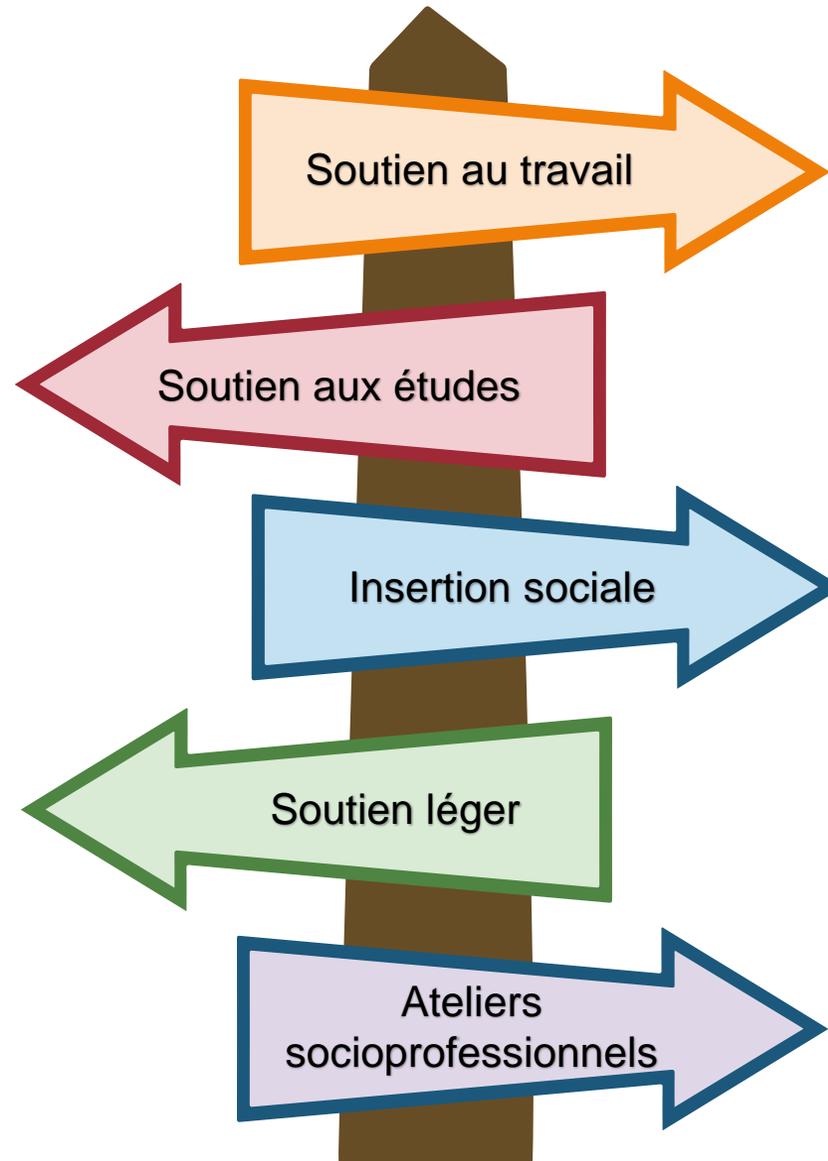


Association d'entraide en santé mentale l'Éveil de Brome-Missisquoi



**RAPPORT
D'ACTIVITÉS 2022-2023**

Table des matières

Mot de la présidente et du directeur général	3
Notre mission, vision et valeurs	4
L'action communautaire autonome	5
La gouvernance de l'Éveil	6
L'équipe de travail	7
Nos ententes de collaboration avec le CIUSSE-CHUS	8
Nos trajectoires de services	9
Les cibles atteintes pour 2022-2023	10
Statistiques des services offerts pour 2022-2023	11
Le service d'accueil	12
Soutien au travail	13
Soutien aux études	14-16
Soutien léger (SBNI)	17
La vie démocratique et associative	18-19
Les ateliers socioprofessionnels	20-22
Nos implications et formations	23-24
Levée de fonds mon Sommet pour Toi	25-27
Les donateurs et partenaires de cœur	28
Statistiques de la page FB et du site Web de l'Éveil	29
Remerciements	30



Mot du directeur général



Quel bonheur de pouvoir à nouveau évoluer dans un contexte normal, sans le port du masque, nous permettant de voir et d'apprécier les sourires de nos usagers, de notre personnel et de nos partenaires!

J'entame ma 3^e année comme directeur général de l'Éveil de Brome-Missisquoi et je dois vous avouer que je me considère privilégié de côtoyer une équipe composée de gens passionnés, dévoués et enthousiastes envers le succès de nos membres.

Vous savez, l'Éveil est en constante évolution et bien que sa mission demeure la même année après année, la diversité de nos services elle, change, s'améliore, se raffine, et ce, toujours au bénéfice des personnes utilisatrices.

Nous sommes de plus en plus impliqués dans les écoles de Brome Missisquoi à la fois pour offrir des ateliers de groupe et en suivi individuel. Nous n'avons jamais ouvert autant de nouveaux dossiers et nous n'avons jamais assisté à autant d'accomplissements dans le contexte de notre mission.

Le déploiement de notre nouveau service de soutien de base non intensif (SBNI) est un très bel exemple. Nous sommes fiers d'annoncer que déjà plus de 28 personnes bénéficient de ce service. Dans un même ordre d'idée, d'autres changements et améliorations seront également au menu l'an prochain.

Je tiens à remercier toute l'équipe pour avoir dépassé nos objectifs pour l'année. Votre travail acharné se transforme en bénéfices tangibles pour notre organisation! Vous avez travaillé si dur pour y parvenir et nous l'avons remarqué! Félicitations pour votre travail exceptionnel.

Félicitations à tous nos membres qui ont atteint leurs objectifs.

Merci aux bénévoles qui siègent à notre conseil d'administration de l'Éveil, j'apprécie énormément le temps et l'énergie que vous nous offrez.

Tim Wisdom, directeur général



Mot de la présidente



2022-2023 : une autre année passée sous le signe de la mission accomplie. Le personnel de l'Éveil a maintenu un niveau élevé de professionnalisme pour remplir sa mission. Je veux les féliciter et les remercier chaleureusement pour leur engagement et l'ardeur démontrée auprès de nos membres. Nous avons accompli beaucoup de choses, comme le fait foi notre rapport annuel. L'énergie déployée pour faire un succès de l'activité de financement Mon sommet pour toi est exceptionnelle. Merci à toutes et à tous pour cet exploit! Le montant recueilli en aura valu la peine.

