

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

2019-2020

RAPPORT ANNUEL

Juin 2020

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 2019-2020

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Ce rapport annuel présente les activités qui se sont déroulées du 1^{er} juin 2019 au 10 juin 2020

Les états financiers couvrent la période du 1^{er} avril 2019 au 31 mars 2020

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 Ingrid Schmithüsen

Juin 2020

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

Québec



Table des matières

MOT DE LA PRÉSIDENTE	
1. MISSION – VISION – VALEURS	
2. ACTIVITÉS 2019-2020	
L'ÉVENTAIL DES ACTIVITÉS	
LE NOMBRE D'ACTIVITÉS ET LA PARTICIPATION	1
PROFIL DE LA CLIENTÈLE	
LES ACTIVITÉS LIÉES À LA PANDÉMIE DE COVID-19	:
3. VIE ASSOCIATIVE	
L'ÉVENTAIL DES ACTIVITÉS	
LE NOMBRE D'ACTIVITÉS ET LA PARTICIPATION	:
4. IMPLICATION DANS LE MILIEU	
5. PARTENARIATS	
6. CAMPAGNES DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE 2019-2020 et 2020)-2021
7. GOUVERNANCE ET ORGANISATION	
CONSEIL D'ADMINISTRATION	
DOSSIERS MAJEURS	
RESSOURCES HUMAINES	
8. COMMUNICATION ET VISIBILITÉ	
9. ÉTATS FINANCIERS	
10. ANNEXES	
ANNEXE A – BILAN DES ACTIVITÉS INDIVIDUELLES (EN PERSONNE)	;
ANNEXE B – BILAN DES ACTIVITÉS INSTITUTIONNELLES	
ANNEXE C – BILAN DES CONFÉRENCES	
ANNEXE D – BILAN DES CAFÉS-RENCONTRES	
ANNEXE E – BILAN DES ACTIVITÉS INDIVIDUELLES (EN LIGNE)	
ANNEXE F – LISTE DES ANIMATEURS ET ANIMATRICES ET DES ACTIVITÉS	



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Au moment où nous vous présentons ce rapport annuel, nous nous trouvons toujours dans une situation fragile face au COVID-19 et nous tentons, chacun à notre façon, de reprendre une vie « normale » malgré toute l'adaptation requise par la santé publique.

Malgré tout, SQMRS a encore connu une année composée de succès et ce, grâce à l'implication et à l'engagement de notre équipe permanente, de nos animatrices et animateurs ainsi que de l'équipe du conseil d'administration.

L'année 2019-2020 s'est déroulée selon trois axes : **CONSOLIDATION. ADAPTATION** et **COMMUNICATION**.



CONSOLIDATION. Un effort considérable a été fait afin de continuer d'offrir une programmation variée et accessible à tous nos membres, de renforcer les liens avec les animatrices et animateurs, qui agissent aussi comme ambassadeurs de SMQRS, et de consolider l'équipe du conseil d'administration qui a connu plusieurs instabilités au cours des deux dernières années.

ADAPTATION. Un vent de changement a soufflé sur le Québec et sur le reste de la planète depuis le 13 mars 2020 alors que nous avons été touchés par l'une des crises sanitaires les plus importantes de notre histoire. Nous n'y avons pas échappé et il a fallu s'adapter rapidement. Toutes nos énergies ont été mises de l'avant pour basculer dans le monde « virtuel » afin de maintenir le lien avec nos membres, d'offrir une programmation révisée pour le printemps/été 2020 et de continuer de promouvoir une saine santé mentale.

COMMUNICATION. Finalement, cette année nous avons intensifié nos efforts pour communiquer plus et mieux via les médias sociaux (Facebook, LinkedIn, Twitter, Instagram, etc.). Cela nous a permis de diffuser en continu des informations sur nos activités, de partager des articles/liens/vidéos pour sensibiliser la communauté à l'importance de prévenir et de maintenir une bonne santé mentale. Si vous n'êtes pas encore « abonné(e) » à nos médias sociaux, voici une belle occasion de nous suivre autrement.

En conclusion, je suis fière de partager, via ce rapport annuel, le fruit de l'excellent travail des derniers mois de nos employées, de nos animatrices et animateurs ainsi que de l'équipe du conseil d'administration de SMQRS.

Pour la prochaine année, nous envisageons plusieurs nouveautés, dont continuer notre « virage » virtuel et réaliser un exercice de vision/planification stratégique pour poursuivre l'élan souhaité afin de toujours offrir « mieux » à nos membres et de réaliser notre mission à son plein potentiel. Nous serons aussi très sensibles aux impacts que la pandémie de COVID-19 aura sur notre société et nos membres puisque le soutien et la promotion d'une saine santé mentale seront plus que jamais essentielles.

Bonne lecture,

Maude Laliberté, Présidente du conseil d'administration 2019-2020



1. MISSION – VISION – VALEURS

La santé mentale est une composante essentielle de la santé

C'est 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 d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Il est aussi important de spécifier que la santé mentale est plus que l'absence de maladie.

(Source : Mouvement Santé mentale Québec)

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** 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 privilégiées sont :

- 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 et par le développement d'alliances 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, Contrecoeur, 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. ACTIVITÉS 2019-2020

Au cours de l'année 2019-2020, SMQRS a maintenu le cap avec des activités ancrées dans diverses approches visant l'autonomie des personnes dans la prise en charge de leur santé mentale. Le nombre d'activités ainsi que la participation ont augmenté significativement par rapport à 2018-2019. Quelques nouveautés se sont ajoutées à notre programmation comme la Biodanza, les cafés mortels, la méditation de pleine conscience ainsi que de nouvelles thématiques dans les approches que SMQRS offre depuis quelques années (communication consciente, « Le Travail », le deuil).

L'ÉVENTAIL DES ACTIVITÉS

Voici une description sommaire des diverses approches qui sous-tendent les activités offertes par SMQRS, présentées par ordre alphabétique.

Les 7 astuces pour se recharger

Développées par le Mouvement Santé mentale Québec en collaboration avec des scientifiques, les 7 astuces permettent de s'entraîner et d'expérimenter concrètement sur chacun des 7 thèmes : agir, ressentir, s'accepter, se ressourcer, découvrir, choisir et créer des liens. Les 7 astuces permettent d'agir et de réaliser notre potentiel et de faire face aux difficultés de la vie afin de préserver un bon équilibre mental.

Autolouange

Issue d'une tradition millénaire et adaptée par la Belge Marie Millis, l'autolouange est une invitation à nous libérer des limitations et conditionnements de notre éducation par l'écoute de soi et à nous relier de nouveau à notre potentiel inépuisable et à notre beauté intérieure d'une manière puissante, ludique et poétique.

Biodanza

La Biodanza est un processus d'épanouissement global de l'être humain créée dans les années 1960 par l'anthropologue chilien Rolando Toro Araneda. C'est une proposition de mise en mouvement, d'expression et de développement qui utilise un ensemble d'exercices et de danses sur musique au sein d'un groupe. Accessible à tous, la Biodanza permet une réhabilitation progressive de l'élan vital, de la joie de vivre et de la sensation générale de bien-être.

Café mortel

Issu du bagage anthropologique et expérimental du Suisse Bertrand Crettaz et repris par la suite par l'Anglais Jon Underwood sous la franchise sociale Death Café, le café mortel est un lieu de partage où les gens discutent ensemble de la mort autour d'un café. En prenant un moment pour parler de la mort avec curiosité et ouverture, nous élargissons notre regard sur celle-ci et sur la façon dont elle se manifeste dans nos vies.



Cerveaux actifs

Le programme « Cerveaux actifs », développé par Gilles Bergeron, Ph. D. en psychologie cognitive et concepteur de jeux de type intellectuel, est conçu en particulier pour la santé d'un cerveau vieillissant. L'activité exerce les neurones dans un cadre décontracté et a pour but d'augmenter le niveau de confiance dans les capacités cognitives des participants et de créer des liens avec des personnes qui partagent les mêmes intérêts.

Communication consciente

La Communication consciente est une démarche concrète qui permet de saisir ce qui favorise ou bloque le dialogue. Inspirée de la Communication Non Violente de Marshall B. Rosenberg, une approche répandue partout dans le monde, elle nous amène à remettre profondément en question un mode de communication que nous appliquons de manière automatique depuis longtemps. Plusieurs ateliers ont été offerts :

- Ateliers d'introduction L'art du dialogue authentique
- Atelier thématique Prendre soin de soi
- Atelier thématique Oser être soi-même
- Atelier thématique Accepter l'autre tel qu'il est
- Atelier thématique Comment communiquer dans la tension

Contes de fées

Les contes de fées sont de véritables guides pratiques, destinés à dévoiler aux êtres humains les grands principes qui régissent leur vie et leur accomplissement. C'est ce que nous apprennent les travaux du Français Jean-Pascal Débailleul qui montrent que les contes de fée peuvent nous apprendre à renouer avec l'inépuisable fécondité qui est en nous et à appeler leur merveilleux pouvoir de transformation.

Deuil

Inspirés de l'approche de Jean Monbourquette, ces groupes d'entraide offrent la possibilité d'échanger en toute confiance avec des personnes vivant une situation similaire, de créer des liens, et d'exprimer ce qu'ils ressentent. Les personnes participantes reçoivent des éléments essentiels pour remplir leur coffre à outils et leur permettre d'être autonomes à la fin des rencontres.

- Atelier thématique Mon chemin de guérison
- Atelier thématique Faire le deuil d'une relation amoureuse

En route vers une vie plus heureuse

Ces ateliers s'adressent aux personnes qui veulent atteindre un but spécifique, soit la réalisation d'un projet pratique ou l'accomplissement d'un objectif personnel. Tout au long de la formation, les participants intègrent cet outil concret qui fait goûter la joie de se mettre en action. Issue d'un programme développé par la professeure Micheline Dubé et son équipe de la faculté de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, cette approche a fait ses preuves.



Tournal créatif

Le journal créatif, développé par la Québécoise Anne-Marie Jobin, 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 permettent de faire jaillir des images, des formes et des écritures inédites. Son objectif étant le développement général de la personne, l'emphase est donc mise sur le processus plutôt que sur le produit final. Pas besoin de talents particuliers ni de modèles prescrits puisqu'il s'agit plutôt de plonger en soi-même avec honnêteté et courage.

Méditation de pleine conscience

Développée par le Dr Jon Kabat-Zinn, la méditation de pleine conscience est répandue partout dans le monde. C'est un entraînement de l'esprit à se libérer du flot des pensées pour se concentrer sur le moment présent. Les bienfaits sont tels que la méditation de pleine conscience est de plus en plus utilisée de façon clinique pour soigner toutes les formes de stress.

« Le Travail »

La démarche du Travail (*The Work* par Byron Katie) est un outil qui nous permet de transformer les pensées et les croyances qui nous limitent.

