu'elle fut une membre clé de notre équipe. En cette période de transition suite à son départ, nous faisons preuve d'un esprit de solidarité inébranlable. Les ajustements nécessaires sont nombreux, mais notre équipe fait preuve d'une remarquable résilience et cohésion. Nous souhaitons exprimer notre sincère gratitude à chaque membre pour leur implication et leur engagement exceptionnel. Leur dévouement est une véritable source d'inspiration.

Ma vie au-delà de SMQRS

La vie a parlé
Elle met un terme
En apparence
Le monde extérieur est radicalement différent
Le monde intérieur trouve la paix
Je respire
C'est de cela qu'il s'agit
Respirer
Lâcher prise
Me laisser emporter par le courant de la vie
Se connecter
Avec l'instant lumineux
Savourer
Être vivante
Goûter
Chaque souffle
Vivre le miracle
De vivre et de mourir
Chaque souffle est vivre et mourir
Lâcher prise
Le vécu s'éloigne de lui-même
Il me salue de la fenêtre du passé
Je lui réponds d'un geste
C'était beau
Maintenant tout est neuf
Unique
Ludique
Magnifique
Lumineux
Irisé
Attrayant
Ne pas s'accrocher
Savourer
Chaque souffle
La fin guette à tout moment
C'est dans l'ordre des choses
Il n'y a que maintenant
Prends-en bien note
Ne retiens rien
Embrasse l'instant!

Avec gratitude, Ingrid

Merci!

Ingrid, c'est avec un petit pincement au cœur que nous soulignons cette croisée de chemins qui amène la vie à te guider sur une autre route. Nous tenons à t'exprimer notre profonde gratitude pour ta contribution exceptionnelle à SMQRS depuis de nombreuses années.

De mille et une façon, que ce soit à titre de coordonnatrice, de collègue de travail ou d'animatrice, tu as su insuffler un élan tout particulier et très vivant à cet organisme en y mettant tout ton cœur et en le nourrissant d'une belle façon, avec ta couleur unique. Et que dire de ton rôle d'accompagnatrice sur le chemin de toutes ces personnes qui ont bénéficié de tes conseils!

Un grand merci du fond de notre cœur pour cet apport inestimable et si précieux!

Remerciement final

Nous sommes extrêmement fières et fiers de clôturer cette année marquée par une croissance exceptionnelle pour SMQRS. En effet, notre impact s'est pratiquement doublé au cours de cette période, ce qui nous remplit de satisfaction et nous encourage à poursuivre notre mission sur notre territoire. Cette réussite stimule notre motivation à concrétiser tous nos projets futurs.

Nous sommes convaincus que de nombreuses autres collaborations prometteuses sont à venir. Nous abordons donc avec un enthousiasme renouvelé les années à venir et tout ce qu'elles nous réservent. Nous continuerons d'adapter nos services pour répondre aux besoins évolutifs de notre communauté et offrir diverses activités et programmes destinés à promouvoir la santé mentale et le bien-être. Merci d'être à nos côtés dans cette belle aventure et de contribuer à la réalisation de notre mission. Nous félicitons toutes celles et ceux qui contribuent continuellement à notre succès!

À nos bénévoles!
À nos pigistes en soutien!
À nos animatrices, animateurs!
À nos accompagnatrices, accompagnateurs!
À nos partenaires, collaboratrices et collaborateurs!

Ensemble, on va plus loin!

Ce qu'en pense notre communauté