SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

2020-2021

RAPPORT ANNUEL

Juin 2021

150 rue Grant – bureau 227
LONGUEUIL, J4H 3H6, QC
Tél : 450 616 1569
direction@smqrivesud.ca

www.smqrivesud.ca

Santé mentale Québec Rive-Sud

Rapport annuel 2020-2021

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Ce rapport annuel présente les activités qui se sont déroulées du 1er juin 2020 au 9 juin 2021

Les états financiers couvrent la période du 1er avril 2020 au 31 mars 2021

Santé mentale Québec Rive-Sud
150, rue Grant, bureau 227
Longueuil (Québec)
J4H 3H6

Téléphone: 450 616-1569
Courriel: direction@smqrivesud.ca
Site Internet: smqrivesud.ca

Rédaction :
Maude Laliberté
France Laurendeau
Maïka White
Ingrid Schmithüsen

Juin 2021

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre
Québec

Table des matières

MOT DE LA PRÉSIDENTE ____ *5*

1. MISSION – VISION – VALEURS ____ *6*

2. SOMMAIRE ____ *7*

3. ACTIVITÉS 2020-2021 ____ *8*

LE NOMBRE D'ACTIVITÉS ET LA PARTICIPATION ____ 8

L'ÉVENTAIL DES ACTIVITÉS ____ 9

LE PROFIL DE LA CLIENTÈLE ____ 11

4. VIE ASSOCIATIVE ____ *13*

LA VIE DÉMOCRATIQUE ____ 13

LA VIE ASSOCIATIVE ____ 13

LE PROFIL DE LA CLIENTÈLE ____ 16

5. IMPLICATION DANS LE MILIEU ____ *17*

6. PARTENARIATS ____ *19*

7. CAMPAGNE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE 2020-2022 ____ *22*

8. GOUVERNANCE ET ORGANISATION ____ *23*

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION ____ 23

LES DOSSIERS MAJEURS ____ 23

LES RESSOURCES HUMAINES ____ 25

9. COMMUNICATION, PROMOTION ET VISIBILITÉ ____ *27*

10. ÉTATS FINANCIERS ____ *30*

MOT DE LA PRÉSIDENTE

2020-2021 a été une année d'espoir, de croissance et de prise de conscience quant à la fragilité de notre santé mentale. Si SMQRS a connu une année d'accomplissements, c'est grâce à son équipe permanente, à nos dévoués animateurs, à nos administratrices engagées ainsi qu'à tous les ambassadeurs d'une saine santé mentale.

Le présent rapport annuel résume très bien l'ensemble de nos initiatives qui ont permis de faire une différence dans le quotidien de nos membres et de notre communauté.

De mon point de vue, je tiens à souligner que 2020-2021 est particulièrement une année de **CROISSANCE.** Je tiens à mettre en lumière que nous avons réussi à :

- Bonifier notre programmation en virtuel et, lorsqu'il y a eu quelques allègements avec les mesures sanitaires, en présentiel;
- Augmenter notre présence sur les médias sociaux ainsi que créer une communauté virtuelle « Cheminer vers l'équilibre » avec près de 450 membres web;
- Amasser 7 760$, soit 155% de notre objectif, dans le cadre de notre première campagne de financement afin d'offrir un programme d'accompagnement en santé mentale, surtout disponible pour les personnes financièrement vulnérables;
- Accroître l'équipe permanente permettant à Ingrid, notre coordonnatrice, d'être bien entourée par Danielle, Jiny et Angélique en plus d'être au service de nos membres/partenaires/communauté;
- Attirer et conserver des talents d'exception de notre équipe d'animateurs;
- Mettre en œuvre une nouvelle planification stratégique, qui identifie nos priorités d'actions 2021-2023 et qui a mené à la création de plusieurs comités de travail;
- Et finalement, démystifier la santé mentale tout en confirmant l'urgence d'agir, étant donné le contexte pandémique et les besoins en santé mentale qui étaient déjà bien présents.

Comment le tout a-t-il pris forme au courant de l'année? Je vous invite à en prendre connaissance dans ce rapport annuel!

Et que nous réservent les années à venir? Même s'il reste une zone de flottement en lien avec la pandémie, les besoins en santé mentale sont, et seront présents et croissants. Il nous tient à coeur alors d'être à l'écoute de notre communauté et de poursuivre notre mission, plus qu'essentielle en ce moment, soit de faire la promotion et la prévention en santé mentale.

Cordialement,

Maude Laliberté, Présidente du conseil d'administration 2020-2021

1. MISSION – VISION – 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.

Par santé mentale, une composante essentielle de la santé, nous entendons un « *équilibre dynamique* entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale ». Une personne en santé mentale est en mesure de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la 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 aînés.

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.

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 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.

Notre territoire

Nous desservons un grand territoire sur la Rive-Sud : actuellement, nos activités sont principalement proposées à Longueuil et dans les municipalités environnantes telles Saint-Hubert, Saint-Lambert et Brossard (Réseau local de services Champlain-Charles LeMoyne). Vers le Nord, nous offrons nos services aux municipalités de Boucherville, Varennes, Verchères, Contrecœur, Saint-Bruno-de-Montarville, Sainte-Julie, Saint-Amable, McMasterville, Saint-Basile-le-Grand Beloeil et Saint-Marc-sur-Richelieu (Réseau local de services Pierre Boucher). Vers le Sud, nous sommes disponibles pour les municipalités de La Prairie, Candiac, Delson, Sainte-Catherine, Saint-Constant, Châteauguay, Mercier, Léry (Réseau local de services Jardins-Roussillon), jusqu'à Beauharnois et Salaberry-de-Valleyfield (Réseau local de services Suroît).

2. SOMMAIRE

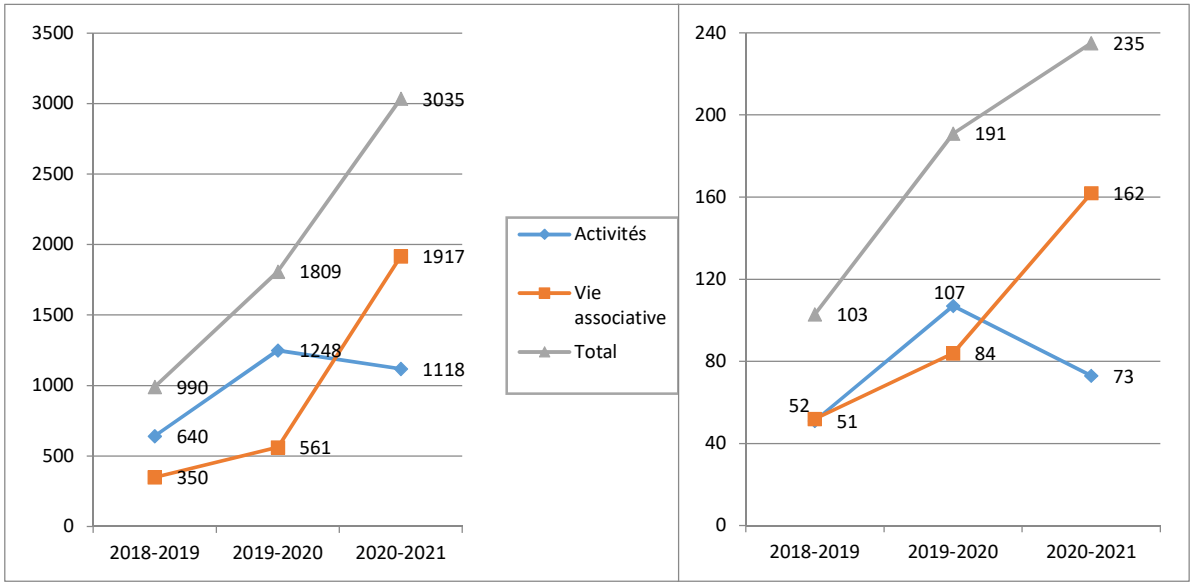
La pandémie de COVID-19 a causé beaucoup de changements dans les modes de fonctionnement habituels de Santé mentale Québec Rive-Sud (SMQRS). Pour répondre aux besoins des gens et poursuivre notre mission de prévention et de promotion en santé mentale, nous nous sommes adaptés et nous avons innové en :

- Offrant deux fois plus d'activités gratuites, accessibles à tous, sans obligation de devenir membre, ce qui a triplé la participation à notre vie associative.
- Créant un groupe Facebook privé « Cheminer vers l'équilibre » accompagné par notre intervenante Angélique Lanthier qui a rejoint 450 personnes.
- Développant des activités en collaboration qui ont rejoint 464 personnes.
- Offrant des activités sur la prévention du suicide et sur l'anxiété particulièrement pertinentes à la situation pandémique.
- Intensifiant notre présence sur les médias sociaux avec des messages quotidiens.
- Rejoignant de nouvelles clientèles avec une augmentation spectaculaire du nombre de nos abonnés sur Instagram et LinkedIn.
- Transférant nos activités en ligne, incluant celles que l'on croyait impossibles à offrir virtuellement comme Yoga, Journal créatif, Cerveaux actifs, Deuil.

