



# Rapport d'activités

2018-2019

**l'Éveil** Ressource  
communautaire  
en santé mentale

---

240, rue Roy, Coaticook, QC J1A 1J3  
819 849-3003

[info@eveilcoaticook.ca](mailto:info@eveilcoaticook.ca)  
[www.eveilcoaticook.ca](http://www.eveilcoaticook.ca)  
[www.facebook.com/eveilcoaticook](https://www.facebook.com/eveilcoaticook)

## Mot de la présidente

*Bonjour à toutes et à tous,*

*J'ai le bonheur d'avoir accepté cette année, la présidence du conseil d'administration. Ça m'a permis de découvrir une autre facette de la ressource. Cette implication me donne l'opportunité de participer aux décisions tout en étant partie prenante aux activités et de partager mon expérience pour contribuer à la diversification des services.*

*En cours d'année l'Éveil, en collaboration avec le CIUSSS de l'Estrie-CHUS, a développé un projet pilote d'insertion socioprofessionnelle. Le but est de regrouper autour d'un programme d'entraînement des personnes qui vivent avec une problématique de santé mentale, dans l'optique de développer un réseau social de reprendre du pouvoir sur sa vie et développer de saines habitudes de vie. Nous sommes très fiers des résultats obtenus et le programme est maintenant officialisé via une entente de service avec le CIUSSS.*

*Toujours dans le but de répondre aux besoins très spécifiques de notre milieu, nous avons également entrepris d'adapter nos locaux au sous-sol pour accueillir de jeunes adultes de 18 à 35 ans. Nous souhaitons ainsi leur offrir un espace des plus convivial et chaleureux pour rencontrer des pairs, créer des liens et partager au besoin avec un intervenant.*

*Suite à l'annonce du départ de Lyne Lacroix, je tiens à la remercier pour toutes ces années à la direction de la ressource et je souhaite la bienvenue à Stéphanie Vachon qui prendra la relève dès septembre prochain.*

*En terminant, je souhaite à tous nos membres, à nos partenaires ainsi qu'à tous les membres de l'équipe un très bel été et espère vous retrouver en septembre prochain.*

*Danielle Cloutier, présidente*

## Membres du conseil d'administration 2018-2019

Danielle Cloutier, présidente  
France de La Bruère, Vice-présidente  
Marjorie Tyroler, secrétaire  
Washington Lima, trésorier

Danielle Tremblay, administratrice  
Personne-ressource : Lyne Lacroix

## Au sein de l'équipe cette année

Diane Carrier, psychoéducatrice  
Stéphanie Vachon, bachelière en éducation  
Christine Lynch, technicienne en travail social  
France Parenteau, secrétaire administrative

Luc Beaudoin, professeur d'aquarelle  
Michèle Miousse, professeure de bijoux  
Lyne Lacroix, directrice générale  
Kim Bilodeau, Stagiaire en Éducation spécialisée

---

## Organisme Porteur : Projet Travail de rue

L'Éveil poursuit son mandat d'organisme porteur pour le projet de Travail de rue sur le territoire de la MRC de Coaticook. Bien qu'il fasse partie d'une entité à part, le travailleur de rue participe aux rencontres d'équipe et est assujéti à la politique des ressources humaines de l'organisme.

---

## Formation

La formation continue étant un prérequis pour maintenir l'intérêt et le dynamisme dans une équipe, l'Éveil se tient à l'affût des formations qui peuvent s'avérer intéressantes. Comme vous pouvez le constater, ce volet a tenu une place importante dans les activités de l'organisme.

### Portrait de l'alphabétisation

Diane

### Transfert contre-transfert

Stéphanie

## Les services offerts

### Appels

Beaucoup d'informations sont transmises par téléphone. Plusieurs personnes profitent également de ce moyen de communication pour obtenir de l'aide sans avoir à se déplacer. Des interventions régulières et de crise sont d'ailleurs incluses dans ces totaux.

Nombre d'appels		Motifs d'appel			
Faits	Reçus	Information	Demande d'aide	Suivi	Échanges partenaires
<b>382</b>	<b>321</b>	<b>298</b>	<b>125</b>	<b>262</b>	<b>18</b>

Des démarches effectuées dans différents dossiers sont aussi faites par téléphone, que ce soit avec des partenaires du milieu ou d'autres intervenants(e)s. Il est donc intéressant de comptabiliser les appels qui sont faits et reçus pour bien représenter le travail accompli.