Au cours de la dernière année, nous avons reçu un rehaussement dans le cadre du PSOC, soit une augmentation du financement en appui à notre mission globale. Nous devons nous réjouir de cet ajout de la part de nos bailleurs de fonds. Mais il faut continuer à revendiquer davantage de soutien financier pour offrir des services toujours plus adaptés aux besoins de notre clientèle. La mise en place d'un service de soutien léger, qui répond à un réel besoin sur le territoire de Brome-Missisquoi, est un exemple qui témoigne de notre souci de bonifier notre offre de services.

Finalement, c'est avec un pincement au cœur que j'ai pris la décision de ne pas renouveler mon mandat au sein du conseil d'administration de l'Éveil. Pendant plus de six ans, j'ai eu la chance de côtoyer des personnes remarquables et dévouées. Le personnel de l'Éveil fait preuve d'une empathie et d'une bienveillance hors du commun, des qualités essentielles pour un organisme tel que le nôtre.

Je souhaite tout le succès escompté à l'équipe de l'Éveil. Bonne continuation.

Mireille Grenier
Présidente

Notre mission, vision et valeurs

Partagée par les membres du personnel et du conseil d'administration de notre association, notre vision consiste à ce que ***l'Éveil soit reconnu pour son autonomie, sa couleur et son identité propre. Son professionnalisme contribue au succès des membres pleinement impliqués pour leur milieu de vie. En harmonie avec les partenaires, il continue à se développer pour répondre aux besoins de ses membres.***

La mission de l'Éveil : que les services soient basés sur une relation de confiance et sur une démarche personnelle de croissance de la personne afin d'améliorer sa qualité de vie. Ces services sont adaptés selon les changements de situations de vie des personnes utilisatrices afin de respecter leurs évolutions et leurs besoins.

Le fonctionnement démocratique de l'organisme et le respect de ce principe assurent sur une base égalitaire des services aux hommes et aux femmes dont l'âge varie entre 16 ans et plus. Ainsi, nous appliquons ces défis dans notre quotidien et nous souhaitons être des agents de rétablissement et de transformation sociale auprès de la communauté et instaurer des moyens bénéfiques afin d'améliorer la qualité de vie des personnes utilisatrices. Donc, il nous est possible d'agir sur les causes et pas seulement sur les effets.

Les valeurs de l'équipe de travail et des membres du CA de l'Éveil misent sur **le professionnalisme, le respect, l'honnêteté et l'autonomie**



Nos pratiques sont issues du mouvement communautaire alternatif québécois qui vise à soutenir les capacités de changement des personnes utilisatrices qui vivent avec des problématiques multiples.

Notre accompagnement prend appui sur le développement du processus de rétablissement des personnes. Nous accompagnons et supportons l'appropriation du pouvoir d'agir des personnes tant sur le plan psychologique et individuel que sur le plan social et collectif.

Les principes et les valeurs de l'Éveil reposent sur le respect des choix des personnes utilisatrices, leur intégration dans la communauté de même que sur leur mieux-être et leur qualité de vie réelle dans la société. Vivre, aimer et être aimé, être un travailleur, un voisin, un bénévole, un diplômé, voilà ce qu'est la vie réelle dans la communauté.

Au courant de 2022-2023, l'Éveil de Brome-Missisquoi a déployé ses ressources et a accompagné annuellement **326 personnes** à oser vivre pleinement leur vie au plan social, du travail, des études et des loisirs, le tout au sein de notre communauté.

Définition de l'Action Communautaire Autonome

Les organismes communautaires autonomes mettent de l'avant que le contexte économique, politique, social et culturel dans lequel les gens vivent constitue un des déterminants majeurs de leur état de santé et de bien-être. Ils cherchent donc à intervenir directement sur ces aspects ainsi que sur les facteurs qui les déterminent afin de répondre globalement aux besoins des personnes.

Cette approche se traduit dans une multitude d'actions et de stratégies ; le renforcement du potentiel, la participation sociale, la prise en charge individuelle et collective, la transformation sociale, etc. Les organismes communautaires autonomes agissent en prévention par ce qu'ils font (aide, soutien, activités, etc.), par comment ils le font (en impliquant les personnes, en renforçant leur potentiel, en leur redonnant une place, un pouvoir, etc.), et par ce qu'ils sont (collectif, démocratique).

En d'autres mots, les organismes communautaires autonomes sont des outils collectifs d'aide et d'entraide, d'accompagnement, de défense de droits individuels et collectifs et de prise en charge dont se dote la population. **Voici les 8 critères qui définissent l'Action Communautaire Autonome :**



Le conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de 5 administratrices et 1 administrateur (1 poste vacant), dont 3 membres participants représentant les personnes utilisatrices.

Voici les membres bénévoles du conseil d'administration pour 2022-2023. Ils sont de véritables défenseurs et gardiens de la mission. Ils discutent des orientations stratégiques et approuvent les budgets qui en découlent. Ils offrent du temps et s'acquittent des différents dossiers avec ardeur et dévouement.

Merci de soutenir les projets de notre association avec passion et bienveillance. Merci pour votre soutien et vos précieux conseils à résoudre des dossiers complexes avec intégrité, équité et humanité.

MERCI!



Mireille Grenier,
présidente



Diane Lévesque,
secrétaire



Jean-Samuel Blais
Gagnon, trésorier



Martine Thériault,
administratrice



Graziella Roussy,
administratrice



Béatrice Touchette,
administratrice



Marie-Hélène Baril,
administratrice

L'Équipe de travail



Timothy Wisdom,
directeur général



Nancy Di-Vincenzo,
agente de rétablissement



Louise Daniel, adjointe
administrative



Carolyne Roger,
agente de rétablissement



Jessica Dupont-Roux
agente de rétablissement

L'équipe de travail est solidaire et à l'écoute des uns et des autres. Quelles que soient nos motivations, les mesures ou l'incertitude, nous avons vu naître de belles initiatives d'équipe axées sur le soutien et le développement de pratiques nouvelles.

Merci à tous les employés qui ont redoublé de chaleur humaine et ont tous répondu présents tous les jours requis. Entraide et bonne humeur étaient au rendez-vous. Votre dévouement et votre capacité d'adaptation sont remarquables.



Nos ententes de collaboration avec le CIUSSS de l'Estrie-CHUS



Nous sommes fiers de nos précieux collaborateurs et des ententes que nous avons établies au fil des ans. L'Éveil de Brome-Missisquoi tient à remercier chaleureusement ces derniers, car chacune des mailles de nos forces communes contribue à offrir des services de qualité aux utilisateurs de services, à œuvrer et à bâtir en réseau et à multiplier le partage de nos expertises au profit des personnes que nous desservons.