Comme le montrent avec éloquence les graphiques suivants, le nombre total d'activités a augmenté de 23 % et la participation de 68 %. C'est la vie associative qui a contribué le plus à cette augmentation. Les activités individuelles, qui exigent plus d'investissement personnel, ont diminué légèrement.

Dans l'ensemble, nous pouvons dire « Mission accomplie! »

Graphique 1 – Évolution de la participation et du nombre total d'événements



3. ACTIVITÉS 2020-2021

SMQRS offre des activités très diversifiées puisant à plusieurs approches. Si nous avons maintenu cette diversité, le nombre d'activités et la participation ont souffert de la pandémie. Par ailleurs, la participation s'est diversifiée : encore plus de femmes que l'an dernier et un rajeunissement de la clientèle, sans compter l'élargissement de la clientèle au-delà de notre territoire.

LE NOMBRE D'ACTIVITÉS ET LA PARTICIPATION

La pandémie a réduit la participation à nos activités : comme il n'était plus possible d'offrir des activités en personne, plusieurs de nos partenaires (établissements d'éducation ou de santé, résidences de personnes âgées et organismes communautaires) ont renoncé à demander nos ateliers, conférences et cafés-rencontres.

Nos activités individuelles, ateliers d'une journée et plus, ont également stagné. Par contre, nous avons développé des collaborations fructueuses avec des organismes du domaine des arts tels la Fondation de Place des Arts, le Festival Unisson et l'organisme Créa'soi.

Comme le montre le tableau 1, le nombre d'activités offertes a diminué d'environ un tiers tout en demeurant supérieur à la situation pré-pandémie. Les activités en collaboration ont permis de compenser partiellement la perte significative dans les activités institutionnelles, les conférences et les cafés-rencontres.

Tableau 1 – Nombre d'activités – 2017-2018 à 2020-2021

Type d'activités	Nombre d'activités				Taux de croissance 2020-2021/ 2019-2020
	2017-2018	2018-2019	2019-2020	**2020-2021**	
Individuelles	8	25	67	**46**	-31 %
Institutionnelles et conférences + café-rencontre	14	26	26	**17**	-35 %
Activités offertes en collaboration	-	-		**10**	---
Total	22	51	107	**73**	**-32 %**

La participation a légèrement diminué de 7 %. Les activités individuelles payantes, désormais en ligne, ont vu leur participation diminuer de moitié. Ces activités qui offrent un approfondissement durent généralement entre 8 et 25 heures, ce qui est plus ardu à vivre à distance.

La participation aux activités institutionnelles et aux conférences, très importante au cours des dernières années, a baissé de 43 % faute de demandes dues au contexte pandémique. Par chance, de nouvelles activités en collaboration ont permis de maintenir une bonne participation! C'est ce que montre le tableau 2.

Tableau 2 – Participation annuelle – 2017-2018 à 2020-2021

Type d'activités	Participation aux activités				Taux de croissance 2020-2021/ 2019-2020
	2017-2018	2018-2019	2019-2020	**2020-2021**	
Individuelles	39	170	464	**227**	-51 %
Institutionnelles et conférences + cafés-rencontres	278	470	746	**427**	-43 %
Activités offertes en collaboration	-	-		**464**	___
Total	327	640	**1210**	**1118**	**-7 %**

L'ÉVENTAIL DES ACTIVITÉS

Notre programme offre une quinzaine d'approches diversifiées pour répondre aux différentes problématiques vécues en cette époque pandémique. C'est ce que montre le tableau suivant.

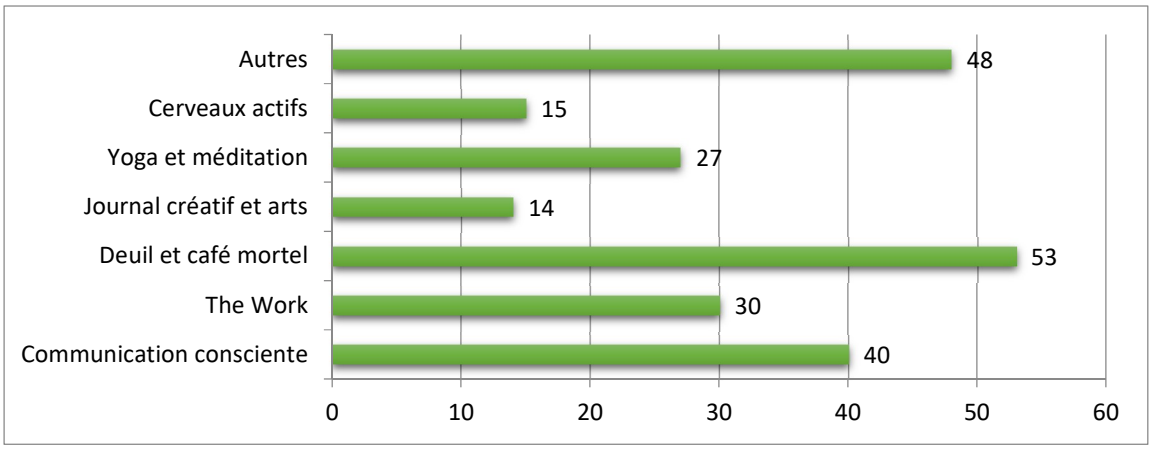
Tableau 3 - Liste des approches utilisées à SMQRS

Approche	Origine et/ou inspiration de l'approche
7 astuces pour se recharger	Produit-phare du Mouvement Santé mentale Québec
Autolouange	Issue d'une tradition millénaire et adaptée par Marie Millis
Café mortel	Issu du bagage anthropologique de Bertrand Crettaz et adapté par Jon Underwood, fondateur des « Death Café »
Cerveaux actifs	Développé par le psychologue Gilles Bergeron
Communication consciente	Inspirée de la Communication Non Violente de Marshall B. Rosenberg
Contes de fées	Selon les travaux de Jean-Pascal Debailleul
Deuil et perte	Inspiré de l'approche de Jean Montbourquette
En route vers une vie plus heureuse	Développé à l'UQTR par l'équipe de la Faculté de psychologie de Micheline Dubé
Journal créatif	Selon l'approche d'Anne-Marie Jobin
Méditation de pleine conscience	Développée par le Dr Jon Kabat-Zinn
Possibility Management	Selon l'approche de Clinton Callahan
The Work	Inspiré de la démarche développée par Byron Katie
Vivre à coup de coeur	Développé par Stéphanie Laprise
Yoga	Issu d'une tradition ancestrale de l'Inde

Le graphique suivant présente la participation aux activités qui se déroulent généralement sur une journée et plus selon l'approche. Ces activités exigent un investissement personnel plus important et sont payantes.

Avec notre politique de prix flexibles, toute personne intéressée peut accéder à l'atelier en fonction de sa capacité de payer. Les frais servent essentiellement à rémunérer les animatrices et animateurs, ce que la subvention régulière de SMQRS ne peut assumer.

Graphique 2 – Participation selon le type d'activité



Certaines thématiques, offertes dans un format plus court et donc plus accessible, ont rencontré beaucoup de succès. Ces trois thèmes comptent pour 80 % de la participation aux activités.

- Les *7 astuces pour se recharger* ont été très populaires, rejoignant 337 personnes, en particulier dans les conférences, et sans compter le groupe Facebook. Le dynamisme de notre animatrice, Angélique Lanthier, y est sans doute pour quelque chose!
- Les cinq « pauses créatives » offertes en collaboration avec Créa'soi ont rejoint 447 personnes!
- Les 5 conférences sur la charge mentale offertes par notre coordonnatrice, Ingrid Schmithüsen, ont eu un grand succès et sont en voie de devenir une activité vedette! Elles ont rejoint 99 personnes.

De plus, afin de répondre aux besoins criants d'écoute en temps de pandémie, SMQRS a continué d'offrir de l'écoute empathique pour ses membres par des animatrices et des animateurs formés à l'une ou l'autre des approches suivantes : Communication Non Violente, Le Travail de Byron Katie, les 7 astuces, et, spécifiquement pour les personnes endeuillées, celle de Jean Monbourquette.

Au total, une trentaine de personnes ont reçu de l'écoute, certaines plus d'une fois, soit par vidéoconférence soit par téléphone, pour un total d'environ 120 rencontres. Enfin, des membres du C.A. et de l'équipe permanente ont offert de l'écoute au besoin.

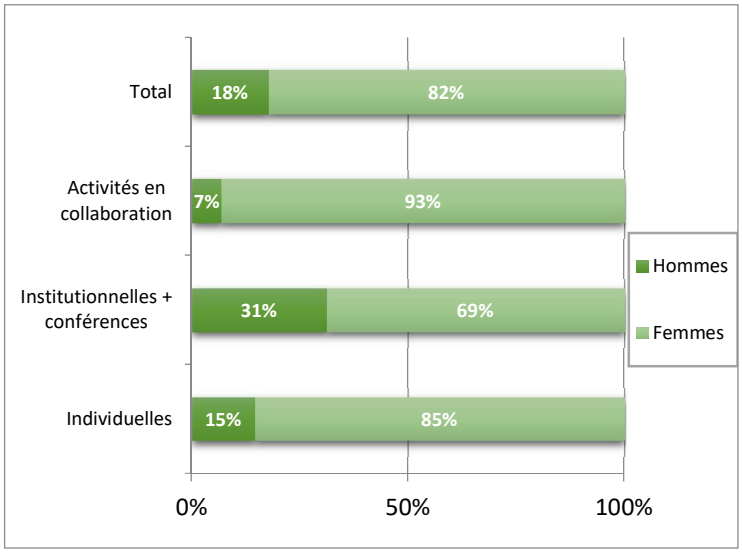
LE PROFIL DE LA CLIENTÈLE

En raison du transfert des activités en présence vers des activités en ligne, la clientèle de nos activités a changé. On observe une diminution de la présence des hommes et une augmentation de la présence de personnes plus jeunes.

