
RAPPORT D'ACTIVITÉS ANNÉE 2023- 2024

**Présenté lors de
l'Assemblée générale annuelle
du 11 juin 2024**

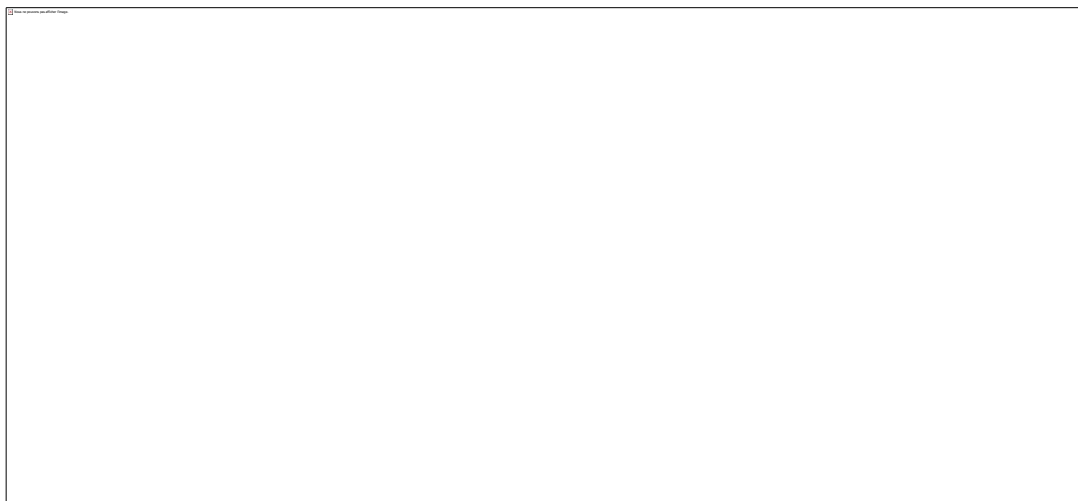


TABLE DES MATIÈRES

Mission et objectifs	5
L'équipe 2023-2024	6
Le conseil d'administration 2023-2024	7
Les bénévoles.....	7
Accueil et intégration	8
Interventions individuelles	10
Milieu de vie.....	11
Intégration socioprofessionnelle	13
Soutien communautaire.....	15
Volet Jeunesse	16
Programme Bienveillance.....	19
La Semaine nationale de la Santé mentale 2023.....	20
L'événement tattoo	21
Programme Éclaireurs	22
Collaborations professionnelles & Implications dans la communauté	23

MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres et partenaires,

C'est un plaisir de vous présenter le rapport annuel d'activités 2023-2024 de La Croisée des sentiers. Notre équipe a su s'adapter aux demandes de services toujours en croissance, aux problématiques rencontrées plus complexes et à l'augmentation des situations de gestion de crise. C'est donc dans un esprit de résilience et d'adaptation que La Croisée termine l'année 2023-2024.

Dans les réalisations dont je suis le plus fier ressort celle de notre implication auprès des jeunes tant au niveau des partenaires que des jeunes eux-mêmes. Je constate, auprès de l'équipe, l'intérêt du travail sur le terrain. La curiosité et l'ouverture, mais aussi l'acquisition rapide des compétences des jeunes font en sorte qu'il est permis d'espérer que les problèmes de santé mentale soient mieux détectés chez les prochaines générations et du même coup la réduction de la gravité des symptômes.

L'événement tattoo me remplit également d'une grande fierté quand je vois les résultats et la positivité que l'événement opère dans la communauté. C'est 200 personnes qui se sont fait tatouer la "fleur de la santé mentale" dans les deux dernières années et nous en prévoyons tout autant pour l'année 2024. Au-delà de cela, mentionnons qu'il s'agit d'un événement familial fréquenté par des centaines de personnes tous les ans.

Je suis aussi fier de la dynamique de la grande équipe de La Croisée des sentiers. Et par cela, j'entends les membres de l'administration, de la direction et des employés. Trois directrices ont été en poste cette année en maintenant une collaboration étroite et efficace entre elles. Le conseil d'administration les a soutenues de façon exemplaire. Tout cela a permis de maintenir une fluidité des services ainsi qu'un sentiment de confiance chez les intervenants qui ont accompli un travail remarquable tout au long de l'année, et ce, malgré les défis rencontrés.

Lorsque je parle de défis à relever, il serait difficile de passer sous silence la complexité des cas qui se présentent à nous au quotidien et dont la prise en charge rapide par le réseau de la santé ainsi que la fluidité des services. Il s'agit de notre principal défi pour la prochaine année. Malgré tout, nous avons choisi de travailler là où on pouvait faire une différence au meilleur de nos capacités et compétences dans la vie des gens qui font appel à nos services. Nous travaillons avec notre cœur et c'est de cela, dont je suis le plus fier.

Gaetan Gendron, président

MISSION ET OBJECTIFS

**ŮLa Croisée des sentiers est une ressource communautaire en santé mentale
implantée dans la MRC des Sources depuis 1989Ů**

Mission

Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes vivant des problèmes de santé mentale ou des difficultés d'ordre émotionnel. Nous proposons support et accompagnement dans leurs démarches vers un mieux-être.

Approche

Notre approche se veut humaine, en abordant la personne dans sa globalité. La Croisée des sentiers est un milieu de transition ou de vie accueillant, respectueux, ressourçant et basé sur la participation de ses membres.