Le CIUSSS de l'Estrie-CHUS — Programme de soutien aux organismes communautaires PSOC

Le principal partenaire financier de l'Éveil de Brome-Missisquoi est le Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de l'Estrie-Centre hospitalier de l'Université de Sherbrooke (CIUSSS-CHUS). Notre financement est reconnu en soutien à la mission globale des organismes œuvrant dans le secteur de la santé et des services sociaux dans le cadre du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).

Le CIUSSS de l'Estrie-CHUS-RLS La Pommeraie (CLSC Cowansville-du-Sud)

Entente de service pour insertion socioprofessionnelle

Depuis septembre 2018, une entente de services se poursuit avec le Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de l'Estrie-Centre hospitalier de l'Université de Sherbrooke (CIUSSS-CHUS) — CLSC Cowansville-du-Sud, pour notre programme d'insertion socioprofessionnelle qui consiste à offrir des services pour **18 personnes annuellement** désirant du soutien en santé mentale pour de l'insertion ou maintien aux études, insertion ou maintien au travail et insertion sociale.

Le CIUSSS de l'Estrie-CHUS-RLS La Pommeraie (CLSC Cowansville-du-Sud)

Entente de service pour soutien léger (SBNI)

Nous nous devons de souligner une toute nouvelle collaboration qui s'est effectuée également avec CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CLSC Cowansville-du-Sud) depuis le 1^{er} décembre 2021 afin que l'Éveil de Brome-Missisquoi offre des services de soutien léger sur le territoire de Brome-Missisquoi pour un ratio de **30 à 35 personnes utilisatrices annuellement**.



Au courant de 2022-2023, **29 personnes** ont reçu du soutien en santé mentale pour insertion socioprofessionnelle et scolaire. De ce nombre, **14 dossiers** sont toujours actifs, **15 dossiers** ont été fermés dont **10 à la suite d'une réussite des objectifs fixés**, **4 autres** ont abandonné les services et **1 autre dossier** a été référé à d'autres ressources dans la communauté.

Insertion socioprofessionnelle et scolaire
Total de 29 personnes



■ 18-30 ans ■ 31-40 ans
■ 41-50 ans ■ 51 ans et +

Au courant de 2022-2023, **26 personnes** ont reçu des services de soutien léger (SBNI) en santé mentale. De ce nombre, **21 dossiers** sont toujours actifs et **5 dossiers** ont été fermés dont **3 à la suite d'une réussite des objectifs fixés** et **2 autres dossiers** qui ont été référés au réseau public ou à d'autres ressources dans la communauté.

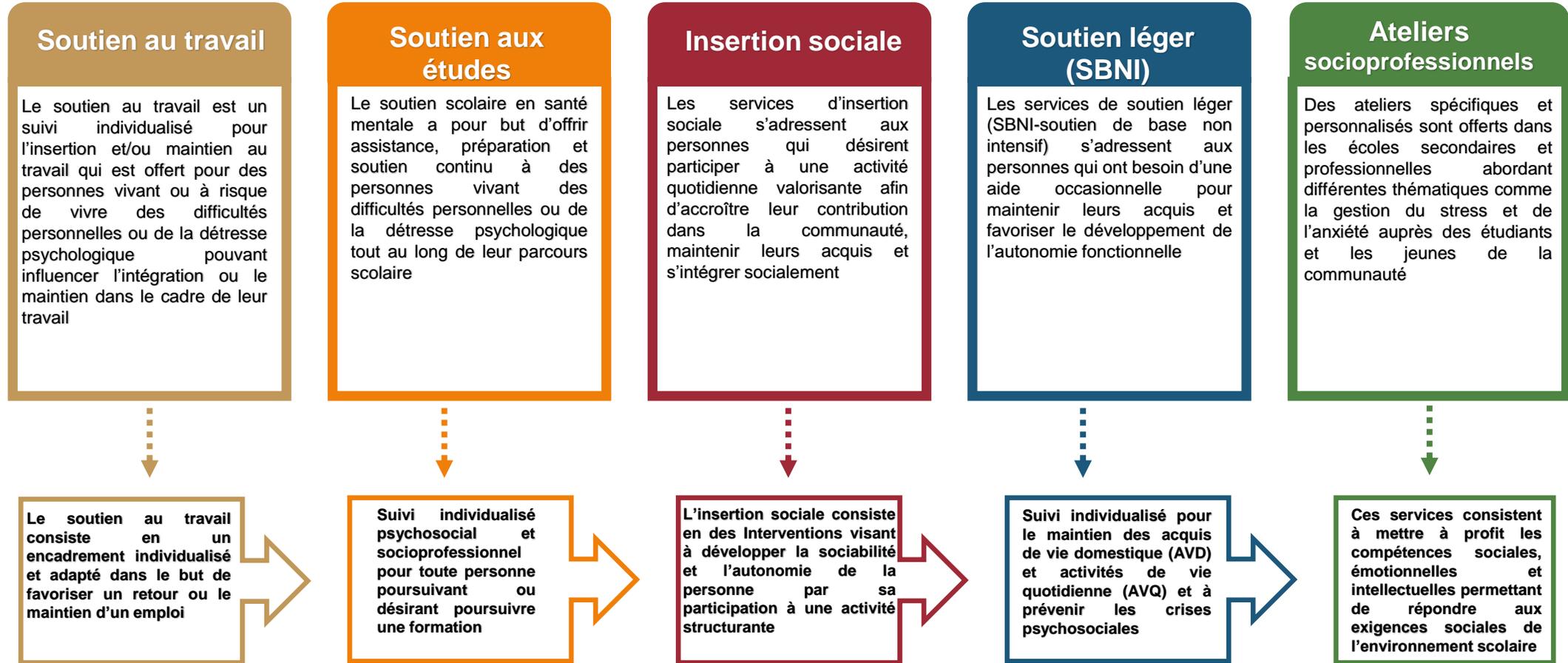
Soutien léger (SBNI)
Total de 26 personnes



■ 18-30 ans ■ 31-40 ans
■ 41-50 ans ■ 51 ans et +



Nos trajectoires de services



Cibles atteintes pour 2022-2023



L'Éveil a offert de l'aide à plus de **326 personnes** au courant de 2022-2023



Soutien au travail

63 personnes ont reçu des services individualisés de soutien au travail



Soutien aux études

26 personnes ont reçu des services individualisés de soutien aux études



Soutien léger (SBNI)

26 personnes ont reçu des services individualisés de soutien léger (SBNI)



Ateliers socioprofessionnels

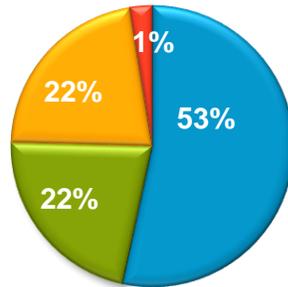
171 étudiants et jeunes de la communauté ont participé aux différents ateliers offerts aux Maisons des jeunes ainsi que les ateliers thématiques dans les écoles secondaires et professionnelles



