

La Croisée des sentiers



Bienvenue

**Rapport d'activités
2025-2026**

Table des matières

Retour sur l'AGA et le CA 2024-2025.....	3
Mot du président.....	4
Mission.....	5
Équipe en place 2025-2026.....	6
Bonne retraite Mahawa et Céline.....	7
Conseil d'administration.....	8
Les bénévoles.....	9
Intégration socioprofessionnelle.....	10
Nos services.....	11
Accueil et intégration.....	12
Aide individuelle.....	13
Interventions spontanées.....	14
Milieu de vie.....	15
Soutien communautaire.....	16
Groupes.....	17
Volet jeunesse.....	18
Bienveillance & Éclaireurs.....	19
Projets.....	22
Partenariats & collaborations.....	23
Représentations.....	24
Développement des connaissances.....	25
Semaine de la santé mentale.....	26
À bientôt!.....	27



Retour sur l'AGA et le CA 2024-2025



23 personnes étaient présentes lors
de l'AGA du 10 juin 2025



Au cours de l'année 2025-2026,
6 rencontres du conseil
d'administration ont eu lieu



Chers membres, partenaires et collaborateurs,

C'est avec beaucoup de fierté que je vous présente le rapport d'activités annuel de La Croisée des sentiers. Cette dernière année a été marquée par des défis, des ajustements et plusieurs changements organisationnels. Malgré ces adaptations nécessaires, notre mission est demeurée au cœur de chacune de nos actions.

Je tiens à souligner tout particulièrement le travail exceptionnel de notre équipe. Leur engagement, leur professionnalisme et leur capacité d'adaptation qui ont permis d'assurer la continuité et la qualité des services offerts à notre communauté. Dans un contexte où les réalités du terrain évoluent rapidement, le maintien de notre équipe est une priorité pour nous.

Les ajustements apportés à nos horaires et à notre calendrier d'activités ont été réfléchis dans un souci d'efficacité, d'accessibilité et de bien-être, autant pour notre clientèle que pour notre personnel. Ces changements témoignent de notre volonté de demeurer à l'écoute des besoins et d'améliorer continuellement nos pratiques.

Je souhaite également remercier chaleureusement nos partenaires, bénévoles et membres du conseil d'administration pour leur soutien constant. Ensemble, nous poursuivons un objectif commun : offrir un milieu sécurisant, humain et accueillant pour les personnes que nous accompagnons.

En terminant, je réitère ma reconnaissance envers toute l'équipe de La Croisée des sentiers. Votre dévouement fait toute la différence et contribue chaque jour à faire rayonner notre mission.

Avec gratitude et confiance en l'avenir,

Gaetan Gendron
Président du conseil d'administration

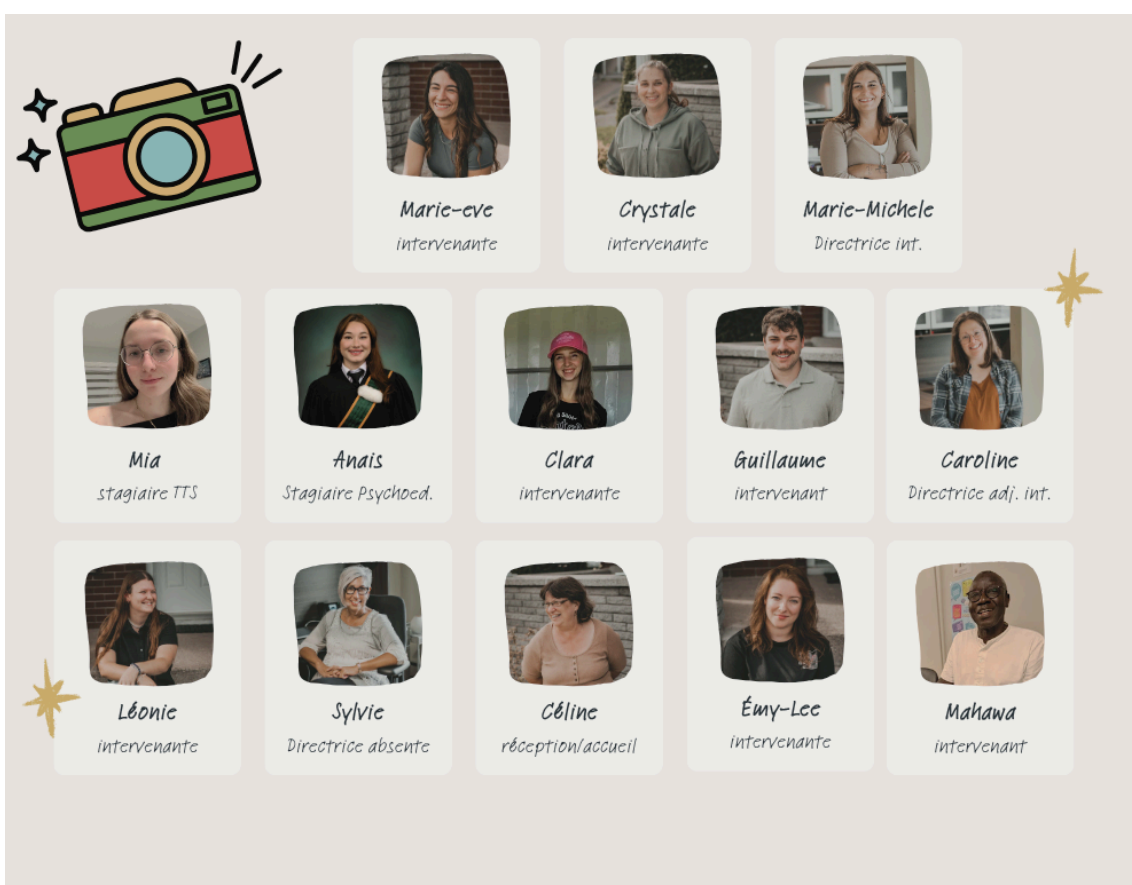
La mission de La Croisée des sentiers est de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes vivant des problèmes de santé mentale ou des difficultés d'ordre émotionnel en leur proposant support et accompagnement dans leurs démarches vers un mieux-être.