Objectifs

Favoriser l'intégration sociale de ses membres en facilitant des rapports soutenus entre l'organisme et la communauté, permettant d'éviter la stigmatisation, de reprendre du pouvoir sur sa vie et ainsi ultimement aider la personne à éviter ou espacer les hospitalisations.

ŮLa Croisée des sentiers a choisi de travailler dans la communauté de façon informelle afin de mieux s'en imprégner et faciliter les demandes d'aide des personnes plus difficiles à rejoindre par les moyens traditionnels. Ů

L'ÉQUIPE 2023-2024

« Le travail d'équipe est le secret qui permet à des gens ordinaires d'obtenir des résultats extraordinaires. » — Ifeanyi Enoch Onuoha

Guillaume

Intervenant jeunesse et
intégration sociopro

Sylvie

Directrice générale

Mahawa

Intervenant SIV et DI/TSA

Marie-Michèle

Directrice adjointe

Marianne

Adjointe administrative et animatrice

Caroline

Directrice adjointe

Cindy

Animatrice
milieu de vie

Karine

Intervenante à l'accueil &
rencontres individuelles

Zachary

Emploi d'été étudiant

Céline

Accompagnement milieu de vie
et responsable de l'entretien

Clara

Stagiaire en Technique de
Travail Social



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024

Alain Gagné
1-Administrateur

Céline Vaillancourt
3-Administratrice

David Blanchette
7-Trésorier

Jim Deacon
4-Vice-président

Marc Hélie
6-Représentant
des membres

Gaetan Gendron
5-Président



Normand Bergeron
2-Secrétaire

LES BÉNÉVOLES

Nous tenons à remercier l'ensemble des bénévoles qui ont contribué à la réussite de plusieurs projets de La Croisée des sentiers. Principalement en ce qui concerne l'entretien des bâtiments. Ce sont également les porteurs de l'événement tattoo. À La Croisée des sentiers, ils facilitent notre travail et dynamisent notre milieu,

MERCI À TOUS CEUX QUI SE SONT IMPLIQUÉS DANS
NOTRE ORGANISME CETTE ANNÉE!

ACCUEIL ET INTÉGRATION

La Croisée des sentiers est un milieu bienveillant et engagé, misant sur l'approche par les forces. L'organisme favorise l'intégration sociale des membres en procurant un milieu de vie accueillant, stimulant et chaleureux. L'organisme souhaite favoriser l'empowerment des membres dans le but que ces derniers reprennent du pouvoir sur leur vie et ainsi les aider à éviter ou encore espacer les hospitalisations.

Le processus d'accueil se fait par un intervenant(e) via l'évaluation des besoins afin d'offrir les services appropriés à la personne.

Devenir membre

La Croisée des sentiers peut soutenir et accompagner toute personne vivant un problème de santé mentale ou d'ordre émotionnel dans ses démarches vers le mieux-être.

Lors d'une première rencontre, l'intervenant(e) attiré à l'accueil sera en mesure de faire l'évaluation des besoins de la personne, d'expliquer le fonctionnement et les services de l'organisme ou d'orienter la personne vers un service mieux adapté à ses besoins.

2023-2024, c'est...
39 rencontres d'accueil (régulières)
2 rencontres d'accueil sociopro
1 rencontre d'accueil pour un bénévole

° **C'est 1 de plus qu'en 2022-2023**

Diverses raisons peuvent amener une personne vivant une problématique de santé mentale vers la ressource : une situation de crise, le désir d'améliorer ses compétences ou relations, briser l'isolement, reprendre du pouvoir sur sa vie, trouver une place où elle se sentira écoutée, etc. La personne peut avoir été recommandée par un intervenant du milieu scolaire, du réseau de la santé, un autre organisme, un partenaire du milieu, une connaissance, ou tout simplement par elle-même.

Suite à cette première rencontre, un profil de la personne est présenté à l'équipe lors de la rencontre hebdomadaire. Ensemble, les membres de l'équipe évaluent s'il y a concordance entre les besoins de l'individu et les services offerts par l'organisme. Lorsque cela concorde,

la personne est invitée à se joindre aux activités qui cadrent le mieux avec ses besoins. Nous favorisons une intégration progressive afin que de ces premiers contacts, il en résulte une expérience positive. S'il advient que les besoins de la personne ne cadrent pas avec les services offerts par l'organisme, cette dernière sera orientée vers une ressource qui lui convient et qui saura mieux répondre à ses besoins.

Participer au programme d'intégration socioprofessionnelle

La procédure d'accueil est la même. Une fois la demande acceptée, la personne est référée vers un.e intervenant.e du plateau d'intégration socioprofessionnelle. Lors d'une première rencontre, l'intervenant.e explique le fonctionnement du plateau de travail, et s'entend avec la personne sur les objectifs à prioriser. L'intégration se fait de façon progressive pour en arriver à effectuer 20 heures de travail par semaine.

Devenir bénévole

Une personne ayant des compétences à partager et du temps à donner peut soumettre son nom pour faire du bénévolat au sein de l'organisme. Elle devra passer une entrevue d'accueil afin de faire le tour de ce qu'elle souhaite offrir à l'organisme et permettre à l'intervenant(e) responsable de l'accueil de lui expliquer les différents volets de La Croisée ainsi que les besoins de l'organisme. L'implication souhaitée par le/la bénévole doit cadrer avec les besoins de l'organisme.