Avec le Travail, nous arrivons à une compréhension profonde et surprenante de nos pensées qui, dans leur totalité, forment l'histoire que nous nous racontons à notre sujet et au sujet des autres tout en demeurant dans l'aisance pendant que nous cheminons. Plusieurs ateliers ont été offerts :

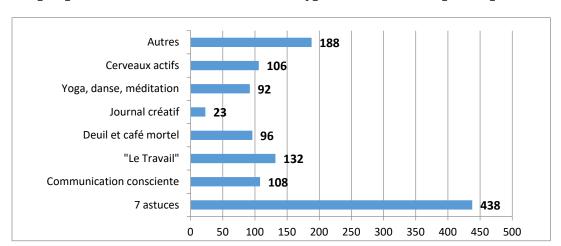
- Atelier d'introduction Aimer son corps
- Atelier thématique Se libérer du perfectionnisme
- Atelier thématique Argent convoité et détesté
- Atelier thématique Féminité et sexualité
- Atelier thématique Mieux gérer son stress
- Atelier thématique Aimer ce qui est à chaque saison de ma vie
- Atelier thématique La mort et le deuil

Yoga

Issu d'une tradition ancestrale venue de l'Inde, le but du yoga est de promouvoir le bien-être physique et mental. Il est une invitation à ralentir et à accroître l'attention et la présence à soi et à son corps. Par divers exercices, adaptés aux capacités de chaque personne, le yoga apporte une meilleure harmonie corps-souffle-esprit et un état d'équilibre progressif et de bien-être.



Sans contredit, l'approche phare du Mouvement Santé mentale Québec, Les 7 astuces pour se recharger, déclinée en conférences et ateliers et offerte dans tous les milieux, a rencontré un vif succès, rejoignant 37 % de l'ensemble de la participation à nos activités. C'est ce que montre le graphique 1. En deuxième place, Le Travail a rejoint 11 % de la participation suivie par Cerveaux actifs (9 %), Communication consciente (9 %), Deuil et cafés mortels (8 %), Yoga, danse et méditation (8 %) et enfin Journal créatif (2 %). Dans la catégorie « Autres » on retrouve Autolouange, Contes de fées, En route vers une vie plus heureuse qui ensemble représentent 16 % de la participation.



Graphique 1 - Activités offertes selon le type et le niveau de participation

LE NOMBRE D'ACTIVITÉS ET LA PARTICIPATION

Pour rejoindre la population de son territoire, SMQRS utilise plusieurs stratégies :

- Des activités individuelles offertes au grand public où l'on peut s'inscrire en devenant membre;
- Des activités en ligne, offertes au grand public, pour répondre aux contraintes imposées par la pandémie de COVID-19;
- Des activités institutionnelles qui s'adressent à des organismes du milieu (établissements d'éducation ou de santé, résidences de personnes âgées et organismes communautaires);
- Des conférences et cafés-rencontres qui répondent à des demandes spécifiques de nos partenaires.

Les tableaux suivants présentent le nombre d'activités et la participation en 2019-2020 en comparaison avec les deux années précédentes. On constate que le nombre d'activités a doublé et que la participation a augmenté de près de 90 % depuis l'an dernier tout comme en 2018-2019 par rapport à 2017-2018.

SMQRS a donc continué sur sa lancée de développer plus d'activités qui rejoignent plus de personnes.



Tableau 1 - Nombre d'activités - 2017-2018, 2018-2019 et 2019-2020

	Nombre d'activités				Taux de croissance	
Activités	2017-2018	2018-2019	2019-2020		2019-2020/	
			Réalisées	Annulées	2018-2019	
Individuelles	8	25	56	28	+124 %	
En ligne	-	-	25	-	-	
Institutionnelles	4	10	8	4	-20 %	
Conférences et cafés- rencontres	10	16	18	5	+13 %	
Total	22	51	107	37	+110 %	

Tout comme l'an dernier, le nombre d'activités individuelles compte pour la moitié des activités offertes. Ce nombre a doublé alors qu'il est resté stable pour les activités institutionnelles et les conférences. Une nouvelle catégorie s'est ajoutée, les activités en ligne mises en place à cause de la pandémie de COVID-19. En quelques semaines, grâce au soutien des animateurs et animatrices, 25 activités ont été offertes en vidéoconférence.

Tableau 2 - Niveau de participation - 2017-2018, 2018-2019 et 2019-2020

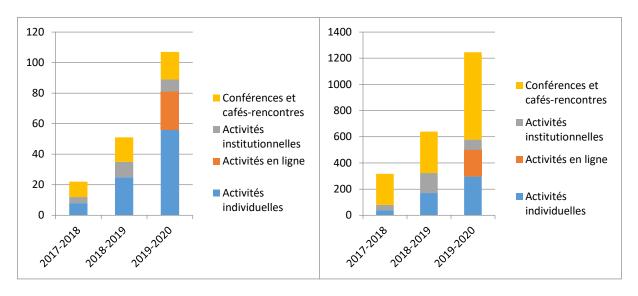
	Participation aux activités			Taux de croissance
Activités	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2019-2020/ 2018-2019
Individuelles	39	170	257	+51 %
En ligne	-	-	207	-
Institutionnelles	41	153	78	-49 %
Conférences et cafés-rencontres	237	317	668	+111 %
Total	317	640	1210	+89 %

La participation totale a presque doublé par rapport à l'an dernier tout comme dans les conférences et cafés-rencontres. C'est dans cette catégorie que la participation est la plus importante comptant pour la moitié de la participation totale. La participation aux activités institutionnelles a toutefois diminué de moitié : c'est dû en partie à l'annulation de certaines activités qui n'ont pu être reprises dans un format en ligne.



Le graphique 2 illustre cette évolution depuis trois ans.

Graphique 2 – Nombre d'activités et participation par catégorie et par année A-Nombre B-Participation



Pour récapituler :

Les activités individuelles (voir liste Annexe 10. A) représentent :

- La moitié du nombre d'activités et 124 % d'augmentation depuis l'an dernier;
- Le quart de la participation et 74 % d'augmentation depuis l'an dernier;
- Participation moyenne de 5 6 personnes par atelier;
- Durée médiane de 8 h : 24 ateliers de moins de 12 h et 18 ateliers de 12 h et plus.

Les activités institutionnelles (voir liste Annexe 10. B) représentent :

- 8 % des activités en baisse de 20 % par rapport à l'an dernier;
- 6 % de la participation en baisse de 49 % par rapport à l'an dernier;
- Participation moyenne de 10 personnes;
- Durée médiane de 10 h.

Les activités en ligne (voir liste Annexe 10. E) représentent :

- Près du quart des activités et une nouveauté par rapport à l'an dernier;
- 16 % de la participation;
- Participation moyenne de 9 personnes par atelier;
- Durée médiane de 2 h : 6 ateliers de 2 h et moins et 6 ateliers de 6 h à 12 h.

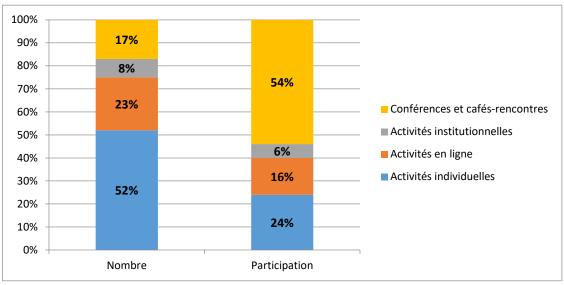
Les conférences et cafés-rencontres (voir liste Annexe 10. C et D) représentent :

- 17 % des activités en augmentation de 13 % par rapport à l'an dernier;
- Plus de la moitié de la participation et 111 % d'augmentation par rapport à l'an dernier;
- Participation moyenne de 37 personnes;
- Durée moyenne approximative de 90 minutes.



Le graphique 3 illustre l'importance relative de chaque type d'activité dans l'offre globale de SMQRS en 2019-2020. La colonne de gauche montre que le nombre d'activités individuelles compte pour la moitié des activités offertes. La colonne de droite montre que ce sont les conférences qui touchent la moitié des participants et participantes.

Graphique 3 – Répartition en % des activités selon le nombre et la participation, 2019-2020



Cette année, les activités institutionnelles ont moins bien fonctionné. L'attention a porté sur les activités individuelles, puis, en mars 2020, sur l'adaptation au contexte de la pandémie de COVID-19. Nous avons été contraints d'annuler 37 activités pour lesquelles nous avions des inscriptions. La transition vers des ateliers virtuels a causé une agréable surprise : ces ateliers représentent le quart de l'offre totale et ont rejoint 16 % de l'ensemble des personnes participantes en trois mois!

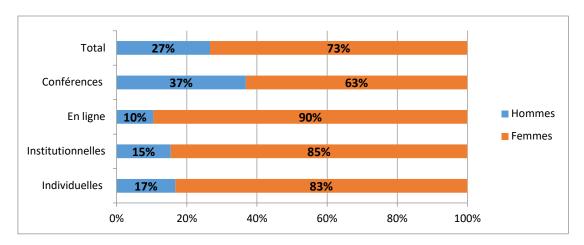
PROFIL DE LA CLIENTÈLE

Nos activités rejoignent généralement plus de femmes que d'hommes. En effet, les femmes représentent 73 % de la clientèle contre 27 % pour les hommes. Comme le montre le graphique suivant, la présence masculine est plus grande dans les conférences où ils représentent 37 % des personnes participantes.

Très peu présents dans les activités en ligne, les hommes représentent environ 15 % des personnes participantes dans les activités individuelles et institutionnelles.

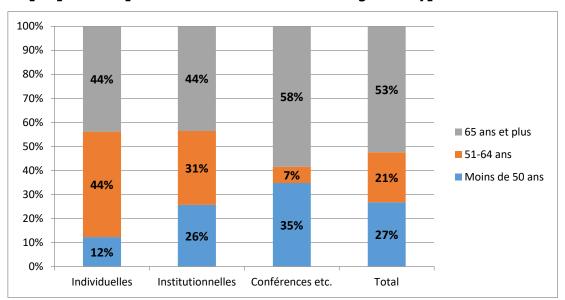


Graphique 4 – Répartition des activités selon le genre



Comme SMQRS a pour mission principale de s'adresser aux personnes âgées, nous avons recueilli l'information relative à l'âge des personnes qui participent à nos activités individuelles, institutionnelles et aux conférences.

Graphique 5 – Répartition de la clientèle selon l'âge et le type d'activité



Le graphique précédent illustre que SMQRS réalise adéquatement son mandat d'offrir des services aux personnes âgées. En effet, plus de la moitié des personnes qui participent à nos activités ont 65 ans et plus. Ce taux s'élève à 58 % pour les conférences. Il est un peu plus bas, soit 44 % dans les activités individuelles et institutionnelles.