Vie associative

40 personnes ont participé aux différents ateliers thématiques, de la santé intégrative et de croissance personnelle

Répartition des services offerts
Insertion socioprofessionnelle et soutien léger
Total 118 personnes

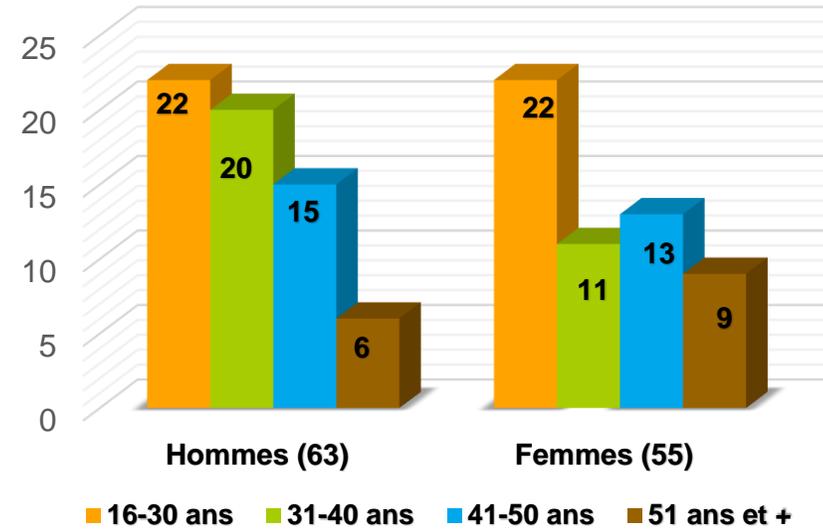


- Trajectoire travail (63)
- Soutien léger (26)
- Trajectoire étude (26)
- insertion sociale (3)

25 dossiers pour soutien au travail ont été fermés en 2022-2023 suite à une réussite des objectifs

10 dossiers pour soutien scolaire ont été fermés en 2022-2023 suite à une réussite des objectifs

Le nombre de membres de l'Éveil au courant de 2022-2023 est de 122



Au courant de 2022-2023 nous avons offert des services individuels d'insertion socioprofessionnelle et de soutien léger à **118 personnes utilisatrices dont 63 pour du soutien en santé mentale pour le travail, 26 du soutien pour les études, 26 pour le soutien léger et 3 pour insertion sociale.**

Lorsque nous recevons de nouvelles demandes, des rencontres d'évaluation ont lieu et par la suite l'équipe discute des suivis nécessaires. En tout temps, les personnes utilisatrices des services peuvent interrompre leurs suivis.

Plusieurs changements surviennent sur une période de 12 mois, ce qui fait que pour l'année **2022-2023** nous pouvons y lire que **67 nouveaux dossiers ont été ouverts et 51 dossiers ont été fermés** pour diverses raisons : déménagement, refus de poursuivre, stabilité dans le rétablissement, réussite scolaire et travail, personne référée à un autre organisme, à une autre trajectoire de services, etc.



Conséquemment à l'importance capitale de la qualité de l'accueil de l'Éveil de Brome-Missisquoi, chaque agent de rétablissement, dans ses actions, priorise la naissance de l'espoir, l'émergence des forces, l'exploration des rêves de la personne et l'informe sur la panoplie de services disponibles.

D'abord, une rencontre individuelle nous permet d'échanger sur le cheminement de la personne dans les différentes sphères de vie. À la demande de la personne, nous accueillons également un membre de son entourage significatif lors de cette rencontre.

À l'instar de ces entrevues, des informations téléphoniques sont transmises sur les possibilités de services de l'Éveil de Brome-Missisquoi et de ses partenaires complémentaires dans l'optique de mieux répondre aux besoins des personnes.

Ainsi **122 personnes** ont eu accès à des rencontres d'évaluation de leurs besoins d'aide. Un agent de rétablissement est attribué à chaque nouvelle personne en processus de rétablissement pour apporter soutien et accompagnement au projet de vie.

Au courant de l'année 2022-2023 l'équipe de travail a misé à offrir un service chaleureux, convivial et personnalisé afin de bien répondre aux nombreuses demandes. Ce service d'entrée à l'Éveil de Brome-Missisquoi permet d'aller en profondeur quant aux besoins de la personne. Il permet également d'informer, d'orienter et de référer les personnes vers un parcours et des ressources appropriées.

Au courant de **2022-2023**, nous avons reçu **122 nouvelles demandes d'aide** comparativement à 86 pour 2021-2022



Les demandes de services d'aide reçues pour 2022-2023

122 personnes ont fait de nouvelles demandes d'aide du 01-04-2022 au 31-03-2023 et ont été rencontrées en entrevue d'accueil ou téléphonique dont :

52 personnes ont reçu des services de notre organisme pour du soutien en santé mentale pour **insertion socioprofessionnelle**;

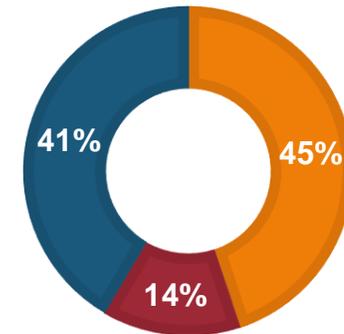
15 personnes ont reçu des services de soutien léger en santé mentale;

16 personnes sont inscrites sur une liste d'attente;

18 personnes ont été dirigées vers le réseau public ou d'autres ressources dans la communauté;

21 personnes ont refusé les services ou n'ont pas donné suite à leur demande initiale.

Sources de références



- Réseau public de la santé et services sociaux
- Établissements scolaires
- Personne elle-même/entourage (site Web, FB, téléphone)

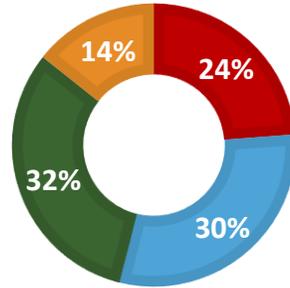
LE SOUTIEN AU TRAVAIL



Le soutien au travail Répartition de l'âge pour 2022-2023

Total de 63 personnes

- 18-30 ans (15)
- 31-40 ans (19)
- 41-50 ans (20)
- 51 et + (9)



Ces services incluent un travail de concertation avec divers milieux et professionnels; centres locaux d'emploi, carrefours jeunesse emploi, Emploi Québec, médecins, psychiatres, cliniques, aide sociale, réseau de la santé, ressources d'hébergement et communautaires, etc.