La Croisée des sentiers s'est dotée d'une approche humaine qui aborde la personne dans sa globalité. Cette approche se distingue par l'accueil de la personne dans le respect de ses choix, par un rapport égalitaire à l'autre, par la capacité à reprendre du pouvoir sur sa vie et par l'enracinement de la personne dans sa communauté.



A propos de nous

Cette année, ce fut une année de changements pour l'équipe. Les départs marquants ont laissé place à de nouveaux intervenants. Faisant preuve d'adaptation, de bienveillance et de solidarité, une cohésion s'est rapidement installée au sein de cette équipe. Des liens forts se sont créés, mettant en valeur des intervenants professionnels, mais aussi des humains merveilleux. Il s'agit d'une équipe solide et humaine où le climat de travail est dynamique, accueillant et sécurisant.





Nos retraités

Mahawa

Après 14 années de loyaux services, notre intervenant au soutien communautaire a pris sa retraite. Une retraite amplement méritée. Ce n'est pas sans peine que nous avons célébré son départ. Sa présence comme intervenant, mais avant tout, comme humain, aura définitivement laissé une trace indélébile à La Croisée des sentiers et chez toutes les personnes qu'il a côtoyées.

Merci encore une fois pour tout ce que tu as accompli, pour ta dévotion, ta sagesse et ta main sur le coeur.

Bonne retraite!



Céline

Après 4 ans de travail remarquable, mais encore plus d'années à nous cotoyer, à cheminer, à nous faire sourire et bien plus, Céline a pris sa retraite. Ton sourire contagieux, ta douceur et ta tendresse, sans parler de tes desserts onctueux, nous manquent déjà. Tu as su rayonner autant auprès de l'équipe qu'auprès des membres.

Merci encore une fois d'avoir été cette personne, maman à temps partiel, de notre belle équipe.

Bonne retraite!



Notre CA

Gaetan

Gendron

Président

Membre en règle provenant de la communauté
Paysagiste



Zachary

Benoît

Administrateur

Membre en règle provenant de la communauté
Étudiant en médecine



Normand

Bergeron

Secrétaire

Membre en règle provenant de la communauté
Retraité et entrepreneur



Marc

Hélie

Représentant des membres

Membre en règle provenant de la communauté
Utilisateur des services



Évelyne

B-Adams

Vice-présidente

Membre en règle provenant de la communauté
Intervenante du réseau de la santé et des services sociaux



Linda

Cloutier

Représentante des membres

Membre en règle provenant de la communauté
Utilisatrice des services



Marie-Ann

Labrecque

Trésorière

Membre en règle provenant de la communauté
Employée du milieu scolaire



Poste

Vacant

Administrateur



Les Bénévoles

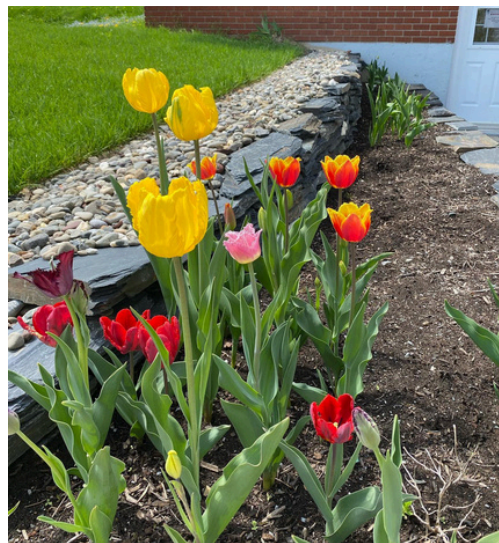
Les bénévoles contribuent à la réussite de plusieurs projets de La Croisée des sentiers. Ils font des tâches variées, principalement en lien avec l'entretien intérieur et extérieur du bâtiment, en plus de s'impliquer lors de l'événement tatouage. Ce sont des gens généreux qui nous aident, facilitent notre travail et dynamisent notre milieu.



Chloé Marc
Camélie
Mahigan Normand
Évelyne Sandra
Pascal
Gaëtan



**Merci aux 10
bénévoles qui
se sont impliqués
au courant de
l'année !**



Intégration socioprofessionnelle

Le projet d'intégration socioprofessionnel a **pris fin** en juin 2025 pour laisser place aux groupes d'autogestion.

Projet macramé

Ce projet de confection de porte-clés et de supports à plantes repose sur la maîtrise de techniques de nouage spécifiques. Fruit de plusieurs années d'expérience, cette activité exige une rigueur constante, alliant patience et minutie pour garantir une qualité artisanale d'exception.



Projet couture

Né de l'initiative d'un participant du plateau, il est dédié à la confection de napperons, de poupées et de coussins pour animaux à partir de textiles revalorisés. Au-delà de la production, les participants pilotent l'intégralité de la chaîne commerciale : de la promotion et la mise en marché jusqu'à la gestion comptable et le suivi rigoureux du registre des ventes.



Nous avons eu deux participants entre le mois d'avril et le mois de juin!

Autres tâches

Les membres du plateau de travail s'investissent activement dans la vie de l'organisme, que ce soit par l'entretien des locaux ou par le soutien mensuel à la préparation des repas. Ces missions, intégrées à leur parcours d'insertion socioprofessionnelle, favorisent la cohésion d'équipe et cultivent les valeurs du vivre-ensemble.