<b>Information et promotion :</b>	<b>307</b>
<b>Intervention thérapeutique:</b>	<b>51</b>
<b>Intervention de crise :</b>	<b>12</b>
<b>Démarche pour client :</b>	<b>226</b>
<b>Discussion de cas :</b>	<b>43</b>
<b>Relance :</b>	<b>53</b>

### Services individuels

#### *Rencontres individuelles*

Toute nouvelle personne qui se présente à nos locaux est rencontrée afin de faire l'évaluation de ses besoins et lui présenter les services offerts par l'organisme.

Un dossier est ouvert. En cas d'incompatibilité entre les besoins et les services, nous effectuons une référence vers l'organisme le plus approprié.

Nos intervenantes sont toujours disponibles pour recevoir en relation d'aide les personnes qui en ont besoin, que ce soit de façon ponctuelle ou en suivi.

<b>Intervention de crise</b>	<b>1</b>
<b>Intervention individuelle</b>	<b>183</b>

#### *Luminothérapie*

La luminothérapie consiste à s'exposer, en matinée, à une intensité lumineuse de 10 000 lux équivalant à une exposition au soleil, toutefois sans les rayons UV.

L'objectif de ces séances est de prévenir la dépression saisonnière ou de remédier partiellement à certains symptômes désagréables associés à la diminution des heures d'ensoleillement.

Nous avons loué sept lampes de luminothérapie à des usagers qui en ont fait la demande ainsi qu'à une entreprise pour un prêt de groupe.

## Activités de groupe

### **Ateliers de croissance personnelle** **119**

**Les ateliers sont offerts en série de dix rencontres à raison de deux heures et demie chacune :**

### **Groupe d'échange** **20**

**L'activité permet aux gens de partager leurs interrogations et leur quotidien en lien avec la santé mentale :**

### **Groupe gestion de l'anxiété** **81**

**Mieux vivre avec l'anxiété est un programme d'éducation et d'apprentissage sur la gestion de l'anxiété et de réflexion individuelle**

### **Groupes de parents** **87**

Ces groupes offerts en partenariat avec la maison de la famille ont comme objectif de faire du réseautage entre parents. Ils sont composés de parents qui ont un suivi au Centre de santé ou avec la Direction de la protection de la jeunesse ou de parents de la MRC de Coaticook. Différents sujets en lien avec l'éducation, les habiletés parentales et le rôle de parent sont abordés.

### **Ateliers de création**

L'objectif est de donner l'opportunité à des gens vivant une période difficile de renouer avec leur créativité.

Aquarelle **189**

Bijoux **49**







Photos **35**

Toute personne inscrite aux ateliers de création doit également participer à un minimum de trois ateliers de croissance personnelle ou deux groupes d'échange ou au programme « *Mieux vivre avec l'anxiété* » ou deux rencontres individuelles.

Un atelier de création a été donné par l'artiste en résidence, Roxanne Campeau afin de réaliser une mosaïque, œuvre collective.

**9**

## Activités socioéducatives

 <b>Accompagnement dans les démarches officielles</b>	<b>1</b>
 L'objectif est l'acquisition de connaissances de base pour mener à bien des actions associées à la vie quotidienne :	
 <b>Cuisine collective</b>	<b>4</b>
Centre d'action bénévole offre des ateliers de cuisine collective à nos membres dans nos locaux :	
 <b>Le jase-tasse</b>	<b>152</b>
disponible en tout temps, donne la possibilité aux personnes utilisatrices de ventiler, de développer des aptitudes de communication et de briser leur isolement.	
 <b>Exercices physiques</b>	<b>26</b>
 <b>Activités extérieures</b>	
Sortie au Musée Beaulne, visite des expositions avec collation pour souligner la fête de Noël.	<b>11</b>

## Promotion/sensibilisation de la population

### **Conférences/ateliers-conférences**

Des ateliers de promotion de la santé mentale offerts par l'organisme sont disponibles pour la population et adaptés au besoin.

- Pour les proches aidants en collaboration avec le CAB de la MRC de Coaticook,
- L'AFEAS,
- Défis récup-air, etc.

### **Des présentations de services ont été effectuées auprès de différents acteurs locaux**

- Présentation de services dans différents commerces, usines et associations du milieu de façon informelle.
- Aux différentes équipes CSSS, sur les tables réseau, mobilis'action 0-5 ans.

Nous avons aussi tenu une exposition des œuvres réalisées dans le cadre des ateliers de création au Pavillon des arts et de la culture, durant la Semaine nationale de la santé mentale ainsi que lors de l'assemblée générale annuelle.