On observe toutefois une progression de la clientèle de moins de 50 ans qui est passée de 15 % à 2018-2019 à 27 % en 2019-2020. Notre pénétration dans le réseau scolaire explique ce changement.



LES ACTIVITÉS LIÉES À LA PANDÉMIE DE COVID-19

La pandémie de COVID-19 a bousculé nos modes de fonctionnement habituels. Toutefois, SMQRS a réagi rapidement en adaptant son offre en ligne. Tous les ateliers sur plusieurs séances ont été interrompus :

- 24 ateliers en personne ont été annulés;
- 4 ateliers ont été transformés en ateliers en ligne;
- 5 conférences et 1 café-rencontre ont été annulés.

Dès le 15 mars 2020, grâce à deux facilitatrices certifiées pour l'approche The Work de Byron Katie, SMQRS a offert des ateliers en ligne intitulés « Immunisons-nous contre les pensées virales – COVID-19 ». Pendant 14 semaines, ces ateliers ont été offerts gratuitement pour soutenir des personnes et leurs craintes face à la crise. Les participants et participantes venaient du Québec, de la France, de la Belgique et de la Suisse.

Plusieurs activités, initialement prévues en personne, ont eu lieu en ligne : trois « Café mortel », « Aimer ce qui est à chaque saison de ma vie » (Le Travail) et « La mort et le deuil » (Le Travail). D'autres activités se sont ajoutées comme « Découverte et redécouverte de l'autolouange », « Aimer ce qui est » (introduction Le Travail) et « Féminité et sexualité ».

De plus, SMQRS a offert pour ses membres de l'écoute empathique par deux animatrices et un animateur en processus de certification en Communication Non Violente et, spécifiquement pour les personnes endeuillées, par notre animatrice formée dans l'approche de Jean Monbourquette. Au total, 8 personnes ont reçu de l'écoute, certaines plus d'une fois, soit par vidéoconférence soit par téléphone, pour un total de 23 rencontres.

Enfin, des membres du C.A. et de l'équipe permanente ont aussi appelé 25 membres pour prendre de leurs nouvelles et leur offrir de l'écoute au besoin.



3. VIE ASSOCIATIVE

SMQRS s'est démarquée cette année par le nombre et la variété de sa vie associative. Les activités se sont multipliées et la participation a été au rendez-vous. Des efforts ont été consentis pour offrir des activités accessibles à nos membres et pour faire connaître nos activités à la population que nous desservons.

En 2019-2020, la participation tant sur le plan du membrariat que de nos activités a progressé de plus de 50 %.

L'ÉVENTAIL DES ACTIVITÉS

Assemblée générale annuelle (AGA)

- Le 12 juin 2019 à la salle Chapelle du Foyer Saint-Antoine à Longueuil.
- 31 personnes présentes, soit 12 de plus qu'en 2018-2019.

Membrariat

Au 10 juin 2020, qui correspond à la fin de nos activités 2019-2020, nous comptions 232 membres individuels (200 femmes et 32 hommes) et 4 membres corporatifs, une augmentation de 39 % par rapport à l'année 2018-2019.

Réception de Noël

Pour souligner les fêtes de fin d'année, une rencontre avec les animateurs et animatrices bénévoles a été organisée le 16 décembre 2019. 21 personnes y ont participé. Parmi les sujets à l'ordre du jour : questions techniques (rémunération, membrariat, paiement, évaluation de la satisfaction, code d'éthique), diffusion de l'information sur les activités de SMQRS et enfin, idées d'activités qui pourraient combler les besoins de la population de la Rive-Sud. La rencontre s'est conclue par une réception en reconnaissance de l'implication des bénévoles.

Fête des bénévoles

Chaque année, SMQRS souligne la semaine des bénévoles en invitant ceux et celles qui s'impliquent à une rencontre favorisant le partage et la célébration. Cette année, à cause de la pandémie de COVID-19, la rencontre s'est tenue en ligne et 16 personnes y ont participé. La rencontre, animée par la vice-présidente du C.A., France Laurendeau, a permis de sonder les élans des animateurs et animatrices pour offrir des activités en 2020-2021. Une vidéo de remerciement a été envoyée à tous les bénévoles par la présidente du C.A., Maude Laliberté.

Activités spéciales pour les membres

Le tableau suivant présente les six activités de sensibilisation et d'information offertes spécifiquement pour les membres. 39 personnes y ont participé. À l'été 2019, deux activités sur le deuil, deux activités en communication consciente et une activité sur les 7 astuces ont rejoint au total 28 personnes. De plus, grâce à la Fondation de la Place des Arts, 11 personnes ont pu bénéficier d'un atelier de théâtre, sur les 4 ateliers prévus puisque 3 ateliers ont été annulés à cause de la pandémie de COVID-19.



Tableau 3 – Liste des activités spéciales pour les membres

Thème	Animateur/ animatrice	Date / durée	Nombre de personnes
Soirée découverte « 7 astuces pour se recharger »	Angélique Lanthier	10 juillet 2019 / 2h30	10
Deuil, Lieu d'expression	Christiane Lerhe	17 juillet 2019 / 2h30	4
Cercle d'empathie	France Laurendeau	7 août 2019 / 2h30	5
(Communication consciente)			
Deuil, Lieu d'expression	Christiane Lerhe	7 août 2019 / 2h30	4
Découvrez les bienfaits d'une	France Laurendeau	11 septembre 2019 /	5
écoute empathique		2h30	
« En scène ! »	Fondation de la Place des	Mars – avril 2020	11
	Arts, Montréal		
TOTAL			39

Événements ouverts à tous

Une vingtaine d'événements ouverts à tous ont rejoint 150 personnes. Ils sont présentés dans le tableau suivant.

En 2020, nous avons inauguré une nouvelle activité le vendredi soir intitulée « Soirées du mieux-être ». Ces soirées se voulaient à la fois une transition du quotidien vers la détente de la fin de semaine et une occasion de découvrir une des approches proposées par SMQRS. Trois soirées se sont tenues, les autres ayant été annulées pour des raisons indépendantes de notre volonté.

Pendant la pandémie de COVID-19, nous avons offert en ligne des rencontres intitulées « Immunisons-nous contre les pensées virales – COVID-19 » pour permettre aux gens d'échanger sur leur vécu durant la période de confinement.

Enfin, comme nous avons dû annuler les deux journées portes-ouvertes, planifiées pour le mois de mai 2020, ainsi que les activités prévues pour la *Semaine nationale de la santé mentale* les 3 et 10 mai 2020, SMQRS a présenté des conférences en ligne : « 7 astuces pour se recharger » au cours de ces journées.

Tableau 4 – Liste des événements ouverts à tous

Thème	Conférencier/ conférencière	Lieu	Date / durée	Nombre de personnes
Soirées du mieux- être	Paule Morin Yves Gariépy Danielle Bessette	Salle 300, Foyer St-Antoine	 14 février 2020 21 février 2020 6 mars 2020, 2 h / rencontre 	10
Immunisons-nous contre les pensées virales – COVID-19	Micheline Marcoux Catherine Tremblay	En ligne	14 rencontres de 1 h 2 fois par semaine à partir du 15 mars 2020	72
7 astuces pour se recharger	Angélique Lanthier	En ligne	3 mai 2020, 1h30	28
			10 mai 2020, 1h30	41
TOTAL				151



Groupes de pratique

Pour soutenir les membres de façon continue dans la préservation de leur santé mentale, SMQRS offre des pratiques selon deux approches: *Communication consciente* et *Dialogues libres* selon Marshall B. Rosenberg et *Le Travail* (The Work) selon Byron Katie.

Animés par des personnes bénévoles, ces groupes se tiennent aux deux semaines, de septembre à juin, et sont ouverts à toute personne ayant suivi un atelier d'introduction à l'approche. Les frais de participation de 5 \$ par rencontre visent à assurer le coût de la salle. Pour les « Dialogues libres » qui se tenaient à la *Brûlerie Café Crème* sur le boulevard Roland Therrien à Longueuil, il n'y a aucuns frais, sauf de prendre une consommation.

La pandémie de COVID-19 a bouleversé nos pratiques. Dès le début d'avril, les animateurs et animatrices ont offert les pratiques en ligne gratuitement. De plus, une nouvelle activité s'est ajoutée: les pratiques de l'autolouange selon l'approche de Marie Milis, offertes deux fois par semaine par Marie Muyard et limitées à 6 personnes par rencontre. La participation est au rendez-vous!

Tableau 5 – Groupes de pratique

Activité Durée	Dates	Animation	Nombre total de	Moyenne par
hebdomadaire			personnes	rencontre
Communication	17 rencontres aux 2 semaines	Claude Bougie	126	7 - 8
consciente (CNV)	Automne 2019, mercredis	France Laurendeau		
en personne et	18 septembre – 11 décembre	Erik Pena Salazar		
en ligne	Hiver-printemps 2020, mercredis	Louise Lapierre		
2h30 /semaine	22 janvier – 9 juin 2020			
Dialogues libres	15 rencontres aux 2 semaines	Louise Lapierre	64	4 - 5
(communication	Automne 2019, mercredis	Audrey Lyne		
consciente) en	9 octobre – 4 décembre	Quesnel		
personne et en	Hiver-printemps 2020, mercredis			
ligne	29 janvier – 3 juin 2020			
2h30 /semaine				
The Work en	15 rencontres aux 2 semaines	Ingrid Schmithüsen	86	5 - 6
personne et en	Automne 2019, lundis	Audrey Lyne		
ligne	23 septembre – 4 décembre	Quesnel		
2h30 / semaine	Hiver-printemps 2020, lundis			
	27 janvier – 1 juin 2020			
Autolouange en	18 rencontres 2 fois par semaine	Marie Muyard	95	5 - 6
ligne	Printemps 2020, mercredis et	·		
2h30 / 2 fois par	samedis			
semaine	18 avril – 13 juin 2020			
TOTAL			371	



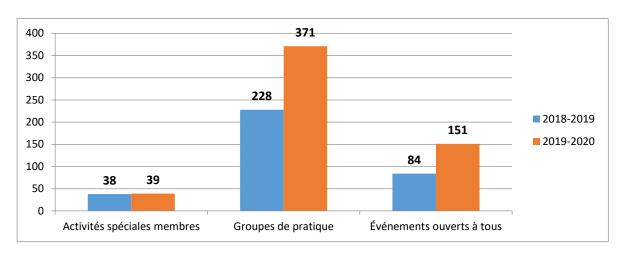
LE NOMBRE D'ACTIVITÉS ET LA PARTICIPATION

Les activités de la vie associative se sont multipliées en 2019-2020 : 84 événements ont rejoint 543 personnes. Comme le montrent le tableau suivant, le nombre total d'activités a augmenté de 62 % et la participation a augmenté de 55 %. Le graphique illustre cette progression. Deux nouveautés expliquent l'augmentation de la participation : le nouveau groupe de pratique autolouange, qui a rejoint à ce jour 83 personnes et les rencontres ouvertes à tous « Immunisons-nous contre les pensées virales – COVID-19 » qui ont rejoint 72 personnes.