Ces services comprennent un encadrement individualisé, l'évaluation des obstacles, la possibilité d'établir des accommodements avec l'employeur, l'évaluation du rythme du travail, etc.

Les services offerts consistent en une aide psychosociale et socioprofessionnelle pour la personne dans le but de développer des stratégies pour réussir sa carrière professionnelle



Le soutien au travail est offert pour des personnes vivant ou à risque de vivre des difficultés personnelles ou de la détresse psychologique pouvant influencer l'intégration ou le maintien dans le cadre de leur travail



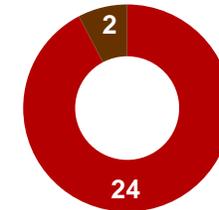
Au courant de 2022-2023, 63 personnes ont reçu le suivi individualisé pour l'insertion et/ou maintien au travail

LE SOUTIEN AUX ÉTUDES



Soutien aux études répartition de l'âge pour 2022-2023

Total de 26 personnes



■ 16-30 ans ■ 31-40 ans

Au courant de 2022-2023, 26 personnes ont reçu des services de suivi individuel en santé mentale dans le cadre de leur parcours scolaire.

Ces étudiants ont bénéficié d'une aide en santé mentale augmentant leurs connaissances et leurs compétences dans de nombreux sujets liés à la vie scolaire, allant de la gestion aux symptômes liés à la problématique de santé mentale et à la manière de composer avec chacune des dimensions de la vie sur un campus.

L'aide dont les étudiants ont surtout besoin consiste à mettre à profit les compétences sociales, émotionnelles et intellectuelles permettant de répondre aux exigences sociales de l'environnement scolaire.

Le soutien : Les services de soutien scolaire en santé mentale sont offerts aussi longtemps que nécessaires pour l'étudiant qui les juge utiles.

La flexibilité : L'évaluation continue des services de manière à ce qu'ils puissent être révisés et ajustés en fonction des besoins des étudiants.

L'individualisation : Les services sont taillés sur mesure en fonction des besoins uniques et variables de chacun des étudiants.

Nos implications avec les jeunes et les étudiants



École secondaire Massey-Vanier

Pour une deuxième année consécutive, Carolyne et Jessica ont eu le plaisir d'animer des ateliers sur la gestion du stress et de l'anxiété à l'école secondaire Massey-Vanier. Les ateliers ont eu lieu sur quatre semaines, pendant des périodes de 75 minutes. Nous avons également rencontré tous les élèves en individuel, avant de débiter, afin de mieux connaître leurs besoins. Au total, ce sont **105 élèves** qui ont bénéficié de ces ateliers. Ces rencontres ont été à la hauteur des attentes des jeunes, de la direction ainsi que des animatrices et elles permirent d'amasser de l'argent pour l'organisme.



Campus Brome-Missisquoi

Au campus Brome-Missisquoi, ce sont quatre ateliers en français et quatre ateliers en anglais qui ont été présentés à **24 élèves**. Les thèmes des activités étaient la santé mentale 101, la dépression, la gestion des émotions ainsi que le stress et l'anxiété.



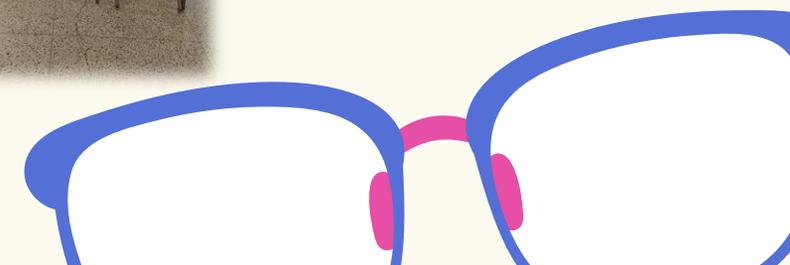
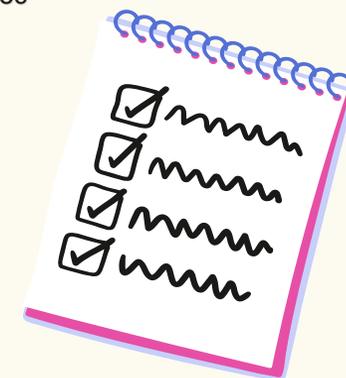
Maison des jeunes de Cowansville et Bedford

Cet été, Carolyne et Jessica ont animé deux ateliers de deux heures chacun à la maison des jeunes de Cowansville. Au total **18 jeunes** ont participé aux activités de démystification de la santé mentale et à la création de tableaux de visualisation. Ces ateliers ont également permis d'amasser de l'argent pour l'organisme.



École Jean-Jacques-Bertrand

Cette année, nous avons également débuté un partenariat avec l'école secondaire Jean-Jacques-Bertrand. Une activité de sensibilisation sur les bonnes pratiques de sommeil a été offerte sur l'heure de diner des élèves de l'école. De plus, d'autres demandes ont été faites pour animer des ateliers variés sur la santé mentale. Carolyne et Jessica ont également animé une activité de sensibilisation sur la santé mentale avec **24 élèves** de l'école de Bedford.





Semaine de la persévérance scolaire

Le 15 février dernier, Maude Choinière-Vallée a offert une conférence à une **vingtaine d'étudiants** du Campus Brome-Missisquoi dans le cadre de la semaine de persévérance scolaire.

Cette conférence se voulait un message d'espoir et de résilience pour encourager les étudiants à persévérer dans leur parcours scolaire malgré l'adversité et les situations de vie difficiles qu'ils peuvent rencontrer.

Encore une fois nous tenons à remercier Maude pour sa générosité et son partage auprès des étudiants.



LE SOUTIEN LÉGER (SBNI)

Les services individuels en soutien léger (SBNI-soutien de base non intensif) s'adressent aux personnes qui ont besoin d'une aide occasionnelle pour maintenir leurs acquis et favoriser le développement de l'autonomie fonctionnelle. Toutefois, la personne peut avoir besoin d'aide et d'accompagnement lors d'une situation exceptionnelle ou de grands changements de vie. Les interventions sont dans le milieu de vie de la personne, ou dans d'autres lieux significatifs pour elle.

Quelques exemples des services d'aide offerts dans le cadre d'un suivi en soutien léger :

- Aide et accompagnement occasionnel (ex. : rendez-vous pour changement de médication)
- Maintien des acquis pour activités de vie domestiques (AVD) et activités de vie quotidienne (AVQ)
- Prévention des rechutes lors de situations de crises psychosociales (dépendances, perte d'emploi, rupture amoureuse, etc.)
- Soutien ponctuel pour le maintien d'activités de vie significatives (loisirs, bénévolat, travail, études, etc.)
- Support occasionnel pour l'actualisation d'un projet de vie
- Support et maintien du réseau social et au maintien des liens avec les proches

Au courant de l'année **2022-2023**, **26 personnes** ont bénéficié des services de **soutien léger (SBNI)** en santé mentale.

ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)



Le party à la plage



Le 20 août 2022, **40 membres de l'Éveil** se sont réunis à la plage de Cowansville afin de partager un bon repas et de célébrer ensemble le 25^e anniversaire de fondation de l'organisme.

Cette fête, dédiée aux membres et à leurs enfants, nous a permis de profiter de la musique de Carlyne et de son conjoint, de nous baigner et de faire des excursions en pédalo et en kayak.

Une belle journée chaude en bonne compagnie!

Jessica Dupont-Roux



La fête de Noël est une occasion pour les membres et l'équipe de travail de l'Éveil de Brome-Missisquoi de se réunir tous ensemble pour fêter, s'amuser dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. C'est aussi l'opportunité pour les nouveaux membres de rencontrer les autres membres de l'organisme et ainsi échanger avec eux.

Cette année, il y a **45 personnes qui ont participé à la fête de Noël** des membres de l'Éveil le 13 décembre 2022. Il nous a été possible de se réunir à la Légion Royale Canadienne de Cowansville afin de partager un bon repas.

Ce fut un bonheur de se retrouver en personne où musique et conversation étaient au rendez-vous. Nous avons également tiré 600 \$ cartes-cadeaux à dépenser dans plusieurs commerces de Cowansville d'une valeur de 50 \$ chacune. De plus, une journée de pêche guidée avec Tim était également à gagner pour ceux intéressés.

Jessica Dupont-Roux





La vie démocratique et associative



Les ressources alternatives en santé mentale:
DES LIEUX ET DES LIENS QUI FONT UNE DIFFÉRENCE!



L'Assemblée générale annuelle de l'Éveil de Brome-Missisquoi est un rendez-vous incontournable avec les membres. Cette rencontre a nourri les idées, les aspirations et les nouveaux projets à venir. Suite à la fin des règles sanitaires face à la pandémie, nous avons pu offrir à nos membres une rencontre en présentiel lors de l'AGA des membres le 6 juin 2022.

23 personnes se sont rencontrées pour discuter des projets et orientations futurs. De par son fonctionnement, l'Éveil pratique la démocratie au centre de ses activités et orientations. Les membres sont conviés à se réunir pour donner leurs appréciations des projets ou pour exprimer leurs besoins concernant les services et ateliers.

Ces rencontres sont autant d'occasions de recevoir de l'information sur les enjeux et les services que de discuter collectivement de ce qui est important pour leur cheminement et pour l'organisation. Cette dynamique de groupe permet d'être bien centré sur les besoins des personnes utilisatrices. C'est une grande force de l'Éveil qui lui permet de se renouveler et d'innover constamment.

Cette année, nous avons souligné La journée de l'alternative en santé mentale sous le thème «Des lieux et des liens qui font une différence» avec nos partenaires Entrée chez soi et Le Phare source d'entraide.

Une activité festive a eu lieu à l'extérieur des locaux du Phare à Cowansville : kiosques informatifs sur nos organismes, distributions de journaux du RRASMQ, zones interactives avec des questions sur la santé mentale, musique, café, mais soufflé, biscuits maison (faits par notre membre Alain Héту) et surtout plaisir étaient au rendez-vous.

Un beau moment d'échange et de collaboration qui fut apprécié par les membres présents et l'équipe de travail.

Carolyne Roger

Les Retrouvailles du mardi

Nos ateliers «Les Retrouvailles du mardi» se sont déroulés les mardis à 13 h 30. Au courant de 2022-2023, environ **15 membres** étaient invités à partager, discuter, apprendre et s'ouvrir à plusieurs sujets au cours de l'année dont l'estime de soi, la zone de confort, les besoins, la communication, etc.

La dynamique des groupes des ateliers a démontré du soutien, de l'entraide et la confiance du groupe ont permis des échanges et des partages importants du rétablissement.

Ces ateliers ont permis à certains de se mettre en action dans de petits projets individuels et leurs partages sur leurs expériences ont suscité chez les autres un désir de changement.

Encore une année riche en échange! La participation active des membres aux ateliers démontre l'intérêt, le bienfait, et l'importance de ce service pour eux.

15 membres ont participé aux ateliers Les retrouvailles du mardi au courant de 2022-2023



Le Par et le Pour

Le Par et le Pour est un espace dédié à nos membres afin de pouvoir réaliser un objectif qui semble important pour la personne pour l'amélioration de sa qualité de vie.

Deux salles avec installations informatiques sont mises à la disposition des membres tous les mercredis après-midi leur permettant ainsi de se mettre en action dans leurs projets individuels.



Une moyenne de 5 membres ont participé aux activités Le Par et le Pour au courant de 2022-2023

Le projet «Mon Précieux»

Dans le cadre des ateliers du mardi après-midi, le projet «Mon Précieux» a vu le jour piloté par Diane Lévesque et Nancy Di-Vincenzo.

Sous le thème de la découverte et de la connaissance de soi, «Mon Précieux», par le biais de la créativité et l'écriture d'un journal, les participants exploraient différentes sphères de leur vie et de leur personnalité afin de découvrir ce qui est précieux pour chacun d'eux.



10 membres ont participé aux activités Mon Précieux au courant de 2022-2023



L'ACUPUNCTURE SOCIALE

Suite à une collaboration avec le RRASMQ et l'Association des acupuncteurs du Québec, l'Éveil a offert à ses membres pour une période de 2 mois un projet d'expérimentation de clinique d'acupuncture sociale au sein de notre ressource alternative.

Ce projet consistait à offrir des séances d'acupuncture de groupe, avec un protocole auriculaire (5 points dans l'oreille) appelé NADA (National Acupuncture Détoxification Association) qui est reconnu pour son efficacité dans l'amélioration du sommeil, la réduction du stress et de l'anxiété.

Nous tenons à remercier le RRASMQ et Mme Johanne McIntyre, acupuntrice, qui a offert bénévolement des soins à nos membres.

43 personnes ont participé au projet d'acupuncture sociale de novembre à février 2023



MERCI!



**JOHANNE MCINTYRE
ACUPUNCTRICE**



«Ma qualité de vie est beaucoup mieux, j'arrive à dormir alors qu'avant je ne dormais que quelques heures! .» Michel

«J'ai tendance à être hyperactive, alors ça m'a aidée à être plus calme, plus centrée et moins dispersée.»
(Sylvie)

«Durant la séance, je me sentais plus de calme et durant la semaine il y avait une augmentation de la sensation d'apaisement.»
(Denise C.)