## Activités grand public

- Participation à la Fête de la famille (kiosque)
- Chroniques présentées à CIGN 96,7 - la radio communautaire de Coaticook, dans le cadre de l'émission L'Agent libre
- Journée du communautaire
- En collaboration avec la Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook, participation à l'activité *à livres ouverts sur la santé mentale*.

## Représentation / Concertation

### Réseau local de services

Table de gouvernance

Table 0-17 ans

Table 18-64 ans

Comité de travail agriculteurs

Comité de travail santé mentale

Table des aînées

Corporation développement communautaire de la MRC de Coaticook - CDC

Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie – ROC Estrie

Comité de concertation de solidarité et inclusion sociale - CCSIS

Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie-RRCSME

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec-RRASMQ

## Journal interne

Notre journal *Pause santé mentale* est publié tous les deux mois et distribué à différents endroits sur le territoire de la MRC, avec un tirage de 100 à 150 copies. Les journaux sont distribués à nos commanditaires et envoyés sur demande à nos membres.



**Un merci spécial à la MRC de Coaticook  
pour l'impression de notre journal !**

## Aide et entraide aux proches de joueurs pathologiques

---

### Activités

#### Présentation des services à des activités grand public

- Fête de la famille

#### Présentation à la radio communautaire

#### Journal *Pause santé mentale* (tirage 150)

#### Site web de l'organisme dans la section journal et la section services

---

## Les Semaines thématiques

### ***Semaine nationale de la santé mentale 2018***

Nous avons souligné la Semaine par la présentation d'une conférence *Rebondir après l'épreuve* de Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard. Lors de cette conférence, il y avait la possibilité de voir une exposition des œuvres réalisées dans le cadre des ateliers de création. La soirée s'est déroulée au Pavillon des Arts et de la Culture de Coaticook.



### ***Semaine de la prévention du suicide 2019***

Nous avons souligné la semaine en distribuant des épingles et en abordant le thème lors de l'émission l'Agent libre dans la chronique de Stéphanie Vachon. Pendant cette semaine, s'est également tenue une campagne estrienne à Radio-Canada avec le Regroupement des ressources communautaires de l'Estrie.



## Ententes de services

### *Soutien communautaire en logement social*

#### **Description du projet**

En collaboration avec l'Office municipal d'habitation de Coaticook, l'Éveil ressource communautaire en santé mentale, offre à tous les résidents en habitation à loyer modique (HLM) desservi par l'OMH de Coaticook, de Compton et de Waterville un service de travail de corridor. Suite à la fusion en décembre 2018, l'OMH de Martinville s'est joint pour former l'Office d'habitation de la vallée de la Coaticook.

#### **Notre approche**

Le travail de corridor offert se réalise en fonction du volontariat et de la motivation des personnes concernées. C'est par une entente avec la personne sur la visée de l'accompagnement, les lieux, la fréquence et la durée des rencontres que s'élaborent les modalités de soutien.

#### **Les objectifs**

La pratique du travail de corridor vise à assurer le sentiment de continuité et de stabilité à travers les étapes de la vie de la personne. Voici le nombre d'interventions pour chaque type d'accompagnement.

<b>Nombre total d'heures</b>	<b>475</b>
<b>Type d'intervention</b>	<b>nombre</b>
Psychosociale	124
Accompagnement et références	168
Résolution de conflits entre voisins	1
Soutien à l'organisation d'activités	308
Liens avec les partenaires	81

### *Soutien en milieu de travail*

#### **Description du programme**

En collaboration avec les partenaires du milieu, nous souhaitons rendre accessible au travail, le soutien psychologique et social à toute personne vivant des difficultés personnelles, familiales, sociales ou autres.

#### **Notre approche**

C'est dans une approche d'ouverture que nous accueillons les gens volontaires et motivés vers l'appropriation de leur pouvoir personnel en les soutenant dans leurs difficultés pour réduire les contraintes qui ont un impact négatif sur leur équilibre de vie.

<b>Nombre total d'heures</b>	<b>146h</b>
<b>Répartition du temps</b>	
Temps en présence	83h
Démarches	26h
Déplacements	12h
Suivi de dossier	25h

#### **Les activités du programme**

Les activités débutent par l'accueil et l'évaluation des besoins de la personne dans un climat d'écoute et de soutien dans les difficultés suivies de références vers les différents services offerts dans le milieu et/ou l'accompagnement dans des démarches si nécessaire.