Tableau 6 – Nombre d'activités, participation à la vie associative et taux de croissance 2018-2019 / 2019-2020

Type d'activité	Nombre				Participat	tion
	2018-	2019-	Taux de	2018-	2019-	Taux de
	2019	2020	croissance	2019	2020	croissance
Activités spéciales/ membres						
•	3	6	100 %	38	39	3 %
Groupes de pratique	46	59	28 %	228	371	63 %
Événements ouverts à tous	3	19	84 %	84	151	80 %
Total	52	84	62 %	350	561	60 %

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



Nous ne disposons pas d'information sur le genre et le groupe d'âge des personnes rejointes par les événements de la vie associative. Toutefois, nous avons de l'information incomplète sur les groupes de pratique : sur 351 personnes, le quart sont des hommes (88) et les trois quarts sont des femmes (263).



4. IMPLICATION DANS LE MILIEU

En 2019-2020, SMQRS a développé des collaborations avec 27 organismes du milieu contre 15 en 2018-2019, une progression de 80%. Nous avons maintenu nos liens avec 9 organismes et nous avons créé des liens avec 18 nouveaux organismes. C'est signe que SMQRS se fait connaître de plus en plus sur le territoire et auprès de clientèles variées.

Le tableau suivant montre que les résidences et organismes pour personnes âgées ainsi que les établissements scolaires comptent pour la moitié de notre implication dans le milieu. Malheureusement, plusieurs activités prévues n'ont pu se tenir à cause de la pandémie de COVID-19. Toutefois, SMQRS compte garder le contact et adapter son offre.

Tableau 7 - Répartition des organismes par type de clientèle

Type d'organisme	Nombre
Résidences et organismes pour personnes âgées	7
Établissements scolaires	6
Centres de bénévolat	3
Entreprises	3
Associations de personnes handicapées	2
Groupes de femmes	2
Mouvement santé mentale Québec	2
Autres	2
TOTAL	27

Les organismes sont présentés en ordre alphabétique

ATCCM, Association des traumatisés cranio-cérébraux de la Montérégie

La collaboration avec l'ATCCM, située à Beloeil avec une filiale à Longueuil dans le même bâtiment où se situe le bureau de SMQRS, se poursuit. SMQRS a offert une « Découverte cerveaux actifs » pour sa clientèle. En raison des besoins particuliers des traumatisés cranio-cérébraux, l'atelier doit être adapté. Gilles Bergeron, le concepteur de « Cerveaux actifs » est prêt à y travailler.

CAB, Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp, Blainville

Comme il n'y pas d'organisme de prévention en santé mentale sur la Rive-Nord de Montréal, le CAB Solange-Beauchamp a montré de l'intérêt pour les activités de SMQRS. Une conférence « Fréquenter les pertes », planifiée en mai 2020, a été reportée en raison de la pandémie du COVID-19.

CBRS, Centre de Bénévolat de la Rive-Sud, Saint-Lambert

Le CBRS possède une maison à Saint-Lambert où des café-rencontres sont offerts sur une base hebdomadaire. Notre coordonnatrice a été invitée à en animer un sur la thématique « Anxiété et respiration ».



CBRS, Centre de Bénévolat de la Rive-Sud, Candiac

La CBRS à Candiac offre chaque automne un « Salon des proches aidants ». SMQRS y a été invité pour la première fois. Cela offre une belle visibilité et une occasion de créer des liens avec d'autres organismes sur notre territoire. La collaboration va se poursuivre.

CCAAL, Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil

La collaboration avec le CCAAL, membre corporatif de SMQRS, se poursuit. En 2019, le CCAAL a offert notre atelier « Se ressourcer par la sagesse des contes de fées » à sa clientèle.

CÉGEP Édouard-Montpetit, Longueuil

Les travailleuses sociales Pascale-Amélie Giguère et Any Perreault du CÉGEP Édouard-Montpetit utilisent le matériel de la campagne annuelle sur les 7 astuces pour sensibiliser les élèves de leur institution. Le CÉGEP est membre corporatif de SMQRS.

CÉGEP Sorel-Tracy, campus de Varennes

Éric Lévesque, enseignant et coordonnateur du programme d'éducation spécialisée au CÉGEP Sorel-Tracy, campus de Varennes, a approché SMQRS pour une collaboration concernant les 7 astuces. Ses 25 étudiants et étudiantes ont développé des exercices pour chaque astuce pour les adolescents de 12-15 ans. Le résultat était d'une créativité et d'une beauté stupéfiantes.

Dans le cadre de leur programme, les étudiants ont offert ces exercices à trois classes de l'école secondaire De Mortagne à Boucherville à raison de 90 minutes par classe. SMQRS a fourni des affiches et le matériel pour les élèves. Ces étudiants et étudiantes sont devenus des ambassadeurs des 7 astuces de SMQRS.

La collaboration va se poursuivre. Éric Lévesque souhaite inviter notre animatrice Angélique Lanthier à donner une formation de deux jours sur les 7 astuces à l'automne 2020. La pandémie de COVID-19 risque de modifier le calendrier.

CPE Soleil de Jeannot, Granby

La directrice Myriam Urquizo-Grégoire a approché SMQRS pour une journée de formation pour tous ses employés sur les 7 astuces avec Angélique Lanthier. Prévu en avril 2020, l'atelier de 6 heures a dû être reporté à cause de la pandémie de COVID-19.

CHSLD Chevalier-de-Lévis, Longueuil

Pour une troisième année de suite, le yoga était programmé dès l'automne 2019. L'activité a été reportée à une date indéterminée car nous ignorons quand il sera possible de la reprendre à cause de la pandémie de COVID-19. Nous gardons contact avec l'organisme.

Collège Ellis, campus Longueuil

Le Collège Ellis est une institution privée d'enseignement collégial. Dans le cadre d'un devoir menant à une présentation orale, une jeune étudiante a choisi SMQRS, parmi la liste d'organismes recommandés par le collège. Nous l'avons soutenue avec du matériel et une entrevue qu'elle a enregistrée.



Commission scolaire Marie-Victorin, Longueuil

René Lafleur, conseiller pédagogique pour le service en éducation spécialisée, a approché SMQRS pour le colloque TES 2020. Plusieurs de ses 500 éducateurs et éducatrices spécialisés avaient exprimé le souhait d'avoir une conférence sur les 7 astuces. Pendant l'échange avec la coordonnatrice, monsieur Lafleur a montré de l'intérêt pour la communication consciente offerte depuis plus de 10 ans par SMQRS. SMQRS a donc été invité à offrir 4 conférences de 75 minutes au colloque TES 2020 : deux sur les 7 astuces et deux sur la communication consciente. La rétroaction des éducatrices et éducateurs spécialisés a été très positive.

École secondaire De Mortagne, Boucherville

En collaboration avec les étudiants du CÉGEP Sorel-Tracy, SMQRS a offert trois kiosques et des ateliers de 90 minutes sur les 7 astuces pour trois classes d'adolescents et adolescentes. Les professeurs étaient emballés.

Foyer Saint-Antoine, Longueuil

Le bureau de SMQRS est situé dans l'immeuble géré par le Foyer Saint-Antoine, membre corporatif de SMQRS. Depuis septembre 2019, SMQRS loue aussi une salle d'activités dans le même bâtiment. Avec la directrice générale Ninon Ballabey, SMQRS a développé un partenariat étroit pour les café-rencontres offerts aux employés et aux locataires du Foyer Saint-Antoine.

De plus, SMQRS a offert une journée de formation « Changement et deuil » à tous les employés du Foyer Saint-Antoine. Suite à cette formation, notre formatrice Christiane Lerhe est engagée régulièrement pour des suivis individuels pour les employés.

Pour la première fois, deux journées portes ouvertes étaient planifiées pour le mois de mai 2020. La pandémie de COVID-19 nous a forcés à reporter cette activité.

Groupement des Associations de Personnes Handicapées de la Rive-Sud, (GAPHRSM), Saint-Hubert

Établi à travers notre animatrice pour les ateliers sur le deuil, Christiane Lerhe, la collaboration avec le GAPHRSM s'est traduite par dix séances de l'atelier « Mon chemin de guérison » au printemps 2019. La collaboration s'est élargie pour quatre autres ateliers en 2019-2020. Deux ateliers ont été annulés à cause de la pandémie de COVID-19.

ITHQ, Institut du tourisme et d'hôtellerie du Québec, Montréal

Le contact avec l'ITHQ s'est établi grâce à Marie-Claire Louillet, animatrice en communication consciente et professeure en gestion à l'ITHQ. Pour la *Journée de la santé mentale au collégial*, Christian Cyr, agent de service social du Centre d'aide à la réussite, a invité SMQRS à offrir un kiosque et des exercices sur les 7 astuces pour les étudiants, ainsi pour les enseignants.



La Maison Le Réveil, Longueuil

Depuis trois ans, SMQRS et la Maison Le Réveil ont développé un partenariat gagnant-gagnant. SMQRS a offert à sa clientèle trois ateliers pour un prix très abordable (Cerveaux actifs, 7 astuces pour se recharger et Journal créatif). Pour la semaine des aînés au mois de mai de chaque année, la Maison Le Réveil offre gracieusement une salle pour une journée « portes ouvertes » où SMQRS peut présenter ses services. Cette année, la semaine des aînés a été annulée à cause de la pandémie de COVID-19. La Maison Le Réveil est membre corporatif de SMORS.

Mardis sociocultur'Elles du chalet Bellerive, Longueuil

SMQRS entretient une collaboration régulière avec les *Mardis sociocultur'Elles* depuis 2014 en offrant des conférences qui sont grandement appréciées. En 2019-2020, trois conférences ont été programmées : une sur les contes de fées, et deux sur les « 7 astuces pour se recharger » dont une a été annulée en raison de la pandémie de COVID-19.

PCSM, Perspective communautaire en santé mentale, Montréal-Ouest

PCSM est, comme SMQRS, un membre du Mouvement Santé mentale Québec. L'intervenante Emmanuelle Morin a invité notre animatrice Angélique Lanthier pour une conférence sur les 7 astuces. Les membres de PCSM connaissaient Angélique Lanthier à travers les capsules vidéo que SMQRS produit; ils ont apprécié de la voir « en direct ».

Place à l'emploi, Longueuil

Le nombre de collaborations avec Place à l'emploi a diminué depuis que SMQRS loue sa propre salle. Toutefois, les contacts restent vivants et chaleureux. Place à l'emploi possède la très grande salle Rosa Park dont SMQRS a besoin pour certains ateliers. Le nouvel atelier « Focusing », prévu dans cette salle pour fin mars 2020, a été annulé à cause de la pandémie de COVID-19.