De plus, les ateliers en ligne ont attiré de nouvelles personnes qui ont découvert pour la première fois nos services et que nous avons pu fidéliser. En effet, environ 85% de cette nouvelle clientèle a participé à deux ateliers ou plus.

L'offre en ligne a permis de rejoindre des personnes qui habitent à l'extérieur du territoire de la Rive-Sud de Montréal. On estime que 15 % des gens qui ont participé aux activités proviennent d'une autre région comme Montréal, Laval, l'Estrie, Gatineau et la ville de Québec. Les ateliers avec l'approche The Work (Le Travail) de Byron Katie on même attiré des Européens de France, de Belgique, du Luxembourg et de la Suisse.

LE GENRE

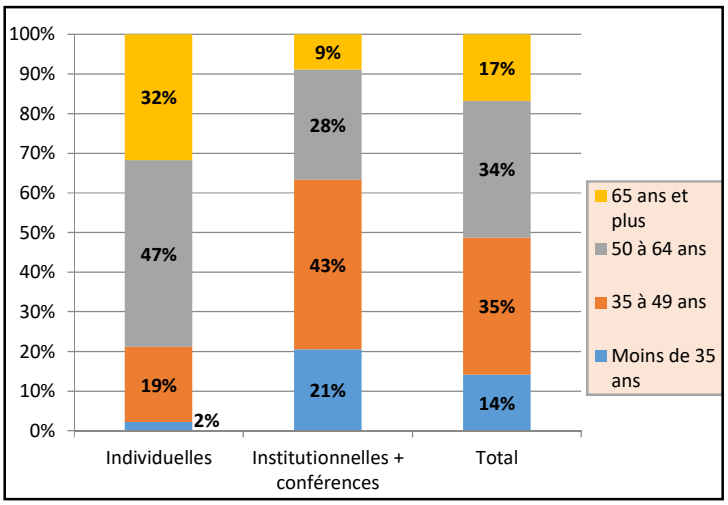


Nos activités rejoignent généralement plus de femmes que d'hommes. Cela se confirme cette année comme le montre le graphique 3 ci-contre, qui présente la participation aux activités selon le genre.

Alors que l'an dernier, les hommes représentaient 27 % des participants, ce taux passe cette année à 18 %. C'est encore les conférences qui attirent le plus les hommes comme c'était aussi le cas en 2019-2020.

L'ÂGE

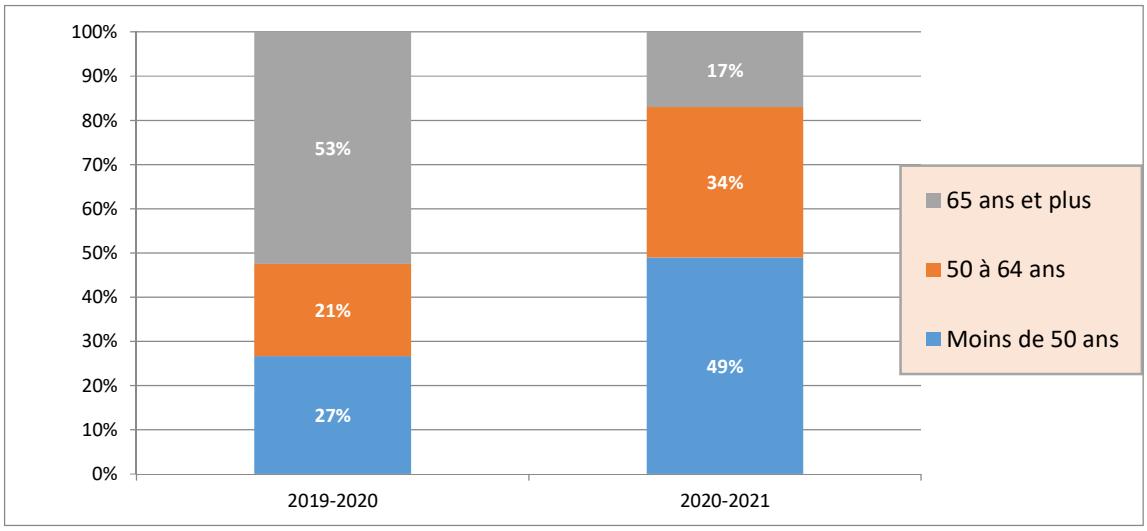
Cette année, les adultes de 35 à 64 ans ont formé la plus grande part de notre clientèle. Les jeunes de 35 ans et moins, qui étaient inclus dans la catégorie « 50 ans et moins » auparavant, sont un peu plus visibles avec le raffinement de notre manière de recueillir l'information. Ils restent encore peu nombreux à moins de 15 % des participants. C'est ce que montre le graphique 4.



Ce tableau est radicalement différent de ce que nous observions l'an dernier comme le montre le graphique ci-dessous. En effet, la clientèle de nos activités a rajeuni : alors qu'environ le quart des participants avait moins de 50 ans en 2019-2020, ce taux est passé à près de la moitié en 2020-2021! Par contre les personnes de 65 ans et plus sont beaucoup moins présentes passant de 53 % à 17 %.

Le transfert de nos activités en ligne explique sans doute cette baisse de la participation de notre clientèle plus âgée, moins familière avec la technologie. Grâce à notre commis de bureau Jiny Roy, plusieurs personnes ont reçu de l'assistance pour installer les logiciels de vidéoconférences. Ce service, très apprécié a renforcé les liens de la clientèle avec notre organisme.

Graphique 5 – Répartition par groupe d'âge de la participation, 2019-2020/2020-2021



4. VIE ASSOCIATIVE

SMQRS a maintenu les activités liées à la vie démocratique et associative en les offrant entièrement en ligne. Ces activités ont connu un grand succès et ont permis de rejoindre une vaste clientèle. Le nombre d'activités et la participation ont bondi.

LA VIE DÉMOCRATIQUE

Malgré la pandémie, nous avons tenu notre assemblée générale annuelle avec diligence et nous avons maintenu des activités de connexion avec nos bénévoles.

Assemblée générale annuelle (AGA)

- Le 8 juillet 2020 en ligne.
- 27 personnes présentes, un peu moins qu'en 2019 alors que nous avions accueilli 31 personnes à notre AGA.

Membrariat

Au 9 juin 2021, qui correspond à la fin de nos activités 2020-2021, SMQRS compte 200 membres individuels et 3 membres corporatifs. C'est un peu moins que l'année précédente alors que nous comptions 232 membres individuels et 4 membres corporatifs. La légère baisse du membrariat en 2020-2021 s'explique : pendant le confinement, SMQRS a offert beaucoup d'activités sans obligation d'être membre pour rejoindre la clientèle vulnérable.

Réception de Noël

Pour souligner les fêtes de fin d'année, une rencontre avec les animateurs et animatrices bénévoles a été organisée le 3 décembre 2020 en ligne. 16 personnes y ont participé. Parmi les sujets à l'ordre du jour : présentation sur les ateliers multidisciplinaires, impact de la pandémie sur les activités et planification stratégique de SMQRS. En l'absence de réception de reconnaissance, la rencontre s'est conclue en levant un verre ensemble devant notre écran. Un petit cadeau a été livré au domicile des bénévoles pour les remercier.

Fête des bénévoles

Pour souligner la semaine des bénévoles en avril 2021, plutôt que de faire une autre réunion en vidéoconférence au moment où la fatigue se fait sentir, SMQRS a décidé d'offrir une jolie carte de remerciement à tous les bénévoles.

LA VIE ASSOCIATIVE

Les activités de la vie associative se sont multipliées en 2020-2021 : 162 événements ont rejoint 1917 personnes, une progression phénoménale compte tenu du contexte de pandémie alors que toutes ces activités se sont tenues en ligne.