En janvier 2019, nous avons débuté un projet pilote en insertion socioprofessionnelle en partenariat avec différents intervenants du milieu.

### **La phase I La mise en action**

La phase 1 se situe en pré-employabilité et s'étale sur une période de 3 mois. Cette période peut se prolonger pour répondre à la progression de chaque participant.

Le but est de regrouper autour d'un programme d'entraînement des personnes qui vivent avec un trouble de santé mentale. Nous avons recruté des participants à l'aide d'un formulaire conçu à cet effet et déterminer leurs besoins et leurs objectifs. Un programme d'entraînement

personnalisé a été préparé par un kinésiologue. Le programme contient deux (2) rencontres de groupe par semaine pour une séance d'une (1) heure d'entraînement et des rencontres bimensuelles avec des professionnels de la santé sur différents thèmes (ex : médication, alimentation, saines habitudes de vie, etc.) Les séances d'entraînement peuvent être de la musculation, de l'entraînement de groupes (ex : aérobic, Zumba boxe, etc.) et de l'entraînement extérieur (ex : randonnée, jogging, etc.).

<b>Nombre total d'heures</b>	<b>347h</b>
<b>Répartition du temps</b>	
Temps en présence	<b>48h</b>
Démarches	<b>5h</b>
Déplacements	<b>11h</b>
Suivi de dossier	<b>9h</b>
Temps au Centre de conditionnement physique	<b>274h</b>

### **Phase II Projet de vie**

Dans la phase II, nous poursuivons les activités de la phase I pour le maintien des acquis tout en y intégrant les autres partenaires qui vont contribuer à poursuivre les étapes de développement de l'employabilité, l'insertion et le maintien en emploi.

Dans un premier temps, il faut établir un plan d'action réaliste avec le participant. Définir des objectifs et les moyens de les atteindre.

Ensuite, les participants seront invités à rencontrer les organismes partenaires en mesure de répondre à leurs besoins en tenant compte de leur projet de vie et de leur étape de parcours.

## Plan d'action 2016-2020

Objectif	Stratégies d'action / actions proposées	Résultats attendus	Porteur	Échéancier
<b>1</b> Maintenir et améliorer les services offerts à la clientèle	Maintenir la flexibilité des heures d'ouverture	<b>Nous répondons aux demandes de rencontres après les heures régulières. Il y a des groupes de gestion de l'anxiété en soirée.</b>	Équipe	En continu
	Assurer une représentation optimale et valider les retombées de notre implication sur les comités de travail et les instances de concertation	Meilleure connaissance des services offerts de part et d'autre  Efficacité optimale de notre implication	Équipe	En continu
	Publiciser les services offerts par l'Éveil auprès des partenaires et de leur clientèle	Meilleure reconnaissance des services par les partenaires	Équipe	En continu
	Consolider la collaboration avec les intervenants du CSSS en mettant en place un protocole écrit assurant la création d'une passerelle de communication pour assurer une continuité de services	Augmentation du nombre de références	Direction Équipe	2020
	Familiariser le travailleur de rue aux actions de l'Éveil et assurer son intégration au sein de l'équipe	Besoins comblés en intervention auprès de la jeunesse	Direction Équipe	2016
<b>2</b> Diversifier l'offre en fonction des types de clientèle	Dresser le portrait de la clientèle qui fréquente le centre de jour (en fonction des besoins)	Meilleure connaissance de la clientèle	Équipe	2016
	Réviser l'offre d'activités au centre de jour	Programmation actualisée	Direction Équipe	2017
	Consolider des partenariats avec des organismes du milieu pour s'assurer de rejoindre la clientèle vulnérable	Meilleure connaissance des services - ressources Création d'alliances Meilleure collaboration entre les organismes	Direction Équipe	En continu