Place des Arts, Montréal

Marina Sève de la Fondation de la Place des Arts et notre coordonnatrice se sont entendues pour offrir un atelier de théâtre gratuit pour les membres de SMQRS, prévu en mars et avril 2020. Onze membres de SMQRS ont participé au premier atelier. Les trois autres et la présentation à la fin de l'atelier ont été annulées en raison de la pandémie de COVID-19.

Résidence La Seigneurie du Tremblay, Longueuil

Une résidente, madame Ghislaine de Ladurantaye, a approché SMQRS pour une présentation et un atelier Cerveaux actifs. La pandémie de COVID-19 a reporté cette collaboration.

Résidence Les jardins intérieurs, Saint-Lambert

Depuis trois ans, il existe une étroite collaboration entre SMQRS et la résidence Les jardins intérieurs par son récréologue, Nicolas Carbasse. Après deux ans de grand succès avec « Cerveaux actifs », le concepteur Gilles Bergeron et sa conjointe Lise Harbec ont offert un dernier atelier de deux heures pour l'ensemble des résidents. La pandémie de COVID-19 a reporté la planification pour l'année 2020-2021.



Résidence Soleil Manoir Brossard, Brossard

Patricia Beaudry, récréologue à la résidence Soleil Manoir Brossard, a approché SMQRS pour une conférence sur les 7 astuces avec Angélique Lanthier. Les 80 résidents étaient ravis et Patricia Beaudry a déjà commandé une suite qui dépendra de ce qui sera possible avec la pandémie de COVID-19.

Rütgers Polymère, Candiac

Monique Legrand de la compagnie Rügers Polymère à Candiac a approché SMQRS pour une conférence sur les 7 astuces dans le cadre d'une journée de mieux-être pour les employés. Stéphanie Laprise a animé cette conférence qui a eu un tel succès que SMQRS est déjà réinvitée à offrir une autre conférence pour l'année prochaine.

SMQ Haut-Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu

Ce membre du Mouvement SMQ aime « emprunter » notre animatrice Angélique Lanthier pour les conférences sur les 7 astuces. Prévue dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, la conférence n'a pas eu lieu à cause de la pandémie de COVID-19.

Tournant de vie, Saint-Hubert

Tournant de vie offre des rencontres régulières aux femmes de la paroisse Saint-Hubert. Elles nous ont approchés pour une conférence sur nos services que notre coordonnatrice a présentés. À la suite de cette conférence, plusieurs dames se sont inscrites à des ateliers de SMORS.

Collaboration internationale

Association « Le Travail de Byron Katie en Francophonie », Paris

Grâce à nos deux animatrices Micheline Marcoux et Catherine Tremblay, facilitatrices certifiées pour l'approche The Work de Byron Katie, SMQRS a participé, depuis le 15 mars 2020, à des ateliers en ligne en lien avec la pandémie de COVID-19 intitulés « Immunisons-nous contre les pensées virales – COVID-19 ». Pendant 14 semaines ces ateliers ont été offerts pour soutenir des personnes et leurs craintes face à la crise. Ces ateliers étaient offerts gratuitement, sans préalable, et les participants venaient du Québec, de la France, de la Belgique et de la Suisse.



5. 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 conçoit pour ses membres la campagne annuelle en santé mentale « 7 astuces pour de se recharger », qui se déploiera jusqu'en 2026. Chaque année, le Mouvement développe l'une des sept astuces avec des sousthèmes, du matériel de promotion, des webinaires et des fiches d'exercices. Ce matériel inspire les animatrices de SMQRS qui développent leurs propres ateliers sur les 7 astuces.

Le Mouvement fait activement la promotion de la Semaine nationale de la santé mentale. En 2020, le mouvement a lancé la nouvelle

Table des membres du Mouvement SMQ

4 réunions par visioconférence :

- **28-08-2019**
- **29-01-2020**
- **15-04-2020**
- **03-06-2020**

2 réunions en personne :

- 18 et 19-10-2019
- 12 au 14-03-2019

AGA:

19-10-2019

campagne annuelle « RESSENTIR c'est recevoir un message » d'une manière virtuelle. La campagne a connu un bon accueil en ces temps de confinement. Le Mouvement a organisé plusieurs entrevues (télévision, radio et journaux). SMQRS a aussi été présente dans les médias (voir la section Communications et visibilité)

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. Pour SMQRS, cette information est très utile au quotidien parce que nous recevons environ deux à trois appels par semaine de personnes en détresse et nous sommes en mesure de les référer au bon endroit.

Notre coordonnatrice s'est engagée dans le comité de développement social du Vieux Longueuil (DSVL) car les locaux de SMQRS s'y trouvent. Les travaux du comité ont été reportés à cause de la pandémie de COVID-19.

TCSM Rive-Sud

3 réunions :

- **03-10-2019**
- 03-12-2019
- **28-01-2020**

Comité DSVL (développement social du Vieux Longueuil)

02-03-2020

Journée régionale en santé mentale 2020

 Annulée en raison de la crise du coronavirus

SMQRS avait prévu tenir un kiosque à la *Journée régionale en santé mentale*, organisée par la TCSMRS au mois de mai 2020. Cet événement a été annulé à cause de la pandémie de COVID-19.



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

La CDC de Longueuil offre un vaste programme de formations pour ses membres et leurs intervenants. En 2019-2020, SMQRS a contribué à ce programme avec deux formations, une en communication consciente sur la thématique « Comment communiquer dans la tension » et une deuxième « Mieux gérer son stress » avec l'outil Le Travail. La rétroaction des participants a été très positive et nous cherchons à poursuivre cette collaboration.



AGA:

21-11-2019

30 ans CDC Longueuil:

11-12-2019

Rencontres hebdomadaires en ligne pendant la pandémie à partir de :

24-03-2020

Les rencontres se poursuivent encore.

La CDC offre aussi la possibilité de publier nos activités dans son journal en ligne « Le coursier ».

Pendant le confinement, la CDC a offert des rencontres en ligne hebdomadaires 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. La coordonnatrice de SMQRS a participé à la formation sur le stress donnée par le Dr. Serge Marquis.



ROCSMM

Formation:

19-11-2019

AGA:

18-06-2020

Dans le cadre de son projet « Regard sur la santé mentale », ROCSMM vise à recueillir des témoignages photos 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, les photos feront partie d'une exposition qui devrait faire le tour du Québec à l'automne 2020 si la situation sanitaire le permet. Cela donne une visibilité aux organismes qui participent.



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

SMQRS est devenue membre de la TROC Montérégie qui regroupe 240 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 devenue 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.

Voici la liste des **AUTRES ORGANISMES** avec lesquels nous avons développé des partenariats :

Association canadienne pour la santé mentale, Montréal

SMQRS est lié à cet organisme depuis sa fondation sous son ancien nom « Association canadienne pour la santé mentale, Filiale Rive-Sud ». Aujourd'hui, nous collaborons surtout pour la promotion mutuelle des activités à travers les médias sociaux.

Centre de bénévolat de la Rive Sud (CBRS), Longueuil

Daniel Ferron, membre du C.A. de SMQRS de novembre 2019 à mai 2020, est aussi vice-président du CBRS. À travers le CBRS, nous sommes en mesure de publier des avis de recherche de bénévoles pour notre conseil d'administration, nos comités et notre équipe. Plusieurs de nos animateurs et administratrices nous ont rejoints à travers le Centre de Bénévolat de Longueuil.

Commission scolaire Marie-Victorin (CSMV), Longueuil

La CSMV collabore activement à notre organisme en nous offrant la possibilité d'imprimer à moindre coût des affiches, des cahiers de participants et autre matériel de promotion et pour distribuer la documentation de la campagne annuelle.

Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), département de psychologie

En 2018, SMQRS a approché Micheline Dubé, chercheure et professeure en psychologie, spécialisée en gérontologie, pour former neuf animateurs et animatrices au programme « En route vers une vie plus heureuse », développé par un groupe de chercheurs de plusieurs universités il y a environ 30 ans. Ce programme a été offert plusieurs fois par SMQRS. Nous gardons le contact avec l'UQTR pour toute mise à jour du programme.

Ville de Longueuil, direction des loisirs

SMQRS est un organisme communautaire reconnu par la Ville de Longueuil. Cela nous offre de nombreux avantages comme la promotion et la distribution des affiches de nos activités dans les bibliothèques et autres institutions par la Ville de Longueuil. Nous profitons occasionnellement de leur service de location de salles et nous participons aux rencontres annuelles. En 2020, la rencontre était annulée à cause de la pandémie de COVID-19.



6. CAMPAGNES DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE 2019-2020 et 2020-2021

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 où le confinement a été imposé à la population. 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 « **DÉCOUVRIR** » et en 2020-2021 sur le thème « **RESSENTIR c'est recevoir un message** ». Cette année, la campagne a été virtuelle à cause de la pandémie de COVID-19.

Plusieurs activités gratuites ont été offertes par SMQRS au cours de la Semaine nationale de la santé mentale, tenue du 4 au 10 mai 2020 :

- Lancement de la capsule vidéo « Ressentir c'est recevoir un message », vue plus de 5000 fois, soit la plus grande visibilité que SMQRS ait jamais eue.
- Offre de quatre événements en ligne qui ont suscité une bonne participation.
- Diffusion du jeu « Phrases à trous » invitant les gens à faire des exercices permettant de « RESSENTIR ». Partagé sur les réseaux sociaux, cet exercice a généré de nombreux commentaires positifs.

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 de l'entreprise « Cheminer vers l'équilibre ». Pour la campagne annuelle « **DÉCOUVRIR** » en 2019-2020, trois capsules éducatives et dix capsules vox pop ont été diffusées, très touchantes par leur simplicité et leur authenticité. La production a connu un tel succès que les membres du mouvement continuent de contribuer financièrement à la production des capsules vidéo.

SMQRS offre aussi des conférences et des ateliers sur les « 7 astuces pour se recharger » et fait la distribution du matériel et des outils conçus par le Mouvement Santé mentale Québec auprès de divers organismes de son territoire.



7. GOUVERNANCE ET ORGANISATION

CONSEIL D'ADMINISTRATION

L'année 2019-2020 a été consacrée à la consolidation du Conseil d'administration de SMQRS. Trois nouvelles personnes se sont jointes au C.A. à l'AGA du 12 juin 2019, complétant ainsi le C.A. de 7 personnes. La stabilité du C.A. reste encore à faire puisque deux personnes ont démissionné à l'été 2019. De plus, les administrateurs recrutés en septembre ont quitté le C.A. en janvier et en mai pour des raisons personnelles.