INTERVENTIONS INDIVIDUELLES

À La Croisée des sentiers, les suivis individuels se font de différentes manières pour s'adapter aux besoins de chacun. Les intervenants peuvent se déplacer, faire le suivi en prenant une marche, en cuisinant, au bureau, en jouant au billard, etc. Cela permet à la personne d'être plus à l'aise lors des rencontres. Notre objectif est d'adapter nos services aux besoins des membres. Chaque personne est différente et les rencontres en face-à-face dans un bureau ne correspondent pas à tous.

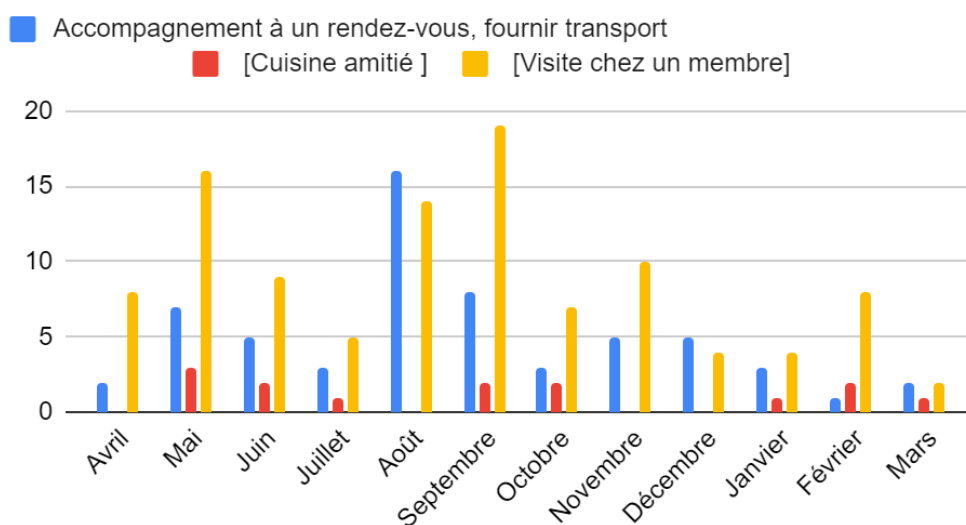
En 2023-2024 c'est 832 suivis en présentiel qui ont été faits!

Les statistiques démontrent que c'est **263 interventions** qui ont été réalisées dans la communauté alors que ce nombre était de 246 l'an dernier. Plusieurs interventions ont été réalisées par des intervenants qui accompagnent un membre à un rendez-vous par exemple ou simplement en allant faire une visite directement chez la personne. Nous croyons à l'importance d'être accessible et de devoir s'adapter aux différents besoins de nos membres. Cela nous permet de comprendre davantage leur réalité et ainsi répondre à leurs besoins de façon efficace. Le contexte socio-économique nous oblige à nous adapter à la réalité de certains usagers. La détresse psychologique est toujours bien présente dans la communauté, ce qui fait en sorte que ce type de demande d'aide est en croissance encore cette année.

Les mois de mai, août et septembre sont plus propices aux visites chez les membres. Le mois d'août est particulièrement occupé pour l'accompagnement aux différents rendez-vous (16). Les participations aux groupes de cuisines collectives avec l'organisme Cuisine-

Amitié se font quant à eux sur une base régulière tout au long de l'année.

Interventions dans la communauté



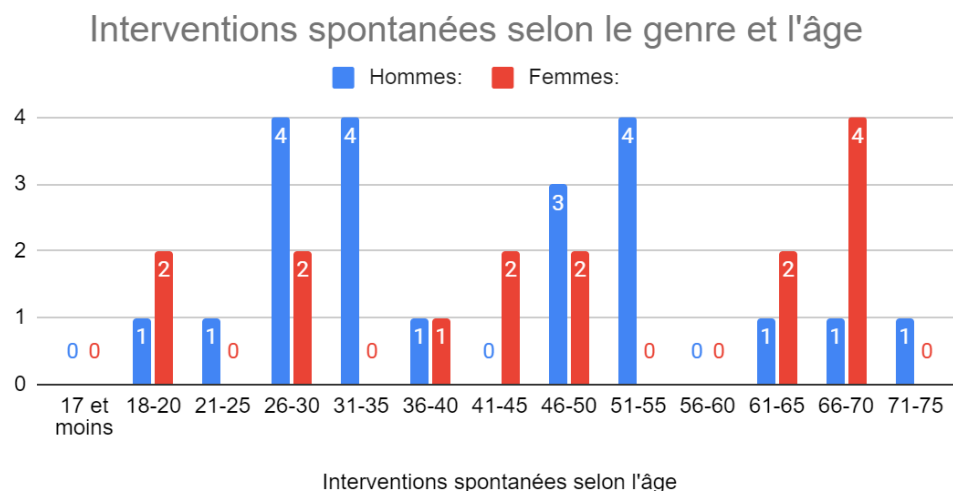
Catégorie	Type	Nombre
Présentiel	Interventions individuelles	554
	Interventions de groupe	47
	Interventions aidant naturel	12
Non présentiel	Interventions individuelles	198
	Interventions aidant naturel	21
TOTAL		832

Portrait des interventions de d'aidants naturels réalisées

groupe, individuelles et dans l'année.

Interventions spontanées en 2023-2024

Les interventions spontanées pointent vers les 26-35 ans (10) et 46-55 ans (9). Remarquons qu'il y a 5 personnes, dont 4 femmes âgées entre 66 et 70 ans qui ont reçu de l'aide spontanée. Également, ce sont les hommes qui demandent le plus ce type d'aide.