Nos services

Ce qu'on offre



Accueil & intégration



Aide individuelle



Interventions spontanées



Milieu de vie



Soutien communautaire



Groupes d'autogestion



Volet jeunesse



Bienveillance & Éclaireurs



Projets

La porte d'entrée

En 2025-2026, ce sont 57 rencontres d'accueil qui ont été réalisées, ce qui représente 21 rencontres de plus que l'année précédente. Nous pouvons affirmer que **les demandes d'aide** pour des services en santé mentale provenant de la population de la MRC des Sources **sont en hausse**.



★
La Croisée
des sentiers
Ressource communautaire
en santé mentale

**Il y a eu 57
rencontres
d'accueil en
2025-26 !**

Une partie des nouvelles demandes de cette année proviennent du nouveau volet de prévention à l'itinérance, qui utilise l'approche de proximité pour rejoindre les gens vulnérables. Les personnes que nous rencontrons ont souvent plusieurs problématiques à la fois et/ou ont des difficultés émotionnelles sévères. Cette tendance perdure depuis déjà quelques années.

Faits particuliers

- Nous observons une augmentation des problématiques liées à la délinquance, de même que celles associées aux enjeux relationnels (conflits de couple, difficultés parentales et familiales, dépendances affectives, gestion de la colère).
- Plusieurs personnes nous mentionnent avoir trouvés nos services sur Internet (recherche Google ou sur Facebook) alors que d'autres nous disent s'être fait parler de l'organisme par un proche (ayant déjà utilisé nos services ou non).
- Les référencement proviennent d'une large variété d'instances : Union des producteurs agricoles, service d'aide en prévention de la criminalité, les agents de probation/libération conditionnelle, plusieurs organismes locaux et régionaux tels que l'Unité DomRémy des Sources, les écoles de la région, la DPJ, le réseau de la santé ainsi que les entreprises de la région.

Les suivis

À La Croisée des sentiers, les suivis individuels sont adaptés aux besoins de la personne. Cela permet à chacun de se sentir plus à l'aise pendant les rencontres. L'objectif est d'offrir des services qui correspondent aux besoins spécifiques de l'utilisateur. Chaque personne est différente et les rencontres traditionnelles en bureau ne conviennent pas à tous.

Nos statistiques de suivis ont augmenté, passant de 2408 en 2024-2025 à 2777 cette année.

Un suivi peut être une simple discussion, une prise de contact, un appel téléphonique à un partenaire ou à un membre de l'organisme.

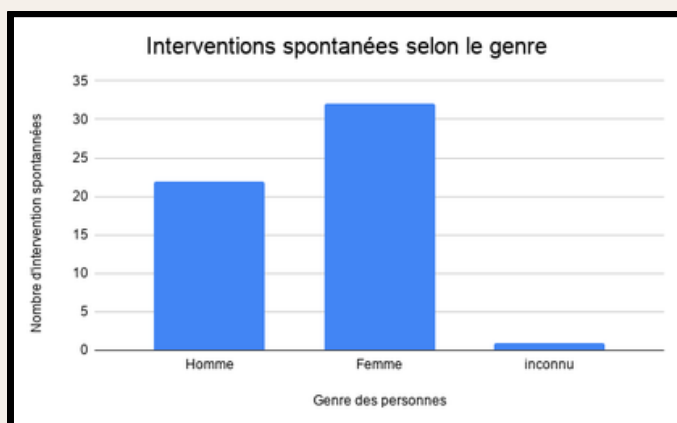
Le nombre total d'interventions en 2025-2026 est de 1364.

Les interventions individuelles en présentiel sont de 905 en 2025-2026, tandis que celles faites en **non-présentiel** sont de 360.

Ces chiffres s'expliquent par le fait que :

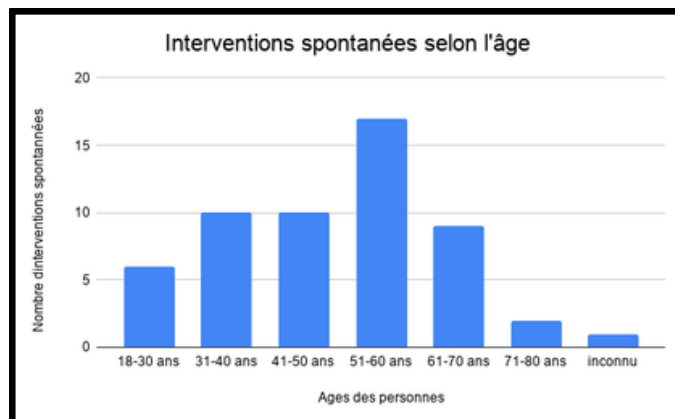
- Les besoins en santé mentale sont toujours en augmentation dans la MRC des Sources.
- Il y a une démocratisation sociale des soins en santé mentale.
- L'organisme est mieux connu dans la communauté et à l'extérieur de la communauté. Il y a donc plus de référencement provenant des organismes et instances régionaux.

Les spontanéités



Lors de l'année 2025-2026, nous constatons une augmentation du nombre de personnes qui se présentent directement dans nos locaux pour des interventions non prévues à l'horaire et qui ne sont pas connues de l'organisme. Bien que nous ne soyons pas un centre de crise, certaines personnes arrivent en état de déséquilibre important et requièrent de l'aide immédiate. Ce sont des interventions qui demandent beaucoup de temps et qui nous obligent à déployer des services d'urgence. L'an dernier, nous avons effectué 41 interventions spontanées. En 2025-2026, ce sont plus de 54 interventions spontanées qui ont été réalisées.

**PLUS DE 60% DES DEMANDES
SPONTANÉES
PROVIENNENT DE FEMMES
COMPARATIVEMENT À 40%
POUR LES HOMMES.**



Avec l'aide de ce graphique, nous pouvons constater que les demandes proviennent de toutes les tranches d'âges, soit de 18 ans à 80 ans. Les personnes de 51 à 60 ans représentent le plus grand nombre d'interventions, soit 17 sur un total de 54.