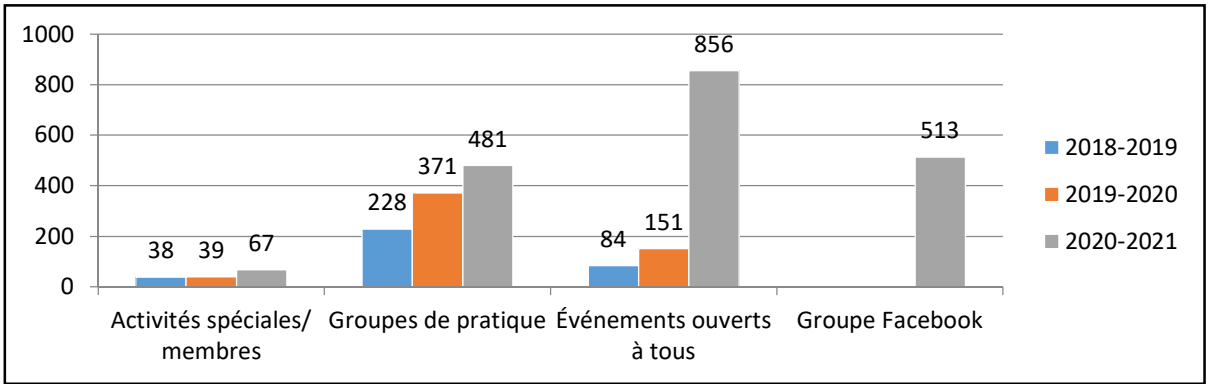
Comme le montre le tableau suivant, le nombre total d'activités a augmenté de 93 % et la participation a augmenté de 241 %. Quatre nouveautés expliquent l'augmentation de la participation : le groupe Facebook, les deux nouveaux groupes de pratique (équipe de possibilité et soirées « Millefeuille ») et les « pauses créatives » offertes avec Créa'soi.

Tableau 4 – Nombre d'activités, participation à la vie associative et taux de croissance 2018-2019 à 2020-2021

Type d'activité	Nombre				Participation			
	2018-2019	2019-2020	2020-2021	Taux de croissance 2019-2020 /2020-2021	2018-2019	2019-2020	2020-2021	Taux de croissance 2019-2020 /2020-2021
Activités spéciales/ membres	3	6	13	**116 %**	38	39	67	**72 %**
Groupes de pratique	46	59	89	**51 %**	228	371	481	**30 %**
Événements ouverts à tous	3	19	42	**121 %**	84	151	856	**467 %**
Groupe Facebook			18	---			513	---
Total	**52**	**84**	**162**	**93 %**	**350**	**561**	**1917**	**241 %**

Le graphique suivant illustre bien que l'arrivée du Groupe Facebook, qui a rencontré rapidement une grande popularité, et l'augmentation de 467 % de la participation aux événements ouverts à tous, gratuits et accessibles, ont contribué à la progression générale de la présence à la vie associative.

Graphique 6 – Évolution de la participation à la vie associative 2018-2019 à 2020-2021



Activités spéciales pour les membres

En 2020-2021, SMQRS a offert treize activités spéciales pour ses membres, dont huit activités de sensibilisation et d'information et cinq activités musicales. Au total, 67 personnes y ont participé. À l'été 2020, deux activités sur le deuil, trois activités en communication consciente, deux méditations de pleine conscience et une activité The Work (Le Travail) de Byron Katie ont rejoint au total 50 personnes.

De plus, grâce à la collaboration avec le Festival Unisson à Beloeil et la Fondation de la Place des Arts à Montréal, 17 personnes ont pu bénéficier d'activités musicales : 9 personnes ont eu des concerts absolument spéciaux : un seul musicien a joué un concert pour un seul auditeur ! Et 8 personnes ont bénéficié des 4 ateliers « Voix et percussion » qui ont débouché sur une présentation virtuelle en avril 2021.

Événements ouverts à tous

SMQRS a offert 42 événements gratuits et ouverts à tous qui ont rejoint 856 personnes pour une participation moyenne de 20. Inaugurées en février 2020 en présence, 30 soirées mieux-être ont été offertes en ligne depuis septembre 2020. Ces soirées offrent à la fois une transition du quotidien vers la détente de la fin de semaine et une occasion de découvrir différentes activités et approches. Parmi les thématiques : communication, journal créatif, méditation, prévention du suicide, anxiété, parentalité, 7 astuces, etc. En mars, cinq « Pauses créatives », offertes en collaboration avec Créa'soi, ont attiré 447 personnes. Enfin, grâce à Stéphanie Laprise de *Vivre à coup de coeur*, SMQRS a offert une soirée « Réveillon de Noël » pour les personnes seules qui a rejoint six personnes.

Groupes de pratique

Pour soutenir les membres de façon continue dans la préservation de leur santé mentale, SMQRS offre des pratiques selon trois approches : des *Soirées de pratique* et *Soirées d'écoute empathique* en communication consciente selon Marshall B. Rosenberg, des *Soirées Flip-Flop* et *Soirées Millefeuilles* pour Le Travail (The Work) de Byron Katie et des rencontres de l'*Équipe de possibilité* selon l'approche de Clinton Callahan. C'est ce que présente le tableau suivant.

Tableau 5 – Groupes de pratique

Activité	Dates	Animation	Nombre de personnes	Moyenne par rencontre
Communication consciente (CNV)	17 rencontres de 2 h/ 2 semaines **Automne 2020** : 16-09/09-12 **Hiver-printemps 2021 :** 20-01/26-05	Claude Bougie France Laurendeau Erik Pena Salazar Atlantis Puisegur	115	6-7
Soirée d'écoute empathique ***Gratuit***	15 rencontres de 2 h aux 2 semaines **Automne 2020** : 07-10/02-12 **Hiver-printemps 2021 :** 27-01/19-05	France Laurendeau Atlantis Puisegur	75	6
The Work Soirée flip-flop	15 rencontres de 2 h 30/ 2 semaines **Automne 2020** : 21-09/04-12 **Hiver-printemps 2021 :** 25-01/24-05	Ingrid Schmithüsen	63	4-5
The Work Soirée Millefeuilles	15 rencontres de 2 h 15 / 2 semaines **Automne 2020** : 28-09/07-12 **Hiver-printemps 2021 :** 08-02/31-05	Audrey Lyne Quesnel Sophie Harvey	53	4
Équipe de possibilités	27 rencontres hebdomadaires **Hiver-printemps 2021 :** 01-12-2020 /08-06-2021	Ingrid Schmithüsen	175	6-7
TOTAL			**481**	

Animés par des personnes bénévoles, ces groupes se tiennent aux deux semaines, de septembre à juin de chaque année, et sont ouverts à toute personne ayant suivi un atelier d'introduction à l'approche. Cette année, pandémie oblige, toutes les pratiques ont été offertes en ligne. Les frais de participation de 5 $ par rencontre contribuent à garder le bail de notre salle d'activité pour le temps post-pandémie.

Groupes Facebook privé « Cheminer vers l'équilibre »

La longue durée de la pandémie a eu un impact sur la santé mentale de tout le monde, incluant ceux et celles qui, auparavant, n'avaient jamais été touchés par une problématique en santé mentale. Pour rejoindre cette clientèle et les jeunes, SMQRS a fondé un groupe Facebook privé « Cheminer vers l'équilibre » au mois de décembre 2020 grâce à une subvention de notre regroupement, Mouvement Santé mentale Québec.

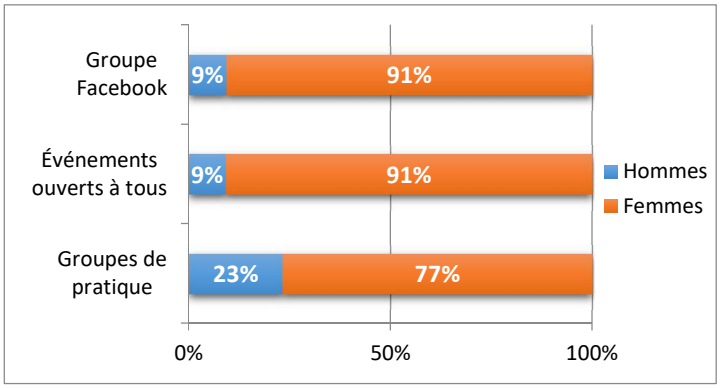
Ce groupe est un espace virtuel, interactif et gratuit, bien encadré par une intervenante, où les gens peuvent venir se déposer, échanger, chercher un soutien ainsi que s'outiller afin de promouvoir et connaître les outils permettant d'être en bonne santé mentale. L'accueil a été impressionnant : en un mois, 350 personnes s'étaient inscrites et au 31 mai, ce nombre s'élevait à 513.

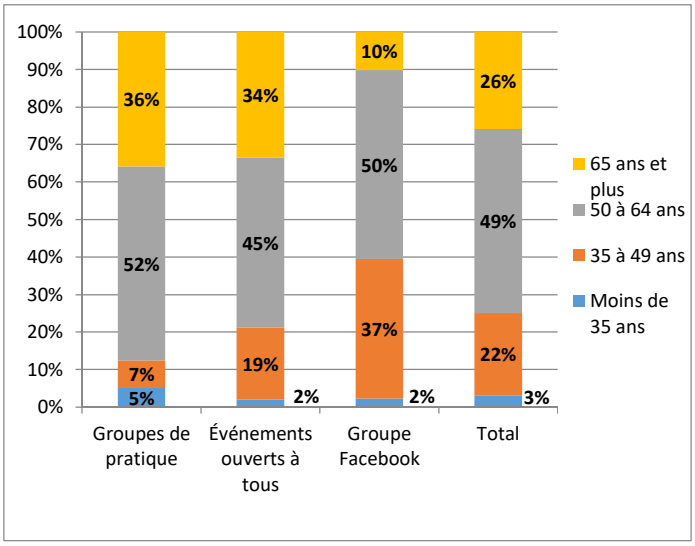
À partir de janvier 2021, SMQRS a offert 18 conférences-ateliers interactives de deux heures pour les membres de ce groupe. En moyenne 29 personnes ont participé à chaque rencontre. Notre formatrice, Angélique Lanthier, offre ainsi un cheminement accompagné en utilisant les « 7 astuces pour se recharger ». SMQRS cherche à trouver du financement pour continuer ce service qui connait un franc succès.