MILIEU DE VIE

À chaque début du mois, nous réservons une journée dans le but d'impliquer nos participants lors d'un remue-méninges. L'objectif de cette initiative est de permettre aux membres de nous partager leurs intérêts et leurs besoins concernant des activités qui pourraient potentiellement avoir lieu dans le milieu de vie. Cet échange de propositions variées permet à l'équipe d'animation d'avoir une bonne base permettant de créer le calendrier du mois suivant en sélectionnant les suggestions les plus réalistes et réalisables. Nous encourageons les membres à s'impliquer dans un processus démocratique lors de ces prises de décisions.



Que ce soit pour briser l'isolement, créer des liens sociaux, se divertir ou venir chercher des outils relationnels, tous peuvent y trouver leur compte. Cette année, ce sont les activités artistiques et de créativité qui ont été les plus en demande. Via un financement provenant du ministère de la Culture et de la Communication, été en mesure d'offrir des ateliers d'art tout au long de l'année dans une démarche progressive dont le point culminant fut un vernissage le 10 mai 2024.



Également, deux activités perdurent depuis plusieurs années et gardent leur importance en popularité. Les repas spéciaux et les midis soupe-dessert maintiennent un taux de participation très élevé. Les membres y sont proactifs et c'est l'occasion de partager un repas, briser l'isolement et échanger autour de sujets divers.

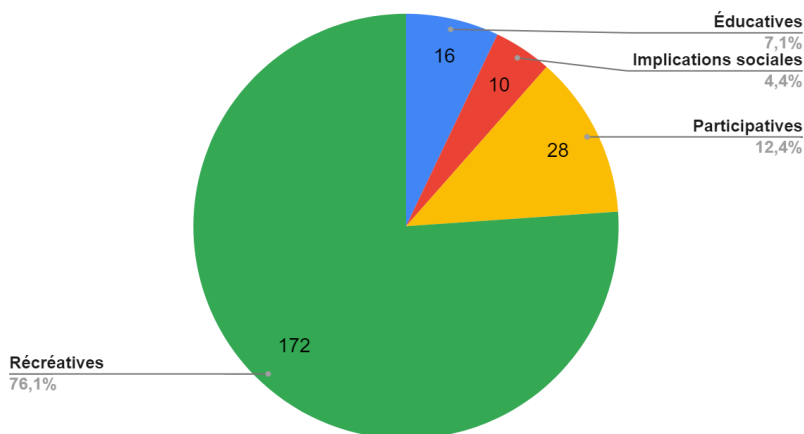
Durant l'été, nous profitons du beau temps afin d'exercer des activités extérieures: baseball, pétanque, jeu de poches et marches dans les sentiers à proximité. Nous saisissons également cette saison chaude pour faire des barbecues qui sont tout autant appréciés par nos participants.

Les activités du milieu de vie visent à valoriser les compétences et les forces de chacun. Nous ne mettons aucune emphase sur la maladie ou le diagnostic, mais choisissons de travailler à partir des forces de la personne. Le milieu de vie est un bel environnement pour optimiser et mettre en commun les forces de chacun. Miser sur le potentiel des personnes permet de favoriser leur rétablissement ainsi que retrouver une meilleure qualité de vie.

Activités & statistiques en image

228 activités ont été réalisées cette année, comptant 1395 participations. De ce nombre, **846 représentent des hommes et 549 représentent des femmes. Nous pouvons ainsi en conclure que la participation des hommes prédomine. Une statistique qui s'est inversée au fil des ans et dont nous sommes très fiers.**

Type d'activité



Encore une fois cette année, ce sont les activités de types récréatives qui ont été les plus populaires.

Au niveau des activités éducatives, nous avons reçu différents organismes tels que le SBP et leurs ateliers intitulés *Mes finances, mes choix*. Des organismes et partenaires tels que la clinique dentaire communautaire des sources lors de la journée mondiale de la santé bucco-dentaire. Nous avons également reçu Pro-Def Estrie afin de mieux comprendre les droits des personnes vivant des problèmes de santé mentale. En ajout à ces précédents, cette année nous avons eu le privilège de recevoir La Méridienne, ainsi que La Réplique Estrie. Notre souhait pour la prochaine année est d'augmenter le nombre d'activités éducatives qui sauront intéresser les membres.

De même, la diminution des activités liées à l'implication sociale fait en sorte que nous visons à les promouvoir davantage ainsi qu'à en augmenter la fréquence pour l'année 2024-2025.

Les activités participatives, quant à elles, maintiennent un taux très similaire à celui de l'année précédente.

INTÉGRATION SOCIOPROFESSIONNELLE

Statistiques

Au cours de l'année 2023-2024, il y a trois hommes et deux femmes qui ont participé au programme PAAS-Action, 4 participations complètes et une non complétée. Dans ce cadre, 506 suivis ont été faits, ainsi que 224 interventions liées à l'intégration socioprofessionnelle.

Projets et réalisations

Le projet macramé est toujours d'actualité, ce dernier consiste à confectionner différents modèles de porte-clés et supports à plantes à l'aide de nœuds spécifiques. Suite à la confection, les membres du plateau de travail sont amenés à en faire la promotion et la vente dans la communauté. Ils doivent opérer la caisse (tenir un registre papier des ventes, compter l'argent avant et après, etc.). Les participants ont pu vendre les jardinières et les porte-clés lors de deux marchés de Noël, soit un à Saint-Camille, et un à Val-des-Sources. Ce projet permet de développer plusieurs habiletés nécessaires à l'emploi, notamment les habiletés sociales.



d'engrais, etc.