Qu'est-ce que ça signifie ?

Lors de ces interventions, nous avons rencontré des personnes démunies, qui, après avoir cogné à de nombreuses portes, se retrouvent dans une situation où leurs besoins ne sont pas répondus. Ces citoyens sont parfois sur une liste d'attente d'un autre service ou ont de la difficulté à naviguer dans le système actuel pour différentes raisons : personne sans domicile fixe, sans moyen de communication, en trop grand déséquilibre au niveau de la santé mentale, ayant un trouble cognitif, sortant de prison, etc. Notre rôle est de les accompagner vers un référencement personnalisé tout en s'assurant d'une prise en charge adéquate. Nous faisons partie du filet social et avons à cœur le besoin de tous.

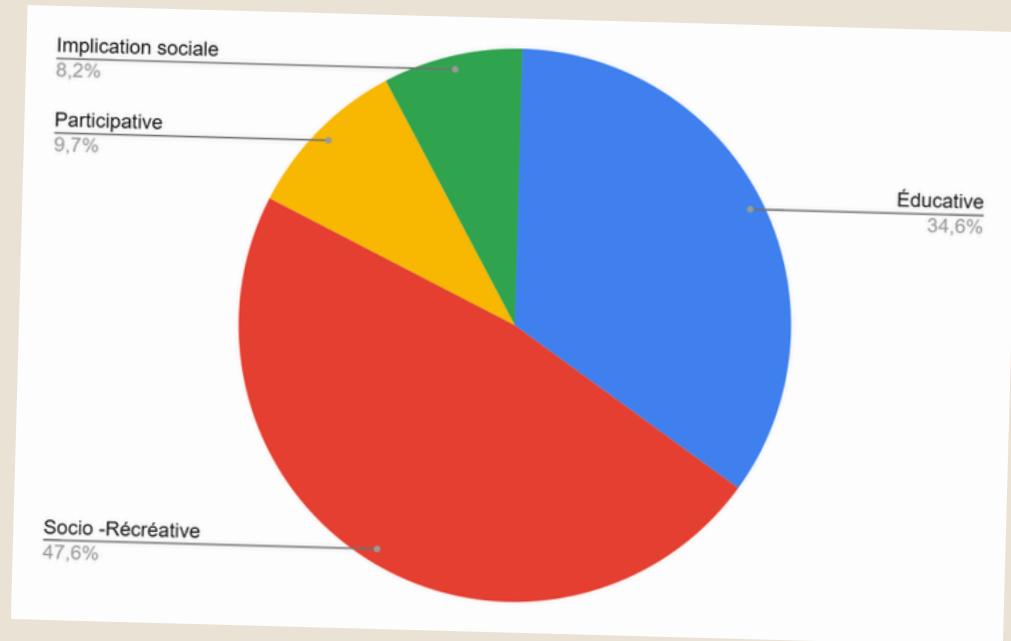


Activités de groupe

Bien que les activités socio-récréatives soient demeurées prépondérantes en 2025-2026, l'organisme a opéré une transformation de son milieu de vie conformément à son plan d'action.

Notre priorité consistait à renforcer le volet éducatif : mission accomplie puisque nous sommes passés de 50 à 93 activités éducatives en un an. Nous offrons également des soirées portées sur le partage et les apprentissages.

Pour l'exercice 2026-2027, nous entendons poursuivre ce virage en misant sur la qualité de notre offre.



Voici quelques exemples de nos activités:

- Création de bijoux
- Soirées partage et santé mentale
- Ateliers sur l'estime de soi, la gestion du stress, la résilience...
- Les repas Soupe et dessert
- Bénévolat au jardin communautaire
- Sorties au cinéma et au P'tit Bonheur

Jeudi éducatif
13h30 à 16h00

9 janvier: La gestion du stress
15 janvier: Cuisine Amitié gr.1 (9h à 14h)
22 janvier: Cuisine Amitié gr.2 (9h à 14h)
29 janvier: L'estime de soi
5 février: La gestion des émotions
12 février: Cuisine Amitié gr.1 (9h à 14h)
19 février: Cuisine Amitié gr.2 (9h à 14h)
26 février: La résilience
5 mars: La stigmatisation de la santé mentale
12 mars: Cuisine Amitié gr.1 (9h à 14h)
19 mars: Cuisine Amitié gr.2 (9h à 14h)
26 mars: Adopter de saines habitudes de vie
2 avril: Affirmation de soi
9 avril: Atelier avec Écoute Estrie
16 avril: Cuisine Amitié gr.1 (9h à 14h)
23 avril: Cuisine Amitié gr.2 (9h à 14h)
30 avril: Les limites

Vendredi Arts
13h30 à 16h

Milieu de vie fermé: 23 janvier et 3 avril
9 janvier: Tableau de Visualisation
16 janvier: Poésie
30 janvier: Atelier artistique
6 février: Film et popcorn
13 février: Activité de St-Valentin
20 février: Atelier de fabrication de bijoux avec Hélène Gallant
27 février: Yoga sur chaises avec Florence
6 mars: Pop Art
13 mars: Atelier à la source d'art avec Roxane Ayotte
20 mars: Atelier musical
27 mars: Art libre
10 avril: Exploration des métiers artistiques
17 avril: Artisanat
24 avril: Évasion par l'art

Inscriptions obligatoires 48 h avant la date indiquée pour toutes les activités excepté lors des libres

La Croisée des Sentiers
24 novembre 2025 - 27 janvier 2026
819-679-4886

Calendrier des activités
Hiver 2026
Un milieu de vie personnel
De Janvier à Avril

La Croisée sera en vacances du 19 décembre 2025 au 4 janvier 2026. Pour toutes urgences, contactez le 811 #2.