La composition du conseil d'administration (C.A.) au 13 mai 2019 :

- Sylvie Desjardins, présidente et trésorière
- Maude Laliberté, vice-présidente
- Audrey Lyne Quesnel, secrétaire
- France Laurendeau, administratrice
- Postes vacants: 3 administrateurs ou administratrices

Voici le calendrier des changements intervenus dans la composition du C.A. en 2019-2020 :

- AGA du 12 juin 2019 : le C.A. est complet avec l'élection de Maïka White, Manon Quesnel et Guy Trudeau.
- 29 juillet 2019 : démission de Sylvie Desjardins.
- 5 septembre 2019 : démission de Guy Trudeau.
- C.A. du 17 septembre 2019 : nomination de Maude Laliberté à la présidence, de France Laurendeau à la vice-présidence et de Maïka White à la trésorerie.
- C.A. du 5 novembre 2019 : nomination de Daniel Ferron et de Anh-Thu Tran aux postes d'administrateurs.
- 13 janvier 2020 : démission de Anh-Thu Tran.
- 1^{er} mai 2020 : démission de Daniel Ferron.
- C.A. du 10 juin 2020 : nomination de Lisa Duquay au poste d'administratrice.

La composition du conseil d'administration (C.A.) au 10 juin 2020 :

- Maude Laliberté, présidente
- France Laurendeau, vice-présidente
- Audrey Lyne Quesnel, secrétaire
- Maïka White, trésorière
- Manon Ouesnel, administratrice
- Lisa Duguay, administratrice
- Un poste vacant : administrateur ou administratrice

Nous remercions Sylvie Desjardins, Guy Trudeau, Anh-Thu Tran et Daniel Ferron pour leur implication et leur engagement envers SMQRS.

Conseil d'administration

9 réunions ordinaires :

- 09-04-2019
- **24-04-2019**
- **13-05-2019**
- **08-07-2019**
- **17-09-2019**
- 05-11-201914-01-2020
- 03-03-2020
- **31-03-2020**

5 réunions extraordinaires:

- **17-06-2019**
- **29-07-2019**
- **15-10-2019**
- **14-03-2020**
- **28-03-2020**

Formation sur la gouvernance :

■ 27 et 28-08-2019



DOSSIERS MAJEURS

Depuis la dernière assemblée générale, le C.A. de SMQRS s'est consacré à consolider la synergie entre ses membres, à développer de bonnes pratiques de gouvernance, à moderniser les pratiques de gestion, à aménager les lieux et à assurer la survie et la croissance de l'organisme.

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

- Formation des administrateurs :
 - Rôles et responsabilités des conseils d'administration, pour tous les administrateurs avec Lucie Hébert, formatrice recommandée par la CDC de Longueuil (6 heures);
 - Réunions d'un C.A. efficace, Audrey Lyne Quesnel, secrétaire du C.A. à travers la CDC de Longueuil à Sainte-Hyacinthe (3,5 heures).
- Adoption de politiques et de règlements :
 - Politique de paiement du membrariat par les administrateurs et les animateurs;
 - Politique de signature de chèques;
 - Politique de prévention contre le harcèlement;
 - Politique de remboursement des frais de représentation;
 - Politique de tarification des activités et de rémunération des animateurs;
 - Mise à jour des Règlements généraux.
- Pratiques visant à améliorer l'efficacité du C.A. :
 - Calendrier des dossiers prioritaires évolutif qui quide les décisions;
 - Auto-évaluation du C.A.: questionnaire envoyé à chaque membre et synthèse;
 - Décision de se doter d'une vision « à jour » et de faire un nouvel exercice de planification stratégique après l'AGA de juillet 2020;
- Recrutement d'administrateurs pour remplacer les démissions.

Le C.A. a aussi pris des décisions concernant l'aménagement des locaux, des postes de travail et des horaires pour assurer le bien-être des employées et le confort des participants et participantes aux ateliers :

- Location et aménagement de la salle 300 pour les activités de formation;
- Évaluation ergonomique des postes de travail des employées et correctifs;
- Modernisation des outils informatiques pour faciliter les communications : Mailchimp, Hootsuite, Facebook, Twitter, LinkedIn et Instagram.

Le C.A. a soutenu des demandes de subventions auprès de différentes instances :

- Une demande de subvention salariale (obtenue) en expérience de travail avec Emploi-Québec pour embaucher Jiny Roy comme commis administratif pour une durée de 30 semaines (juin à décembre 2020);
- ◆ Une demande d'aide financière auprès d'Emploi-Québec (en cours) pour la modernisation de notre plate-forme virtuelle pour assurer la transition technologique, dans le cadre de la pandémie de COVID-19 (programme PACME);
- Une subvention salariale temporaire de 10 % pour les employeurs (obtenue) avec l'Agence du revenu du Canada pour réduire le montant des retenues à la source.



Le C.A. a pris des décisions pour que SMQRS s'adapte aux conditions créées par la pandémie de COVID-19 :

- Télétravail pour ses employées;
- Augmentation des heures de travail hebdomadaire de la coordonnatrice compte tenu de l'absence de l'adjointe administrative, qui est retournée comme infirmière dans le système de santé, afin d'offrir les services de SMQRS 5 jours par semaine;
- Création d'un plan d'action identifiant les tâches prioritaires;
- Transition de nos activités en personne vers des activités virtuelles;
- Suivi auprès de certains de nos membres pour maintenir un lien malgré la distanciation physique;
- Décision de reporter l'AGA au 8 juillet et de la tenir en vidéoconférence;
- Décision de s'abonner à ZOOM, forfait pro, pour tenir les rencontres en vidéoconférences et offrir la plate-forme à nos animateurs selon leurs besoins.

Le C.A. s'est intéressé à améliorer le financement de SMQRS :

- En augmentant le budget demandé au Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC);
- En mandatant des membres du C.A. pour faire des propositions de levées de fond, en particulier pour financer un atelier pour les personnes endeuillées à la suite du suicide d'un proche;
- En envisageant la possibilité de chercher du financement auprès de Bell Cause pour la cause, un programme dédié à la sensibilisation aux enjeux de santé mentale.

Le C.A. a adopté que SMQRS adhère à la TROC Montérégie et à TVRS.

RESSOURCES HUMAINES

EMPLOYÉES PERMANENTES

SMQRS fait appel à deux personnes, Ingrid Schmithüsen, coordonnatrice à 4 jours semaine et Danielle Bessette, adjointe administrative, aussi à 4 jours semaine depuis mai 2019. L'augmentation des activités a justifié ce choix. L'adjointe administrative a pris un congé sans solde en mars 2020 et a offert ses services dans le système de santé.

SMQRS peut aussi compter sur Guy Trudeau de façon ponctuelle puisqu'il a joué un rôle déterminant en œuvrant bénévolement pour nous aider à nous installer dans la salle 300 que SMQRS a louée. Grâce à son habileté et à ses compétences, il a fait de nombreux travaux pour rendre la salle confortable et accueillante.



ANIMATEURS ET ANIMATRICES

Au cours de l'année 2019-2020, 25 personnes ont agi comme animateur ou animatrice dans des ateliers, groupes de pratiques, comme conférencier ou conférencière ou encore en assistance bénévole pour des activités particulières. La liste des animateurs et animatrices ainsi que les activités qu'ils ont réalisées se retrouve à l'Annexe 10. F.

De plus, pour élargir l'offre d'activités pertinentes, SMQRS a offert des formations pour augmenter le nombre de personnes en mesure d'animer ses activités. Puisant à même le bassin de nos bénévoles, nous avons formé deux personnes en communication consciente, deux autres dans l'approche The Work, une personne pour les 7 astuces par Powerpoint et deux personnes pour les présentations « Vivre la solitude ». C'est ce que montre le tableau suivant.

En mai 2020, il était prévu d'envoyer cinq animateurs à une formation de trois jours sur la prévention du suicide offerte par le CISSS. Cette formation a été reportée à cause de la pandémie de COVID-19.

Tableau 8 - Liste des formations offertes aux bénévoles de SMQRS

Thème	Conférencier/Conférencière	Lieu	Date	Durée	Nombre de personnes
Communication consciente	Erik Pena Salazar	Foyer Saint- Antoine, Longueuil	15 et 16 octobre 2020	15 h	1
The Work	Ingrid Schmithüsen	Foyer Saint- Antoine, Longueuil	18 janvier 2020	6 h	2
Vivre sa solitude	Louis-Philippe Pigeon	Longueuil	Printemps 2020	2 h	2
7 astuces pour se recharger	Angélique Lanthier, Renée Ouimet	En ligne et par Powerpoint	Janvier 2020	4 h	1
Communication consciente	Erik Pena Salazar	Foyer Saint- Antoine, Longueuil	1 et 2 février 2020	15 h	1
TOTAL					7



8. COMMUNICATION ET VISIBILITÉ

Au cours de l'année 2019-2020, SMQRS a augmenté sa visibilité par différents moyens: bulletin aux membres, médias sociaux, journaux, affiches, annonces, kiosques, émissions de radio et de télévision. En particulier, SMQRS a développé de nouveaux moyens de diffusion électroniques qui augmentent la portée de ses messages.

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 ».

Journaux

À l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale, un article a été publié dans l'édition du 6 mai 2020 du **Courrier du Sud** sur la campagne « Ressentir » lancée à par le Mouvement Santé mentale Québec. Cela donne de la visibilité à SMQRS.

Radio et télévision

SMQRS a été invitée à participer à trois émissions de radio et quatre de télévision :

- 1. TVRS, Émission « Studio direct » du 27 février 2020,
 - Ingrid Schmithüsen en entrevue avec Marie-Andrée Leblond;
- 2. Radio Max 103 Émission du 31 mars 2020,
 - Ingrid Schmithüsen en entrevue avec Roxane Guérin;
- 3. Radio FM 103.3 Émission du 6 avril 2020,
 - Ingrid Schmithüsen en entrevue avec Charles Gaudreau;
- 4. TVR9 Beloeil, Émission du 14 avril 2020,
 - Ingrid Schmithüsen en entrevue avec Marylin Marcil;
- 5. TVRS, Émission du 29 avril 2020,
 - Présentation de SMORS de Marie-Andrée Leblond:
- 6. TVR9 Beloeil, Émission du 5 mai 2020,
 - Angélique Lanthier en entrevue avec David Daigle;
- 7. Radio Max 103 Émission du 6 mai 2020,
 - Angélique Lanthier en entrevue avec Roxane Guérin;

Affiches, annonces, kiosques

SMQRS publie la liste de ses activités chaque année et prépare des affiches pour les distribuer le plus largement possible.

- Le département des loisirs de la Ville de Longueuil distribue le matériel dans ses bibliothèques et ses autres établissements;
- Des annonces sont publiées tout au long de l'année dans les journaux Courrier du Sud, Point Sud, Le Coursier et Le Bel Âge.
- De plus, SMQRS a offert 5 kiosques présentant le matériel de la campagne annuelle. Le tableau suivant présente les lieux et dates de ces kiosques. On constate que ces kiosques ont permis de rejoindre 430 personnes.