Au printemps, les membres du plateau de travail ont également participé au projet « Semis », qui consiste à faire démarrer des semis pour ensuite les distribuer lors d'une journée spéciale en collaboration avec le Carrefour jeunesse emploi de Val-des-Sources. Certains plants sont intégrés dans notre propre jardin. Les participants doivent s'assurer que les conditions optimales à la pousse des plants sont respectées: l'arrosage, la luminosité, l'ajout

Durant l'été, deux de nos participants ont contribué à plusieurs reprises au jardin collectif chapeauté par le Service Budgétaire Populaire. Les participants ont acquis des connaissances qu'ils ont pu partager avec d'autres membres de La Croisée des sentiers. L'entretien des différents espaces jardins sur le terrain fait également partie de leur mandat.

ŮLe rythme de la personne, le respect des limites et la bienveillance restent au cœur du développement du volet socioprofessionnel. Ů

Nouveautés

C'est au retour des fêtes que les participants encore actifs se sont concertés dans le but d'apporter de nouvelles idées de projets. La conclusion de cette rencontre fut de débiter deux nouvelles confections artisanales.

Le projet bracelets

La première est la création de bracelets faits avec des billes. C'est un projet à faibles coûts, qui est accessible et qui peut perdurer dans le temps. Les membres ont donc pu créer différents types de bracelets. Certains sont personnalisés avec un prénom et d'autres avec un signe astrologique. Les membres ont une grande marge de manœuvre créative lors de la création de ceux-ci.

Le projet couture

L'idée du projet couture est venue d'un participant du plateau qui a lui-même monté une présentation dans le but de démontrer la pertinence de celui-ci. Suite à la rencontre, il a été décidé de créer des napperons faits à partir de retailles de tissus. Il s'agit d'un projet qui nécessite plusieurs essais-erreurs, les participants doivent user de patience et d'inventivité afin de trouver la meilleure technique possible.

Autres tâches

Deux jeudi matins par mois, les membres du plateau aident à la préparation du repas soupe/dessert du midi (couper les légumes, préparer la soupe, cuisiner le dessert, préparer les tables, distribuer les repas aux membres, etc.). Différentes tâches à la cuisine se sont tenues tout au long de l'année, soit la préparation de différents desserts et collations pour les membres, l'inventaire des ingrédients, des réfrigérateurs et congélateurs. Les membres du plateau de travail aident également à l'entretien intérieur et extérieur de la bâtisse, lors de différentes tâches comme les achats, l'élaboration d'activités ainsi que certaines tâches cléricales.

Deux membres du plateau de travail ont animé chacun une activité de discussion auprès des membres du milieu de vie. L'une des présentations portait sur les différents types d'art, alors que l'autre portait sur les collections. Ces animations poussent les participants à sortir de leur zone de confort, mais ils en ressentent également une grande fierté. De plus, un membre a participé à plusieurs journées à Cuisine-Amitié en cuisinant différents repas, alors qu'un autre s'est joint aux activités d'art animées par une artiste. Ces activités incitent les membres du volet socioprofessionnel à s'intégrer dans un groupe et font valoir le vivre-ensemble.

Projets à venir

Les participants vont continuer la confection de pièces de macramé, puisque la dernière année nous a démontré que ce projet était encore pertinent tant pour les membres que pour la communauté. Il y aura un kiosque installé lors de l'événement tatouage du 11 mai prochain où les participants pourront vendre leurs créations des derniers mois. Les projets de bracelets et de couture débutés en janvier se poursuivent au courant de l'année prochaine également. Les membres du plateau de travail s'occuperont à nouveau des semis et de la distribution de plants à la fin du printemps en collaboration avec la brigade verte du Carrefour Jeunesse-Emploi.

SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Tout au long de l'année, nous avons accompagné deux types d'utilisateurs : Les personnes vivant avec des troubles de santé mentale et d'autres vivant avec une déficience intellectuelle.

Les interventions individuelles.

Le soutien à intensité variable (S.I.V.) s'adresse aux membres/utilisateurs dont l'état de santé nécessite un accompagnement direct dans leur milieu de vie et si nécessaire, dans la communauté. Le but de ce type d'accompagnement est de leur permettre de développer des habiletés personnelles et sociales. La plupart de nos interventions sont orientées vers les activités de la vie domestique (AVD), l'accompagnement vers les ressources de la communauté. Comme son nom l'indique, la nature et l'intensité de nos interventions avec les utilisateurs dépendent des besoins de ces derniers. Cinq (5) utilisateurs ont bénéficié de ce type de soutien.

Le suivi en ambulatoire. Au cours de l'année, nous avons eu à intervenir auprès de personnes qui nous ont été référées par l'équipe en santé mentale du Centre de santé de Val-des-Sources. La durée et les modalités de nos interventions dépendent des besoins des

personnes. Elles pouvaient être brèves (4 à 5 rencontres) ou étendues dans le temps (4 à 5 mois). Quatre (4) personnes ont été suivies en ambulatoire.

Les interventions auprès des proches aidants méritent d'être mentionnées. Nous sommes d'avis que l'implication des proches dans l'accompagnement de nos membres ne peut qu'être bénéfique dans le rétablissement de ceux-ci. Nous avons particulièrement apprécié la belle collaboration des frères, sœurs de nos usagers.

Les interventions de groupe.