LE PROFIL DE LA CLIENTÈLE

LE GENRE

La participation à la vie associative est très féminine : le groupe Facebook et les événements ouverts à tous ne comptent que 9 % d'hommes. Par contre, les groupes de pratique attirent plus d'hommes, soit près du quart. C'est ce que montre le graphique 6 ci-contre qui présente la participation à la vie associative selon le genre.





L'ÂGE

Le graphique 7 ci-contre présente la répartition de la clientèle selon l'âge. Les moins de 35 ans sont très minoritaires. Près de la moitié des participants et participantes ont entre 50 et 64 ans. Le groupe Facebook attire toutefois près de 4 personnes sur dix ayant moins de 50 ans. Les groupes de pratique et les événements ouverts à tous accueillent pour leur part plus de personnes âgées de 65 ans et plus, soit plus du tiers de la participation.

5. IMPLICATION DANS LE MILIEU

La pandémie a eu un grand impact sur la collaboration avec nos partenaires. Nous étions tous absorbés à nous adapter à la nouvelle réalité. Par conséquent, plusieurs activités ont dû être reportées ce qui a affecté les activités avec les résidences et les organismes communautaires pour personnes âgées.

En même temps, la technologie zoom a ouvert la possibilité de tenir des conférences avec de nouveaux partenaires. En tout, SMQRS a offert 18 conférences en ligne pour 10 organismes dont 7 sont de nouveaux contacts. Voici les organismes, présentés en ordre alphabétique, qui ont bénéficié de nos services ou avec qui nous avons développé des ententes :

APAMM, Association des parents & amis de la personne atteinte de la maladie mentale Rive-Sud : deux conférences interactives sur les 7 astuces pour la clientèle d'APAMM. La demande pour une suite est déjà prévue.

ATCCM, Association des traumatisés cranio-cérébraux de la Montérégie : l'atelier Cerveaux actifs, reporté en raison de la pandémie, sera adapté aux besoins des traumatisés cranio-cérébraux par Gilles Bergeron, concepteur de l'approche.

Autisme Montérégie, Beloeil : plusieurs conférences sur « La charge mentale » pour des groupes de parents d'enfants autistes. Cette conférence a été tellement appréciée qu'une suite est déjà planifiée pour décembre 2021.

CAB, Centre d'Action Bénévole Châteauguay : deux conférences sur les 7 astuces et deux kiosques pour le CAB Châteauguay.

CCAAL, Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil : atelier Cerveaux actifs reporté à l'automne 2021 pour cause de pandémie.

CDC, Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil : conférence sur « La charge mentale » pour les responsables des groupes membres.

CÉGEP Édouard-Montpetit : distribution de dépliants gratuits de la campagne annuelle sur les 7 astuces pour sensibiliser les élèves aux enjeux de santé mentale pendant la pandémie.

Centre de service scolaire Marie-Victorin, Longueuil : impressions de documents en grand nombre comme le rapport annuel, les cahiers des participants pour Cerveaux actifs et Parents bienveillants.

CLSC Saint-Hubert : SMQRS offrira cet automne des conférences et du matériel de notre campagne annuelle dans le cadre du projet pour les jeunes « Aire ouverte ».

Collège Charles LeMoyne: conférence interactive sur les 7 astuces pour le personnel de soutien.

Créa'soi, Entreprise de Laurette Dusseau : collaboration pour les cinq activités « Pauses créatives » qui a attiré 447 personnes.

CSN, Conseil Central de la Montérégie (Syndicat) : conférence en ligne sur « La charge mentale » pour un groupe de 100 personnes.

Deloitte Canada, Toronto : conférence en français sur les 7 astuces dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale.

Festival Unisson, Beloeil : 9 personnes de SMQRS ont bénéficié des concerts d'un seul musicien à un seul auditeur, un concept développé pour le temps de la pandémie.

Foyer Saint-Antoine, Longueuil : partenaire de la première heure, SMQRS loge dans l'immeuble géré par le Foyer Saint-Antoine. Pendant la pandémie, les liens entre les deux organismes se sont encore approfondis en offrant soutien psychologique mutuel.

- Café-rencontres : interrompu durant la pandémie; reprise est prévue à l'automne.
- Journées portes ouvertes : reprise prévue à l'automne 2021.
- Location d'espaces : pour garantir la distanciation pendant la pandémie, SMQRS a loué la salle Sainte-Élisabeth; pendant l'été 2020, quelques activités ont été offertes dans le jardin.

La Maison Le Réveil, Longueuil : publicité mutuelle pour les activités que chaque organisme offre et collaboration pour la semaine des aînés.

Maison de la famille, Brossard : planification de conférences pour les parents et les jeunes en collaboration avec la bibliothèque de Brossard pour l'automne 2021.

Maison des petits tournesols, Longueuil : ateliers sur le deuil prévus en 2021-2022.

Mardis sociocultur'Elles du chalet Bellerive, Longueuil : reprise de la collaboration, interrompue à cause de la pandémie, à l'automne 2021.

Place des Arts, Montréal : quatre ateliers « Voix et percussion » en ligne qui a résulté dans la production d'une vidéo.

Réseautage en direct, organisme en ligne : ce groupe d'entrepreneurs a demandé quatre conférences sur les 7 astuces dont une a rejoint 150 personnes.

SMQ Haut-Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu : conférence sur les 7 astuces pour la Ville de Marieville dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale 2021.

Ville de Chambly : proclamation de la Semaine nationale de la santé mentale 2021 suite à notre invitation et publication des activités de SMQRS et de la programmation commune du Mouvement SMQ à ses citoyens et citoyennes.

Ville de Marieville : conférence sur le stress dans le temps de la COVID dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale 2021. Cette conférence est enregistrée et disponible en rediffusion.

6. PARTENARIATS

SMQRS est membre des six regroupements suivants dont quatre se consacrent à la santé mentale. Notre coordonnatrice participe activement aux rencontres de ces regroupements. Nous avons aussi développé des partenariats avec cinq autres organismes qui nous permettent de nous enrichir de connaissances, de diffuser nos activités et de nous soutenir dans notre mission.

1. Mouvement Santé mentale Québec, Montréal

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

En mai 2021, le mouvement a prolongé d'un an la campagne annuelle *«* **RESSENTIR c'est recevoir un message** *»* en ajoutant des capsules vidéo, la campagne de la « contagion émotionnelle positive » et un calendrier commun des activités de tous les groupes membres. David Goudreault, le porte-parole du Mouvement SMQ, a préparé des capsules vidéo pour les milieux de travail et a participé à de nombreuses entrevues télévisées. Pendant la *Semaine nationale de la santé mentale*, le Mouvement SMQ a réalisé 52 entrevues à la télévision ou à la radio.

Pour soutenir les jeunes de 12 à 25 ans pendant le temps de la pandémie, le Mouvement SMQ a développé le projet d'écriture « Déconfine tes pensées ». David Goudreault et d'autres artistes poètes-musiciens ont lu les textes reçus par les participants. Les sessions de lectures sont publiées en vidéo sur les médias sociaux.

Le Mouvement SMQ a soutenu financièrement notre projet « Cheminer vers l'équilibre ». Grâce à cette subvention, il a été possible d'engager Angélique Lanthier pour fonder ce groupe Facebook privé qui connait un franc succès.

2. Table de concertation en santé mentale (TCSM) Rive-Sud, Longueuil

La plupart des membres de la table sont des organismes qui s'occupent de personnes avec un diagnostic en santé mentale. À chaque réunion, un organisme présente sa mission et ses services. Cette information est très utile au quotidien parce que nous recevons chaque semaine des appels de personnes en détresse que nous pouvons alors recommander au bon endroit. De plus, c'est une occasion de nous faire reconnaître comme organisme offrant des activités de prévention en santé mentale. Notre coordonnatrice Ingrid Schmithüsen et notre administratrice Manon Quesnel ont alterné leur présence à 6 réunions sur 7.

Notre coordonnatrice s'est aussi engagée dans le comité du projet « Résilience Rive-Sud », conçu spécifiquement pour soutenir la population touchée par les effets de la pandémie. Le slogan est « Ensemble, surmontons la détresse ». Résilience Rive-Sud offre un « moral-o-scope », un outil pour auto-évaluer notre état émotionnel, un atelier « ABC pour surmonter la crise », une multitude de ressources à la disposition des citoyens et des capsules vidéo « Les aventures de Caro et Sylvain ». Ce projet donne une belle visibilité à SMQRS.

3. Corporation de développement communautaire (CDC) de l'agglomération de Longueuil

La CDC de Longueuil offre des cafés-rencontres pour les directeurs et directrices et coordonnateurs et coordonnatrices de leurs groupes membres. En février 2021, notre coordonnatrice Ingrid Schmithüsen a été invitée à offrir une conférence sur la thématique de « La charge mentale » qui a rejoint onze personnes. Une intervenante de l'Autisme Montérégie a demandé la même conférence pour son organisme.