Partage
7 janvier: Libre et période de questions pour le calendrier
14 janvier: Libre
28 janvier: Soupe et dessert (12h à 15h)
4 février: Atelier sur les changements climatiques
11 février: Tim Hortons
18 février: Libre
25 février: Soupe et dessert (12h à 15h)
4 mars: Libre
11 mars: Libre
18 mars: Libre
25 mars: Soupe et dessert (12h à 15h)
1 avril: Libre
8 avril: Libre
15 avril: Tim Hortons
22 avril: Libre
29 avril: Soupe et dessert (12h à 15h)

Mercredi
13h30 à 16h
Du bon temps entre nous

Milieu de vie fermé: 21 janvier

Groupe d'autogestion de l'anxiété
18h à 20h30
Du 7 avril au 9 juin
Inscriptions obligatoires auprès de Léonie, poste 105, avant le 24 février



Soutien communautaire

Entente de service avec le CLSC des Sources

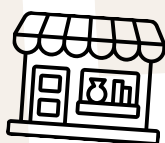
En partenariat avec le CIUSSS, nous travaillons avec des personnes dont l'état de santé mentale nécessite de l'accompagnement dans leurs activités de vie domestique (AVD) et pour certains, dans la communauté. Avec les intervenants pivots, nous élaborons des plans de services individualisés (PSI). Les rencontres avec les usagers ont généralement lieu à domicile. Cette entente inclut :

- Du soutien d'intensité variable (S.I.V.) intégrant des personnes ayant des troubles de santé mentale complexes et qui ont pour but de retrouver leur autonomie en logement. Par la volonté et la mobilisation de ces personnes, nous développons les habiletés sociales, nous les accompagnons dans leurs activités de vie domestique et nous les accompagnons à des rendez-vous. Des référencement sont faits vers d'autres ressources de la communauté afin de développer leur autonomie.
- Des suivis en ambulatoire intégrant des personnes ayant des troubles de santé mentale et voulant reprendre une stabilité dans leur vie. Par leur implication dans les suivis, nous les accompagnons dans l'organisation de leurs AVD, que ce soit par du désencombrement, par de la reprise de contrôle de leur environnement, par une routine de tâches ménagères, etc.



Entente spécifique de supervision à distance

Cette entente est offerte à des personnes ayant une déficience intellectuelle; elles nous sont référées par l'équipe du CLSC des Sources. Ces personnes ont un besoin d'accompagnement dans leurs activités de vie quotidienne et domestique. Nous faisons ainsi des visites à domicile, des accompagnements pour des commissions, des épiceries et deux fois par an, soit en juillet et en décembre, nous faisons une sortie magasinage leur permettant une sortie à l'extérieur de Val-des-Sources. Un usager participe aussi à des ateliers de cuisine avec notre accompagnant et la précieuse collaboration de Cuisine Amitié. Ces accompagnements dans la communauté et dans une grande ville permettent aux usagers de maintenir leurs capacités et de développer leur autonomie.



3 personnes vivant avec une déficience intellectuelle ont bénéficié de nos services en plus des 8 personnes référées par l'équipe santé mentale au cours de l'année 2025-2026.

L'autogestion

Cette année encore, nous avons offert des groupes d'autogestion de la dépression et de l'anxiété. Ceux-ci sont offerts à la population de la MRC des Sources, entre autres, grâce à une entente de service avec le CIUSSS-CHUS. Les usagers du groupe d'autogestion ne sont pas dans l'obligation d'être membre de l'organisme pour y avoir accès. Les intervenants sont formés par l'organisme Relief, ce qui permet d'animer deux groupes par année. Les ateliers se déroulent sur dix semaines, à raison de 2,5 heures par semaine. Les membres ont la possibilité d'acquérir de nouvelles connaissances, de nouveaux outils, de nouvelles stratégies et de partager leur savoir expérientiel. Nous avons donc eu **neuf participants** lors du groupe d'autogestion de l'anxiété au printemps 2025 et **huit participants** lors du groupe d'autogestion de la dépression à l'automne 2025.

Thèmes abordés

- Développer une connaissance et une observation plus fines de soi, de sa dépression/anxiété et des signes avant-coureurs
- Mieux comprendre, accepter et influencer ses émotions
- Accepter la situation
- Favoriser la remise en action
- Revoir ses habitudes de vies

Qu'est-ce que l'autogestion?

Apprendre à prendre soin de soi au quotidien avec des actions simples. Cela aide à réduire les symptômes de la dépression et de l'anxiété, prévient les rechutes et améliore la qualité de vie. L'autogestion est unique à chacun et est basée sur l'expérience personnelle, les valeurs, les forces et le rythme de la personne.



Les jeunes

Le volet jeunesse de La Croisée des sentiers fut un service précieux et nécessaire pour les jeunes de la MRC des Sources et ce, depuis les dix dernières années. La connaissance de la santé mentale des jeunes est devenue une expertise reconnue auprès des partenaires jeunesse du milieu.

Cette année marque un tournant important, alors que le volet prend fin en date du 1er avril 2026, faute de financement.