Le groupe est un outil d'intervention que nous privilégions. En effet, c'est un lieu d'apprentissages pour nos usagers et un lieu d'observation pour nous. À travers les activités de groupes, les membres développent des habiletés sociales, relationnelles et communicationnelles. Différentes activités ont été organisées durant l'année.

Les journées de cuisine collective. Deux groupes ont été constitués. Chaque groupe est composé de quatre membres qui se réunissaient une fois par mois. Comme mentionné plus haut, ces journées étaient des moments d'apprentissage culinaire, de partage de responsabilités, de respect des différences. 16 journées ont été organisées.

Les sorties magasinage : Deux sorties ont été organisées durant l'année. Une avant les vacances de la construction et une autre au mois de décembre. Ces sorties sont toujours bien appréciées par les membres. Ce sont des occasions pour eux de sortir de leur environnement habituel et s'exposer à des situations souvent stressantes, mais tout de même agréables.

VOLET JEUNESSE

Le volet jeunesse financé entièrement via le programme Stratégies jeunesse en milieu municipal a continué de s'accroître cette année. Plusieurs projets se sont concrétisés au courant de l'année. Plusieurs efforts y ont été consacrés étant donné les besoins accrus dans la communauté.

Les partenariats entamés au cours des années précédentes se sont poursuivis (Maisons des jeunes, école secondaire, Éducation aux adultes, etc.). Ces différents partenariats nous permettent de poursuivre la sensibilisation et la prévention auprès des jeunes de la communauté, en plus d'offrir du support aux différentes organisations de la région en ce qui a trait à la santé mentale des jeunes.

Le projet podcast

L'année dernière, nous avons débuté le projet podcast nommé "Pod'troubles" en achetant le matériel et en se formant auprès de professionnels. De plus, nous avons fait la promotion de celui-ci auprès de différents partenaires. Le podcast fut une de nos belles réussites de l'année puisque nous avons enchaîné de façon assidue les enregistrements avec les différents invités. De pertinentes conversations ont eu lieu sous les projecteurs. Ceux-ci sont disponibles en format vidéo sur Youtube ainsi qu'en format audio sur le site d'hébergement Balado Quebec, Spotify et Apple podcast. Ce sont six épisodes d'une durée variant entre 30 minutes et 1h ainsi que trois mini-capsules de 15 minutes qui ont été publiées. Les sujets abordés sont;

- La santé mentale des entrepreneurs avec deux entrepreneurs de la région
- La santé mentale des mamans avec le groupe des mamans futées du Carrefour Jeunesse Emploi
- Le risque suicidaire avec l'organisme en prévention du suicide JEVI
- La diversité sexuelle et de genre avec l'organisme GRIS Estrie
- La santé mentale des étudiants avec une étudiante du Cégep de Sherbrooke
- La violence conjugale avec l'organisme La Méridienne.

Les termes abordés lors des trois mini-capsules sont

- La popularité de la vapoteuse auprès des jeunes
- Qu'aurais-tu voulu savoir avant d'être maman?
- Les bienfaits de l'humour.

Le but du podcast est de faire connaître les organismes qui offrent les services dans la MRC des Sources afin que les jeunes puissent y avoir accès plus facilement. Aussi, on souhaite informer la population des différents enjeux qui préoccupent les jeunes tels que la violence conjugale et la démystification de la diversité sexuelle et de genre.

Les ateliers santé mentale au primaire

Des ateliers dans les classes de l'école primaire de Saint-Georges-de-Windsor ont également été mis de l'avant cette année. Nous avons parlé du sujet de la santé mentale dans 4 classes allant de la première à la sixième année. Ce sont **120** élèves qui ont bénéficié de ces ateliers. Nous avons ensuite fait une deuxième série d'ateliers sur différents sujets, tels que la santé mentale en lien avec les écrans, le retour au calme et les stratégies contre le stress et l'anxiété selon les besoins nommés par la direction et les enseignants de chacune des classes dans le but de bien répondre à leurs attentes.

À la fin de l'année, nous avons été sollicités par la même école pour refaire des ateliers dans les classes. À cela, s'ajoute l'école primaire de Saint-Camille qui a manifesté son intérêt à établir le même type de collaboration. Suivant la même procédure, deux ateliers ont été donnés

dans cette école. Ces ateliers avaient pour thème «la santé mentale, qu'est-ce que c'est?» et «La gestion des émotions». Présentés dans sept classes différentes représentant **180 élèves**.

Au total, ce nouveau partenariat a bénéficié à plus de **300 jeunes**.

Quelques événements marquants

- ï Distribution de pizza sur l'heure du midi en collaboration avec la MDJ de Val-des-Sources et le CJE pour souligner la persévérance scolaire. Ce sont **80 jeunes** qui en ont profité.
- ï Co-animation des ateliers Hors-Piste à l'école secondaire avec pour thème l'anxiété. Ce sont 6 classes qui ont reçu cet atelier à l'automne dernier, ce qui représente **190 jeunes**.
- ï Distribution de bonbons à la "Place de la Traversée" le 31 octobre 2023. **120 jeunes** ont pu recevoir un sac de bonbons confectionnés par la Croisée.