Tableau 9 – Liste des kiosques

Lieu	Date	Nombre de personnes
Compagnie SAFRAN, Mirabel	1, 2 et 4 octobre 2019	90
CBRS Candiac, « Salon des proches aidants »	6 novembre 2019	50
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, Montréal	14 novembre 2010	100
École secondaire De Mortagne, Boucherville Collaboration avec le CÉGEP Sorel-Tracy, campus de Varennes	21 janvier 2020	90
Assistance and Referral Centre, Greenfield Park	8 février 2020	100
Total		430

Promotion

Grâce à la collaboration de la trésorière du C.A., Maïka White, le logo de SMQRS a été ajouté sur le matériel de promotion et sur les différentes offres d'Unixia groupe conseil, firme d'actuariat spécialisée en avantages sociaux pour les entreprises canadiennes et américaines..

Médias électroniques

De nouveaux moyens de diffusion, des comptes Twitter, LinkedIn et Instagram, se sont ajoutés au site Internet, à la page Facebook, à la chaîne YouTube et à la plateforme Didacte afin de rentrer en contact avec une nouvelle clientèle.

Comme le montre le tableau suivant, SMQRS a été très présente sur les médias sociaux avec une publication par jour depuis décembre 2019 et deux par jour depuis le 14 mars 2020, début de la période de confinement due à la pandémie de COVID-19. Depuis cette date, nous avons affiché environ 250 messages sur toutes nos plateformes.

Nos messages réguliers sur les médias sociaux peuvent apporter réconfort, outils et occasions de réflexion non seulement à nos membres, aux citoyens et citoyennes de la Rive-Sud mais à la population en général. On y fait la promotion des bonnes habitudes de santé mentale, on y lutte contre les préjugés et on y fait la promotion des nos activités.



Tableau 10 – Liste des médias sociaux, réalisations et affluence

Plateforme	Adresse	Abonnés
Site Internet www.smqrivesud.ca/	Les pages les plus fréquentées :	35 939 vues 11 766 visiteurs uniques
	Trois « peaks » observés : début octobre 2019; début février 2020; début mai 2020 (Semaine nationale de la santé mentale)	
Page Facebook www.facebook.com/pg/SMQRive Sud/posts/	La page Facebook a été ranimée en octobre 2017. Depuis ce temps, on y affiche une publication par jour, sept jours sur sept. Depuis le confinement, à partir du 14 mars, on y affiche au moins 2 publications par jour. Du 1 ^{er} juin 2019 au 31 mai 2020 : 450 « posts »; 590 mentions « J'aime »; 5000 visionnements de la capsule vidéo d'Angélique Lanthier « Ressentir c'est recevoir un message »; 1000 visionnements du mot personnel de notre présidente, Maude Laliberté, devant la pandémie de COVID-19.	672 abonnés
Compte Twitter https://twitter.com/SMQRiveSud	 Depuis décembre 2019 : 1 publication par jour, sept jours sur sept. Depuis le confinement : 2 publications par jours, sept jours sur sept. 	437 abonnés
LinkedIn https://www.linkedin.com/in/sa nt%C3%A9-mentale- qu%C3%A9bec-rive-sud-smqrs- 227b90198/	 Depuis décembre 2019 : 1 publication par jour, sept jours sur sept. Depuis le confinement : 2 publications par jours, sept jours sur sept. 	211 abonnés
Instagram https://www.instagram.com/smg_rive_sud/?hl=fr-ca	Le compte est partiellement fonctionnel : il manque la connexion avec notre logiciel pour afficher nos messages de manière régulière.	60 abonnés
Chaîne YouTube www.youtube.com/channel/UCU Ux5dornbRosCzyVl8lr1g	On ne fait pas la promotion de notre chaîne You Tube – Nos 24 vidéos y sont affichés.	23 abonnés
Plateforme Didacte https://smqrivesud.didacte.com/	Atelier de 3 heures gratuit en ligne « Agir pour donner de sens ».	54 participants



9. ÉTATS FINANCIERS

SANTÉ MENTALE QUÉBE	C RIVE-30D				
RÉSULTATS					
POUR L'EXERCICE TERMINÉ LE 31 MARS 2020					
	2020	2019			
PRODUITS	\$	\$			
Subventions					
Subventions - CISSS de la Montérégie-Centre	90 595	79 170			
Autofinancement	25 208	28 156			
Dons	5 789	8 700			
Frais d'adhésion	1 829	1 585			
	123 421	117 611			
CHARGES					
Salaires et charges sociales	77 960	54 907			
Honoraires d'activités	20 164	17 828			
Publicité et promotion	13 485	3 993			
Fournitures de bureau et papeterie	6 988	2 754			
Loyer	6 177	6 291			
Honoraires professionnels	6 055	8 723			
Location de salle	4 284	3 245			
Frais de transport	2 961	3 353			
Frais de création du site Web	1 801	907			
Télécommunications	1 009	941			
Frais de réunion	921	377			
Conférences	800	582			
Cotisation et dons	679	549			
Formation	503	1 377			
Amortissement des immobilisations	355	-			
Assurances	298	277			
Frais bancaires	96	99			
	144 536	106 203			
EXCÉDENT (INSUFFISANCE) DES PRODUITS SUR LES CHARGES	(21 115)	11 408			



SANTÉ MENTALE QUÉBEC RIVE-SUD ÉVOLUTION DE L'ACTIF NET POUR L'EXERCICE TERMINÉ LE 31 MARS 2020

	V	2020			2019
	Investis en immobi- lisations	Affecté (note 6)	Non affecté	Total	Total
	(A)	\$	\$	\$	\$
SOLDE AU DÉBUT	(A)	33 531	26 032	59 563	48 155
Excédent (Insuffisance) des produits sur le	25				
charges	(355)	(24 681)	3 921	(21 115)	11 408
Acquisition d'immobilisations	2 130	E8	(2 130)	18	-
Affectation d'origine interne (note 6)		5 960	(5 960)	•	(5)
SOLDE À LA FIN	1 775	14 810	21 863	38 448	59 563



10. ANNEXES

ANNEXE A – BILAN DES ACTIVITÉS INDIVIDUELLES (EN PERSONNE)

Activité	Dates	Durée	Formateur / formatrice	Nombre de personnes
Communication consciente (CNV)				
L'art du dialogue	23 novembre 2019	8 h	Erik Pena Salazar	2
authentique	1 et 2 février 2019	15 h	Erik Pena Salazar	10
Prendre soin de soi	19 octobre 2019	8 h	Erik Pena Salazar	6
	22 février 2020	8 h	Erik Pena Salazar	7
Oser être soi-même	24 novembre 2019	8 h	Erik Pena Salazar	5
	29 février 2020	8 h	Erik Pena Salazar	4
Accepter l'autre tel qu'il est	14 décembre 2019	8 h	Erik Pena Salazar	3
SOUS-TOTAL				37
Le Travail « The Work »				
	21-22 septembre 2019	15 h	Ingrid Schmithüsen	3
	26 octobre 2019	8 h	Catherine Tremblay	2
Aimer ce qui est	2 et 3 novembre 2019	15 h	Ingrid Schmithüsen	2
	25 et 26 janvier 2020	15 h	Sarah-Maya Côté- Jirik	11
Aimer son corps	12 et 13 octobre 2019	15 h	Ingrid Schmithüsen	2
Se libérer du	13 novembre 2019	8 h	Ingrid Schmithüsen	1
perfectionnisme				
SOUS-TOTAL				21
Approches sur la mort et le	deuil			
Faire le deuil d'une rupture amoureuse (Monbourquette)	Septembre 2019 – mars 2020, 10 rencontres aux 2 semaines x 2 h	20 h	Christiane Lerhe	9
Deuil, mon chemin de guérison (Monbourquette)	Septembre – décembre 2010, 10 semaines x 2 h 30	25 h	Christiane Lerhe	4
	6 octobre 2019	2 h	Catherine Tremblay	8
Café mortel	11 novembre 2019	2 h	Catherine Tremblay	12
	1 décembre 2019	2 h	Catherine Tremblay	10
	9 février 2020	2 h	Olivette Rousseau	7
SOUS-TOTAL				50
Approches de créativité				
Journal créatif,	Octobre – décembre 2010,	20 h	Lucie Vallée	5
introduction	10 semaines x 2 h			
Journal créatif thématique	Février – avril 2020 10 semaines (en personne et en ligne) x 2 h 30	25 h	Lucie Vallée	6
SOUS-TOTAL				11



Approches par la biodanse	, le yoga et la méditation			
Découverte Biodanza	23 janvier 2020	2 h	Judith Dorismond	11
	Octobre – décembre 2029,	20 h	Judith Dorismond	5
	10 semaines x 2 h			
Biodanza	Janvier – mars 2020,	14 h	Judith Dorismond	7
	7 semaines x 2 h			-
	13 octobre 2019	2 h	Marie-Christine	5
			Dubé	_
Découverte Yoga -	10 novembre 2019	2h	Marie-Christine	5
méditation			Dubé	J
	21 février 2020	1 h30	Marie-Christine	6
		11.50	Dubé	· ·
Découverte Yoga sur	6 mars 2020	1 h	Marie-Christine	7
chaise	0 111413 2020	- ''	Dubé	,
citatise	Septembre – décembre 2019,	10 h	Mihaela Bostan-	4
	10 semaines x 1 h	1011	Frandes	4
	Octobre – décembre 2019,	10 h	Marie-Christine	5
Yoga en différents	10 semaines x 1 h	1011	Dubé	3
formats	Novembre – décembre 2019,	5 h	Mihaela Bostan-	3
Torrides	5 semaines x 1 h	311	Frandes	3
	Janvier – mars 2020,	10 h	Mihaela Bostan-	3
	10 semaines x 1 h	1011	Frandes	3
	Février – mars 2020	6 h 15	-	6
	5 semaines x 1 h 15	01113	Marie-Christine Dubé	В
SOUS-TOTAL	3 Semanes X 1 II 13		Dube	67
Cerveaux actifs				07
	24 in maior 2020	2 h	Cilles Devenue	10
Découverte Cerveaux actifs	31 janvier 2020	2 11	Gilles Bergeron,	10
actiis			Lise Harbec, Yves Gariépy	
	Ostobro dásombro 2010	25 h		11
	Octobre – décembre 2019,	25 11	Yves Gariépy	11
Cerveaux actifs	10 semaines x 2 h 30 Février – mars 2020,	12 h 30	Vues Cariénu	12
Cerveaux actiis	′	12 n 30	Yves Gariépy	13
SOUS-TOTAL	5 semaines x 2 h 30			24
				34
Autres approches	0 at 10 a susant as 2010	112 h	Namia Namand	7
Autolouange	9 et 10 novembre 2019		Marie Muyard	7
	Octobre 2019 – janvier 2020,	24 h	Yves Gariépy	3
En route vers une vie plus	12 semaines x 2 h		Angélique Lanthier	
heureuse	Février – mars 2020,	7 h 30	Yves Gariépy	10
	3 semaines x 2 h 30		Erik Pena Salazar	
7 astuces pour se	20 octobre 2019	8 h	Angélique Lanthier	4
recharger				
Préparer 2020 maintenant	15 décembre 2019	2 h 30	Stéphanie Laprise	11
Contes de fées	8 février 2020	8 h	Marie Muyard	2
SOUS-TOTAL				37
TOTAL				257