Activités réalisées auprès des jeunes :

- Participation aux pique-niques de la rentrée des écoles de la Passerelle et la Tourelle
- Distribution de bonbons auprès des jeunes de la communauté
- Participation aux portes ouvertes de l'école secondaire de l'Escale
- Ateliers sur la conciliation travail-famille donnés à la Maison des Familles FamillAction
- 9 ateliers artistiques sur la santé mentale réalisés à l'école primaire de la Tourelle, **impliquant plus de 130 élèves**
- Atelier au Carrefour Jeunesse Emploi sur la conciliation travail-famille et la prévention/sensibilisation de la santé mentale
- Présentation sur le stress et l'anxiété (Centre d'éducation des adultes et Centre de formation professionnelle)
- Activités INA avec 3 groupes de jeunes

De cet atelier en est découlé 2 nouvelles demandes d'aide

QUE CE SOIT PAR L'APPROCHE DE PROXIMITÉ OU PAR LE BIAIS D'ATELIERS DE SENSIBILISATION, LA MISSION DU VOLET JEUNESSE EST D'OFFRIR DU SOUTIEN AUX JEUNES DE LA COMMUNAUTÉ EN CE QUI A TRAIT À LA SANTÉ MENTALE.



Le volet jeunesse 2025-2026, c'est :

- **21 suivis individuels**
- **25 interventions spontanées**
- **224 heures de rencontres jeunesses**

Bienveillance & Éclaireurs



Escouade Bienveillance

Ce projet consiste au déploiement d'une escouade de bienveillance. Cette dernière est composée de deux intervenants qui se déplacent dans toute la MRC. Tout au long de l'année, l'Escouade Bienveillance a fait différentes apparitions dans la MRC des Sources, dans les entreprises, dans la communauté lors de différentes activités organisées par les municipalités ou encore dans des moments ciblés.

Ce qui en découle :

- Sensibilisation et prévention auprès de la population de la MRC des Sources
- Une communauté solidaire et profondément bienveillante



Dans la dernière année :

- Actions de proximité : initiatives sur le terrain visant à diffuser la bienveillance au cœur de la communauté avec des cafés et des collations.
- Engagement auprès des organismes : organisation d'un concours de Noël bienveillant destiné aux participants des divers organismes communautaires de la MRC des Sources.



Le Réseau d'éclaireurs

Ce projet déploie un réseau de citoyens engagés dont la mission est de consolider le tissu social et la résilience de la MRC des Sources. En s'appuyant sur des volontaires déjà actifs dans leur milieu, par leur profession ou leur bénévolat, l'initiative vise à accroître la capacité d'adaptation des individus face aux défis collectifs, favorisant ainsi une communauté plus forte et solidaire.

Rôle des Éclaireurs :

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

Dans la dernière année :

La Croisée des sentiers a formé deux groupes en deux demi-journées en partenariat avec le CLSC des Sources. Un total d'environ 39 personnes ont été formées.



Cette année

2025-2026

Prévention des surdoses

Santé Publique

L'année 2025-2026 était la dernière année que l'organisme portait le projet de prévention des surdoses, puisque ce volet n'est pas directement lié à notre mission. Les partenariats déjà bien établis dans la communauté ainsi que l'embauche d'une intervenante de proximité ont facilité le déploiement de ce projet. Ce qui a été réalisé :

- Distribution de plus d'une dizaine de trousse de naloxone dans la communauté
- Développement d'une procédure d'accès à la naloxone auprès de la pharmacie communautaire du CIUSSE-CHUS
- Sensibilisation sur le risque de surdose d'opioïdes
- Formation sur l'utilisation de la naloxone à différents partenaires, dont des entreprises privées, des organismes communautaires et des policiers de la Sûreté du Québec
- Présence terrain en sensibilisation à la communauté
- Création de capsules balados sur les effets de la consommation de cannabis
- Atelier ouvert à tous sur les risques de surdoses liés à la consommation d'opioïdes

Prévention de l'itinérance & santé mentale

CDC

Un partenariat avec la CDC a eu lieu afin de répondre aux besoins de la population présentant des enjeux de santé mentale et un risque d'itinérance. Malheureusement, faute de financement, ce projet ne sera pas reconduit. En bref, voici ce qui a été réalisé :

- Ajout d'une ressource terrain en santé mentale afin de supporter l'intervenante de proximité en place
- Sensibilisation sur la problématique auprès de la communauté de la MRC des Sources
- Création d'outils papier et numériques
- 17 accompagnements individuels, 6 référencement personnalisés vers le CIUSSE et 1 référencement hors région (sur une période de 6 mois)
- Intégration de plus de 15 intervenants, 350 citoyens, 15 organismes incluant entreprises et services publics
- Plus de 2850 vues sur Facebook
- Journée de sensibilisation à l'itinérance dans la MRC des Sources
- Promotion à la radio

Distribution de
100 soupes et
cafés



INA



Qu'est-ce que c'est?

L'intervention par la nature et l'aventure est une approche qui a piqué la curiosité de La Croisée des sentiers. Cette approche vise à utiliser le plein air comme outil de prévention et/ou de rétablissement pour les personnes vivant avec une problématique de santé mentale.

Formation face aux vents

Avec les écrans qui prennent de l'ampleur dans notre quotidien, l'intervention par la nature cherche à nous ramener à l'essentiel. Seules vingt minutes passées dans la nature suffisent pour améliorer notre humeur et réduire les symptômes d'anxiété. C'est une approche différente et inclusive, et nous souhaitons l'intégrer dans nos pratiques.

En automne 2025, l'ensemble de l'équipe de la Croisée des Sentiers a bénéficié d'une formation pour outiller les intervenants à utiliser la nature comme outil d'intervention. Nous avons collaboré avec l'organisme *Face au vent* qui offre la formation (H)être. Nous avons reçu du mentorat durant cinq sorties offertes pour approfondir nos connaissances.

Nos expéditions

Nous avons accompagné plus de **33 jeunes et adulte de la MRC des Sources**. Cette collaboration s'est concrétisée avec les partenaires suivants:

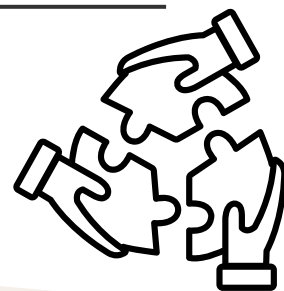
- L'école Saint-Georges-de-Windsor,
- Destination Carrefour
- Projet découverte.