Au final, le volet jeunesse c'est:

- ï **119,5h** de suivis et démarches. **78h** en interventions et **69,5h** dédiées aux ateliers dans les différents milieux jeunesse
- ï **74h** pour la préparation, l'enregistrement, le montage et la promotion du podcast
- ï **19h** de formation

À venir pour 2024-2025

- ★ Déploiement des ateliers au primaire dans différentes écoles primaires du territoire
- ★ La poursuite du projet podcast avec de nouveaux invités
- ★ La poursuite de la prévention et de la sensibilisation sur le terrain en diversifiant nos approches selon les groupes ciblés

PROGRAMME BIENVEILLANCE

La formation Bienveillance est offerte aux entrepreneurs et aux organismes de la région. Cette formation a pour but de ramener la bienveillance dans les milieux de travail et ainsi faire face à la fatigue pandémique.

CE QUI EN DÉCOULE...

- ï Un partenariat de recherche avec l'Université de Sherbrooke.
- ï Un partenariat avec les entrepreneurs de la région qui se réfèrent afin de mieux prendre soin de la santé mentale de leurs employés.
- ï Une communauté plus bienveillante.

DANS LA DERNIÈRE ANNÉE

La formation Bienveillance a été offerte dans divers milieux. Entre autres, le Centre d'Action Bénévole, la CDC des Sources et les bénévoles de l'organisme Albatros. Au total, ce sont sept groupes qui ont reçu la formation. Toute l'année, nous avons été présents dans la communauté grâce à l'escouade Bienveillante. Cette escouade a pour objectif de se retrouver dans la communauté auprès des gens qui ne nous connaissent pas ou qui sont moins portés à utiliser nos services. Nous voulions, par la mise en place de cette escouade, rappeler aux gens l'importance de la bienveillance avec les pairs.

CE QUI S'EN VIENT...

Les formations Bienveillance resteront disponibles au besoin, mais nous mettrons l'emphasis sur un nouveau projet de bienveillance dans les entreprises de la ville de Val-des-Sources pour la prochaine année. Nous utiliserons une approche différente de ce qui a été pratiqué auparavant. En effet, ce projet sera utilisé pour promouvoir la santé psychologique des travailleurs directement dans le milieu de l'entreprise. Un intervenant pourra créer des liens avec les employeurs et les employés afin d'effectuer un travail de proximité directement dans leur milieu de travail. L'intervenant pourra par la suite intervenir au besoin à même l'environnement de travail. Pour sa part, l'escouade Bienveillante continuera de se manifester dans la MRC afin de promouvoir la bienveillance au sein de la communauté.

En résumé, le projet bienveillance c'est...

- ★ Une formation offerte gratuitement aux employeurs et employés de la région
- ★ Des affiches distribuées gratuitement à travers la MRC
- ★ Un bottin des ressources en santé psychologique de la région distribué gratuitement aux employeurs
- ★ Une escouade bienveillante dans la communauté assurant une présence terrain pour stimuler la bienveillance dans la communauté
- ★ Des bracelets avec le slogan *La santé mentale ça te va bien*

LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE 2023

C'est du 1 au 7 mai 2023 qu'a eu lieu la semaine de la santé mentale. C'est la deuxième année que nous mettons de l'avant l'événement tattoo. Cet événement s'avère un levier lors de cette semaine nationale, nous avons fait beaucoup de représentations et de promotions sur le terrain dans tous les villages de la MRC afin de sensibiliser la population de la MRC des Sources ainsi que nos partenaires à l'importance de prendre soin de sa santé mentale. Mentionnons que nous mettons un effort particulier dans le volet jeunesse en organisant des activités dans les milieux que fréquentent les jeunes tels que les écoles, les maisons des jeunes et le Carrefour Jeunesse Emploi.

Qu'a représenté cette semaine concrètement?

- ★ Bienveillance dans la communauté en distribuant gratuitement des cafés et des beignes dans des dépanneurs (points rassembleurs des villages de la MRC).
- ★ Collaboration avec différents milieux (CJE, Escale, CEA, Maisons des jeunes, etc.) pour présenter nos services et faire la promotion d'une santé mentale positive
- ★ Publications sur les médias sociaux, publicités ainsi que 3 entrevues radio faites par les représentants de l'événement

L'ÉVÉNEMENT TATTOO

C'est en 2022-2023 que l'événement tattoo a vu le jour. En collaboration avec *Virage Multimédia* et *Le Parloir - Salon de tatouage*, ce projet sous forme de journée promotionnelle de la santé mentale s'est poursuivi pour une deuxième édition cette année. Ce projet nous a agréablement surpris par son rayonnement au-delà de notre communauté. La participation des membres de notre communauté ainsi que l'implication des entrepreneurs et politiciens de la région en ont fait une belle réussite. L'engouement autour de l'évènement se fait ressentir encore cette année, alors que plusieurs personnes faisaient la file tôt avant l'ouverture afin de s'assurer d'une place dans la journée. 100 nouvelles personnes se sont fait tatouer la fleur de la santé mentale cette année, doublant ainsi le nombre de personnes portant la fleur de la santé mentale. Victimes de notre succès, nous allons prévoir davantage de tatoueuses et ajouter la prise de rendez-vous en ligne lors de la prochaine édition.

Pourquoi un événement tattoo?

- ★ Afin de créer un mouvement qui rassemble les gens autour d'une même cause, soit celle de la santé mentale.
- ★ Afin de sensibiliser les gens à prendre soin de leur santé mentale et de celle des gens qui les entourent.
- ★ Afin de rallier toute la communauté autour d'un événement festif.

Que représente le tatouage?



Le tattoo représente la fleur de la santé mentale, on y retrouve la lettre S et la lettre M. Le S signifie que la vie n'est pas toujours une ligne droite et le M en forme de cœur qu'il faut prendre soin de soi.