Tout au long de l'année, la CDC a offert des rencontres en ligne toutes les deux semaines pour soutenir ses membres dans la mise en œuvre des recommandations de la Santé publique pour gérer la crise provoquée par la pandémie de COVID-19. Ces rencontres ont facilité le travail de SMQRS en offrant des résumés de l'information pertinente, utiles pour la prise de décision.

4. Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie (ROCSMM), Saint-Constant

La mission de ROCSMM est entre autres 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. En raison de la pandémie, l'offre était réduite. ROCSMM aide ses membres à mieux naviguer à travers les règles des programmes de financement gouvernementaux.

Dans le cadre de son projet « Regard sur la santé mentale », ROCSMM a recueilli des témoignages photo de l'expérience vécue par les personnes qui fréquentent un organisme communautaire en santé mentale. Une membre de SMQRS, Louise Aubin, a contribué à ce projet avec de belles photos qui illustrent son expérience dans l'atelier « Journal créatif ». À la fin de cette initiative, l'exposition prévue a été remplacée par un beau cahier dont SMQRS fait fièrement partie.

5. Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie (TROC)

SMQRS est membre de la TROC Montérégie qui regroupe 249 organismes communautaires autonomes œuvrant en santé et services sociaux. En particulier, la TROC représente ses membres auprès de diverses agences gouvernementales et offre un soutien organisationnel et technique à ses membres.

6. TVRS

SMQRS est membre de TVRS, la station de télévision régionale autonome qui offre aux téléspectateurs de la Rive-Sud un canal de télévision au service de la communauté. Ce membrariat nous offre des avantages en termes de visibilité : en effet, nos activités ont été plusieurs fois mentionnées dans les émissions de TVRS.

Voici la liste des **AUTRES ORGANISMES** partenaires :

- **Association canadienne pour la santé mentale, Montréal :** promotion mutuelle des activités à travers les médias sociaux.

- **Centre de bénévolat de la Rive Sud (CBRS) :** publication d'avis de recherche de bénévoles pour notre conseil d'administration, nos comités et notre équipe.

- **Commission scolaire Marie-Victorin (CSMV) :** impression à moindre coût de notre matériel et distribution de la documentation de la campagne annuelle.

- **Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), département de psychologie :** conception du programme « En route vers une vie plus heureuse », offert par SMQRS, et contact pour toute mise à jour du programme.

- **Ville de Longueuil, direction des loisirs :** promotion et distribution des affiches de nos activités dans les bibliothèques, service de location de salles et participation aux rencontres annuelles et à la *Semaine des aînés*.

7. CAMPAGNE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE 2020-2022

Les preuves ne sont plus à faire : les problèmes de santé mentale toucheront au moins une personne sur 5 au cours de sa vie. C'est un enjeu de société majeur que la pandémie de COVID-19 a exacerbé dès mars 2020. L'anxiété, le stress, l'inquiétude devant la perte d'un emploi, l'isolement, la maladie rendent le soutien et la prévention en santé mentale plus nécessaires que jamais.

Le Mouvement Santé mentale Québec lance chaque année en mai une campagne de promotion de la santé mentale à l'occasion la *Semaine nationale de la santé mentale*. En 2019-2020, la campagne a porté sur le thème **« RESSENTIR c'est recevoir un message »**. En raison de la pandémie et de l'importance de se réapproprier l'habilité de ressentir, le Mouvement SMQ et ses groupes membres ont décidé de prolonger et d'approfondir la campagne **« RESSENTIR »**. Nous avons ajouté des outils en virtuel, des capsules vidéo, des bandes dessinées, la « Trousse COVID » et des fiches d'animation.

SMQRS a fait des efforts pour convaincre les municipalités de proclamer la *Semaine nationale de la santé mentale*. Les villes de Chambly et de Marieville ont accepté d'y participer et de sensibiliser leurs citoyens et citoyennes aux problèmes de santé mentale.

Au cours de la *Semaine nationale de la santé mentale*, tenue du 3 au 9 mai 2021, le Mouvement SMQ et ses groupes membres offrent un calendrier d'activités commun. SMQRS y a participé activement :

- Lancement de plusieurs capsules vidéo de « Témoignages de Cheminer vers l'équilibre ».
- Quatre événements gratuits en ligne qui ont suscité une bonne participation : la rencontre Café mortel, une soirée d'écoute empathique, deux conférences interactives, « Cheminer vers l'équilibre » et « La charge mentale ».
- Envoi par courriel du matériel de la campagne annuelle (info, exercices, capsules vidéo etc.) dans les milieux de travail et aux individus.

Le porte-parole du Mouvement, l'auteur David Goudreault, a été très présent dans les médias et a créé plusieurs courtes vidéos, publiées sur les réseaux sociaux.

SMQRS a poursuivi la production des capsules vidéo réalisées en collaboration avec Angélique Lanthier, le Mouvement SMQ et ses groupes membres. Pour la campagne annuelle **« RESSENTIR »** en 2020-2021, trois capsules éducatives et douze capsules de témoignages ont été diffusées, très touchantes par leur simplicité et leur authenticité.

Depuis le mois de mars 2021 jusqu'à nouvel ordre, les dépliants papier de la campagne **« RESSENTIR »** sont offerts gratuitement aux organismes.

8. GOUVERNANCE ET ORGANISATION

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

L'année 2020-2021 a été marquée par une grande stabilité dans la composition du C.A. Une seule administratrice a démissionné en cours de mandat pour des raisons personnelles.

Le C.A. a donc pu se consacrer à la réalisation d'un exercice de planification stratégique, à la création de 4 comités pour sa mise en application et à une recherche intensive de financement complémentaire pour assurer la stabilité du personnel, ce qui s'est traduit, entre autres, par une première campagne de financement.

La composition du conseil d'administration (C.A.) au 11mai 2021 :

- Maude Laliberté, présidente
- France Laurendeau, vice-présidente
- Maïka White, trésorière
- Julianna Marcotte, secrétaire
- Manon Quesnel, administratrice
- Ginette Houde, administratrice
- Un poste vacant

Conseil d'administration

6 réunions ordinaires :

- 8 septembre 2020
- 26 novembre 2020
- 12 janvier 2021
- 9 mars 2021
- 13 avril 2021
- 11 mai 2021

1 réunion extraordinaire :

- 22 avril 2021

Réunion sur la planification stratégique :

- 27 août 2021

Voici les changements intervenus dans la composition du C.A. en 2019-2020 :

- AGA du 8 juillet 2020 : le C.A. est complet avec l'élection de Lisa Duguay, Ginette Houde et Julianna Marcotte.
- 9 mars 2021 : démission de Lisa Duguay.

Nous remercions Lisa Duguay de son implication à SMQRS.

LES DOSSIERS MAJEURS

Depuis la dernière assemblée générale, le C.A. de SMQRS s'est consacré à clarifier les orientations de SMQRS en lien sa mission par un exercice de planification stratégique. Cet exercice a guidé les actions du C.A. au cours de l'année.

Le C.A. a poursuivi ses efforts pour améliorer la **gouvernance** :

- Mise en œuvre de la décision de se doter d'une vision « à jour » et de faire un nouvel exercice de planification stratégique après l'AGA de juillet 2020. Les axes de la planification stratégique sont présentés dans le tableau suivant.
- Mise en place de 4 comités et d'une feuille de route pour assurer le suivi du travail des comités à chaque réunion du C.A.
- Exercice d'autoévaluation du conseil d'administration.
- Suivi de l'évaluation de la coordonnatrice.

Planification stratégique 2021-2023

Les enjeux prioritaires pour 2021, liés à la pandémie de COVID-19 :

- Soutenir les personnes vivant de l'anxiété et de la solitude, quels que soient leur âge et leur condition sociale, en leur proposant des activités adaptées à leur réalité respective;
- Démystifier la santé mentale et lutter contre les tabous;
- Tenter d'améliorer l'accessibilité pour les gens sans accès Internet.

Les besoins organisationnels :

- Sécuriser et augmenter le financement;
- Consolider les relations entre le conseil d'administration et la coordonnatrice;
- Consolider et améliorer les outils informatiques et de communication;
- Remettre en place les comités du conseil d'administration.

Les orientations stratégiques :

- Les services
  - Assurer la cohérence des services avec la mission et les priorités
  - Améliorer l'accessibilité aux activités
  - Améliorer la concertation avec nos partenaires
- Les communications
  - Assurer l'efficacité des communications
  - Rejoindre et attirer les clientèles prioritaires
- Le financement
  - Assurer un financement adéquat
- La gouvernance
  - Améliorer les processus de gestion
  - Stabiliser le conseil d'administration
  - Soutenir les personnes (équipe et animateurs /animatrices)

Les 4 comités : Offre de service, Communications, Financement et Gouvernance.

Sur le plan des **communications**, le C.A., préoccupé de rejoindre les jeunes, a décidé d'offrir le membrariat gratuit pour les moins de 18 ans et les étudiants et étudiantes et d'ajouter une section « jeunesse » à son site Internet. De plus, le comité du C.A. a procédé à une épuration du site Internet pour le rendre plus accessible et attrayant.