Ces groupes ont été exposés à des expériences immersives leur permettant d'explorer et d'approfondir leur relation avec la nature, tout en abordant l'impact sur leur santé mentale. Ces activités se sont déroulées dans les paysages variés et inspirants de la région de l'Estrie.



Partenariats & collaborations

Partenariats



Le nombre de collaborations avec les partenaires a beaucoup augmenté pour l'année 2025-2026. En effet, le total est de 297 alors que l'année dernière ce chiffre se situait à 84.

Cette hausse est expliquée, entre autres, par une amélioration de la qualité des collaborations avec les partenaires.

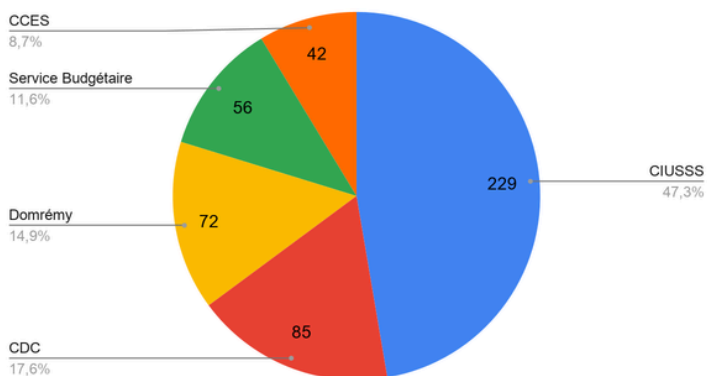
Organismes communautaires

- Domrémy des Sources
- Destination carrefour
- Office Municipale de l'Habitation
- Maisons des Jeunes
- Service Budgétaire Populaire
- Corporation de développement communautaire
- Cuisine Amitié
- Centre d'Action Bénévole
- GRIS Estrie

Collaborations

Statistiques

Nombre Total de Collaborations 2025-26



Autres instances

Notre principal collaborateur est le CIUSSS-CHUS (accueil psychosocial et équipe santé mentale adulte)

- Chambre de commerce et d'entrepreneuriat des Sources
- Direction de la protection de la jeunesse
- Service d'aide en prévention de la criminalité
- Écoles primaires, secondaires et adultes

Partenariats & collaborations

Cette année

Groupe proches aidants

Espace Allié

Au cours du calendrier d'automne 2025, une offre de groupe a été ajoutée au sein de l'organisme pour les proches aidants. Avec la collaboration d'Espace Allié, nous avons offert des groupes tous les jeudis aux deux semaines du 4 septembre au 11 décembre. Mme Lise Cloutier, intervenante en santé mentale d'Espace Allié, a animé ces groupes offrant écoute, soutien, partage et outils auprès de ces personnes qui apportent un soutien à un proche. Ces personnes peuvent vivre de l'épuisement dans leur implication et ces groupes ont permis :

- de connaître les signes avant-coureurs
- de communiquer leurs limites
- d'apprendre sur la santé mentale
- de partager leurs vécus



Groupe Phares et Fier.es

Gris Estrie



Cette année, nous avons prêté nos locaux à l'organisme Gris Estrie afin que le groupe d'échange "Phares et Fier.es" puisse se réunir une fois par deux mois. Cette collaboration a facilité l'accès des résidents de la MRC des Sources aux services offerts par l'organisme. De plus, cela nous a permis d'être en corcodance avec la valeur de l'inclusivité de l'organisme et rapprochés de nos services en santé mentale, une clientèle de diversité sexuelle et de genre.

MomentHom

Nous avons collaboré avec l'organisme estrien Momenthom. Nous avons prêté un bureau à une de leur intervenante chaque lundi pendant plusieurs mois, facilitant ainsi, l'accès à leur services.

MomentHom
Centre d'entraide
pour hommes de l'Estrie

Représentations



La Croisée des sentiers continue de siéger sur différentes Tables de concertation. Différents membres de l'équipe sont assignés à une ou des tables avec mission de représenter l'organisme et la cause de la santé mentale. Nous avons à cœur de comprendre les enjeux du territoire afin d'orienter nos services vers les besoins réels de la communauté, mais également de porter la voix et les enjeux de nos membres afin de réfléchir collectivement aux différentes pistes d'actions.



Représentation et concertation locale

CA de la CDC des Sources
Table de sécurité alimentaire
Comité SAT
Table Enfance-Jeunesse des Sources
Table de concertation clinique jeunesse Parent'aise
Comité présence scolaire
Table d'action contre la pauvreté et l'exclusion sociale
Comité saine gestion numérique
Table santé psychologique
Comité itinérance des sources
Sous-comité itinérance
Table de concertation des aînés
Mon avenir, ma région
Comité éco9
Comité mobilisation

Représentation régionale et nationale

ROC (Regroupement des Organismes Communautaires) de l'Estrie
RRCSME (Regroupement des Ressources Communautaire en Santé Mentale de l'Estrie)
Conférence nationale pour mettre fin à l'itinérance
Sommets des saines habitudes de vie (Actiontox)
Colloque sur la violence conjugale (Estrie)



Développement des connaissances

Les formations

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec



Estimation et gestion du risque d'homicide

*L'équipe compte 3
personnes formées.
Cette année cela
représente 1
intervenant et une
membre de la
direction qui ont reçu
la formation.*

Intervenir auprès de la personne suicidaire



*L'équipe est
entièrement formée.
Cette année, cela
représente 3
intervenants
supplémentaires qui ont
reçu la formation.*

Initiation à l'intervention et au traitement des personnes présentant un trouble de la personnalité