La semaine de la santé mentale

Dans le cadre de la semaine de la santé mentale 2022, soit la première semaine de mai, Jessica et Carolyne ont fait de la sensibilisation auprès des étudiants du Campus BM.

De plus, nous avons offert à nos membres ainsi qu'à la population une conférence de Maude Choinière se voulant un message d'espoir et de résilience. Comment se faire une vie satisfaisante malgré une enfance difficile? Comment utiliser les ressources qui nous sont disponibles pour se propulser? C'est avec la collaboration du Complexe Funéraire BM que Maude Choinière a su faire vibrer la **quarantaine (40) de personnes** présentes à cet événement.

Un merci spécial à Maude pour sa générosité et son partage.



Le «**Groupe de partage Prendre soin du communautaire**» a été mis en place conjointement avec la CDC de Brome-Missisquoi et l'Éveil dans le but de soutenir le milieu communautaire et ses travailleurs-euses afin de renforcer l'entraide entre eux, les outiller face au stress et l'épuisement, pour partager leur vécu et trouver des réponses ensemble, bref pour prendre soin d'eux.

Animées par Nancy Di-Vincenzo de l'organisme l'Éveil de Brome-Missisquoi, ces rencontres permettront de mieux outiller les travailleurs-euses du communautaire face au contexte d'épuisement généralisé parmi eux actuellement.

Groupe de partage - Prendre soin

Tout les 2^{ème} vendredi du mois

- 10 février 2023
- 10 mars 2023
- 14 avril 2023
- 12 mai 2023
- 16 juin 2023

Prochaine activité -
10 février 2023

Type de sujet abordé :

- Vivre ou subir ses journées
- Comprendre ses signaux d'alarme
- Comment améliorer sa journée

Pour toutes les personnes qui vivent un ras-le-bol, que le bouchon va sauter, qui se sentent épuisées. Arrivez avec une intention concrète de prendre soins de vous et un cahier de note.

Activités offertes par l'Éveil de Brome-Missisquoi et financé par la mesure des Éclaireurs

+ Supervision clinique

Il est possible de recevoir du soutien en individuel. Pour cela contactez le :

(450) 263-6240 poste 1

et mentionner que vous appelez dans le cadre du projet «Prendre soin»

Fête de la Rentrée 2022



Un grand merci
aux donateurs et à tous les bénévoles et
contributeurs de la communauté!



Notre contribution au milieu et à la communauté

Dans le cadre de la **Fête de la rentrée 2022 du Centre de pédiatrie sociale Main dans la main** le 19 août dernier, L'Éveil a été invité à présenter ses services auprès de la population. Pour l'occasion, Tim Wisdom et Jessica Dupont-Roux ont tenu un kiosque et ont fait une petite activité de porteur de paroles avec les enfants. Cet événement a permis de faire de belles rencontres dont la Députée de Brome-Missisquoi, Mme Lyne Bessette.



Rencontre virtuelle avec le Conseil jeunesse de Brome-Missisquoi

Le 27 avril 2022, L'Éveil a participé virtuellement à une de nos rencontres avec le Conseil Jeunesse, en compagnie de la députée et d'autres invités. Le thème de la rencontre portait sur la santé mentale et le but est de parler de notre travail aux jeunes et de répondre à leurs questions. Lorsque le groupe a été formé, nous avons demandé aux jeunes quel était leur domaine d'intérêt et la santé mentale figurait au 3e rang après l'environnement et les relations internationales.



Tables rondes — Reflet de société

Tim Wisdom a été invité à participer à une table ronde virtuelle en anglais en collaboration avec The Social Eyes concernant la santé mentale des anglophones qui est un sujet qui tient à cœur l'animateur Colin McGregor. Pour cette table ronde, Colin a choisi deux panélistes spécialisés dans le sujet soient Timothy Wisdom, directeur général de l'Éveil de Brome-Missisquoi et Dave William, détenteur d'une maîtrise en psychologie de l'Université de Toronto:



TABLES RONDES
REFLET DE SOCIÉTÉ
En partenariat avec #SocialEyes

Mental Health

Timothy Wisdom
L'Éveil Brome-Missisquoi

Dave Williams
Service Oxygène



Levée de fonds pour la santé mentale Mon sommet pour toi



Michel Nadeau et Nancy Daigle, fondateurs de Mon Sommet pour Toi



Historique

La population de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi a été invitée à participer à la première édition de *Mon sommet pour toi*, une activité-bénéfice au profit de la santé mentale, les 24 et 25 septembre 2022. L'objectif était de rassembler 100 équipes de personnes de tout âge et trois défis ont été offerts soient le Défi-Jeunesse-entreprise, le Défi Sommet pour tous ou le Défi trois sentiers.

Pour l'occasion, les gens pouvaient gravir les monts Horizon ou Bernard à Bromont ou le Montagnard de Shefford.



Objectifs de la collecte de fonds

Ce sont plus de 120 000 \$ qui ont été récoltés par la collecte, dont **21 250 \$ ont été remis à l'Éveil**. Nous tenons à remercier Nancy Daigle et Michel Nadeau, les fondateurs de l'événement.



Les organismes participants

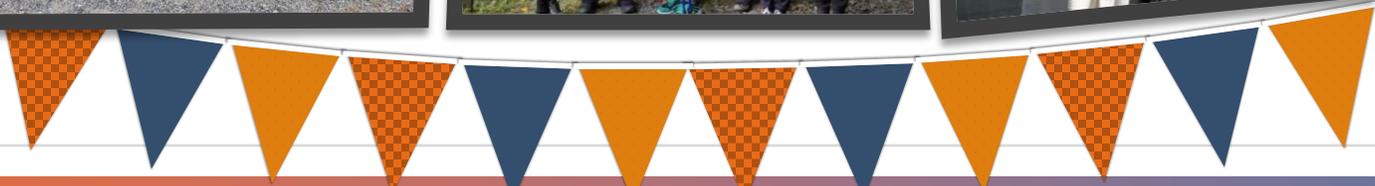
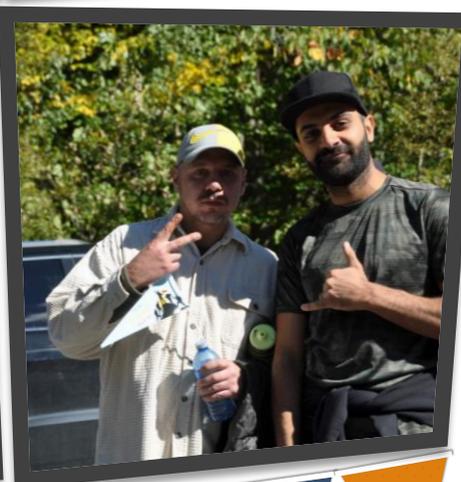
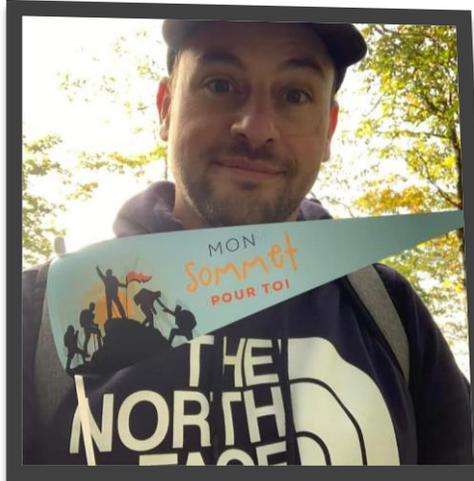
Pour cette première édition, ce sont les organismes Oasis Santé Mentale, L'Autre Versant, le Centre de prévention du Suicide et l'Éveil de Brome-Missisquoi qui ont reçu **100 % de l'argent amassé**, et ce, dans le but de continuer à offrir des services dans les régions de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi



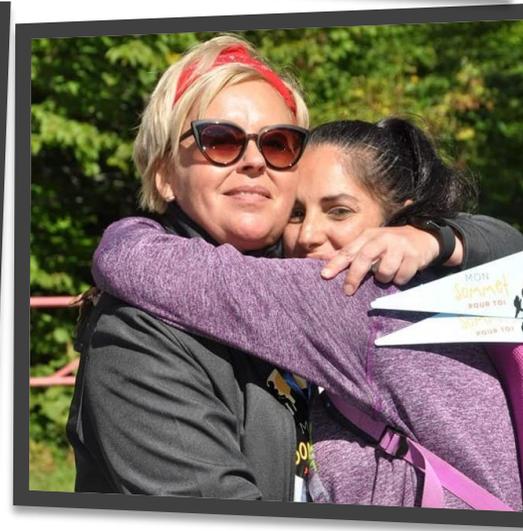
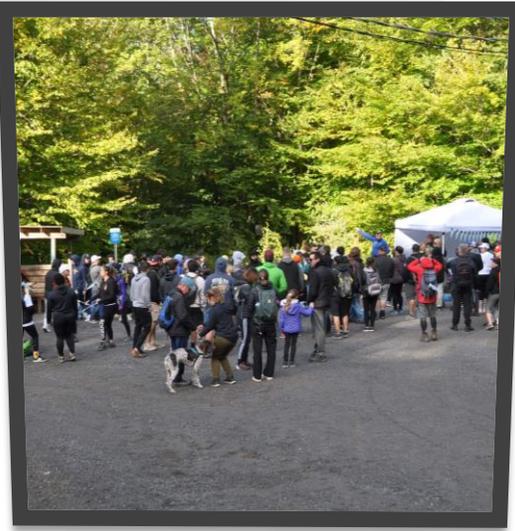
Notre implication

Pour arriver à ce montant, L'Éveil a organisé une vente de garage en août 2022. La ville de Cowansville nous a également généreusement aidés en payant la location de tables. L'équipe de l'Éveil a aussi tenu le bar pendant le festival de la chanson de Granby. Merci à l'équipe, aux membres du conseil d'administration et aux personnes utilisatrices de service qui se sont réunies afin d'amasser des fonds pour nos équipes de randonneurs.

Album souvenir Mon sommet pour toi



Album souvenir Mon sommet pour toi



LES DONATEURS



Mon Sommet pour toi
 Ville de Cowansville (subventions)
 Députée de Brome-Missisquoi, Mme Isabelle Charest (subvention persévérance scolaire)
 Gescon Symbiose (M. Gilles Fontaine)
 Canada Helps (Support Mental Health Fund)
 Janine Thibault
 Syndicat des professionnels en soins des Cantons-de-l'Est (FIQ-SPSCE)
 Cercle des Filles d'Isabelle # 715
 Mireille Grenier
 Bénévoles, employés et membres du CA de l'Éveil (dons pour tirages des cartes cadeaux à Noël)
 Tigre Géant (Cowansville)



M. Daniel Sénécal (FIQ-SPSCE) et Tim Wisdom de l'Éveil



Tim Wisdom et L'hon. Pascale St-Onge, députée de Brome-Missisquoi

LES PARTENAIRES DE CŒUR

Une diversité de projets a favorisé l'implication de donateurs et de partenaires provenant d'une grande variété de milieux qui, sensibilisés à notre mission, ont contribué à donner de l'espoir aux personnes. Nous les remercions pour leur dévouement social.

- Action Plus Brome-Missisquoi
- ACEF Montérégie-Est
- Horizon pour Elle
- Centre d'action bénévole de Cowansville
- CDC Brome-Missisquoi
- MRC Brome-Missisquoi
- ROC de l'Estrie
- RRASMQ
- RRCSME
- La Maison de la famille
- Espace vivant Living Room
- Entrée chez Soi
- Centre femmes des Cantons
- Le journal Le Guide
- Sas à Mots
- Centre des femmes des Cantons
- Action Emploi
- Oasis santé mentale
- Les Townshippers
- CPS Haute-Yamaska
- Cellule Jeunes et famille de Brome-Missisquoi
- Le Virage
- Ressource pour homme HY
- Campus Brome-Missisquoi
- École-Secondaire Massey - Vanier
- CÉGEP de Granby
- Commission scolaire Val-des-Cerfs
- École Jean-Jacques - Bertrand
- Le Phare Source d'entraide
- Ville de Cowansville
- Ville de Farnham
- Pleins Rayons
- Oboulo



Statistiques du site Web et de la page FB de l'Éveil



Page Facebook 2022

Résultats

Couverture de la Page Facebook

12 632 ↑ 207,2



Visites sur la Page Facebook

2 146 ↑ 120,3



Nouvelles mentions J'aime de la Page Facebook

79 ↑ 75,6



Site Web 2022

MERCI!

Merci aux
702 abonnées
qui nous suivent
sur notre page



Mois	Visiteurs différents	Visites	Pages
Jan 2022	1 151	1 695	4 358
Fév 2022	1 261	2 033	4 748
Mar 2022	1 402	2 265	5 914
Avr 2022	1 345	2 097	5 199
Mai 2022	1 130	1 765	4 250
Juin 2022	1 204	1 895	6 123
Juil 2022	1 091	1 708	4 313
Aoû 2022	1 072	1 713	4 271
Sep 2022	1 272	2 425	4 328
Oct 2022	1 370	2 040	4 434
Nov 2022	1 499	2 365	4 617
Déc 2022	1 351	2 285	4 344
Total	15 148	24 286	56 899



MERCI DE VOTRE PARTICIPATION