Grâce à l'énergie et au dynamisme de son comité **financement**, le C.A., a été très actif pour explorer des sources de financement supplémentaires :

- En recherchant activement des sources de financement : Club Optimiste pour les jeunes, Nouveaux horizons pour aînés, Desjardins Entreprise pour un prêt.
- En faisant une demande de financement auprès de *Bell Cause pour la cause,* un programme dédié à la sensibilisation aux enjeux de santé mentale.
- En organisant une campagne de collecte de fonds originale assortie du tirage d'une toile offerte gracieusement par l'artiste Samuel St-Onge. Deux vidéos ont été produites pour appuyer la campagne qui a été diffusée largement sur les médias sociaux. L'objectif de 5000 $ a été largement dépassé et nous avons recueilli 7760 $.

Le C.A. a soutenu les initiatives de la coordonnatrice, toujours à l'affût des possibilités pour sécuriser le financement de base de SMQRS.

- Ainsi, SMQRS a obtenu cette année une augmentation récurrente de son financement du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC); pour 2021-2022 SMQRS demande une augmentation substantielle afin de fidéliser le personnel et d'ajouter une intervenante à l'équipe administrative.
- Dans le cadre de la pandémie, une subvention d'urgence s'est ajoutée à nos revenus habituels, rendant possible l'embauche temporaire de Jiny Roy et la sécurisation du poste de Danielle Bessette.
- Emploi-Québec a aussi subventionné l'embauche temporaire de Jiny Roy comme commis de bureau dans le cadre d'un programme de réintégration au travail. Pour assurer la pérennité de son embauche, une nouvelle subvention a été demandée au programme Contrat d'intégration au travail (CIT).
- Le Mouvement SMQ a offert une subvention pour le projet du groupe Facebook « Cheminer vers l'équilibre ». Avec cet argent, SMQRS a été en mesure d'engager Angélique Lanthier sur une base temporaire.

LES RESSOURCES HUMAINES

EMPLOYÉES PERMANENTES

Alors que l'an dernier, SMQRS comptait deux employées permanentes, cette année, quatre personnes y travaillent, dont deux sur une base permanente à 4 jours par semaine, les deux nouvelles ayant des contrats temporaires de 4 et 3 jours par semaine. Grâce aux augmentations de financement récurrentes du PSOC, SMQRS peut assurer l'emploi de la coordonnatrice, Ingrid Schmithüsen et de l'adjointe administrative, Danielle Bessette. De plus, une nouvelle subvention d'Emploi Québec permettra de sécuriser l'emploi de Jiny Roy comme commis de bureau pour un an. Enfin, des subventions ponctuelles permettent qu'Angélique Lanthier s'ajoute à l'équipe comme intervenante sur une base temporaire.

À travers le Mouvement SMQ, deux employées ont bénéficié à l'automne 2020 d'une formation en marketing de 9 heures, spécifiquement conçue pour les OBNL. De plus, les 29 et 30 avril 2021, trois employées de SMQRS et une administratrice ont suivi une formation en ligne de 7 heures, offerte par le Carrefour le Moutier, pour devenir « Sentinelles » en prévention du suicide.

ANIMATEURS ET ANIMATRICES

Au cours de l'année 2020-2021, 30 personnes, dont 80 % sont des femmes, ont agi soit comme animateur ou animatrice dans des ateliers et groupes de pratiques, soit comme conférencier ou conférencière, soit en assistance bénévole pour des activités particulières. Toutes les personnes du tableau suivant ont offert des services bénévoles. La plupart d'entre elles ont aussi reçu des honoraires pour certaines activités.

En analysant sommairement ce tableau, on constate que plusieurs personnes animent les mêmes thèmes :

- En « communication consciente » ➔ 8 personnes;
- Avec l'approche « The Work » ➔ 5 personnes;
- Dans des ateliers de « Cerveaux actifs » : 3 personnes;
- En « méditation de pleine conscience » : 2 personnes.

Le tableau suivant présente la liste de ces personnes et les thèmes (ou approches) auxquelles elles ont contribué.

Tableau 7 – Liste des animateurs, animatrices et bénévoles

NOM	THÈMES
1. Bailly, Nicole	« Chantons en chœur », pianiste
2. Bergeron, Gilles	Cerveaux actifs
3. Bessette, Danielle	Pleine conscience et Communication consciente
4. Bostan-Frandes, Mihaela	Yoga
5. Bougie, Claude	Communication consciente
6. Côté-Jirik, Sarah-Maya	The Work
7. Dubé, Marie-Christine	Yoga
8. Dusseau, Laurette	Pauses créatives
9. Gariepy, Yves	Cerveaux actifs et En route vers une vie plus heureuse
10. Harbec, Lise	Cerveaux actifs
11. Harvey, Sophie	The Work
12. Lanthier, Angélique	7 astuces pour se recharger
13. Laprise, Stephanie	Vivre à coup de cœur et rencontre de Noël
14. Laurendeau, France	Communication consciente
15. Lerhe, Christiane	Deuil et pertes
16. Louillet, Marie Claire	Communication consciente
17. Lupien, Colette	Deuil
18. Marcoux, Micheline	The Work
19. Morin, Paule	Communication consciente
20. Muyard Marie	Contes de fées et Autolouange
21. Pena Salazar, Erik	Communication consciente
22. Puisegur, Atlantis	Communication consciente
23. Quesnel, Audrey Lyne	Pleine conscience et The Work
24. Privyk, Marie-France	Café mortel
25. Roy, Jiny	Aide aux personnes avec la technologie zoom
26. Schmithüsen, Ingrid	Possibility Management, The Work et Communication consciente
27. Tremblay, Catherine	The Work
28. Vallée, Lucie	Journal créatif et Mandalas
29. Trudeau, Guy	Travaux d'aménagement dans la salle 300 et au bureau 227
30. Williot, Natasha	Dramathérapie

9. COMMUNICATION, PROMOTION ET VISIBILITÉ

Au cours de l'année 2020-2021, SMQRS a accru sa visibilité à l'aide de différentes stratégies : bulletin aux membres, publications sur les réseaux sociaux, publications dans les journaux, affiches, annonces, kiosques, émissions de radio et de télévision. En particulier, SMQRS a développé une stratégie de publication sur les réseaux sociaux afin d'augmenter la portée de ses messages ainsi que le nombre d'usagers rejoints.

Notons aussi la formation du groupe Facebook « Cheminer vers l'équilibre », qui compte 449 membres. Plusieurs mentions de SMQRS ont été faites de façon ponctuelle sur des groupes Facebook de réseautage, ainsi que sur des publications de réseaux sociaux afin de faire connaître davantage nos services.

Notre chaîne YouTube, grâce aux contenus de vidéos créées au cours des derniers mois par Angélique Lanthier, a été remarquée. Cette dernière a été présélectionnée pour participer à un programme nommé « Académie », visant à identifier de nouveaux créateurs de contenus et influenceurs afin de les aider à bonifier leur chaîne YouTube pour se démarquer.

Avec l'aide d'une subvention (PACME) octroyée par le gouvernement provincial, nous avons procédé à un changement majeur dans la gestion des inscriptions à nos activités et dans les communications avec nos membres. Nous avons aussi procédé à l'automatisation des inscriptions et du volet marketing, ce qui nous permet de simplifier l'aspect gestion lors des moments forts des inscriptions et de permettre aux participants de s'inscrire à nos activités même en l'absence de l'équipe permanente (soirs, fin de semaine, etc.).

Bulletin

Le bulletin aux membres a été produit à quatre reprises, un par saison. Il a pour but d'informer les membres sur les activités et sur les décisions du conseil d'administration. Il contient aussi des articles sur des sujets concernant la prévention en santé mentale et s'agrémente de jeux pour garder nos « cerveaux actifs ». Le bulletin a aussi subi une transformation cette année. Nous y avons ajouté des idées d'activités et des ressources. Il a aussi il a été simplifié afin d'en faciliter la lecture et de permettre aux membres de le consulter en fonction de leurs intérêts.

Journaux

À l'occasion de la *Semaine nationale de la santé mentale*, qui a eu lieu du 3 au 9 mai 2021, des articles ont été publiés dans le **Journal de Québec**, le **Courrier du Sud** et le **Journal de Chambly** sur la campagne « Ressentir » lancée à par le Mouvement Santé mentale Québec. Cela offre de la visibilité pour notre organisme.

Radio et télévision

Deux entrevues ont été offertes dans les derniers mois par Angélique Lanthier à l'émission **Bâton rouge Live show**, qui rejoindrait quelque 3000 personnes. SMQRS est membre de **TVRS.** Notre organisme a été mentionné à plusieurs reprises lors de l'émission **Studio Direct** animée par Marie-Andrée Leblond ainsi que dans l'émission **Laramée maintenant**, animée par François Laramée.

Affiches, annonces, kiosques

Les publicités (affiches) ont été envoyées principalement par courriel en raison de la pandémie. Nous avons fait parvenir les formats papier à ceux qui en ont fait la demande. Des annonces sont publiées tout au long de l'année dans les journaux *Courrier du Sud* et *Le Bel Âge*. De plus, SMQRS a offert 2 kiosques présentant le matériel de la campagne annuelle. La participation a été limitée en raison de la pandémie.