Objectif	Stratégies d'action / actions proposées	Résultats attendus	Porteur	Échéancier
<b>3</b> Réviser la régie interne de l'organisme et s'assurer d'une saine gouvernance	Revoir les objets de la mission de l'Éveil	Définition des objets en lien avec les actions actuelles	C.A. Direction Équipe	2019
	Terminer la mise à jour de la politique salariale incluse dans la politique de gestion des ressources humaines	Appropriation de la politique de gestion des ressources humaines	C.A. et équipe	2017
	Rédiger un protocole de sécurité	Présentation du protocole aux membres de l'équipe et aux stagiaires	Direction Équipe	2017
	Tenir des réunions d'équipe de façon régulière	Meilleure communication	Direction Équipe	2016
	Sécuriser le financement pour combler les besoins en ressources humaines	Financement obtenu	Direction	En continu
	Être proactif dans le recrutement pour le programme PAAS	Présence d'une personne pour l'entretien et la cuisine	Direction Équipe	En continu
	Créer une nouvelle catégorie de membres de soutien dans le but de constituer une banque de personnes aptes à accompagner et soutenir l'organisme	Sièges comblés au CA Plus grande implication du milieu Soutien financier et technique	C.A. Direction	2018
	Évaluer l'opportunité de modifier le statut d'occupation du logement	Statut modifié ou projet abandonné	C.A. Direction	2020
<b>4</b> Évaluer l'opportunité de participer aux projets de développement sur le territoire qui répondent aux besoins de notre clientèle.	Selon l'évaluation, adapter le degré d'implication de l'Éveil dans le dossier de ...	Implication optimale	C.A. Direction Équipe	2017
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• construction de logements sociaux</li> <li>• transport</li> <li>• etc.</li> </ul>			
<b>5</b> Faire tomber les tabous	Continuer à faire de la publicité : journaux, affiches, radio communautaire, Web, etc.	Meilleure communication avec la population en général	Équipe	En continu
	Demeurer actif dans la communauté	Participation aux activités organisées par les partenaires ou le milieu et visibilité lors des semaines thématiques	Équipe	En continu
	Participer à l'offre de formation adaptée pour le milieu	Augmentation du nombre de formations Augmentation du nombre de participants	Équipe	2016
	Évaluer la possibilité d'organiser un événement annuel de visibilité et de financement	Tenue d'un événement ou non	C.A. Direction Équipe	2018



Jocelyne Gagnon  
directrice générale

Tél. : 819 849-3024  
Télééc. : 819 849-9179

dirgenerale.actibus@videotron.ca

239, AVENUE DE LA GRAVIÈRE, COATICOOK (QUÉBEC) J1A 3E5



# Desjardins

## Caisse des Verts-Sommets de l'Estrie

Téléphone : 819 849-9822

Télécopieur : 819 849-6500

www.desjardins.com

# Jacinthe Desbiens

## Massothérapeute

Massage détente et thérapeutique  
• Soins corporels • Polarité

Certificats-Cadeaux • Reçu pour assurances



145, RUE MARTIN, COATICOOK, QC

Membre **mon réseau** **819 849-2602**



T 819 849-1110  
F 819 849-0022

Johanne Drolet  
18, rue du Manège - suite 101  
Coaticook (Québec) J1A 3B3

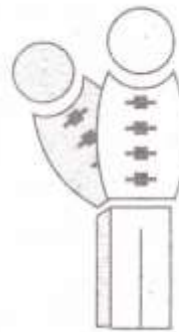


- Uniformes professionnels
- Vêtements et chaussures de travail
- Articles et vêtements promotionnels
- Équipements de santé et sécurité

**Michel Fillion**  
dmf@disfillion.ca

137, rue St-Jean-Baptiste, Coaticook QC J1A 2J2  
Tél. : 819 849-7412 | Télééc. : 819 849-7404  
info@disfillion.ca | www.disfillion.ca

**Le #1 de la tête aux pieds**



## Dre Vicky Désorcy

CHIROPRACTICIENNE

57, rue Main Est, suite 200  
Coaticook (Québec)  
J1A 1N1

Tél. (819) 849-4871  
Télééc. : (819) 849-0935

# Adrienne Houle

AVOCATE

289, rue Baldwin, bureau 4  
Coaticook (Québec) J1A 2A2

Bur. : 819 849-3103  
Fax : 819 849-6019

## SUPERMARCHÉ

# IGA

COATICOOK

## Dominic ARSENAULT

Propriétaire

IGA Coaticook inc.  
265, rue Child  
Coaticook (Québec) J1A 2B5  
Téléphone : (819) 849-6226 poste 22  
Télécopieur : (819) 849-2579

Courriel : dominic.arsenault@sobeys.com



536, rue Main Ouest  
Coaticook, Qc J1A 1R1  
Tél. : 819-849-0044  
cpoulin.ph@bellnet.ca

Physiothérapie, ostéopathie, massothérapie,  
traitement de l'incontinence

Charles Poulin, pht  
propriétaire

Stéphanie  
Bourbonnais, pht

Hélène Nadeau, TRP  
Stéphanie Beaulé, TRP  
Suzanne Morneau, masso.



*Sincèrement Merci !*