ANNEXE B – BILAN DES ACTIVITÉS INSTITUTIONNELLES

Thème	Formateur formatrice	Lieu	Date / durée	Nombre de personnes
Journal créatif	Lucie Vallée	CCAAL, Longueuil	Septembre - décembre 2019 10 semaines x 2 h	6
Cerveaux actifs	Gilles Bergeron Yves Gariépy	La Maison Le Réveil, Longueuil	Septembre - décembre 2019 10 semaines x 2 h 30	16
7 astuces pour se recharger	Angélique Lanthier	La Maison Le Réveil, Longueuil	Octobre - novembre 2019 9 semaines x 2 h	7
Contes de fées	Marie Muyard	CCAAL, Longueuil	Octobre - novembre 2019 5 semaines x 2 h	7
Changement et deuil	Christiane Lerhe	Foyer St-Antoine, Longueuil	21 octobre 2019 1 rencontre x 8 h	16
Journal créatif	Lucie Vallée	La Maison Le Réveil, Longueuil	Février - avril 2020 (en personne et à distance) 10 semaines x 2 h	6
Mieux gérer son stress (The Work)	Ingrid Schmithüsen	CDC, Longueuil	Janvier - février 2020, 2 rencontres x 3 h	9
Comment communiquer dans la tension (CNV)	France Laurendeau	CDC, Longueuil	Mars 2020, 6h	11
TOTAL activités institutionnelle				78



ANNEXE C – BILAN DES CONFÉRENCES

Thème	Conférencier/ conférencière	Lieu	Date / durée	Nombre de personnes
7 astuces pour se recharger	Renée Ouimet et Angélique Lanthier	Compagnie Safran, Mirabel	1, 2 et 4 octobre 2019	90
Découverte Cerveaux actifs	Gilles Bergeron et Lise Harbec	Résidence Les jardins intérieures, Saint-Lambert	2 octobre 2019	50
Vivre sa solitude	Louis-Philippe Pigeon	Centre Marcel- Giroux,Montréal	3 octobre 2019	30
		CLSC Lasalle, Montréal	8 octobre 2019	35
Présentation des services de SMQRS	Ingrid Schmithüsen	Au tournant de la vie, Saint- Hubert	8 octobre 2019	40
Anxiété et respiration	Ingrid Schmithüsen	CBRS, Saint- Lambert	16 octobre 2019	25
7 astuces, « Agir »	Angélique Lanthier	Mardis sociocultur'Elles, Longueuil	14 janvier 2020	38
7 astuces pour se recharger	Angélique Lanthier	Résidence Soleil Manoir Brossard	15 janvier 2020	80
7 astuces, « Ressentir »	Angélique Lanthier	PCSM, Montréal	16 janvier 2020	50
7 astuces pour se recharger	Stéphanie Laprise	Rütgers Polymères, Candiac	4 février 2020	40
Découverte cerveaux actifs	Gilles Bergeron	ATCCM, Beloeil	7 février 2020	6
7 astuces pour se recharger (2 fois)	Renée Ouimet	Commission scolaire Marie-	14 février 2020	60
La communication consciente (2 fois)	France Laurendeau	Victorin, Brossard		60
Se ressourcer par la sagesse des contes de fées	Marie Muyard	Mardis sociocultur'Elles, Longueuil	25 février 2020	38
TOTAL conférences				642

ANNEXE D – BILAN DES CAFÉS-RENCONTRES

Thème	Conférencière	Date	Nombre de personnes
Les bienfaits de la nature	Ingrid Schmithüsen	25 septembre 2019	13
Donner et recevoir des cadeaux	Ingrid Schmithüsen	4 décembre 2019	12
S'aimer soi-même	Ingrid Schmithüsen	11 février 2020	1
TOTAL cafés-rencontres			26



ANNEXE E – BILAN DES ACTIVITÉS INDIVIDUELLES (EN LIGNE)

Activité EN LIGNE	Dates	Durée	Formateur / formatrice	Nombre de personnes
Le Travail « The Work »				
EN LIGNE Immunisons-nous	Du 15 mars au 8 mai	1 h par	Micheline Marcoux	73
contre les pensées virales -	2020,	séance	Catherine Tremblay	
COVID-19	14 événements			
	singuliers,			
	Les mercredis et les			
	vendredis x 1 h,			
Aimer ce qui est à chaque	25 et 26 avril 2020	12 h	Micheline Marcoux	4
saison de ma vie				
Aimer ce qui est	2 et 3 mai 2020	9 h	Ingrid Schmithüsen	4
La mort et le deuil	9 et10 mars 2020	9 h	Catherine Tremblay	5
Argent convoité et détesté	30 et 31 mai 2020	9 h	Ingrid Schmithüsen	9
Féminité et sexualité	6 et 7 juin 2019	9 h	Catherine Tremblay	8
TOTAL The Work				103
Autres approches				
Café mortel	22 mars 2020	2 h	Catherine Tremblay	10
	26 avril 2020	2 h	Catherine Tremblay	8
	24 mai 2020	2 h	Catherine Tremblay	12
7 astuces pour se recharger	3 mai 2020	1 h	Angélique Lanthier	28
	10 mai 2020	1 h 30	Angélique Lanthier	41
Autolouange, introduction	24 mai 2020	6 h	Marie Muyard	5
TOTAL autres approches				104
TOTAL activités en ligne				207



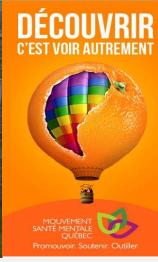
ANNEXE F – LISTE DES ANIMATEURS ET ANIMATRICES ET DES ACTIVITÉS

NOM	Formateur ou formatrice pour les activités	Honoraires	Bénévoles
Bergeron, Gilles	Découverte Cerveaux actifs		V
	Atelier Cerveaux actifs		V
	Contribution de jeux visuels aux bulletins		V
Bessette, Danielle	Assistance soirées de pratique « The Work »		V
	Soirée du mieux-être « Méditation »		V
Bostan-Frandes,	Découverte Yoga		V
Mihaela	Cours Yoga	V	
Bougie, Claude	Pratiques en communication consciente		V
	Écoute empathique pendant le confinement		V
Côté-Jirik,	Atelier d'introduction « Aimer ce qui est » (The Work)	V	·
Sarah-Maya	Publications Meetup	·	V
Dorismond, Judith	Découverte Biodanza		V
	Ateliers Biodanza	V	·
	Activité AGA 2019	·	V
Dubé, Marie-	Découverte Yoga – méditation		V
Christine	Cours Yoga	V	,
Gariepy, Yves	Soirée du mieux-être « En route vers une vie plus	,	V
• • •	heureuse »		,
	Ateliers « En route vers une vie plus heureuse »	√	
	Découverte Cerveaux actifs		√
	Ateliers Cerveaux actifs	√	
	Distribution des dépliants		V
Harbec, Lise	Découverte Cerveaux actifs		V
	Ateliers Cerveaux actifs		V
	Développement de l'atelier « Ma vie par un mot »		V
Lanthier, Angélique	Conférences en ligne « 7 astuces pour se recharger »		V
	Ateliers et conférence en personne « 7 astuces pour	V	
	se recharger »		
	Suivi des ateliers « 7 astuces pour se recharger »		$\sqrt{}$
	Capsules vidéo « 7 astuces pour se recharger »	$\sqrt{}$	
Lapierre, Louise	Pratiques « Dialogues libres »		$\sqrt{}$
	Assistance soirées de pratique CNV		$\sqrt{}$
Laprise, Stephanie	Conférence « 7 astuces pour se recharger »	V	
	Atelier « Préparer 2020 maintenant »	V	
	Rencontre des personnes seules à Noël		
Laurendeau,	Atelier « Comment communiquer dans la tension »		√
France	Conférences sur la communication consciente		V
	Pratiques en communication consciente		V
	Écoute empathique pendant le confinement		V
	Activité AGA 2019		V



Lerhe, Christiane	Deuil, « Lieu d'expression »		
	Ateliers sur le deuil « Mon chemin de guérison »	√	
	Ateliers « Faire le deuil d'une rupture amoureuse »	V	
	Écoute empathique pour les endeuillés pendant le confinement		√
Louillet, Marie	Écoute empathique pendant le confinement		
Claire	Offre d'exercice pour le kiosque à l'ITHQ		V
Marcoux,	Atelier « Aimer ce qui est à chaque saison de ma vie »	√	
Micheline	Ateliers « Immunisons-nous contre les pensées virales – COVID-19 »		√
Morin, Paule	Soirée du mieux-être « Coloriage anti-stress		$\sqrt{}$
Muyard Marie	Ateliers et conférences « Se ressourcer par la sagesse des contes de fées »	V	
	Ateliers d'autolouange	\checkmark	
	Pratique en ligne de l'autolouange		
Pena Salazar, Erik	Pratiques en communication consciente		
	Ateliers « Introduction à la communication consciente »	$\sqrt{}$	
	Ateliers CNV: « Prendre soin de soi », « Oser être soi-même » et « Accepter l'autre tel qu'il est »	$\sqrt{}$	
	Ateliers « En route vers une vie plus heureuse »	√	
Pigeon, Louis-	Conférences « Vivre sa solitude »	V	
Philippe	Legs de sa conférence sur la solitude		V
Quesnel, Audrey	Pratiques « Dialogues libres »		V
Lyne	Assistance soirées de pratique « The Work »		V
Rousseau, Olivette	Cafés mortels		V
Schmithüsen,	Ateliers d'introduction « Aimer ce qui est »	√	
Ingrid	Ateliers The Work : « Aimer son corps », « Se libérer du perfectionnisme » et « Argent – convoité et détesté »	V	
	Soirées de pratique « The Work »		V
Tremblay,	Cafés mortels		V
Catherine	Atelier d'introduction « Aimer ce qui est »	V	
	Ateliers The Work : « La mort et le deuil » et « Féminité et sexualité »	$\sqrt{}$	
	Ateliers « Immunisons-nous contre les pensées virales – COVID-19 »		√
Vallée, Lucie	Ateliers « Journal créatif » Suivi des ateliers	$\sqrt{}$	
	Activité AGA 2019		V











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