Porte-Voix

*L'ensemble de l'équipe a
été formée, ce qui
représente 4 intervenants
et 2 membres de la
direction qui ont reçu la
formation.*

Formation idées déroulantes et délirantes

*L'équipe compte 4
personnes formées, soit
3 intervenants et une
membre de la direction.
Le formateur D.Ps Gilles
Desjardins a travaillé à
Pinel pendant plus de 14
ans.*

RÉPIT

Formation sur le travail de proximité

*L'ensemble de l'équipe a
été formée, ce qui
représente 4 intervenants
et 2 membres de la
direction qui ont reçu la
formation sur les
meilleures pratiques à
adopter pour l'intervention
de proximité.*

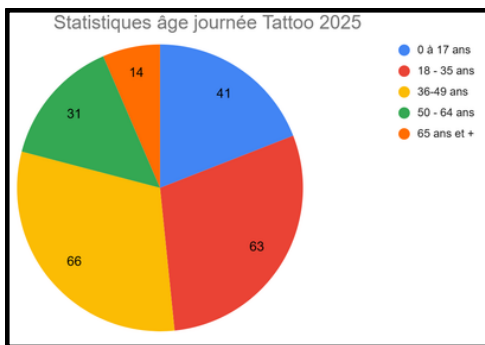
Formation Conférence connexion

Cette journée de formation est
présentée par différents
professionnels, les sujets sont
variés;

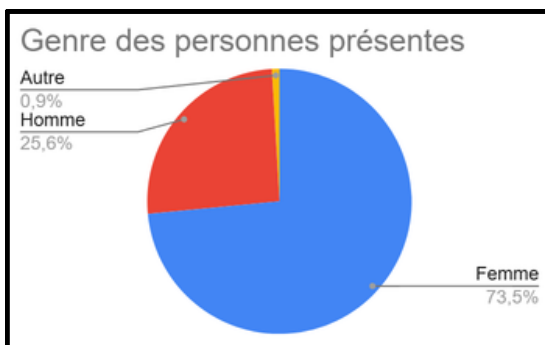
- L'itinérance chez les jeunes
- Les Garçons face aux enjeux de masculinismes
- Exploitations sexuelles en ligne, comprendre les enjeux

Semaine DE LA SANTÉ MENTALE

La Semaine nationale de la santé mentale s'est déroulée du 5 au 11 mai 2025. Initiée par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Nous avons intensivement fait la promotion de la santé mentale dans les villes et villages de la MRC des sources. C'est maintenant une tradition d'aller visiter commerces, écoles et organismes pour parler de la santé mentale.



Les statistiques de la journée tatouage 2025 nous démontrent que les jeunes sont intéressé et présent à notre évènement. Les 0-35 ans représentent une grande majorité des participants avec plus de 100 personnes, suivi de près par la catégorie des 35-49 ans avec 66 personnes. Les témoignages des participants nous montrent que c'est un moment opportun pour aborder le sujet de la santé mentale auprès des plus jeunes, mais aussi de continuer la discussion avec les personnes plus âgées. Il est très intéressant de remarquer que les femmes sont représentés en majorité avec plus de 75% des présences.





Témoignages écrits en collaboration avec une intervenante de La Croisée des sentiers

J'ai envie de vous parler de mon expérience avec La Croisée des sentiers et de tout ce que cet organisme m'a apporté au fil des années.

Dès le début, j'ai été accompagné dans mes démarches, ce qui a fait une grande différence pour moi. J'ai notamment reçu de l'aide avec ma médication, incluant des prises de contact avec la pharmacie en présence d'un intervenant. Cette démarche a permis de réduire les risques pour ma santé et d'assurer une meilleure gestion de ma médication.

Avec le soutien de La Croisée, j'ai aussi pu aller chercher un diagnostic en santé mentale. Par la suite, un suivi conjoint avec le CLSC s'est poursuivi pendant quatre ans, ce qui a permis d'adapter ma médication à mes besoins réels.

La Croisée des sentiers a été un véritable filet de sécurité pour moi. Depuis plus de dix ans, l'organisme a su répondre à différents besoins dans ma vie. J'ai eu accès au plateau de travail qui m'a permis de reprendre une activité et de me sentir utile, en plus de bénéficier d'un suivi individuel.

Aujourd'hui, fréquenter La Croisée me fait du bien. Je m'y sens à ma place, sans jugement. Je me sens accepté tel que je suis, et j'apprécie beaucoup les activités proposées. Les groupes abordent des sujets qui font du bien psychologiquement, et le milieu est à la fois accueillant et sécurisant. Le cadre est rassurant, et les intervenants, même s'ils sont jeunes, sont très professionnels.

Quand je me sens plus fragile, je sais que La Croisée est là pour moi. C'est un repère important dans ma vie.

Je me souviens aussi d'un moment particulièrement marquant : lorsque je me suis réveillé à l'hôpital, en ouvrant les yeux, vous étiez là. Je me suis senti profondément soutenu.

Pour moi, La Croisée des sentiers, c'est bien plus qu'un organisme : c'est un lieu d'appartenance, de soutien et de sécurité.

Avec toute ma gratitude - Nancy Côté

« À la croisée, je peux venir n'importe quand, moi je vis seul et ça m'aide à sortir de l'isolement. Dans le milieu de vie, je trouve mon social de la semaine. » Membre anonyme



Au revoir *À l'année prochaine!*

Merci de votre présence à notre AGA.

La Croisée des sentiers est fière de travailler à améliorer les conditions de vie de personnes vivant avec une problématique de santé mentale ou un trouble d'ordre émotionnel. Rien de tout cela ne serait possible sans la participation active de nos membres, de nos bénévoles, de notre conseil d'administration et de nos partenaires.

Si vous souhaitez vous impliquer ou recevoir nos services, n'hésitez pas à nous contacter au 819-879-4886.