Médias électroniques

Suite à l'activation de nouveaux comptes (Twitter, LinkedIn et Instagram) l'année dernière, nous avons augmenté notre visibilité cette année sur ces différents réseaux sociaux en faisant des publications plus régulières et structurées. Ainsi de nombreux abonnés, provenant d'une clientèle diversifiée et nouvelle pour SMQRS, peuvent voir les contenus partagés et y réagir.

De nombreuses vidéos ont été ajoutées sur notre chaîne YouTube. L'utilisation de la plateforme Eventbrite pour faire la promotion de nos activités nous a permis de rejoindre une nouvelle clientèle.

SMQRS s'est montré très présent sur les médias sociaux avec des publications quasi quotidiennes. Elles ont pour objectif de faire connaître SMQRS, de partager de l'information, de susciter des réflexions, de partager du contenu provenant des autres groupes membres ainsi que d'offrir différentes ressources pertinentes en lien avec notre mission. On y fait la promotion des bonnes habitudes de santé mentale, on y lutte contre les préjugés et on y fait la promotion de nos activités.

Comme le montre le tableau suivant, les abonnés à nos médias sociaux ont augmenté significativement. Plus particulièrement, les abonnés à nos plus récentes plateformes, soir LinkedIn et Instagram, ont décuplé. Par contre, il y a eu moins de visiteurs sur notre site Internet. L'utilisation de Mailchimp pour les inscriptions, qui rejoint 2392 personnes, explique sans doute cette baisse. En effet, il n'est plus nécessaire de visiter le site Internet pour s'inscrire à une activité quand on reçoit l'information sur Mailchimp.

Tableau 8 – Présence sur les médias sociaux et taux de croissance 2019-2020 /2020-2021

Plateforme	Nombre d'abonnés (A), de visiteurs uniques (V), de participants (P)		
	2019-2020	2020-2021	Taux de croissance
Site Internet	11766 (V)	9530 (V)	-19 %
Mailchimp		2392 (A)	
Page Facebook	672 (A)	884 (A)	32 %
Compte Twitter	437 (A)	505 (A)	16 %
LinkedIn	211 (A)	914 (A)	333 %
Instagram	60 (A)	509 (A)	748 %
Chaîne YouTube	23 (A)	81 (A)	252%
Plateforme Didacte	54 (P)	88 (P)	63%

Site Internet - www.smqrivesud.ca/

Page Facebook - www.facebook.com/pg/SMQRiveSud/posts/

- Publication quotidienne, sept jours sur sept, parfois deux fois par jour.
- Du 1er juin 2020 au 11 mai 2021 : 450 « posts » et 590 mentions « J'aime ».
- 9828 vues de la publication du lancement de notre première Campagne de financement.
- Les abonnés sont à 75% des femmes et à 22% des hommes, et proviennent en grande majorité de la grande région de Longueuil et de Montréal.

Compte Twitter - https://twitter.com/SMQRiveSud

- Publications quasi quotidiennes **:** 312 publications depuis le 1er juin 2020.

LinkedIn - https://www.linkedin.com/in/sant%C3%A9-mentale-qu%C3%A9bec-rive-sud-smqrs-227b90198/

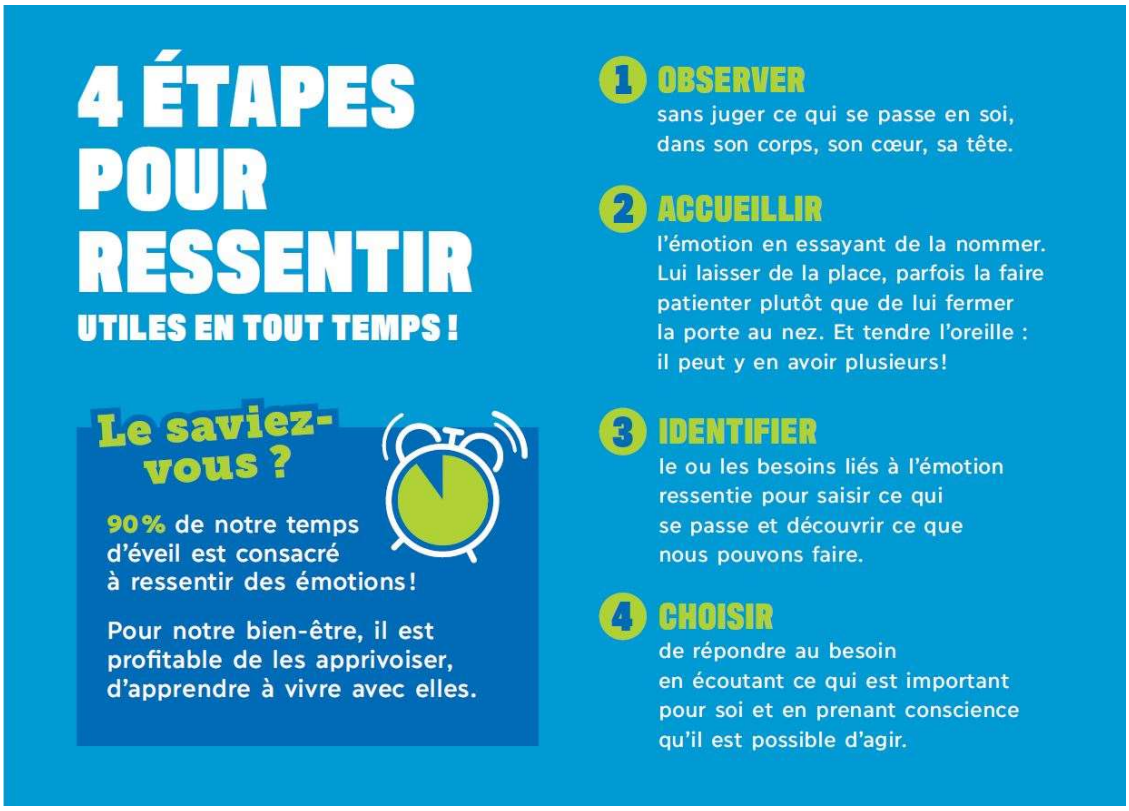
- Une publication, 4 à 5 fois par semaine.

Instagram - https://www.instagram.com/smq_rive_sud/?hl=fr-ca

- Activé en octobre 2020 : 31 publications, soit 1 à 2 publications par semaine.

Chaîne YouTube - www.youtube.com/channel/UCUUx5dornbRosCzyVl8Ir1g

- Plus de 40 vidéos ajoutées : témoignages, entrevues d'experts et ateliers.



10. ÉTATS FINANCIERS

SANTÉ MENTALE QUÉBEC RIVE-SUD

RÉSULTATS

POUR L'EXERCICE TERMINÉ LE 31 MARS 2021

(Non audité)

	2021	2020
PRODUITS	$	$
Subentions provinciales		
CISSS de la Montérégie-Centre- Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)		
Mission globale	109 258	90 595
Mission ponctuel - Fond d'urgence COVID-19	10 200	-
Emploi- Québec	19 435	-
Subventions fédérales		
Subvention salariale temporaire pour employeurs (SSTE)	1 222	-
Fond d'urgence - Mouvement SMQ	5 000	-
Autofinancement	25 031	25 208
Dons	4 752	5 789
Frais d'adhésion	2 100	1 829
	176 998	123 421
CHARGES		
Salaires et charges sociales	101 574	77 960
Honoraires professionnels	16 529	6 055
Honoraires d'activités	14 428	20 164
Location de salle	8 733	4 284
Publicité et promotion	7 448	13 485
Fournitures de bureau et papeterie	2 978	6 988
Loyer	5 810	6 177
Frais de création du site Web	2 383	1 801
Frais de transport	1 550	2 961
Télécommunications	1 399	1 009
Conférences	739	800
Cotisation et dons	761	679
Amortissement des immobilisations	355	355
Assurances	160	298
Frais de réunion	131	921
Frais bancaires	98	96
Formation	22	503
	165 098	144 536
EXCÉDENT (INSUFFISANCE) DES PRODUITS SUR LES CHARGES	11 900	(21 115)

SANTÉ MENTALE QUÉBEC RIVE-SUD

ÉVOLUTION DE L'ACTIF NET

POUR L'EXERCICE TERMINÉ LE 31 MARS 2021

(Non audité)

	2021				2020
	Investis en immobi- lisations	Affecté (note 6)	Non affecté	Total	Total
		$	$	$	$
SOLDE AU DÉBUT	1 775	14 810	21 863	38 448	59 563
Excédent (Insuffisance) des produits sur les charges	(355) [1]	(14 810)	27 065	11 900	(21 115)
Affectation d'origine interne (note 6)	-	26 000	(26 000)	-	-
SOLDE À LA FIN	1 420	26 000	22 928	50 348	38 448

[1] Amortissement des immobilisations

150 rue Grant – bureau 227
LONGUEUIL, J4H 3H6, QC
Tél : (450) 616-1569
direction@smqrivesud.ca
www.smqrivesud.ca

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