La journée tattoo représente:

- 3 tatoueuses présentes sur place qui ont fait un don de 30\$ par tatouage à l'organisme
- 1 journée complète de sensibilisation pour la cause de la santé mentale
- 100 personnes de tatouées cette année
- Des centaines de tatouages temporaires distribués à travers toute la MRC
- Plusieurs témoignages touchants
- Des kiosques sur la thématique du bien-être, la vente de produits locaux et la distribution de popcorn bonbons pour tous

LA SUITE...

Nous souhaitons renouveler l'événement pour une 3e édition en 2024-2025:

- ★ 1 seule journée,
- ★ 4 tatoueuses avec rendez-vous et 2 tatoueuses "sans rendez-vous",
- ★ Plusieurs kiosques de produits locaux
- ★ Jeux gonflables et table à coloriage pour les enfants
- ★ Enregistrement vidéo de témoignages
- ★ Breuvages, nourritures et encore plus!



PROGRAMME ÉCLAIREURS

Le programme Éclaireurs a comme objectif la création d'un réseau d'Éclaireurs citoyens ayant pour but de renforcer la résilience communautaire et le tissu social de la MRC des Sources. Il souhaite augmenter la capacité d'adaptation et de résilience des individus de la communauté en contexte post-pandémique.

Les éclaireurs sont des personnes engagées de façon volontaire dans leurs communautés et dans différents milieux souvent par leur travail ou leur bénévolat.

Le rôle des éclaireurs est de:

- ï **Reconnaître** les personnes présentant des signes de détresse psychosociale ou des symptômes associés à un trouble mental et les accompagner vers des ressources d'aide appropriées

-
- ï **Promouvoir** dans leur communauté des façons de prendre soin de soi et des autres
 - ï **Contribuer** à renforcer la mobilisation communautaire et la participation des citoyens à la bienveillance

La Croisée des sentiers a donné dans la dernière année la formation Éclaireurs à deux groupes de personnes. Chaque formation consiste en 2 demi-journées où les éclaireurs en devenir reçoivent une formation répondant aux objectifs établis par le Réseau des Éclaireurs. De plus, nous avons participé au recrutement des gens qui pourraient être intéressés par la formation en en parlant dans les différentes représentations qui sont faites par tous les membres de l'équipe dans la communauté.

En ce qui concerne l'an 3 du projet, La Croisée des sentiers continuera d'en faire la promotion et aidera à l'implantation de nouvelles formations pour le Réseau des Éclaireurs.



En résumé, les Éclaireurs c'est:

- ï 2 formations d'une demi-journée où ont été abordés les premiers secours psychologiques, le survol des techniques d'écoute ainsi que le partage de moyens qui contribuent au bien-être
- ï 23 éclaireurs-citoyens ont été formés dans la dernière année

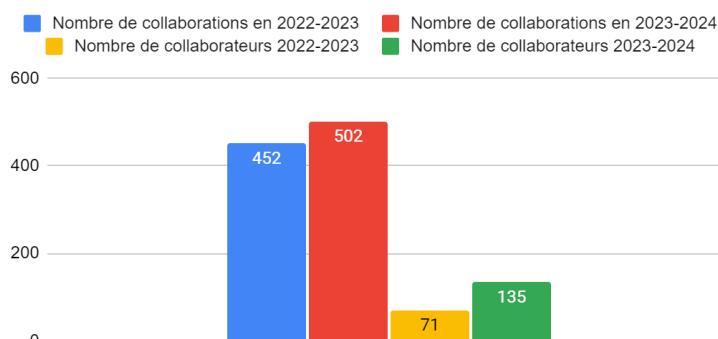
COLLABORATIONS PROFESSIONNELLES & IMPLICATIONS DANS LA COMMUNAUTÉ

Partenaires locaux

Ce sont des collaborations avec plus de 135 partenaires qui au total représentent 502 collaborations différentes qui se sont déroulées durant l'année 2023-2024. C'est une augmentation de 64 collaborateurs et de 50 collaborations comparé à l'année dernière!

Cette année, nous avons mis beaucoup de temps et d'efforts dans la création de nouveaux liens afin de favoriser les échanges et les collaborations avec les différentes instances de la MRC des sources. Nous avons établi des liens précieux avec des commerces tels que le restaurant "La Binnerie du Carré" à Danville, et le magasin "En vrac" situé à Val-des-Sources. Des artistes et artisans ont également été présents tout au long de l'année, comme Mike qui travaille avec le bois, Amélie et Roxanne qui offrent des ateliers en arts visuels, et Donald le musicien et conteur. Nous avons aussi renforcé nos liens avec la communauté en faisant de la promotion à la pharmacie Jean Coutu, chez Postes Canada et dans les épiceries locales. Ces endroits nous permettent de rejoindre la population en dehors des lieux associés à la santé et aux services sociaux et permettent de mettre en place des projets liés à la santé mentale.

Comparatif des données de l'année 2022-2023 à l'année 2023-2024



Concertation locale

- ★ CA de la CDC des Sources
- ★ Table de sécurité alimentaire
- ★ Table Enfance-Jeunesse
- ★ Table de concertation clinique jeunesse Parent'aise
- ★ Comité MRC-CIUSSS
- ★ Table d'action contre la pauvreté
- ★ Comité Agenda 21 local
- ★ Comité de réflexion - violence conjugale
- ★ Sous-comité sur les saines gestions des écrans
- ★ ROC Estrie
- ★ RRCSME